

# Aprender Salud

REVISTA DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL ITALIANO

LA CONTINUIDAD  
DEL CUIDADO,  
UN DESAFÍO  
COMPARTIDO.



 **HOSPITAL ITALIANO**  
de Buenos Aires

AÑO Nº 9 | JUNIO 2016  
Nº 33. COLECCIONABLE  
[www.hospitalitaliano.org.ar](http://www.hospitalitaliano.org.ar)



**suscripción**  
**\$80**  
**por año**  
 RECIBIRÁ 4 REVISTAS TRIMESTRALES \*

*Incluye el envío a domicilio en todo el país.*

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

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

### ¿CÓMO OBTENERLA?

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

### 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.



### ¡SUSCRÍBASE POR MAIL!

Envíe los datos del formulario a nuestro correo: [lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar](mailto: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."

## Editorial

*"La vida es nuestro teatro, a veces estamos entre el público, pero muchas veces tenemos que subir al escenario a protagonizar nuestra propia historia."*

Edith, socia Plan de Salud.

Esta frase, expresada por una paciente en este número, condensa con una bella analogía, el mensaje que destacamos en esta edición.

Es que el aprendizaje que propiciamos, a través de diferentes estrategias, medios, espacios, implica la necesaria participación de cada uno de nosotros: los pacientes, familias y profesionales de la salud.

La búsqueda que persigue este desafío compartido no es otra que acrecentar las reservas de salud y bienestar para hacer frente a las adversidades. Y favorecer una de las condiciones más importantes del ser humano, su autonomía, su independencia.

Esperamos que estas páginas continúen siendo un motor, un espacio de reflexión creativa, una puerta abierta a nuevas posibilidades. Que pueden estar en el barrio, cerca de casa, al lado nuestro.

*Aprender Salud, Junio de 2016.*



**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 9 · Nº 33 · Junio de 2016**

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

**SUMARIO**

**AVANCES & INNOVACIONES**

**28** Nota de tapa: ¡Atención! Pacientes aprendiendo

**32** Te queremos cuidar mejor

**¡NONNOS EN ACCIÓN!**

**16** Los desafíos de la salud después de los 70

**24** Tejer en grupo, una nueva red social

**40** Crónica de una abuela en el gimnasio

**EN MOVIMIENTO**

**08** Me duele la espalda: ¿Cómo pierdo el miedo a moverme?

¿Qué puedo hacer para estar mejor?

**CUIDATE**

**12** ¿Quién sos en las redes sociales?

**PERSPECTIVAS**

**04** Darío Sztajnszrajber: Cultivar la autonomía: un motor para sostener el cuidado

**ECOS DEL HOSPITAL**

**14** Nuestra comunidad sin dengue

**ATENDERSE MEJOR**

**46** Un nuevo Portal Personal de Salud

**48 PARTICIPANDO EN SALUD**

**44 APRENDER SALUD EN MOVIMIENTO**

**38 NOVEDADES INSTITUCIONALES**

**TAMBIÉN:**

Nuevas consignas para ejercitar la creatividad, información de los centros de salud en las vacaciones de invierno, Club de Beneficios para los afiliados, Humor, Juegos para estimular la mente y más...

**MI AGENDA**

*Espacio para escribir, leer y ¡pegar en la heladera?*

*¡ACTIVIDAD MUY IMPORTANTE!...*

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

*HOY COMIENZO...*

*ME ENCUENTRO CON:*

*¿CON QUIÉN?*

*¿DÓNDE?*

*¿CUÁNTAS?*

DARÍO SZTAJNSZRAJBER:

# CULTIVAR LA AUTONOMÍA:

## UN MOTOR PARA SOSTENER EL CUIDADO

ENTREVISTAMOS AL FILÓSOFO Y DOCENTE CON QUIEN PROFUNDIZAMOS ALGUNOS CONCEPTOS QUE ATRAVIESAN EL CUIDADO EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA, SUS DESAFÍOS Y EL TRABAJO COTIDIANO QUE IMPLICA LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR.

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

*Por el equipo editorial de Aprender Salud.*

*Fotografía: Mariana Campo Lagorio.*



EL CUIDADO, HOY EN DÍA, ESTÁ ASOCIADO -ENTRE OTRAS COSAS- AL “PARA QUÉ”: ¿PARA QUÉ ME CUIDO? ¿PARA QUÉ ESTOY EN ESTE MUNDO? ¿PARA QUÉ CUMPLIR CON LO QUE ME DICE EL DOCTOR? PREGUNTAS, EN PRINCIPIO, RELACIONADAS CON LA UTILIDAD, CON EL VALOR DEL CUIDADO, PERO CUYAS RESPUESTAS EXCEDEN AL CAMPO DE LA SALUD Y TIENEN DIFERENTES SIGNIFICADOS SI LAS PIENSA UN ADULTO MAYOR, SI REFLEXIONA UN ADOLESCENTE.

CON ESTE PUNTO DE PARTIDA ENTABLAMOS UNA AMENA CHARLA CON EL DOCENTE Y FILÓSOFO DARÍO SZTAJNSZRAJBER, QUIEN DESTACA UN VALIOSO CONCEPTO QUE QUEREMOS TRANSMITIR: EL VALOR DE CULTIVAR LA AUTONOMÍA.

### ¿ *Qué nos dice la filosofía acerca del cuidado?*

En la antigüedad, el patio del templo de Apolo -conocido como el oráculo de Delfos- era el lugar donde se hallaban inscriptas un montón de Máximas Pitias que la gente podía ver y tomaba para su vida, eran como mensajes de Dios. De esas 147 fórmulas o máximas para la vida, la más famosa es “conócete a ti mismo”.

La pregunta es si esto tiene que ver con una actitud contemplativa, teórica, o si tiene que ver con una actitud práctica que está mucho más cerca del “cuidate a ti mismo”. Yo lo veo por ese lado: vayamos hacia allí, con una actitud abierta, de inquietud en el sentido de formularte preguntas pero también de considerar cómo uno actúa en las prácticas cotidianas.

### — *En la práctica, cuando los médicos se refieren a este tema, lo relacionan con otro concepto: la autonomía...*

Si, es cultivar la autonomía. Autonomía en griego significa “el que se da sus propias leyes” y tiene que ver con la posibilidad de que uno no siga ciega o compulsivamente lo que otros necesitan que uno sea y que uno haga. **La autonomía implica, en este sentido, el juicio propio, la decisión propia**, que obviamente nunca es cien por ciento auténtica porque hay un montón de condicionamientos que están operando como las instituciones normalizadoras, el consumo y la publicidad, la política...

Pero hay un punto en donde uno puede elaborar todos esos condicionamientos y decidirse por un juicio autónomo.





Digamos que la autonomía es siempre un trabajo, una pelea que uno va dando contra esos condicionamientos instalados en los sentidos comunes de la cotidianidad, que justamente impera tratando de disolver esa autonomía.

La sociedad de consumo nos da todo procesado para que uno -justamente- lo utilice y no haga esa reflexión que muchas veces conduce a contradicciones, a ambigüedad. Conduce a toda una serie de zonas menos claras, más confusas, difusas, pero que son un poco lo que caracteriza a la condición humana. Y la salud no esta exenta de esto.

— **Hay otro concepto relacionado, la independencia. ¿En qué se diferencia de la autonomía?**

La autonomía yo la veo más por la positiva y la independencia, al contrario, como un concepto que emerge ante una situación de dependencia, que puede ser la de un adolescente cuando siente que ya cumplió su tiempo en su hogar, o la de un adulto mayor con toda la problemática que implica el depender de otros para sobrevivir. Desde esos ejemplos más cotidianos -por llamarlos así- hasta la independencia política, económica, etc.

Me parece que -cuando uno piensa en independencia- tiene previamente visualizado contra qué quiere independizarse. Mientras que la autonomía, al contrario, **surge más como un impulso, por querer establecer el juicio propio.** No es que haya tanta diferencia desde como yo lo pienso, pero se puede abordar un poco así.

— **Y ambas pueden convivir, a veces de un modo paradójico. Por ejemplo podés ser dependiente, necesitar ayuda para lavarte los dientes, pero autónomo como para elegir tu novia. El tema, en estos casos, es claramente que se respete la autonomía de quien es dependiente...**

Por ejemplo una persona de 85 años en todos sus contextos, que tienen que ver desde el manejo de la tecnología hasta su vida afectiva, allí evidentemente el paradigma adultocéntrico no funciona. Los adultos mayores -y también los jóvenes- quedan afuera de ese molde: una persona de 80 queda excluida radicalmente de la posibilidad de su realización. Como sociedad queremos direccionarles un camino. Y me parece que se trata de que cada uno, en su edad, encuentre sus propios patrones.

¿ **Qué es el paradigma adultocéntrico? ¿Cómo se sostiene la autonomía en esta situación?**

Es entender la vida sólo desde los parámetros que tiene el adulto promedio. No pasa por una edad específica sino por un símbolo cultural. ¿A qué llamamos ser adulto? En general supone una edad media, el haber terminado una carrera, tener trabajo, ser padre de familia, supone la entrada a ciertas prácticas sociales institucionalizadas... Este paradigma les dice a los mayores, "ya pasó su hora, al geriátrico". Sin embargo, cada edad tiene sus posibilidades sus potencialidades, sus desafíos...

Esto pasa también con los adolescentes, son esos dos extremos que quedan por fuera del adultocéntrico: el del joven

*A los jóvenes no les llega el imperativo del cuidate -no porque no quieran cuidarse- sino porque no quieren que alguien desde afuera les direccionen un camino. Se trata de que cada uno, en su edad, encuentre sus propios patrones.*

que no "se amolda" y el del viejo, que se descarta por estar fuera de la "edad productiva". Hoy la productividad es una medida muy fuerte en la sociedad.

¿ **La filosofía se pelea con esta idea, no?**

¡Uf! A mí todavía me pasa que, cuando alguien me pregunta "¿a qué te dedicás?" y yo digo "filosofía", me dicen: "¿y eso para qué sirve?" O sea, no le encuentran productividad, no la pueden comprender desde ese paradigma si no se traduce en algo productivo. Y, por lo general, se la coloca en el simpático arcón de las cosas improductivas, que están ahí.

— **Y en tu trabajo docente con los jóvenes, en los medios, ¿cómo encarás este desafío?**

Mi experiencia en clase, mi experiencia con jóvenes y todo lo que hago a nivel masivo a nivel medios, siempre lo empecé como dicta la filosofía. La filosofía tradicional parte de escuchar: para mí una clase de filosofía no es ni una bajada de línea, ni una exposición dogmática, ni un dictado de conceptos. Yo doy la clase que tengo que dar pero nunca una clase es la misma, sino te quedás en tu concepto encerrado y te creés como docente que tenés la obligación de "formar", como si el que está del otro lado no tuviera forma, o el docente estuviera formado porque maneja cuatro conceptos teóricos. **Es un diálogo y el diálogo empieza siempre que la palabra del otro tenga más importancia que la propia.**

## LAS MÁXIMAS PITIAS O PRECEPTOS DÉLFICOS

Compartimos una selección de estos antiguos preceptos que encontramos útiles para el bienestar, para aprender salud.

- Reflexiona sobre lo que hayas escuchado.
- Conócete a ti mismo.
- Persevera en tu educación.
- Haz uso del arte.
- Trabaja por lo que es digno de ser adquirido.
- Acepta la vejez.
- No te canses de aprender.
- Respeta al anciano.
- Enseña a los más jóvenes.
- Aprende a aprender.

### PARA SABER MÁS.

Darío Sztajnszrajber es el protagonista del ciclo Mentira la verdad, filosofía a martillazos, una apuesta educativa en formato audiovisual dirigida a los jóvenes que acumula tres temporadas en Canal Encuentro, la señal del Ministerio de Educación. Todos los capítulos están disponibles desde el sitio [www.encuentro.gov.ar](http://www.encuentro.gov.ar)

ME DUELE LA ESPALDA

# ¿ CÓMO PIERDO EL MIEDO A MOVERME ? ¿ QUÉ PUEDO HACER PARA ESTAR MEJOR ?

LOS PACIENTES CON LUMBALGIAS BENIGNAS, INESPECÍFICAS -QUE MEJORAN CON EJERCICIOS INDICADOS POR LOS ESPECIALISTAS- DEBEN SORTEAR UN DIFÍCIL OBSTÁCULO: PERDER ESE TERROR DE MOVER LOS MÚSCULOS POR MIEDO A SENTIR DOLOR. Y, LUEGO, ENCONTRAR UNA ACTIVIDAD QUE PUEDAN SOSTENER EN EL TIEMPO.

Por el equipo editorial de Aprender Salud. Supervisión: Lic. Osvaldo Patiño, Servicio de Kinesiología.

*“Cuando me muevo, me duele, es la primera frase que escuchamos en la mayoría de los pacientes con dolores de espalda inespecíficos o lumbalgia crónica”,* destaca la Lic. Graciana García, Jefa de Consultorios Externos del Servicio de Kinesiología, a quien entrevistamos. Y -dado que el movimiento es el “remedio” indicado para mejorar esta situación- superar la barrera del miedo es el gran desafío que abordamos en esta nota.

*Un dolor inespecífico, una suma de pequeñas causas.* Este tipo de dolores de espalda recurrentes -que nunca se terminan de ir- son diagnosticados como “inespecíficos”, esto quiere decir que sus causas dependen de muchos factores que suelen estar sumados: como sobrepeso, mala postura, malos movimientos durante el trabajo o la actividad en la casa, etc. También factores emocionales, sociales. *“Por eso el calor, los masajes, alivian momentáneamente pero no curan, son pan para hoy y hambre para mañana”,* explica.

*Dejar de pensar que es imposible.* Los pacientes llegan a la evaluación kinésica por derivación médica y un primer paso es entender que son problemas que tienen solución: “¿Qué te pasó? ¿Por qué estás así? ¿Te bloqueaste por algo? ¿Tenés que bajar de peso? Son algunas preguntas que nos dan pistas y ayudan al paciente a tomar confianza”, detalla la Lic. García.

*Salir de una postura rígida, de defensa.* El miedo al dolor hace que uno, por ejemplo, se mueva despacito, pida ayuda para acostarse (el famoso *sosteneme, agarrame*) y limite cada vez más el movimiento. Esto impide flexibilizar la columna, activar la circulación en los músculos y fortalecerlos. “Es muy importante sacarse ese *catastrofismo o kinesiofobia*: dejar de pensar que el movimiento trae dolor”, remarca.

Incluso esto es válido aunque el paciente venga arrastrando estos dolores desde hace muchos años, tenga desgaste articular, artrosis o una hernia discal. “Nada de esto es una catástrofe, si el diagnóstico médico indica que es benigno, funcional, entonces hay mucho para hacer desde el movimiento”, explica.



## UNA VEZ QUE EL MIEDO VA CEDIENDO, SE AVANZA DE A POCO

Como mencionamos en una nota anterior (AS número 31, pág. 38) actualmente la kinesiología trabaja desde un nuevo concepto: la participación activa del paciente en la recuperación. “Es por ello que al comienzo del tratamiento se indican ejercicios suaves, específicos y dosificados. Pero el cumplimiento es una tarea del paciente”, señala la Lic. García.

*Nuevos recursos: videos y materiales educativos de refuerzo.* “Junto al Comité de Educación e HIBA TV desarrollamos una serie de videos que complementan la consulta y sirven para que los pacientes tengan una referencia visual del trabajo que deben realizar en sus casas”, señala. Y aclara: “pero a cada paciente se le indica un grupo determinado de ejercicios y repeticiones según su patología”.

*Recuperando el movimiento.* Paulatinamente se vuelve a las rutinas diarias, hasta encontrar una actividad física que sea aeróbica, no tenga impacto en su situación y -sobre todo- se adapte a los gustos del paciente. “Le tiene que gustar para que la mantenga en el tiempo y sea exitoso, de lo contrario es frustrante”, señala.

Caminar activa al corazón, viaja más sangre a las células, hay mayor aporte de oxígeno, de nutrientes, se liberan endorfinas... Te sentirás mejor. “Y algo tan sencillo como caminar sirve para tomar confianza. También la natación o algún tipo de danza (siempre de bajo impacto), stretching o chi kung, yoga. ¡Hay muchísimas posibilidades!”, concluye.

CONTINÚA...

“*No existe la postura ideal. Ninguna -las buenas tampoco- se pueden mantener durante mucho tiempo. ¡La ley de gravedad es tan influyente!*”

## ACCIONES QUE PREVIENEN

COMPARTIMOS ALGUNOS CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDAR A PREVENIR, TANTO PARA QUIENES SE RECUPERARON COMO PARA LOS QUE NUNCA PADECIERON DOLORES DE ESPALDA.

### INTERCALAR POSTURAS 1.

Estar sentado mucho tiempo -en el trabajo, en el sillón- aumenta la carga sobre la zona lumbar, en esa posición el peso del cuerpo recae sobre la columna, la presión intradiscal es mayor. Lo que siempre se recomienda es hacer una pausa por hora, pararse, moverse y así liberar esa presión y elongar los músculos.

### INTERCALAR POSTURAS 2.

De pie también habrá que ir repartiendo de forma diferente el peso, al trabajar, planchar, cocinar. En la cocina se puede abrir una puerta bajo la mesada y apoyar un pie en la banquina o cortar verduras sentado, etc.

### AL AGACHARSE, FLEXIONAR LAS RODILLAS.

Manteniendo la curva lumbar en lugar de inclinarse, esto es muy frecuente ¿cuántas veces al día uno se agacha a levantar algo del piso?

### EVITAR FLEXIÓN CON ROTACIÓN DE LA COLUMNA.

El ejemplo típico es al descargar el baúl del auto o trasladar una maceta, cuando se flexiona la columna hacia adelante y se gira el cuerpo. Ese movimiento se desaconseja.

### LA MOCHILA, BIEN CORTITA.

Como mucho hasta donde empieza la cintura, no más abajo. Si se usa muy baja, la mochila tira para atrás. Y esto se suele compensar con malos movimientos: encorvar la espalda hacia adelante y levantar el cuello para mirar al frente.

### PARA DESCANSAR, UNA CAMA.

No sirve el sommier para quienes tienen problemas de columna lumbar. La cama de tirantes o flejes de madera es recomendada para quienes tienen estos problemas. Se aconseja un colchón alto, de 24 cm y una densidad de 30 kg/m3.

### NI TACO STILETTO NI CHATITAS.

La elección del calzado, cuando se sufre de dolores lumbares, nos lleva a detenernos. El taco mayor a cinco centímetros aumenta la curva de la columna y provoca una tensión en los músculos posteriores del cuerpo, mientras que las chatitas no pueden absorber el impacto al caminar, lo que repercute en las articulaciones. Además, el talón de aquiles se va acortando con los años, lo que puede provocar la sensación de irse para atrás. Lo ideal es un taco entre 2,5 y 3 cm. con suela de goma que amortigüe.

### EJERCICIOS DE ELONGACIÓN Y DE FORTALECIMIENTO.

Lo ideal es que sean indicados en forma personalizada, pero destacamos su gran utilidad para la mejoría de esta situación. Lo invitamos a releer la serie de notas “Me tomo 5 minutos” que publicamos entre junio de 2014 y septiembre de 2015.



# ESTA SEMANA

## ¿TOMAMOS UN CAFECITO!



## ¿CON QUIÉN?



## ¿EN DÓNDE?



# ¿QUIÉN SOS

FACEBOOK, WHATSAPP, SNAPTCHAT...

# EN LAS REDES

PERFILES TRUCHOS, MILES DE AMIGOS, FOTOS SÚPER PRODUCIDAS, ESCRACHES... **SOFÍA** (14) Y **LAUTARO** (11) ANALIZAN LAS REDES QUE MÁS USAN. ADEMÁS, LA PALABRA DE LOS ESPECIALISTAS. **¿VOS QUÉ OPINÁS?**

# SOCIALES?

Por el equipo editorial de *Aprender Salud*. Supervisión: Dra. Cristina Catsicaris, Depto. de Pediatría.



**¿QUÉ SUBO? ¿QUÉ ESCRIBO? ¿A QUIÉNES LE CREO?**

Por la Dra. Mercedes Bellomo.

En el mundo virtual la gente se anima más, los jóvenes y los adultos. Y a veces un simple comentario o foto subida a una red social puede generar grandes repercusiones, dejándonos (o dejándonos) expuestos a situaciones ni siquiera imaginadas.

Los pediatras decíamos "la compu, mejor en el living" pero con los teléfonos y tabletas esto no existe más. ¿Cómo hacer, entonces, para convivir de un modo más sano y seguro? ¿Cómo pueden acompañar los padres sin invadir la intimidad?

Un buen ejercicio que planteamos a los jóvenes es reflexionar sobre qué subimos y preguntarnos: ¿realmente me animaría a decir esto a la cara? ¿Cómo me sentiría frente a este comentario si me lo hicieran a mí? ¿Quiero que esta foto o video sea visto por este grupo, por sus amigos?

Y, desde el mundo adulto, estar presentes, no decir "ellos saben de todo, no nos metemos". Los podemos ayudar a tener criterio, a protegerse. Es un modo de decir "me interesa lo que hacés".

“Internet ya es parte de tu vida, pero ¿qué usos hacés de las redes?”, pregunta la Dra. Mercedes Bellomo, especialista en Adolescencia del Depto. De Pediatría, proponiendo un punto de partida para abordar este tema. Y -ya que los expertos son los jóvenes- sumamos la opinión de Sofía y Lautaro, intentando acercarse a la familia los nuevos vocabularios, los nuevos usos, para favorecer la comunicación intergeneracional y el cuidado.

**SUBIR FOTOS. LA MODA DE EXPONERSE.**

Si yo no lo subo, ¿no existe? Compartir un momento y mostrarlo en una foto es una cosa. Pero ¿es necesario contarlo para que yo lo viva?

— “La foto nunca va a ser como la del documento, ¡hay que producirla mucho! Lo que tienen redes como Facebook es que tus amigos te pueden etiquetar en las fotos que ellos sacan y ahí no sabés como saliste ¡Te escrachan!”

SOFÍA.

**PERFILES TRUCHOS: PARA QUÉ, CUÁNTOS.**

Siempre se dijo “no le hables a un desconocido en la calle”. ¿Qué sucede en la Web? ¿Ahí no pasa nada?

— “Hay gente que se hace un perfil trucho para estar conectado con otros, para seguir pavadas. También están los que tienen su perfil y una página aparte para seguir otras cosas, es normal.”

LAUTARO.

— “Hay dos tipos, los que dicen que son truchos -y todo el mundo lo sabe- o los que dicen que son ellos, eso es peor. Yo, en general, agrego solamente a la gente que conozco, no agrego desconocidos.”

SOFÍA.

**AMIGOS, CONOCIDOS Y DESCONOCIDOS.**

“No siempre se sabe quién está detrás de un perfil, sumar amigos para ser popular también tiene riesgos como el acoso o chantaje virtual y -en extremo- el llamado grooming (\*), explica la Dra. Bellomo.

**WHATSAPP: LAS REDES, AL TELÉFONO.**

Cuando dejo el teléfono, me pierdo de la conversación. Pero cuando estoy con el teléfono todo el tiempo, ¿de qué me pierdo?

— “Todo tiene que servir para el teléfono, para tenerlo en todos lados. La compu se sigue usando pero es más práctico tenerlo ahí. ¿WhatsApp? ¡Ya es obligatorio tenerlo!”

SOFÍA.

— “Hay gente que piensa que es famosa porque tiene muchos amigos, tiene gente que ni conoce sólo para presumir. ¿Un número normal? No más de 70. ¡Más de dos mil es sospechoso! (risas).”

LAUTARO.

— “Te van apareciendo sugeridos y los agregás, les hablás porque sí, porque están ahí. El mismo Facebook te va mostrando gente...”

SOFÍA.

*¿Sos abuela, leíste esta nota y no entendiste? Pedile a tus nietos que te la expliquen. Y de paso que te enseñen a usar Facebook o WhatsApp.*

**PARA SABER MÁS.**

Recomendamos contenidos en diferentes formatos.

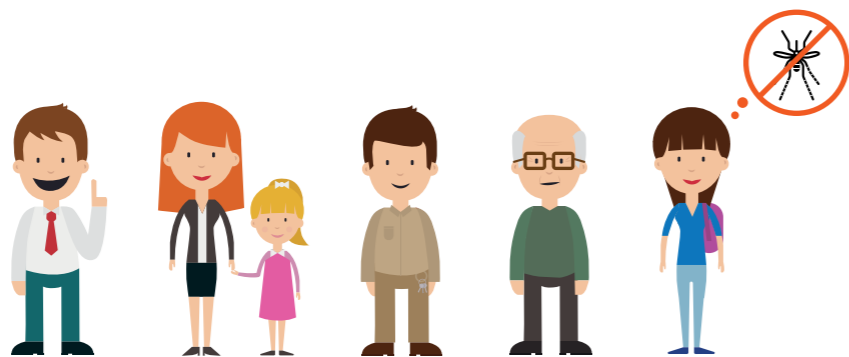
**Black Mirror.** Esta serie indaga sobre los posibles usos de las nuevas tecnologías, mostrando situaciones extremas o conflictivas que parten de los actuales modos de utilizar las redes sociales, YouTube, etc.

**Para padres.** La prestigiosa doctora en Comunicación Roxana Morduchowicz ha publicado diferentes libros sobre los jóvenes y su relación con los medios. Toda la información sobre sus títulos en: [www.roxanamorduchowicz.com.ar](http://www.roxanamorduchowicz.com.ar)

(\*)El grooming es el conjunto de conductas y engaños a través de los cuales un adulto puede entablar una relación con un menor y, así, conducirlo a una situación de abuso.

*¿Hoy se chusmea, se stalkea el perfil del otro? "...." (Risas).*





UNA CAMPAÑA PERMANENTE

# NUESTRA COMUNIDAD SIN DENGUE

EL HOSPITAL ESTÁ LLEVANDO A CABO UN CONJUNTO DE ACCIONES PREVENTIVAS Y EDUCATIVAS CON EL OBJETIVO DE CONCIENTIZAR A VECINOS, PACIENTES Y FAMILIARES A FIN DE ELIMINAR CRIADEROS Y EVITAR LA PROPAGACIÓN DEL MOSQUITO.

Por iniciativa de las Áreas de Epidemiología y Docencia de Enfermería del Hospital, un equipo multidisciplinario compuesto por médicos, enfermeros, educadores y comunicadores sociales, diseñaron un conjunto de acciones preventivas que, desde el verano, con-

forman la campaña institucional Nuestra comunidad sin dengue. Desde entonces se están realizando visitas educativas a comercios y domicilios del barrio de Almagro, al mismo tiempo que el Depto. de Extensión del Instituto Universi-

tario ofrece talleres preventivos en escuelas de la Ciudad. Además, se montó un stand dentro del Hospital Central, en el cual, cientos de personas, consultaron dudas y recibieron información útil acerca de cómo prevenir esta enfermedad.

## LA RESPUESTA A LAS PREGUNTAS DE LA COMUNIDAD

Destacamos algunas preguntas de la gente que llamaron la atención a los enfermeros que participaron en el stand y compartimos las respuestas.

**✗ YO VIVO EN UN DEPARTAMENTO ALTO, ¿EL MOSQUITO LLEGA? ¿TENGO QUE TOMAR ALGUNA MEDIDA?**

Por supuesto, ya que el mosquito puede habitar dentro del edificio, viajar en ascensor y no necesariamente "subir volando por la ventana".

**✗ ¿CÓMO HAGO PARA SACAR EL AGUA DE LAS PLANTAS DE INTERIOR? ¿EL POTUS TAMBIÉN?**

Las plantas que están en agua pueden vivir perfectamente en arena húmeda. Por eso se recomienda agregar arena a los portamacetas y potus.

**✗ ¿PUEDO USAR REPELENTE EN MI CASA?**

Para evitar picaduras en casa es preferible colocar tules en camas y cunas, también mosquiteros en ventanas. El repelente es mejor utilizarlo al aire libre, renovándolo cada una o dos horas (cremas), tres horas (aerosol naranja) o seis (aerosol verde).

**✗ ¿LAS EMBARAZADAS PUEDEN USAR REPELENTE, TABLETAS O ESPIRALES?**

El uso de repelentes en embarazadas es igual que en adultos en general. Tampoco están contraindicados los espirales y tabletas.

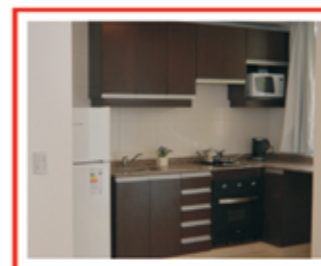
Descuentos especiales a socios del plan de salud

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.

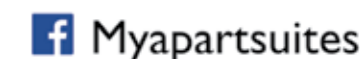


- Anafe y Horno eléctrico.
- Heladera con freezer.
- Microondas y Jarra eléctrica.
- Twin bed (cama simple) o King Size, (cama matrimonial)
- Internet Wi-Fi de alta velocidad.
- Aire acondicionado frío / calor con control individual.
- TV por cable.
- Led de 32".
- Teléfono (llamadas locales gratuitas).
- 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



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

**¿CÓMO PARTICIPAR DE ESTA CAMPAÑA?** Ingresando a [www.hospitalitaliano.org.ar/dengue](http://www.hospitalitaliano.org.ar/dengue) podrás encontrar información útil, un canal para responder inquietudes y también diferentes propuestas para participar de esta campaña permanente como agente multiplicador de salud en la comunidad.

INFORME ESPECIAL

# LOS DESAFÍOS DE LA SALUD DESPUÉS DE LOS 70

MANTENER LA INDEPENDENCIA Y LA AUTONOMÍA -ESTAR FUERTES EN ESTA ETAPA- ES UN OBJETIVO QUE IMPLICA ACCIONES Y ESTRATEGIAS. PROPONEMOS FOCALIZAR EN TRES ASPECTOS CONOCIDOS Y DESARROLLAMOS EN PROFUNDIDAD UNO DE ELLOS.

*Una propuesta del Comité de Educación de pacientes y familiares, basado en las recomendaciones provistas por los Servicios de Alimentación, Nutrición, Kinesiología y Sección Geriatria, Clínica Médica.*



- \* LUGARES DE ENCUENTRO EN EL BARRIO
- \* GRUPOS DE WHATS APP CON LOS NIETOS

\* EJERCITAR EL MÚSCULO INCORPORANDO PROTEÍNAS EN LA DIETA PARA MANTERNOS FUERTES



ANTES DE SEGUIR LEYENDO, LO INVITAMOS A PREGUNTARSE... ¿QUE ESTÁ HACIENDO USTED HOY SOBRE ESTOS TRES TEMAS?

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

Entendemos que el desafío del bienestar, a cualquier edad, se juega principalmente en el territorio de la vida cotidiana, en el barrio que habitamos, en las relaciones que establecemos con amigos, vecinos, virtuales o cara a cara. Por eso hacemos hincapié en tres temas con amplio consenso de su importancia: las comidas, el movimiento del cuerpo y los vínculos con otros. Realizar en forma precisa todo lo que nos indican los profesionales (cuidados, tratamientos, medicación, etc.) es -sin duda- el otro pilar. Pero no lo vamos a desarrollar aquí.

PRIMER DESAFÍO

# MUSCOLI FORTI? MANGIA BENE!



¿QUÉ COMER PARA ESTAR FUERTES A ESTA EDAD?  
¿QUÉ COSTUMBRES O RUTINAS PUEDEN DIFICULTAR ESTE OBJETIVO?  
¿CÓMO SUPERAR ESTE DESAFÍO?

*“Vivo sola y no tengo ganas de cocinarme”, “yo ceno un café con leche con galletitas”, “dejé de comer carne porque me cuesta mastigarla” o “no como huevos por el colesterol” son frases frecuentes de escuchar entre los mayores, nos cuentan los profesionales.*

*Son pocos lo que ven, en estas ideas y costumbres, una amenaza a una de las condiciones más valiosas del ser humano: su independencia, su autonomía.*

### ¿CÓMO SE RELACIONA LA COMIDA CON LA AUTONOMÍA?

Popeye algo sabía... Y aunque estaba demasiado preocupado por la espinaca, es cierto que para salir de casa, hacer las compras, viajar, movernos con seguridad, necesitamos de los músculos (también de los huesos y articulaciones, siempre mencionados). Habrá que mantenerlos entrenados y bien nutridos, ya que el paso del tiempo y el poco uso pueden producir una gradual disminución de la masa muscular, conocida como sarcopenia.

*¡que no falten proteínas!*

## ¡COMER HACE BIEN! DESPUÉS DE LOS 70\*

HACER DE LA COMIDA ALGO BUENO PARA NUESTRA SALUD ES UNA POSIBILIDAD DE TODOS LOS DÍAS Y NUESTRA PROPUESTA ES CONCENTRARNOS EN LO QUE HACE BIEN. EN ESTA ETAPA, PARA CUIDAR LOS MÚSCULOS NECESITAMOS PROTEÍNAS Y VITAMINAS. OPINAN LOS PROFESIONALES.

**El huevo, una excelente fuente de proteínas.** En especial las claras, ya que tienen una proteína de muy fácil digestión llamada albúmina, importante para el desarrollo de los músculos.

**La carne, esencial para el músculo.** Es la otra gran fuente de proteínas. En ese sentido, la Dra. Fabiana Giber, a cargo de programa de prevención de caídas, explica: “cuando queremos sostener la masa muscular o que el paciente recupere músculo, es fundamental la proteína diaria en almuerzo y cena. Y una de esas proteínas sería ideal que sea carne roja”.

**Correr el foco, incluso de las grasas.** Sacando la excepción de quienes tengan una indicación médica especial, no es lógico tener aversión a las grasas o al colesterol en esta etapa. “Son un importante componente de la dieta: aportan energía, vitaminas liposolubles A, D, E y K así como ácidos grasos esenciales. Y mejoran el gusto, algo que suele disminuir a esta edad”, detalla la Dra. Susana Gutt.

**Vitaminas y otros nutrientes.** Muchos adultos mayores tienen baja la vitamina D por exponerse menos a la luz solar (a veces por indicación médica). A otros se les indica suplementarla, sobre todo quienes son propensos a las caídas. Los antioxidantes (vitamina C y E, carotenoides, luteína) presentes en los alimentos así como la ingesta de zinc, cobre y cromo pueden ayudar a recuperar el gusto. Y la ingesta de alimentos ricos en calcio (leche, yogur, queso), líquidos y fibras completan una dieta equilibrada para esta etapa de la vida.

★

Como siempre decimos, comer es una excelente oportunidad cotidiana para incorporar alimentos protectores como los vegetales, que son ricos en minerales, potasio; y pobres en grasas, calorías y sal.

## ¿QUÉ SITUACIONES COTIDIANAS DIFICULTAN EL BUEN COMER, MANTENERSE FUERTES?

• **La “dieta sana” puede jugar en contra.** En esta etapa, dicen los expertos a quienes consultamos, son importantes las proteínas y vitaminas, también las calorías y las grasas, por eso no hace falta consumir siempre productos light o comer “poquito por las dudas”. Incluso, los profesionales aclaran que la aversión al colesterol puede hacer mal porque nos saca de la mesa alimentos que son necesarios.

• **Vivo solo y no me quiero cocinar.** Otra situación que puede ser una barrera para comer bien, ya que es frecuente que cueste más trabajo y sea poco motivador cocinar para uno. ¿Habría que invitar a la familia, a los amigos, más seguido y así tener buenos motivos para comer bien? ¿Intercambiar recetas por WhatsApp?

*“Para que las proteínas ayuden a mantener fuertes los músculos habrá que acompañarlas con ejercicio, calorías y nutrientes. Y así no bajar de peso, salvo una precisa indicación médica.”*

• **Llegué con sobrepeso, ¿cómo hago?** Aquí el desafío se vuelve complejo ya que, si se le indica una dieta a esta edad, habrá que acompañarla siempre con una rutina de ejercicios, para que el descenso se logre sin perder el valioso músculo.

• **Si pasó un tiempo en cama, convaleciente. ¡Atención!** Cuando se pierde una cantidad significativa de peso en un período corto de tiempo también se pierde músculo. Una semana de reposo (por gripe, una internación corta, etc.) puede producir una pérdida de entre 1 y 1,5 kilos de masa magra ¿Cómo recuperarlo? Es fundamental evitar la estancia prolongada en cama e intentar deambular pronto. Si esto se dificulta, pueden ayudar la combinación de una dieta rica en proteínas y ejercicios específicos de fortalecimiento (brazos, piernas, etc.).

CONTINÚA...

DESPUÉS DE LOS 70

# ¡YO QUIERO COMER RICO!

ANTE EL DESAFÍO DE SUMAR ALIMENTOS, ESPECIALMENTE PROTEÍNAS DE FÁCIL MASTICACIÓN Y DIGESTIÓN, ELABORAMOS UNA PROPUESTA QUE PUEDE AYUDAR A ORGANIZAR, A PLANIFICAR LAS COMIDAS, UNIENDO SABOR Y SABER EN EL MISMO PLATO.

*¿Hoy que comemos? y mañana*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZO	• Pastel de pollo y de calabaza ✓	• Zapallitos rellenos con carne picada y arroz	• Milanesa de pescado con batatas al horno	• Suflé de verduras con salsa blanca, gratinada con queso	• Lasaña de verduras con carne picada	• Guiso de arroz y pollo	• Pastas con salsa y albóndigas
CENA	• Omelette con una ensalada	• Guiso de fideos, pollo y verduras	• Hamburguesa de carne con puré de zanahoria	<i>¿...?</i>	• Zapallitos revueltos con ensalada	• Empanadas de pollo o pizza casera	• Tarta de atún con ensalada
OPCIONES DE POSTRES	• Fruta fresca • Postre de leche	• Fruta de lata • Gelatina	• Flan • Ensalada de frutas	• Queso y dulce • Fruta fresca	• Postre de leche • Fruta de lata	• Fruta fresca • Aspícc de fruta	• Flan • Ensalada de frutas

## UNA PROPUESTA DE MENÚ SEMANAL

PARA ADMINISTRAR LAS COMPRAS, LA HELADERA, LA DESPENSA; PARA COCINAR CADA DÍA HACIENDO FÁCIL EL OBJETIVO DE COMER RICO Y QUE HAGA BIEN; PARA OLVIDARSE DEL PROBLEMÁTICO "¿QUÉ COMEMOS HOY?"

En la tarea de ver qué desean, las profesionales del Servicio de Alimentación nos cuentan que el principal interés es comer rico. Y que cada persona se tienta con recetas, sabores, preparaciones específicas. Atender a esta búsqueda del placer, del disfrute, no es detalle menor para estar bien nutridos en un momento en el cual el apetito tiene que ser estimulado.

Lo invitamos a que usted con su familia o su cuidador/acompañante -si fuera o el caso- desarrollen el propio, de acuerdo a sus preferencias, las posibilidades y gustos.

### ESTE TEMA ES MUY IMPORTANTE PARA USTED, O SU FAMILIAR SI:

- PRIVILEGIA SU AUTONOMÍA, EL "NO MOLESTAR" A LA FAMILIA Y QUIERE MANTENERSE FUERTE.
- NOTA QUE SE ESTÁ PONIENDO DÉBIL, ESTÁ PERDIENDO FUERZA.
- PASÓ POR UN PERÍODO RECIENTE DE INTERNACIÓN O ESTUVO EN CAMA MUCHOS DÍAS.
- BAJÓ DE PESO EN POCO TIEMPO.

### ¡YO TAMBIÉN!



**CADA CASA ES UN MUNDO.** El objetivo de esta nota es poner este tema sobre la mesa, que tanto los mayores como sus familias conozcan la importancia de la alimentación para sostener la autonomía, lo trabajen con su equipo de salud. Pero sabemos que cada situación es diferente, cada casa es un mundo, y algunos conceptos aquí expresados podrán variar en quienes tienen enfermedades crónicas o afecciones que limiten su alimentación.

## 5 CONSEJOS COMER HACE BIEN!

UN CONCEPTO BÁSICO QUE ACOMPAÑA ESTE MENÚ ES QUE LAS COMIDAS SEAN CASERAS, NO DE ROTISERÍA, TAMPOCO DE DELIVERY. ADEMÁS, ES IMPORTANTE CONTAR CON "ALIADOS":

**USAR EL FREEZER PARA COMER RICO, SANO Y RÁPIDO.** Por ejemplo, preparando de más y guardando fraccionado, en porciones, con separadores, etc. Por ejemplo, la sopa casera, los guisos, la pasta. Y con separadores las hamburguesas, milanesas, filetes de pescado, etc. Las verduras picadas también se pueden guardar para futuras preparaciones (perejil, cebolla, verdeo, Morrón, etc.).

**EL HORNO ELÉCTRICO,** ideal para cocinar porciones pequeñas y que no se quemé la comida (tiene timer).

**EL MIXER,** la picadora, sirven especialmente para facilitar la masticación y digestión de carnes, algunas verduras y frutos secos.

**USAR ACEITES BUENOS,** como el de oliva, canola, soja y agregarlos en crudo, al final de la preparación. Sea medido si tiene que bajar de peso. Pero agregue aceite generosamente si lo que debe lograr es subir de peso, mantenerse, no perder fuerza.

**A LA HORA DE COMPRAR, PREFIERA FRUTAS Y VERDURAS BIEN MADURAS,** esto facilita la digestión. Si las cocina, que estén bien cocidas, algo importante para favorecer el movimiento intestinal.

### ACLARACIONES:

Este gráfico intenta ser una pequeña herramienta de orden general, un ejercicio que puede ayudar a planificar su ingesta diaria pero no reemplaza la indicación de su médico o nutricionista. **Si tiene diabetes, problemas en el riñón, etc.** consulte esta propuesta con su profesional de confianza.

En el caso de tener **hipertensión,** es importante, como se sabe, **administrar la sal.** Si -por ejemplo- usa queso en una receta, no va a tener problema en tanto reduzca el consumo a lo largo del día, para compensar. Incluso si hace pizza y no le pone sal a la masa ni al tuco, solo tendrá la sal del queso, significativamente menos que una pizza comprada.

# 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 503° 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

## 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 Nacoos**  
10 % de descuento Av.das Nacoos- Praia de  
Canasvieiras. Florianópolis, Brasil, tel: (48)  
3266-0656 www.aparthotelnacoos.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 clau-  
dia@aguasparaiso.com.ar

## GASTRONOMÍA

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

**Pastas Frescas Don Ángel.**  
Artesanales y productos para hipertensos. 35%  
de descuento en todos los productos.  
Tel: 15-4974-8508, 4585-3848.  
Envío a domicilio sin cargo.

## 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

**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

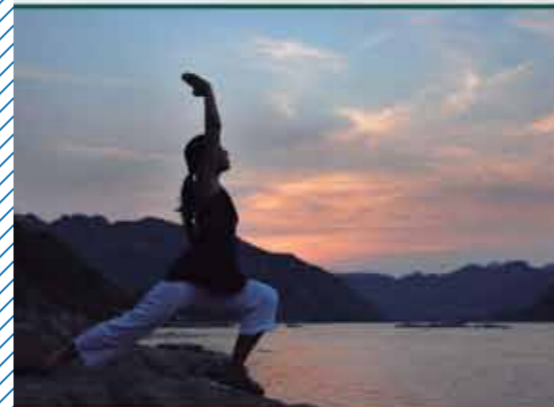
**Holos- Taller de Enmarcado**  
Junín 141, Congreso, CABA, tel: 15-4438-1616  
www.cuadros-holos.com.ar

**Revelee la vieja chanclera**  
Calzado seguro para adultos. 10% de descuen-  
to pagando en efectivo, mencionando la revista  
Aprender Salud. Zapatería Foot Prints, Gascón  
527, casi esquina Perón. Tel: 4866-0576.

## ¿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.



## 4 Nuevos Talleres

# TALLERES GRATUITOS PARA ASOCIADOS

-  TAI-CHI Y CHI-KUNG
-  TALLER DE MEMORIA
-  COREO-POP
-  STRETCHING Y  
MOVILIDAD ARTICULAR
-  MINDFULNESS
-  YOGA
-  BAILATETODO
-  TANGO
-  TALLER DE CANTO

¿CÓMO FOMENTAR NUEVOS VÍNCULOS?

# TEJER EN GRUPO, UNA NUEVA RED SOCIAL

ENTREVISTAMOS A PARTICIPANTES Y COORDINADORES DE TEJIENDO LA RED, EL GRUPO SOLIDARIO QUE SE REÚNE A CONFECCIONAR CUADRADITOS DE LANA Y ASÍ DONAR MANTAS PARA CHICOS DE ESCUELAS RURALES. COMPARTIMOS ESTA EXPERIENCIA INTENTANDO MOTIVAR A LA COMUNIDAD.

POR EL EQUIPO EDITORIAL DE APRENDER SALUD.



**T**estimonio de un saber que se transmite de generación en generación y símbolo inconfundible del cariño de las abuelas y madres, el tejido es una actividad tan antigua como vigente. Con solo hacer memoria un instante es posible recordar ese pulóver, aquellos escarpines o esa carpetita al crochet -ganchillo, como dicen las españolas- hecha por las manos de un ser querido...

Pero además de un viaje al pasado, el tejido resurge hoy como una actividad que puede volver a convocar a viejas amigas, favorecer nuevos vínculos, ayudar a los que menos tienen. Nos acercamos al grupo Tejiendo la Red para explorar esta iniciativa y compartimos -en esta nota- el testimonio de sus organizadores y participantes.

## La propuesta: un espacio de participación social.

“Tejiendo la Red surgió en septiembre del año pasado, convocamos a través de Facebook y en menos de dos semanas ya había más de cincuenta inscriptos, fue impresionante”, detalla la Lic. Leila Garipe, del equipo de Programas Médicos del Plan de Salud, quienes organizan esta actividad junto con el Área de Responsabilidad Social del Hospital, la Asociación Mutual de Profesionales del Hospital Italiano (AMPHI) y la agrupación Abriguemos a un niño.

## Una red, un grupo de pertenencia y un fin solidario.

“Es una actividad abierta a toda la comunidad y sin restricciones de edad, nos interesa especialmente propiciar los vínculos entre generaciones. Este taller forma parte de un gran proyecto de promoción del envejecimiento activo e intenta generar una red entre los participantes, convocados desde un interés y habilidad común y atravesados por un fin solidario, el cual tiene un impacto en el bienestar de las personas involucradas”.

“La solidaridad en sí tiene efectos positivos, el voluntariado tiene un valor agregado porque uno trasciende sus propios problemas cotidianos y se centra en las necesidades de otros grupos. Sentirse útil, hacer algo por otro, mejora la autoestima”, completa la Dra. Natalia Pace.

“**Nos armamos un grupo de WhatsApp y compartimos de todo: lo personal, los problemas, recetas de cocina, planes para salir...**”

Adelina

## NOS CUENTAN LAS PARTICIPANTES: ¿POR QUÉ ELIJO TEJER EN GRUPO?

### Estás haciendo algo y te están haciendo algo.

“Cuando el primer día nos preguntaron para qué veníamos, la mayoría contestamos ‘a tejer para los demás’. Pero yo agregué que también venía por mí, para mí es una terapia. Nos hace bien a nosotras y a nuestras familias, que perciben el cambio que experimentamos” **Elisa**.

### A veces cuesta salir de casa pero hay que poner voluntad.

“Yo vengo porque sé que le hago un bien a los chicos que más necesitan. Venís, te encontrás con otra gente, tenés un poco de vida social, te reís, la pasás bien. Y además es una obligación, tienen que quedar bien las mantas.. ¡Hay que cumplir!” **Silvia**.

### Un grupo de amigas que tejemos en casa.

“Desde que me jubilé, hace más de un año, se me ocurrió llamar a mis amigas que tejen y nos juntamos en casa los sábados. Cada una teje para sus hijos, nietos y compartimos el té. Ahora me sumé a este grupo y también colaboramos tejiendo cuadraditos.” **Diana**.

### Nos hicimos compinches y compartimos mucho más.

“La verdad es que no sé tejer, soy muy torpe. Pero en ese entorno de charla, ameno, fui aprendiendo a hacer cosas que no imaginaba jamás estar haciendo. Estando sola no hubiera aprendido, pero juntas sí. ¡Igual sin mi profe al lado no puedo! (risas)” **Elena**.

## TEJIENDO LA RED ¿CÓMO PARTICIPAR?

### CONCURRENDO A TEJER.

El grupo se reúne todos los miércoles de 14.30 a 17.30 en Potosí 4296 segundo piso, sede de AMPHI, CABA. También se abrió una sede en San Justo, los martes de 15 a 18 hs. (Av. Pte. Perón 2231, Salón Devoto).

### DONANDO LANA.

Para quienes deseen colaborar con el objetivo solidario, evitando colores claros y con pelo. Se reciben en la sede de AMPHI de lunes a viernes de 9 a 17 hs.

### ACERCANDO CUADRADITOS TEJIDOS.

Los puede tejer cada una en su casa, tienen que ser de 20 x 20 cm, al crochet o dos agujas.

### ¿UN GRUPO DE TEJIDO EN MI BARRIO?

Programas Médicos recibe propuestas y alienta a que se formen nuevos grupos. Los invitamos a que se comuniquen a través del facebook.com/AprenderSaludHI o llamando al 4959-0200, interno 9930.

# 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 turísticos.

<b>HOSPITALES Y CLÍNICAS</b>	<b>MAR DEL PLATA</b>	<b>SAN BERNARDO</b>	<b>INTERIOR</b>
	<b>Hospital Privado de la Comunidad</b> Córdoba 4545 (0223) 499-0000	<b>Clínica San Bernardo</b> La Rioja esq. Garay s/n (02257) 460 336/ 463 400	<b>CDAD.DE CORDOBA</b>
<b>BAHÍA BLANCA</b>	<b>MENDOZA</b>	<b>VILLA GESELL</b>	<b>CDAD.DE MENDOZA</b>
	<b>Hospital Italiano Regional del Sur</b> Necochea 675 (0291) 481-3344	<b>Hospital Italiano de Mendoza</b> Av. Lateral Norte de Acceso Este 1070 (0261) 431-1000	<b>FARMACIAS</b>
<b>BARILOCHE</b>	<b>NEUQUÉN</b>	<b>COSTA ATLÁNTICA</b>	<b>GODOY CRUZ (MZA)</b>
<b>Sanatorio San Carlos</b> Av. Bustillo Km. 1 (02944) 40-9800	<b>Centro de Medicina Integral de Comahue (CMIC)</b> Santiago del Estero 280 (0299) 430-3550	<b>MAR DE AJÓ</b>	<b>Del Águila Hospital</b> San Martín 996 esq. Trop. Sosa (0261)-4248444
<b>CÓRDOBA</b>	<b>PINAMAR</b>	<b>MAR DEL PLATA</b>	<b>BARILOCHE</b>
<b>Hospital Italiano de Córdoba</b> Roma 550 Barrio General Paz (0351) 410-6500	<b>Policlínica Pinamed Salud</b> Rivadavia 1083 (02254) 48-2223	<b>Nueva Córdoba</b> CORDOBA 4546 (0223)-4941294/6665	<b>Zona Vital Nahuel</b> Moreno 301 esq. Rolando (02944)-420752
<b>Hospital Privado – Ctro. Médico de Córdoba</b> Naciones Unidas 346 Parque Vélez Sarsfield (0351) 468-8200	<b>Policlínica Bunge</b> Av. Shaw 59 (02254) 482400/480400/495400	<b>Dante</b> Moreno 3602 (0223)-4943337	<b>ROSARIO</b>
<b>LA PLATA</b>	<b>ROSARIO</b>	<b>Bauza</b> Alberti 1601 (0223)-4512701/4519284	<b>Pellegrini</b> Pellegrini 1195/97 (0341)-4854100
<b>Hospital Italiano de La Plata</b> Calle 51 entre 29 y 30 (0221) 453-5000	<b>Sanatorio Centro Aurea Med S.A.</b> Paraguay 975/983 (0341) 530-9000	<b>PINAMAR</b>	<b>TANDIL</b>
<b>MAR DE AJÓ</b>	<b>Sanatorio Parque</b> Bv. Oroño 860 (0341) 420-0222	<b>Osvaldini</b> Av. Shaw 658 (02254)-482867/481360	<b>SINDICAL S.T.M.T.</b> Yrigoyen 1059 (02293)-440822
<b>Clínica San Martín de Porres</b> Av. Libertador 1040 (02257) 42-0911		<b>Federico</b> Av. Shaw 98 (02254)-490060/482225	

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.



**OPORTUNIDAD**

**TEMPORANUÑEZ**

• BUENOS AIRES - ARGENTINA •

**EDIFICIO PREMIUM EN VENTA 53% VENDIDO**




**Informes y ventas**  
113 181 - 6175 / 4867 - 3876 / 4788 - 0314  
ventas@temporanet.com • temporanez@gmail.com  
www.temporanet.com

**FOTOGRAFÍA TEMPORARENT**

**ESTUDIO AISENSON**  
AISENSON  
PIJALS  
HOJMAN  
PSCHÉPIURCA  
FISZELEW

# ¡ATENCIÓN! PACIENTES APRENDIENDO

CUANDO CONCORRE A UN HOSPITAL, CUANDO PIENSA EN SU SALUD, ¿USTED ESPERA APRENDER? SOBRE ESTO QUEREMOS HABLAR AQUÍ, DE ALGO QUE OCURRE PERO NO SE "CORRESPONDE" CON EL IMAGINARIO TRADICIONAL, CON LO ESPERADO.

Por el equipo editorial de *Aprender Salud*.



**P**osiblemente los motivos que lo lleven a concurrir al Hospital impliquen sentimientos de sorpresa, incertidumbre, de búsqueda de soluciones; es difícil imaginar que la institución médica es un lugar de aprendizaje. Sin embargo, una función indisociable de la atención es la docencia, facilitar caminos de aprendizaje en diferentes propuestas, en diferentes oportunidades, contextos.

Lo destacamos en la tapa de este número y lo invitamos, en esta nota especial, a profundizar este concepto, en el cual paciente y familia son protagonistas principales.

## ¿LA INSTITUCIÓN DE SALUD COMO UN ESPACIO DE APRENDIZAJE?

A partir de las preguntas, las necesidades que plantean los pacientes, los requerimientos educativos que tiene cada condición de salud, cada diagnóstico o tratamiento, van surgiendo diversos temas que se desarrollan en distintos momentos, escenarios, contextos de la atención. También en instancias de comunicación, como se despliega más adelante en esta nota.

**Se trata más bien de un aprendizaje práctico, directamente relacionado con la autonomía,** el desarrollo de las capacidades, en este caso para cuidarse mejor. Así como aprender a sumar y a restar en la escuela nos permitía ir a la esquina, comprar un alfajor y traer el vuelto.

## LA INTERNACIÓN, UNA SITUACIÓN QUE IRRUMPE EN LA VIDA COTIDIANA

Cuando un paciente debe someterse a un tratamiento, a una intervención quirúrgica (programada o de urgencia, inesperada) se genera un corte, una interrupción en los modos de cuidado que la persona venía teniendo. Y plantea cambios a futuro, que pueden ser leves, transitorios o permanentes.

**Pasando de manos el timón.** Algo que suele suceder cuando pensamos en esta situación es la idea de **soltar el timón** de los cuidados: "yo vengo a que me arreglen, me curen y me voy". Y ese pase de manos puede traer confusión porque uno se viene cuidando en la vida cotidiana de un modo (paciente y familia están a cargo). Y -al incorporarse más intensamente el equipo de salud- se produce un pase de timón, pero que sólo es transitorio.

*La internación plantea un escenario desconocido, genera dudas, preguntas nuevas, modificaciones en los hábitos... Y, también, oportunidades educativas.*



**Aprender, para recuperar el timón.** La medicina moderna -la medicina participativa- concibe al cuidado como un proceso continuo. Es por eso que se ocupa de planificar el seguimiento en diferentes escenarios, contextos. Y necesita de la participación del paciente y su familia en los cuidados que se llevan a cabo tanto dentro como fuera del Hospital, esto es un concepto fundamental.

## UNA "BITÁCORA", UN INSTRUMENTO PARA LLEVARSE LOS APRENDIZAJES A LA CASA

Entendiendo este espacio como una oportunidad educativa, el Hospital desarrolló especialmente un cuaderno personalizable llamado Bitácora. Este material lo reciben, de manos

del personal de Enfermería, todos los pacientes que atraviesan un proceso de internación.

Tiene como objetivo propiciar la comunicación y la participación del paciente y su familia en el tratamiento. También, generar mejores preguntas para dialogar con el equipo de salud y preparar, desde el primer día, el regreso a casa, intentando favorecer la continuidad del cuidado.

Su desarrollo estuvo a cargo del Comité de Educación del Hospital a partir de un cuidadoso trabajo multidisciplinario con participación de educadores, comunicadores sociales, diseñadores gráficos, investigadores y el personal de salud/administrativo de los diferentes Servicios y Departamentos.

*En la página 32 de esta revista, dos enfermeros relatan su experiencia acerca del desafío del aprendizaje en la internación y cómo utilizan la Bitácora con los pacientes y sus familias.*

continúa...



## DIFERENTES OPORTUNIDADES EDUCATIVAS EN LA VIDA COTIDIANA

ACOMPAÑANDO LAS INDICACIONES PERSONALIZADAS QUE LOS PROFESIONALES REALIZAN EN LAS INSTANCIAS DE ATENCIÓN CARA A CARA, EL HOSPITAL ITALIANO VIENE DESARROLLANDO DIFERENTES PROPUESTAS DE FORMACIÓN, QUE SEGURAMENTE CONOCE O ALGUNA VEZ TUVO OPORTUNIDAD DE UTILIZAR.

**Muy diferentes entre sí, tienen todos fundamentos en común:** parten de la premisa de que no hay una única respuesta para los desafíos cotidianos de la salud; consideran al paciente y su familia como protagonistas y buscan apartarse del viejo "usted debe" y avanzar hacia el "hagamos juntos". Para simplificar las decisiones, poder elegir, dejar las prohibiciones *por las dudas* y hacer que el esfuerzo sea muy efectivo.



### ENCUENTRO PROFESIONALES-PACIENTE-FAMILIA

En el centro de las posibilidades está el contacto directo con los profesionales de la salud, especialistas, etc. Es una oportunidad de aprender específicamente lo mejor para usted, aprovechando la confianza y conformando un verdadero equipo de trabajo.



### HIBA TV

Acompañando la espera, la atención en el Hospital.



### CHARLAS, TALLERES, JORNADAS Y CURSOS

- Espacios presenciales de formación sobre temas específicos.
- Un complemento al tratamiento, a la prevención.



### FACEBOOK Y TWITTER APRENDER SALUD

Una compañía cotidiana.



### APRENDER SALUD EN LA WEB

Para saber más, cocinar más rico, etc.

### REVISTA APRENDER SALUD

Una presencia en las casas, buscando una formación continua

### Portal Personal de Salud

- Gestión de la salud para el autocuidado.
- Integrado a la Historia Clínica Electrónica.

### APRENDER SALUD EN MOVIMIENTO

Puntos de Encuentro para el desafío del cambio de hábito.

## EL ROL DOCENTE DE LOS ENFERMEROS

te queremos  
cuidar mejor

EN UN PERÍODO DE INTERNACIÓN, MIENTRAS SE SUCEDEN ESTUDIOS Y TRATAMIENTOS, ESTE TIEMPO ES UN VALIOSO ESPACIO DE CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO PARA CONTINUAR CON LOS CUIDADOS LUEGO DEL ALTA. ¿CÓMO TRABAJAN LOS ENFERMEROS ESTE COMPLEJO DESAFÍO?

Por el Comité de Educación del paciente y su familia.



FOTO: MARGARITA EZCURRA - HIBA TV.



**L**a continuidad del cuidado es un objetivo perseguido por la institución y todos los profesionales que la componen. Es un adelanto en la gestión de la salud con la intención de ofrecer mayor seguridad y calidad a pacientes y familiares.

Y ante un período de internación -que rompe con una forma de cuidados que uno llevaba a cabo en su vida diaria- este tema adquiere gran relevancia. En representación de los enfermeros, que cumplen un rol protagónico fundamental, entrevistamos a los Lic. Gastón Garnica y Gabriela Gentile, quienes explican con claridad lo complejo de esta misión, que llevan a cabo junto a los profesionales, el paciente y sus familias.

*Que el familiar esté bien educado es una marca que nos asegura a nosotros que el cuidado va a continuar de la mejor manera en su casa.*

### ¿QUÉ ROL JUEGA LA DOCENCIA EN EL TRABAJO DE ENFERMERÍA?

La educación del paciente y su familia es algo muy valorado en este Servicio porque es algo continuo, estamos siempre educando temáticas propias de enfermería y reforzando lo que otros miembros del equipo de salud enseñan (médicos, kinesiólogos, etc.). Es muy común que pase el médico, deje unas recetas y -a los cinco minutos- nos estén preguntando: “¿cada cuánto lo tomo?, ¿Antes o después del desayuno?”

Además, esta educación -a diferencia de la escuela, que transcurre en un aula- está entrelazada con la asistencia, uno no puede decir, “voy a educar una hora”, es permanente a lo largo de todo el día, se da cuando surge el momento, la llamada oportunidad educativa. Por ejemplo, estás haciendo una higiene mientras le explicás como debe movilizarse para ir al baño en su domicilio. Le estás administrando una medicación y lo educás sobre cómo debe tomarla luego del alta, etc.

### ¿CÓMO TRABAJAN CON LA FAMILIA?

Que el familiar y/o cuidador esté bien educado es una marca, mejora la posibilidad de cumplimiento del tratamiento, un buen indicio de que el cuidado va a continuar de la mejor manera en su casa. Muchas veces, el propio paciente -por su estado de dolor o somnolencia- no puede recibir la información. Y la participación del familiar es fundamental para que se lleven del Hospital -antes de irse- todo el conocimiento que van a necesitar. Que no lleguen a la casa y se empiecen a hacer las preguntas ahí, que se vayan preparados.

No sólo se trata de explicar una indicación o una dieta, sino cómo movilizarse para evitar caídas, cómo higienizar una herida de forma segura, cómo ir hasta el baño. En otras situaciones se les enseña cómo adaptar un ambiente en el domicilio, especialmente quienes se van de alta con andador o muletas.

### ¿CÓMO LOGRAN ESTE OBJETIVO?

El enfermero va buscando diferentes estrategias dependiendo del familiar, de su personalidad, su estado de ánimo. ¡Muchas de las herramientas que utilizamos no las encontramos en los libros! (risas) Esa creo que es una de las partes más difíciles de aplicar, también te la va dando la experiencia, cómo llegarle a cada paciente.

### ¿CÓMO ES LA RELACIÓN CON EL PACIENTE EN LA INTERNACIÓN? ¿QUÉ ROL JUEGA LA CONFIANZA?

Es importantísimo el vínculo, la confianza, sin esto es muy difícil que haya enseñanza y aprendizaje. Es algo que acontece de persona a persona, una relación rica, compleja, especial.

Me sucedió que un paciente se puso muy triste porque tocaban los Rolling Stones y no podía ir, ya que debía permanecer internado. Y, como era arquitecto, se me ocurrió pensar algo que lo pudiera motivar, entretener y salir de esa situación de tristeza. Mientras lo medicaba le pregunté si seguía en actividad y le pregunté si se le ocurría cómo podía reformar una parte de mi casa que me resultaba incómoda. Su esposa le trajo lápices y papel, yo le dibujé un plano de mi casa y se pasó gran parte del fin de semana trabajando en diferentes opciones. ¡Cuando llegué el lunes tenía cinco opciones diferentes! Su esposa nos agradeció por la idea. Y para nosotros es una satisfacción colaborar en el bienestar de los pacientes.

continúa...



## LA EDUCACIÓN EN EL PROCESO DE ACREDITACIÓN EN CALIDAD Y SEGURIDAD

*El Depto. de Enfermería fue un actor principal para que el Hospital Italiano logre un nuevo paso en el proceso de mejora continua. En esta parte de la entrevista, detalles de la experiencia y los beneficios para pacientes y familiares.*

### ¿CÓMO VIVIERON EL PROCESO QUE CULMINÓ CON LA ACREDITACIÓN DE LA JOINT COMMISSION INTERNATIONAL?

Fue, a la vez, algo muy difícil y un desafío enorme. Un proceso de cambio que llevó mucha energía de parte de los enfermeros asistenciales para que esto hoy sea una realidad, para que el Hospital Italiano hoy esté acreditado. Pero nos fue muy bien a lo largo de las diferentes auditorías, fue un proceso de mejora, de corrección de errores, donde trabajamos en equipo, como destacaron los auditores extranjeros.

### ¿CÓMO SE BENEFICIARON LOS PACIENTES CON ESTE PROCESO?

Por ejemplo, la importancia de temas cotidianos que antes dependían del buen saber y hacer o la experiencia, hoy están estandarizados. Actualmente, un enfermero que ingresa a la institución se capacita en medidas de identificación segura del paciente, de los medicamentos, prevención de caídas, etc. Este es un Hospital que busca la seguridad y la calidad en el servicio que presta.

### ¿FUE UN CAMBIO DE PARADIGMA EN EL MODO DE EDUCAR?

Totalmente, por ejemplo la Historia Clínica Electrónica (HCE) y la Bitácora fueron herramientas fundamentales en lo que respecta a la educación. Todos los profesionales educan en diferente medida, no sólo los enfermeros... Pero para nosotros contar con estos recursos para registrar, ubicar los temas, que accedan los miembros del equipo de salud, que otro lo pueda ver, fue un enorme avance.

Además somos alrededor de mil doscientos enfermeros en el Hospital Central, hubo un gran trabajo de coordinación interna para implementar estos cambios de manera rápida, capacitar a todos con las novedades. También se debió considerar los diferentes turnos, ya que Enfermería trabaja las 24 horas, esto complejizó aún más la tarea de capacitación docente.



### ¿QUÉ ROL OCUPÓ LA BITÁCORA EN ESTE PROCESO EDUCATIVO, EN ESTA INTERFASE ENTRE EL PACIENTE, SU FAMILIA Y EL EQUIPO DE SALUD?

Como instrumento es muy valioso para nosotros y también para el paciente y su familia. Es así al punto de que nos damos cuenta -por las preguntas que realizan, por su saber, su interés- de quienes la leen y quienes no. Cambian las preguntas, cambia la forma de manejarse en el sector, de relacionarse con los profesionales.

Por ejemplo, cuando les sugerimos que anoten las preguntas para hacerle al médico, quienes no lo hacen después se lamentan, nos dicen que se olvidaron tal o cual cosa y nosotros tratamos de ayudarlos. En cambio, el paciente instruido, cuando viene el médico no se olvida. Y eso hace más fluida nuestra tarea.

### ¿QUÉ NUEVOS PROYECTOS DE EDUCACIÓN EN ESTE ÁMBITO ESTÁN PROYECTANDO PARA EL FUTURO?

Estamos trabajando nuevos proyectos dentro del Comité de Educación, donde elaboramos la Bitácora junto a otros profesionales. Pensamos en un espacio de docencia para el paciente y su familia, donde se entrenen los temas que luego serán fundamentales en el hogar, un espacio de capacitación para la gente brindado por los profesionales expertos.

### ¿SE REVALORIZÓ SU TRABAJO CON ESTE PROCESO?

Enfermería demostró un grado de capacitación muy grande, estando a la altura de las circunstancias. Todos trabajamos en equipo con un mismo objetivo y se notó el esfuerzo de grupo. Yo, particularmente, siento que se nos mira de otra manera.

*“La Bitácora es un instrumento muy valioso para nosotros, para el paciente y su familia.”*



### PARA SABER MÁS.

**La Bitácora del paciente y su familia** es una guía útil para quienes atraviesan un período de internación. Los enfermeros de cada sector son los encargados de entregarla. Si le interesa leerla en formato digital, ingrese a [www.hospitalitaliano.org.ar/isalud](http://www.hospitalitaliano.org.ar/isalud) y haga clic en el banner correspondiente.

# 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.*



Afilados  
**HOSPITAL ITALIANO**  
Descuento Especial



## 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

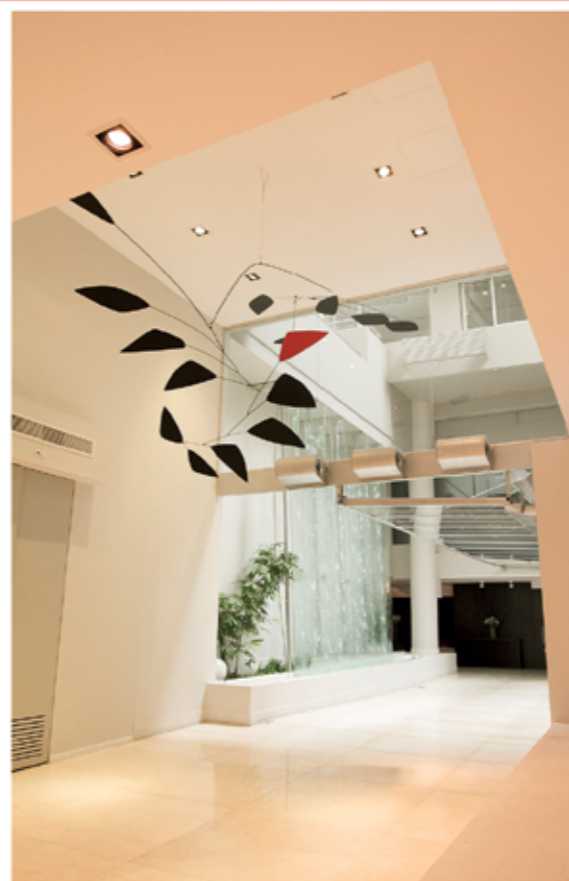
E-mail: asocitaliana@speedy.com.ar · E-mail: dantefontanaasoc@hotmail.com

# TEMPORARENT

• BUENOS AIRES - ARGENTINA •

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

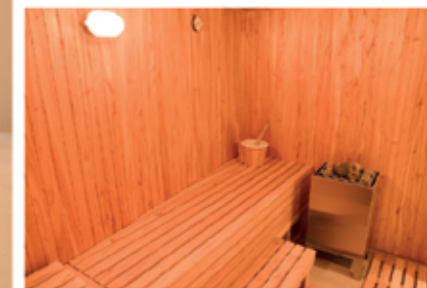
Piscina con solárium, sauna seco y húmedo, sector de parrillas, gimnasio, laundry, SUM, edificio monitoreado por cámaras de seguridad las 24 horas, y desayuno en Café Martinez incluido para tarifas diarias.  CAFE MARTINEZ



### 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.



AL ALOJARSE CERCA DEL ITALIANO ASEGÚRESE QUE LE OFREZCAN:

- 1) UN LUGAR LEGALMENTE HABILITADO.
- 2) QUE CUENTE CON SEGUROS DE RESPONSABILIDAD.
- 3) CON SU PERSONAL LEGALMENTE CONTRATADO EN BLANCO.
- 4) EXIJA SU FACTURA LEGAL SEGÚN AFIP YA QUE MUCHAS PREPAGAS Y OBRAS SOCIALES LE DAN REINTEGROS.
- 5) MUCHA DE LA COMPETENCIA ARRIESGA A QUE NO PASE NADA...Y TRABAJA EN NEGRO...CUIDESE. NO SUME PROBLEMAS AL ALOJARSE EN EL ÁREA HOSPITAL ITALIANO.



**ELIJA TEMPORARENT** 

POR CUALQUIER RAZÓN TU ESTADÍA SERÁ PLACENTERA.

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



8<sup>VA</sup> CAMINATA URBANA DEL HOSPITAL

# ESTAR EN MOVIMIENTO, NOS HACE BIEN!

LOS BOSQUES DE PALERMO FUERON NUEVAMENTE ESPACIO DE ENCUENTRO, MOVIMIENTO, MÚSICA, BAILE. ¡GRACIAS A TODOS LOS QUE PARTICIPARON, LOS ESPERAMOS EL AÑO PRÓXIMO!



PLAN DE SALUD | HOSPITAL ITALIANO  
de Buenos Aires

LA IMÁGENES SE INDEXAN  
A LA HISTORIA CLÍNICA ELECTRÓNICA

## ¿DÓNDE REALIZARSE RADIOGRAFÍAS?

LOS AFILIADOS AL PLAN DE SALUD PUEDEN  
REALIZAR RADIOGRAFÍAS EN:

- \* **Hospital Central** (Perón 4190, Nivel -2)
- \* **San Justo** (Diagnóstico por imágenes, al lado de Terapia Intermedia)
- \* **En los siguientes Centros Médicos de 8 a 19hs: Barrio Norte** (Larrea 949), **Flores** (Av. Carabobo 146), **Belgrano II** (Virrey del Pino 2456) y **Belgrano III** (Palpa 2686). Se realizan todas excepto espinograma (columna completa), escanograma (miembros inferiores completos) y ATM (articulaciones temporomandibulares).
- \* **Por obras y refacciones, Radiología del edificio de Perón 4272 permanecerá cerrado.** La imágenes se indexan a la Historia Clínica Electrónica.
- \* **NUEVO!** En el **Centro Médico Barrio Norte II** se realizan mamografías. También pueden hacerse estos estudios en las sedes **Central** y **San Justo** y en el **Centro Médico Flores I**.

UN TRABAJO CONJUNTO  
DEL HOSPITAL GARRAHAN Y EL ITALIANO

## EXITOSA CIRUGÍA INTRAUTERINA

- \* Un equipo de 23 profesionales de ambas instituciones realizaron una compleja cirugía cardíaca (septostomía auricular fetal) a una madre con un bebé de 30 semanas de gestación. Se llevó a cabo en el Hospital Garrahan y fue la primera de este tipo en el país, permitiendo que el embarazo continúe de forma normal. Sin dudas, el espíritu de trabajo multidisciplinario entre los dos hospitales permitió dar este paso importante y abre nuevas expectativas.

NOVEDADES INSTITUCIONALES

## AGENDA

PROMOVIDAS POR EL DEPTO. DE EXTENSIÓN  
DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO

### ACTIVIDADES ABIERTAS A LA COMUNIDAD

- \* **TALLER:**  
**REENTRENAR LA MARCHA  
PARA PREVENIR CAÍDAS.**  
El primer lunes hábil del mes, de 14 a 16 hs.  
-Potosí 4078, Salón de actos.  
**Próximos encuentros:**  
6 de junio, 4 de julio y 1 de agosto.
- \* **GINECOLOGÍA, CHARLAS.**  
Segundo martes del mes a las 10 hs.  
- Auditorio Instituto Universitario, Potosí 4234, PB.  
**Próximos temas:**  
14/06 **Consejos prácticos  
para la búsqueda de embarazo.**  
12/07 **Cirugías Íntimas  
¿Cuándo, a quién y para qué?**  
09/08 **¡S.O.S. Adolescentes!**  
  
- En San Justo.  
23/06, 12 hs. **Cuando la maternidad llega tarde.**  
Salón de Conferencias, Av. Pte. Perón 2231.
- \* **MEDICINA FAMILIAR  
Y COMUNITARIA, CHARLAS**  
A las 17:30 hs. En Potosí 4078, Salón de actos,  
01/06 **Tabaquismo.**  
13/07 **Fibromialgia.**  
10/08 **Hipercolesterolemia.**
- \* **TALLER PARA PACIENTES CON GLAUCOMA**  
El último jueves de cada mes, de 16 a 17 hs.  
**Informes e inscripción:**  
maría.moussalli@hospitalitaliano.org.ar



FRENTE A LA RECOMENDACIÓN DE SU MÉDICA DE CABECERA, EDITH SE ANOTÓ EN UN GIMNASIO CERCA DE SU CASA. LE PROPUSIMOS OFICIAR DE CORRESPONSAL Y COMPARTIÓ SU

PARTICULAR EXPERIENCIA, BUSCANDO COLABORAR CON QUIENES, COMO ELLA, INTENTAN DAR RESPUESTA A ESTE COMPLEJO DESAFÍO.

ANTE EL DESAFÍO DE HACER EJERCICIO

# CRÓNICA DE UNA ABUELA EN EL GIMNASIO

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

**E**dith Rinaldi forma parte de la comunidad del Italiano que participa en esta sección de la revista, especialmente dirigida a los adultos dispuestos a mantener su autonomía.

Es por ello que le encomendamos la misión de contarnos su experiencia en un moderno gimnasio al que se anotó como respuesta al pedido de "ejercicio acorde a la edad", que le indicó su médica de cabecera.

*"Es imposible no darse cuenta, uno necesita empezar a moverse un poco."*

Así que este año tomé la decisión, me di cuenta que me estaba "poniendo dura", notás que no podés subir bien a un vehículo, o no podés abrocharte algo atrás... Y, hoy, las mujeres tenemos muchos más compromisos que nuestra mamá o abuela: la bancarización, viajar para ver a los nietos, llevarlos a pasear, una no puede quedarse en casita tejiendo crochet... Y juntarse con amigas, ir al cine, al teatro, a tomar café, hacer cursos y talleres, son actividades habituales. ¡Lo que no era habitual era el tema de la gimnasia...!

*"Pertenezco a una generación de mujeres que nos criamos con otros requerimientos".* El gimnasio no estaba presente, algunas lo vivimos muy poco en la escuela secundaria pero nada más. El miedo a que el cuerpo duela más de lo que está doliendo ahora son justificaciones que nacen de la falta de la práctica, de no haber sido educados en este cuidado del cuerpo, porque la cultura de hace cincuenta años no era la misma. Y tampoco la vida era tan extendida, la ciencia logró que uno llegue más lejos y todo el aparato está más gastado. Así que tuvimos que empezar a pensar en esta posibilidad...

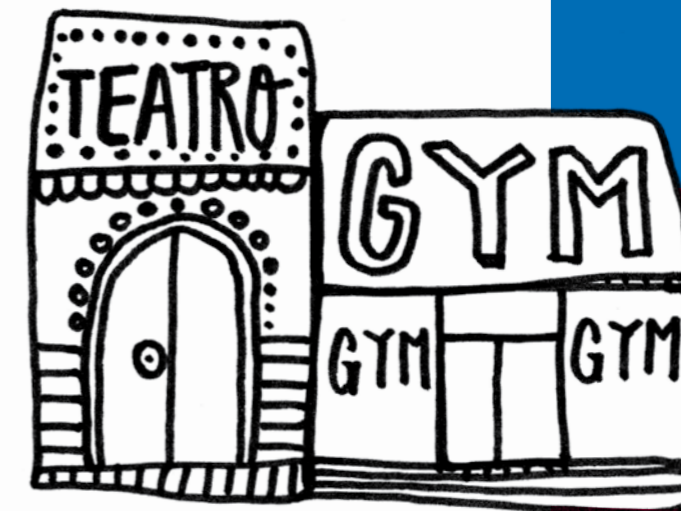
*"Los médicos hablan de la necesidad de caminar un poco cada día pero no es fácil porque uno está achanchado, es un cambio de hábitos. Y la adopción de un hábito -así, de pronto- es un desafío."*

*"Hay que ponerse a tono con la época. ¿De qué sirve decir en mi tiempo era mejor? Tu tiempo es el hoy y es el mañana, el otro fue el tiempo del pasado."*

## BUSCAR ALGO CERCA Y SUPERAR EXCUSAS PROPIAS.

Encontré una cadena de gimnasios muy conocida a cuatro cuadras de casa, justo al lado de un teatro. Así que entramos todos juntos, los que vamos a ver teatro y los que vamos a protagonizar la vida (risas). Porque ese es nuestro teatro, a veces estamos entre el público, pero muchas veces tenemos que subir al escenario a protagonizar nuestra propia historia.

No son baratos y te hacen suscribirte por un año para pagar menos, así que me anoté, pagué e hice los estudios que me recomendó mi médica para darme la autorización... Pero a la hora de ir encontraba todas las excusas: hoy tengo que ir al banco, mañana a hacer tal compra, a la mañana no puedo y a la tarde no llego... Preguntaba alguna cosa en el gimnasio, veía que entraba gente joven, padres con chicos, daba la vuelta y me iba.



“

*Al salir del gimnasio pensé “cómo me va a costar volver a casa”. Pero no me costó nada, al contrario. De a poquito me va haciendo bien.*

**SENTIRSE SAPO DE OTRO POZO.** Es un lugar enorme armado para gente joven, con equipos muy modernos y ocupado en un 80% por varones. Veía mujeres practicando la piruetas más estrafalarias para mi gusto, con la música muy fuerte y pensé: ¡mira los esfuerzos físicos que realizan, la energía que tienen! Yo sentía su cansancio en mi propio cuerpo, pero ellas -evidentemente- no sentían nada.

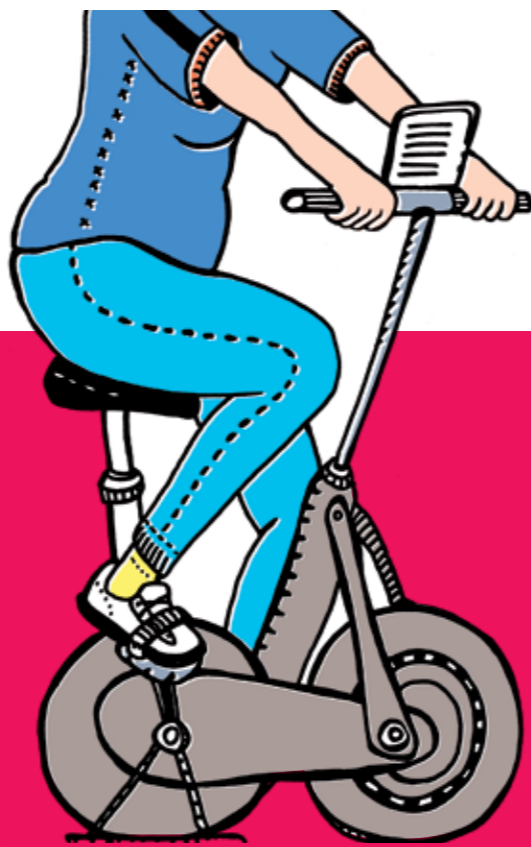
¿Por dónde empezar? Hice un poco de bicicleta, también pileta libre, tratando de no molestar a los más rápidos. El agua es ideal, relajante, aunque lleva tiempo cambiarse la ropa. Y debo admitir que el cloro en el pelo no es algo que me agrada, pero hay cremas que lo solucionan. ¡Juega muchísimo la voluntad!

**HORARIOS MÁS TRANQUILOS, MÁS COMODIDAD.** Si no te gusta que haya mucha gente, es mejor el mediodía y las primeras horas de la tarde, aunque hay hombres y mujeres que trabajan. Después de las 17 se empieza a llenar. Como somos personas grandes tenemos la posibilidad de estar libres a esas horas. Y tampoco es necesario ir todos los días.

Lo invitamos a recorrer otras propuestas para este desafío en la sección En Movimiento de Aprender Salud en la web ingresando a [www.hospitalitaliano.org.ar/isalud](http://www.hospitalitaliano.org.ar/isalud) banner “actividades en movimiento”.

**UNA PROFE MOTIVADORA.** Me pasó de ir un domingo después del almuerzo y encontré algo así como mi *personal training*, una profesora que está por recibirse de médica. Ella me dio una rutina sencilla que tengo que hacer todos los días que vaya. Es insignificante, levantar una barra, hacer step, bajar y subir, cosas que en otra época hubiera hecho con toda facilidad. ¡Pero a mí me costó!

Me gustó encontrarme con ella, ahora tengo los domingos comprometidos, no tengo que pensar qué hacer, con quien salir, ya tengo mi actividad. ¡Y eso me motiva! Cuando vos salís con el bolso en la mano, te das una ducha, te sentís rejuvenecido a pesar de ser un sapo de otro pozo, con más energía.



# AprenderSalud

## Comentarios y sugerencias:

[lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar](mailto:lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar)  
4959-0200 interno 9325

## Avisos publicitarios:

[avisos.as@hospitalitaliano.org.ar](mailto:avisos.as@hospitalitaliano.org.ar)  
4959-0200 interno 5471



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



▶ a 50 mts. del Hospital Italiano

▶ a 200 mts. de Av Corrientes y Subte B

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

# APRENDER SALUD EN MOVIMIENTO



**E**l 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 o al 4959-0200 Int. 9087. Mail: bajandodepeso@hospitalitaliano.org.ar

## 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](http://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).  
**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).

### NUEVO: ROSEDAL PALERMO

**Pto. de encuentro:** al lado de la boletería de botes.  
**Caminantes:** Lunes y miércoles, 18hs.

### 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, 10:30hs.  
**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).

### 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).

### ZONA OESTE

#### CASEROS

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

#### RAMOS MEJÍA

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

#### SAN JUSTO

**Caminantes:** lunes y miércoles, 9,15hs.  
**Gimnasia:** lunes y miércoles, 8hs. Martes y jueves, 18hs.  
**Pto. de encuentro:** Hospital Italiano de San Justo, Salón de Usos Múltiples.

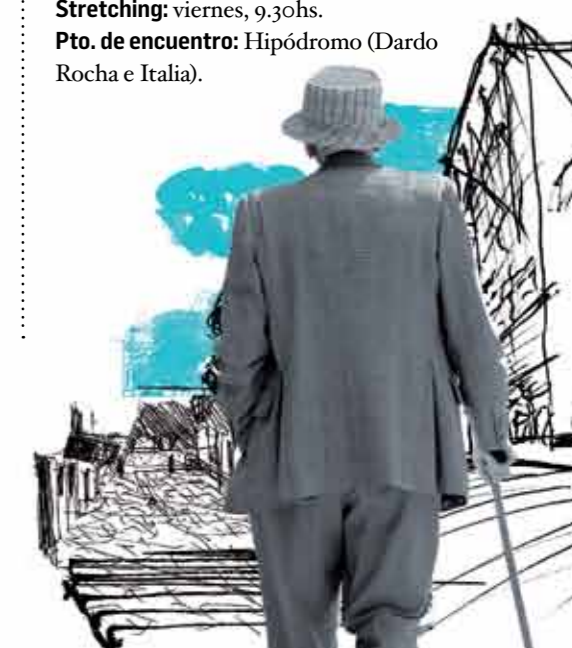
### ZONA NORTE

#### OLIVOS

**Caminantes:** lunes y miércoles, 18,30hs.  
**Pto. de encuentro:** Plaza Vicente López y Planes (Alberdi y Salta).

#### SAN ISIDRO

**Caminantes:** lunes y miércoles, 9,30hs.  
**Gimnasia:** lunes y jueves, 17hs.  
**Stretching:** viernes, 9,30hs.  
**Pto. de encuentro:** Hipódromo (Dardo Rocha e Italia).





# NUEVO DISEÑO Y MÁS FUNCIONES

## UN NUEVO PORTAL PERSONAL DE SALUD

LA HERRAMIENTA DESARROLLADA POR EL HOSPITAL RENOVÓ SU DISEÑO Y AMPLIARÁ SUS FUNCIONALIDADES TENIENDO EN CUENTA AL USUARIO COMO ACTOR PRINCIPAL DE SU CUIDADO.

*Por el equipo editorial de Aprender Salud.*

“La idea de un Portal Electrónico de Salud es algo que en nuestro país no está muy desarrollado aún. Sin embargo, en el Hospital ya parece algo natural y es muy utilizado por pacientes de todas las edades”, nos cuenta el equipo que formó parte del desarrollo de la nueva versión del Portal, a quienes entrevistamos. Detalles de las nuevas funciones y los cambios de esta herramienta para el cuidado.

### HAY UN NUEVO PORTAL ¿QUÉ SIGNIFICA?

“Significa que los pacientes podrán contar con una herramienta mejorada para gestionar su salud, un mejor canal de integración y comunicación”, detallan. Con diseño renovado, se implementó una nueva tecnología que permite desarrollar más funcionalidades, teniendo en cuenta al usuario como actor principal.

“Para nosotros es una nueva era del Portal, en el marco de un cambio de cultura para los profesionales y la gente, que va comprendiendo que no hace falta tener una receta en la mano o una radiografía, ya que el sistema lo guarda y lo muestra con mucha mejor resolución”, completan.

### EL DESAFÍO DE FOMENTAR EL AUTOCUIDADO.

“De los datos recogidos desde su implementación en 2007, las entrevistas a pacientes y usuarios descubrimos que la gente usa las funcionalidades más administrativas, que quizás hoy son las más útiles para ellos. Y para nosotros el desafío es lograr que el Portal también fomente el autocuidado, que los pacientes asuman un pro-

tagonismo mayor en el cuidado de su salud. Para ellos exploramos nuevos aspectos, otras funciones.”

### ¿QUÉ APRENDIZAJE DEJARON ESTOS AÑOS PARA EL NUEVO DESARROLLO?

El uso del Portal de Salud fue creciendo con los años y, actualmente, cuenta con más de 220 mil usuarios registrados. “Y de los afiliados al Plan de Salud, más del 70% lo abrieron alguna vez, hechos que demuestran que es una herramienta útil.”

### DISEÑADO PARA LOS USUARIOS.

Se trabajó mucho en testeos con pacientes para saber cuáles eran sus necesidades y el *feedback* fue fundamental. “Por ejemplo, las funciones que más se utilizan son: sacar turnos, resultados de estudios, pedido de medicamentos y mensajería con los profesionales”, explican.

“Y había otras que no conocen mucho pero, al enterarse que existen, les

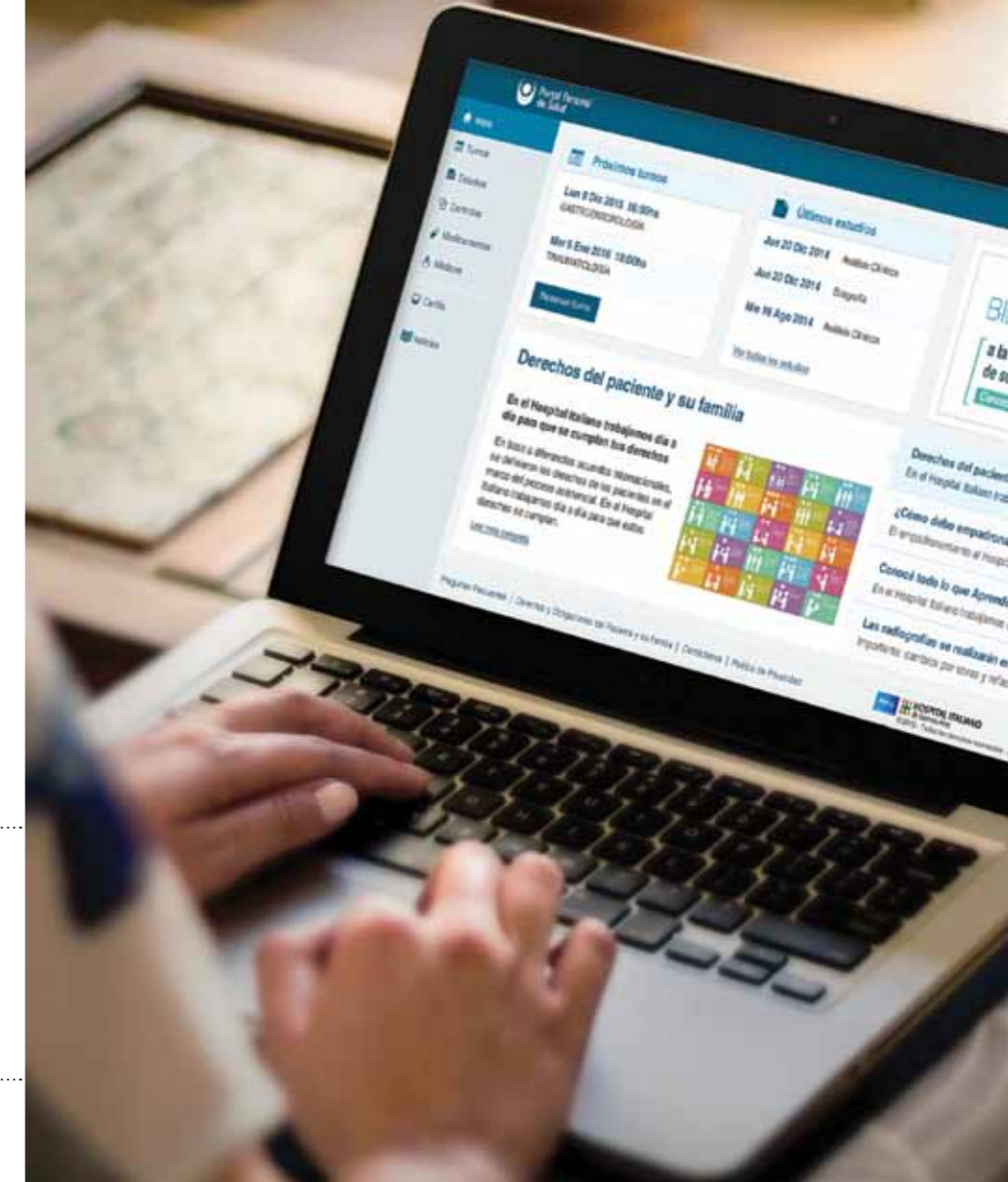
*Los socios de Plan de Salud dispondrán de funciones exclusivas relacionadas con la gestión de cuestiones administrativas.*

Para este proyecto trabajaron ingenieros en sistemas, desarrolladores de software, diseñadores gráficos especialistas en usabilidad, médicos y enfermeros especialistas en informática en salud, psicólogos sociales y capacitadores.

parecieron interesantes, como Compartir el Portal, que permite autorizar a otro médico, profesional o persona que no se atiende en el Hospital para que pueda acceder a la información por un tiempo determinado.”

### NUEVAS FUNCIONALIDADES.

Entre las novedades se destaca la próxima incorporación de una aplicación para que los pacientes recomienden lugares donde se llevan a cabo actividades para el cuidado de su salud, denominada georreferenciación de activos de salud. También se avanza en el desarrollo de nuevas tecnologías pensadas la atención de pacientes que se encuentran alejados de las sedes. Para ello se piensa incorporar una herramienta que facilite la comunicación a distancia entre médicos y pacientes. Además, una función que mejoró fue el pedido de medicamentos, que ahora se puede abonar con tarjeta de crédito a través del Portal.



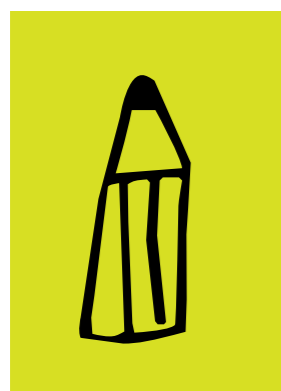
*“Por ejemplo al salir de viaje es imposible llevarse todos los estudios, pero el Portal permite acceder a ellos desde cualquier lugar.”*

“Se está desarrollando una nueva aplicación móvil del Portal que permita sacar turnos desde dispositivos móviles, algo muy solicitado. También se está trabajando para que los socios de Plan de Salud puedan cancelar parcial o totalmente sus cuotas y así evitar trámites personales, colas, etc.”

### EL PORTAL DE SALUD EN EL PROCESO DE MEJORA DE LA CALIDAD Y LA SEGURIDAD.

A diferencia de otros portales, es un valor agregado que esté vinculado a la Historia Clínica Electrónica, desarro-

llo que sin dudas marcó un antes y un después en la búsqueda de mejora de la atención. “Se entiende al usuario como partícipe activo en la gestión de su salud, como custodio de su propia información, a su vez guardada de forma segura, manteniendo su privacidad. Incluso el paciente en muchos casos colabora dando su opinión, haciendo notar posibles errores, etc.”, **concluyen.**



## LOS LECTORES ESCRIBEN

COMPARTIMOS, EN ESTA OPORTUNIDAD, UNA RECOMENDACIÓN PARA IR AL TEATRO, RECETAS VEGETARIANAS Y LOS COMENTARIOS DE LOS JÓVENES LECTORES QUE LLEGARON A [lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar](mailto:lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar)

EL TEATRO, ACTIVIDAD PARA DISFRUTAR Y COMPARTIR

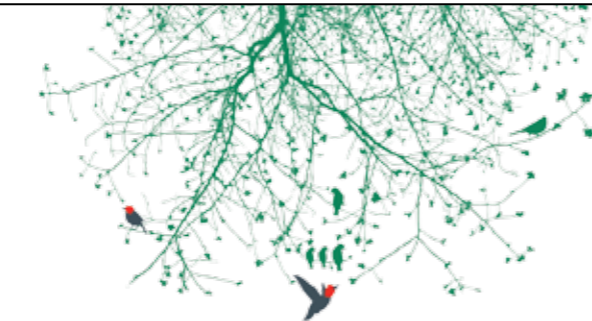
### UNA OBRA PARA MAYORES DE 50

**A**migos, me permito recomendarles la obra teatral El Padre, cuyo elenco encabeza Pepe Soriano. Es una joya de un joven autor francés, Florian Zeller. Las actuaciones son magníficas.

Lo que me sorprendió fue el libro, la forma en que el autor -que no ha cumplido 50 y cuando la escribió estaba debajo de los 40- capta la problemática de un hombre mayor que está "gagá". Mueve mucho y el tratamiento tiene los suficientes recursos, a veces humorísticos, para hacerla muy amable y llevadera. ¡Es magnífica, véanla! Trata el tema con mucha ternura y el elenco, diez puntos.

La recomiendo para mayores de 50 que no sufran la problemática. En el target de la edad que menciono nos encontramos los que -por haber alcanzado una alta edad- nos preocupa el tema para un futuro de medio plazo. Y también a los "no tan mayores" porque lidiamos con familiares con la problemática. Yo estuve conectado con los casos que me rodean y/o me han rodeado.

Un abrazo,  
**Juan Carlos.**



(AS NÚMERO 31, PÁG. 8)

### NO SÓLO DE PAN VIVE EL HOMBRE

*¡Es cierto! Vale más barato -en cualquier quiosco- un libro de Truman Capote, Mario Benedetti, García Márquez, Galeano, que el kilo de pan en rodajas... Y vale la pena sentarse en un plaza a leer cosas tan bellas. ¡Cambio libros por hidratos! Un abrazo,*

**Nélida.**



SE SUMAN MÁS LECTORES JÓVENES

## ¿UNA SECCIÓN CON RECETAS VEGETARIANAS?

**M**ucho gusto, tengo 11 años, me encantó su revista. No es hace mucho que la leo, la última fue la de marzo 2016, número 32. Y al leerla me pareció que no hablaba mucho sobre la comida.

Sería muy agradable si hubiera una sección para la comida saludable y sus beneficios en las personas, tanto en niños como en adultos. Y una receta vegetariana que se pueda hacer fácil y cotidianamente.

El aprendizaje sobre la salud es muy importante en estos momentos y esta revista nos ayuda a saber más de ello. Gracias por tomarse el tiempo de leer mi carta y espero que la publiquen.

Atentamente,  
**Avril González.**

### ALGUNAS RECETAS RICAS, RÁPIDAS Y SANAS DEL RECETARIO DE APRENDER SALUD

Compartimos tres preparaciones y también los invitamos a encontrar cientos de opciones ricas en vegetales ingresando a Intercambiando Recetas de Aprender Salud en la Web, la sección Información de Salud de [www.hospitalitaliano.org.ar/isalud](http://www.hospitalitaliano.org.ar/isalud)

**BASTONCITOS DE BERENJENAS AL HORNO (COMO PAPAS FRITAS)**, en 15 minutos. Lavá bien una berenjena y cortala en bastones como si fueran papas fritas. En un colador ubicá las berenjenas cortadas, dos cucharadas de harina y sacudilas bien. En una placa aceitada ubicá los bastoncitos sin que se encimen, llevalos a horno bien caliente hasta que se doren (los podés dar vuelta en la mitad de la cocción). ¡Riquísimos!

**PAQUETITOS DE CALABAZA.** Sobre papel aluminio colocá una o dos rodajas de calabaza con especias y condimentos a gusto (recomendamos romero fresco, laurel y pimienta en granos) y un chorrito de aceite de oliva. Cerralo bien y colocalo en una placa en el horno durante 20 minutos aproximadamente. ¡Rico y sin ensuciar!

**FLAN DE ZANAHORIAS AL MICROONDAS.** Rallá dos zanahorias, colocalas en un molde pequeño apto para microondas y cociná un minuto a máxima potencia. Cuando estén blandas, escurrí y agregá dos huevos batidos bien condimentados con ají molido, pimienta, etc. Colocá la mezcla nuevamente al microondas y cociná aproximadamente un minuto y medio al 80% de potencia. ¡Queda con consistencia de flan! Los tiempos de cocción pueden variar según el modelo de horno.



# LA HUERTA DE LA CUADRA, UN PUNTO DE ENCUENTRO

Patricia Esperanza Bordenave se contactó con la revista. Con alegría nos contó como -una pequeña huerta nacida en la vereda- generó lazos comunitarios entre vecinos del barrio.

Hola Aprender Salud, les cuento que, cuando llega la revista, me reservo un momento del día para leerla; todas sus notas me resultan muy interesantes... Ordenando, encontré la de septiembre y la frase "Cuando compartimos el cuidado compartimos mucho más" fue una invitación a escribirles, contarles y compartir lo que está sucediendo en una vereda de la Paternal... ¡Algo esperanzador!

Muy cerca de nuestra sede del Hospital Italiano en Villa del Parque, en una vereda de La Paternal (Biarriz, entre Caracas y Bufano) germinó "La huerta de la cuadra", una oportunidad para reconectar con la energía transformadora de la Tierra en la ciudad.

YA CUMPLIÓ UN AÑO Y SU PRESENCIA RESULTÓ SER TRANSFORMADORA EN EL BARRIO. Su sola presencia produjo cambios, creando y fortaleciendo redes entre los vecinos, los caminantes y amigos. El cantero del limonero dejó de ser un tacho de basura y las plantas que están debajo retribuyen con su belleza los cuidados que ahora tienen. También brotó la confianza entre los vecinos, los cajoncitos de la huerta están "libres", sin carteles de prohibido, sin estar atados...

UNA PROLONGACIÓN DE NUESTRA CASA. La comunicación entre los vecinos se da algunas veces con palabras, otras sin palabras. Muchos preguntan y se preguntan, observan, opinan, tocan, agradecen... Y se llevan macetas completas con plantines o brotes (sin avisar, seguramen-

te las quieren cuidar en sus casas). Otros dejan macetas con plantas en terapia sabiendo que alguien las cuidará. También aprenden a observar y esperar el proceso para cosechar.

**UN PUNTO DE ENCUENTRO.** En otoño, como en primavera, los vecinos nos reunimos en la vereda de la huerta para renovar la tierra, los bancales, sembrar y compartir un momento en comunidad para grandes y chicos. Sin dudas, juntarnos nos potencia ¡Es una celebración!

**ORGANIZACIÓN Y TOMA DE CONCIENCIA.** Así como el Hospital tiene su campaña de consumidores responsables, la huerta de la cuadra hace lo suyo aportando cartón, papel, vidrio, latas, bolsas plásticas de todo tipo que recoge una cooperativa de recicladores urbanos llamada El Ceibo.

**¿CÓMO SE ENTERAN LOS VECINOS?** Observando y sacando conclusiones, por la pizarra que está en la huerta y por Facebook. Más de uno toca el timbre para saber cómo es la movida, otros directamente dejan la bolsa con material para reciclar cerca de la huerta o colgada del limonero. ¡Cada vez somos más!

¡Saludos al equipo!  
**Patricia Esperanza Bordenave**  
**Socia N° 300791**

## ¿CÓMO CONTACTARSE?

Por teléfono o WhatsApp: 1160527423  
Facebook: comunidad La huerta de la Cuadra  
Web: <http://lahuertadelacuadra.blogspot.com.ar/>

# EJERCITANDO LA CREATIVIDAD

Muchos lectores respondieron a las propuestas interactivas del número anterior. Compartimos algunas de quienes se animaron y enviaron sus propósitos y objetivos de salud para este año.

## \* MI TOP 5 PARA EL 2016

- 1-Felicidad: estar feliz para poder afrontar cada día
- 2-Amor: estar bien con mi familia
- 3-Armonía: para soportar cada día
- 4-Salud: para poder llevar a cabo todo lo que aspiro
- 5-Llegar a fin de año habiendo cumplido todo lo que me propuse y con fuerzas renovadas para el 2017

**Karina, 41 años.**

- 1-Volver a caminar con un amigo
- 2-Viajar al caribe en invierno
- 3-Tener un nieto varón ¡quiero un nieto con mi apellido!
- 4-Que mis hijos sigan bien
- 5-Seguir de novio con mi mujer después de 43 años de casados

**Enrique, 70 años.**

## \* MI MEJOR IDEA, PROPÓSITO DE SALUD PARA ESTE AÑO

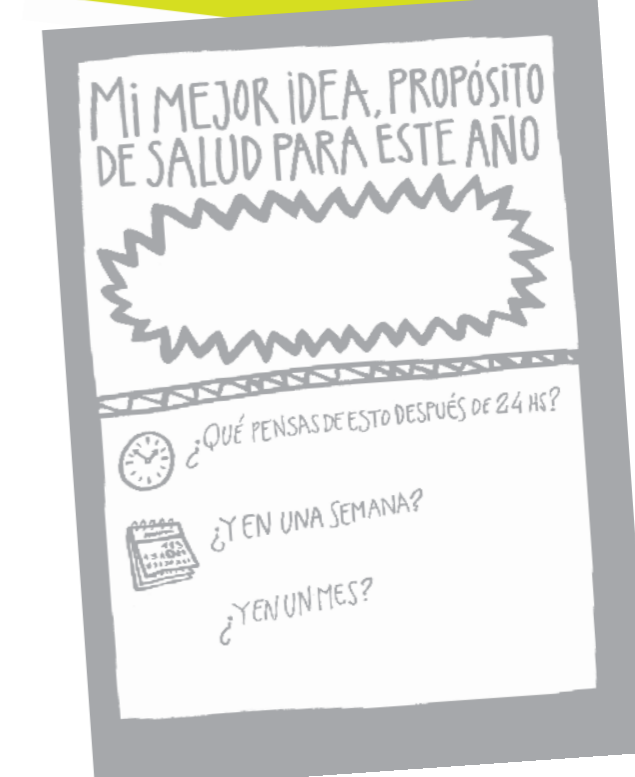
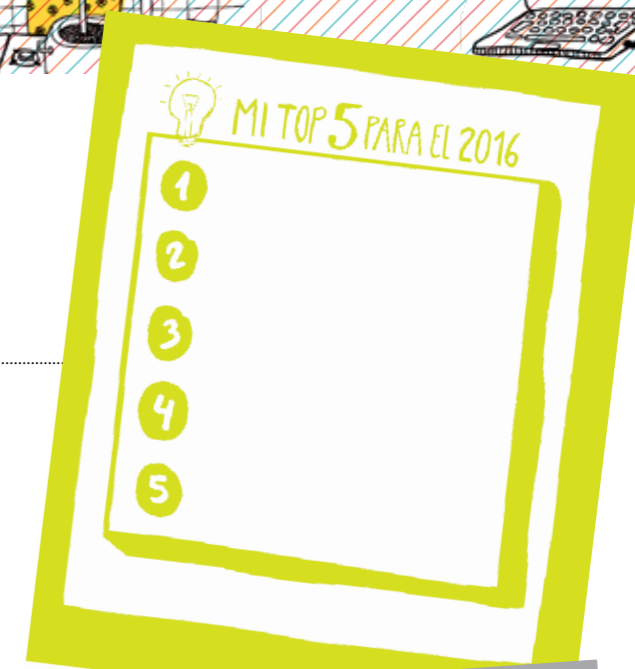
Pensé en tomar un curso de filosofía.

¿Qué pensás de esto después de 24 horas?  
Me sigue gustando

¿Y en una semana?  
Empecé a preguntarme "cuándo, dónde y para qué"

¿Y en un mes?  
Me enteré que estos son postulados básicos del existencialismo alemán. Conceptos muy desarrollados por el famoso Heidegger.

**Rodolfo, 53 años.**



*"Mi objetivo es vivir día a día... ¡Y andar en bicicleta! Es supervivencia, tendría que ser obligatoria!"*  
**Antonino, 81 años.**



# 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

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

# Aziscom

Acompañantes en Sanatorio y Domicilio prepago



*Es mejor prevenir*  
*Cuotas accesibles y nada más*

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

Ahora afiliados al  
**HOSPITAL ITALIANO**  
Beneficio Especial  
Ampliación de Cobertura

Libertad 1173, 1° C  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
4813-7748 / 4811-4601  
www.aziscom.com.ar  
Facebook: Aziscom Cuidadores



## 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. ES EL 15<sup>TO</sup>. DESDE QUE COMENZÓ A ENVIARLOS EN DICIEMBRE DE 2012, CON EL OBJETIVO DE MANTENER ÁGIL LA MENTE, ALGO QUE INDICAN SIEMPRE LOS MÉDICOS.

**CONSIGNA.** Lea las definiciones y anote las palabras correspondientes. Teniendo en cuenta la numeración, traslade las letras al casillero. Allí se revelará un fragmento del poema "Al Pampero". Las iniciales de las palabras halladas darán el nombre del autor. La solución en la página 56.

**DEFINICIONES:** **A)** Natural de Rumania (masc. pl.) **B)** Hagas que alguien se aleje huyendo. **C)** Monte más alto de Japón. **D)** Compran. **E)** Tienes esperanza de alcanzar lo que deseas. **F)** Harina que contiene sustancias que servirán para la fermentación. **G)** Tubería que lleva el petróleo a larga distancia. **H)** Luis... Cineasta español. Films: "Belle de jour", "Viridiana" etc. **I)** Religioso alemán iniciador de la Reforma protestante. **J)** Llamarán a alguien para asistir a una fiesta. **K)** Hacer guerra. **L)** La mayor de las aves actuales, excelente corredora. **M)** Personaje de ficción, vampiro, creado por Stoker. **N)** Octava parte de un todo.

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

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



## SUGERENCIAS DE TURISMO URBANO

# MUSEO XUL SOLAR: UN ESPACIO PARA UN ARTISTA SINGULAR

MARGARITA SCHULTZ RELATA -EN TEXTO E IMÁGENES TOMADAS POR ELLA- SU VISITA AL MUSEO DE ESTE PRESTIGIOSO ARTISTA ARGENTINO, BUSCANDO ACERCAR A LA COMUNIDAD UNA ATRACTIVA PROPUESTA PARA DESCUBRIR EN LA CIUDAD.



FOTOGRAFÍA: MARGARITA SCHULTZ

*"Hombre versado en todas las disciplinas, curioso de todos los arcanos, padre de escrituras, de utopías y de mitologías, huésped de cielo e infierno, perfecto en la indulgente ironía y en la generosa amistad, Xul Solar es uno de los acontecimientos más singulares de nuestra época." Jorge Luis Borges.*

**H**asta ahora te he propuesto visitar en la ciudad Museos que cobijan a múltiples artistas. Esta vez te recomiendo una visita diferente: se trata de la casa-museo del artista Xul Solar (1887 Buenos Aires - 1963 Tigre).

### ¿Qué puede interesarte allí y por qué?

Ante todo, resulta especial poder recorrer salas con las obras de un solo creador, ver sus cambios expresivos. Es la 'retrospectiva' permanente de un artista visual de trascendencia nacional e internacional, de quien Borges se consideró deudor.

Su pasión por la arquitectura está presente en imágenes de edificios, escaleras. También encontrarás figuras de objetos que parecen venidos de otros mundos y forman mundos. Sus criaturas vivientes van desde lo humano hasta lo geométrico.

Desde 1906 Xul Solar se dedicó a recortar y pegar ilustraciones de revistas. De allí, tal vez, proviene ese aire de juego, como si hiciera homenaje a la infancia. Te va a impresionar su poderoso sentido del color, fue un gran inventor del color de las cosas. Y el total brilla por su uso sobresaliente de la acuarela.

### PARA VISITAR EL MUSEO

**Dirección:**  
Laprida 1212, CABA.

**Horarios:**  
Martes a Viernes de 12:00 a 20:00 hs. / Sábados de 12:00 a 19:00 hs.

**Entradas:**  
Con descuento para estudiantes universitarios, jubilados y menores (residentes).

Y lo mejor es poder sumergirse en su mundo mágico y desbordante de fantasía. Lo notable es el modo en que Xul Solar te atrapa en una red de significados mediante elementos sintéticos. Eso funciona si te dejás llevar por tu propia imaginación para ofrecerle atmósfera a esas imágenes.

**Sus imágenes generan en el observador más preguntas que respuestas.** La pregunta te atrapa, hay que ponerse a mirar... La obra "Las cuatro", por ejemplo, presenta cuatro pares de ojos, cuatro largas narices, cuatro bocas. ¿Quiénes son? ¿Qué miran?

¿Te das cuenta? Hay mucho para ver, imaginar, soñar, en ese Museo, diseñado por Pablo Beitía, ¡tan atractivo, además, como arquitectura! Completan el panorama las visitas guiadas, muy enriquecedoras en este caso en particular.





## HUMOR SIN CONTRAINDICACIONES

CLAW FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL Y TIENE COMO HOBBY REALIZAR VIÑETAS DE HUMOR RELACIONADAS CON LA SALUD. EN ESTA OPORTUNIDAD, DIBUJÓ ESPECIALMENTE SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS ADULTOS MAYORES Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.



Buscalo en Facebook: Claw humor gráfico

**SOLUCIONES:**

El texto oculto. Solución: A) Malecón, B) Antena, C) Rodin, D) Iran, E) Añicos, F) Dígito, G) Orquesta, H) Lucen, I) Opcional, J) Retoño, K) Excluyen, L) Segura, M) Menorca, N) Acuden, O) Tregua, P) Ocupa, Q) Soplo, R) Origen, "Cuando una persona con celiacía ingiere gluten el organismo lo reconoce como extraño y produce anticuerpos que dañan al intestino." Del Informe Especial sobre la celiacía, Aprender Salud N° 19, pág. 4.

**¿LE GUSTARÍA PROPONER TEMÁTICAS PARA ESTA SECCIÓN?**

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

# PROMO 2x1

**europ assistance**  
tu vida más fácil

**HOT SALE**  
en Asistencia al Viajero

**NUESTROS PRODUCTOS**



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

**Contáctenos:**  
De lunes a Viernes de 8 a 19hs.  
Sábados de 10 a 14hs.  
E-mail: [division.salud@europ-assistance.com.ar](mailto:division.salud@europ-assistance.com.ar)

Vigencia del 16/05/2016 al 30/06/2016. La tarjeta bonificada deberá tener la misma vigencia y condiciones particulares que la tarjeta adquirida. La fecha de inicio de los servicios contratados podrá ser hasta el 31/03/17. 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](http://www.europ-assistance.com.ar) Promoción válida exclusivamente para la contratación de los productos de servicios de asistencia al viajero Plata, Oro, Platino, Extreme y Energy en todas sus versiones. Servicio prestado por Europ Assistance Argentina SA, Carlos Pellegrini 1163, 9º Piso, CABA. C.U.I.T.: 30691216361

# Comprá, ahorrá y sumá para ir a donde quieras.

Acumulá puntos con los consumos de tus  
Tarjetas de Crédito y el saldo de tu Caja de Ahorro.

Canjealos por:



PREMIOS



ÓRDENES  
DE COMPRA



VIAJES

► Conocé más en  
[www.rewards.hsbc.com.ar](http://www.rewards.hsbc.com.ar)

Sucursal HSBC Hospital Italiano  
Tel.: 4983 1420 - Int. 162 / 170 / 190.

**Rewards**  
PROGRAMA DE PUNTOS

HSBC 