

15 AÑOS

Elaborando juntos
los mejores contenidos
de salud y bienestar.

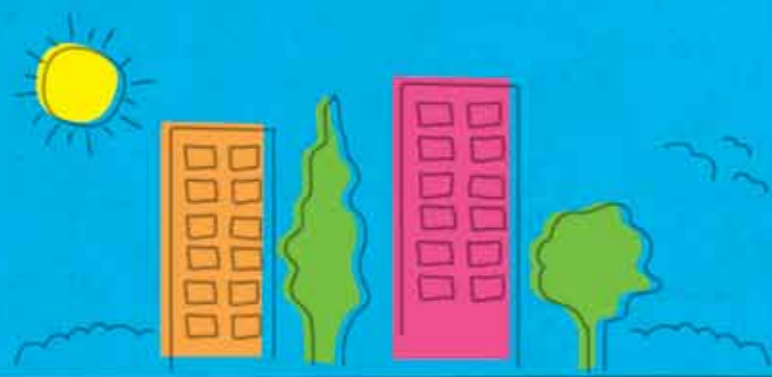
**NOS
encontramos
en la Red***

**REVISTA
DIGITAL**

Recibila
periódicamente
en este nuevo
formato.

NUEVOS
SOPORTES
PARA ESTAR
MÁS CERCA**

En tu celular, tablet y PC.
En tu Portal de Salud
y tus redes sociales.



CAMINATA URBANA

¡VENÍ CON TUS FAMILIARES Y AMIGOS!



7 DE ABRIL

*Si llueve,
se pasa al
14 de abril!*



¡REMERAS!

*para los primeros
1.000 que lleguen
a Palermo.*

**¡CHICOS SOBRE
RUEDAS!**

*¡Invitamos a los
chicos de 6 a 12
años con sus bicis,
rollers y patinetas!*

15:00 HS

**BOSQUES
DE PALERMO**

*Av. De los Ombúes
y Andrés Bello*

Inscripción: www.sportsfacilities.com.ar

AprenderSalud

HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires

Estimados lectores

Queremos pedirles que nos acompañen en los significativos cambios del modelo comunicacional para la salud que estamos desarrollando.

El pilar principal será el mismo. Nos caracteriza, como institución, una intensa comunicación de persona a persona.

¡Más de 5 millones de encuentros entre profesionales de la salud, pacientes y familias en el último año!

El cambio radica en el modo en que acompañaremos este trabajo en equipo para lograr salud. Mientras que regularmente llegamos a las casas con la revista impresa, gradualmente fuimos produciendo otros recursos. Y en el futuro, los desarrollos -incluyendo esta publicación- serán en formato digital.

Una comunidad vive de sus colores y valores, de sus sabores y saberes. Su salud precisa, además, disponer de todos los avances, para poder usarlos en el día a día, sin estar limitados por la extensión siempre breve del papel.

Nuestros contenidos intentan unir, entrelazar, los colores de nuestra gente, con lo mejor de la ciencia, la tecnología y la asistencia. Los invitamos a seguir transitando juntos este desafío.

**APRENDER SALUD
MARZO DE 2018**



AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE

Ing. Franco Livini

VICEPRESIDENTE IRO

Ing. Juan Mosca

VICEPRESIDENTE 2DO

Sr. Roberto Baccanelli

DIRECTOR MÉDICO

Dr. Marcelo Marchetti

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. Leonardo Garfi

VICEDIRECTOR MÉDICO HOSPITAL ITALIANO

DE SAN JUSTO AGUSTÍN ROCCA

Dr. Esteban Langlois

STAFF **AprenderSalud**

DIRECTOR EDITORIAL

Dr. Carlos Rodolfo Galarza

CONSEJO EDITORIAL

Dra. Lucila Hornstein, 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 11 · N°40 · marzo de 2018

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: 5.329.767. 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

ARCÁNGEL MAGGIO

Lafayette 1695, CABA.

95.000 ejemplares

Comentarios y sugerencias: Revista Aprender Salud, Gascón 450, C1181ACH. Buenos Aires, Argentina.

lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar

Avisos: avisos.as@hospitalitaliano.org.ar

SUMARIO

- 04 Rafael Kohanoff: El nuevo rol de los jubilados
- 09 En pequeñas dosis
- 10 Pausa activa: 5 minutos que te hacen bien
- 12 En Movimiento: Ptos. de Encuentro en los barrios
- 14 Intercambiando Recetas: ¿Qué comemos hoy?
- 18 Información para los afiliados al Plan de Salud
- 20 Sebastián Bortnik: ¿Cómo preparamos a nuestros hijos para el mundo digital?
- 25 Una nueva etapa: Aprender Salud digital
- 30 Primeros auxilios en el celular
- 34 Historias del Italiano: La maga de las palabras
- 40 Novedades institucionales
- 44 Medicina Paliativa: Ampliar la mirada
- 50 Participando en Salud



APRENDER Y COMPARTIR SALUD

Descargue la revista completa en formato digital, encuentre notas, recetas, videos y más contenidos de interés para usted y su familia desde www.hospitalitaliano.org.ar Sección Mi Portal/ Aprender Salud. También en las redes sociales.

STAFF Y PROFESIONALES /// APRENDER SALUD #40



Lic. GRACIANA GARCÍA
y Lic. ADRIÁN SANTANA

Forman parte del staff del Servicio de Kinesiología. Graciana García, además, es Jefa de Consultorios Externos y participa del Comité de Educación del Paciente y su Familia.

• *Habituales colaboradores de la revista en temas de rehabilitación y prevención de lesiones, participaron, en esta ocasión, de la selección de ejercicios y la producción del video de Pausa Activa. Relatan su experiencia en la nota sobre el tema.*



Lic. IGNACIO MONTTI

Es profesor de educación física y Coordinador General de los Grupos que realizan ejercicios en parques y plazas, conocidos como el área de Aprender Salud en Movimiento, que lidera la Dra. Irene Ventriglia.

• *Referente en el campo, participó de numerosos contenidos elaborados en Aprender Salud a lo largo de estos años, ayudando a acrecentar la sección En Movimiento. En esta oportunidad comparte su experiencia junto a los kinesiólogos y el equipo de HIBA TV en la nota sobre Pausa Activa.*



Dr. JORGE JANSON

Médico del Servicio de Clínica Médica, especialista en Hipertensión Arterial, junto con la Lic. Silvia Carrió se dedican a la Medicina Narrativa, a través de talleres con pacientes y profesionales.

• *Forma parte del equipo de profesionales de consulta habitual en la revista. En esta oportunidad lo convocamos para contar su experiencia en la última Jornada de Medicina Narrativa, de la cual participó.*



Dr. CARLOS CAFFERATA

Jefe de la Sección Cuidados Paliativos del Servicio de Clínica Médica, lidera este equipo multidisciplinario que trabaja en el ámbito de la internación y la atención ambulatoria.

• *Es su primera participación en Aprender Salud. Lo entrevistamos junto a su equipo para la nota Ampliar la mirada.*



Dra. CLARA CERIANI

Médica del Dpto. de Pediatría, es también la hija del Dr. José María Ceriani, un referente en la institución. Participó del equipo que organizó la V Jornada de Medicina Narrativa en noviembre del año pasado.

• *La entrevistamos por primera vez para la revista ya que tiene un importante rol en la Historia del Italiano de este número.*

ADEMÁS

Agradecemos la mediación de la Lic. María Elena Moresco y el equipo de Geriatria para poder realizar la entrevista al Ing. Kohanoff, al equipo de HIBA TV por los diferentes videos que acompañan las notas de este número y a Margarita Ezcurra por las fotos de la Jornada de Medicina Paliativa.

RAFAEL KOHANOFF

EL NUEVO ROL DE LOS JUBILADOS

ENTREVISTAMOS A UN PERSONAJE ÚNICO. CON 92 AÑOS, DIRIGE UN ÁREA DEL INTI ORIENTADA A RESOLVER PROBLEMAS COTIDIANOS DE LOS ADULTOS MAYORES Y PLANTEA UN CAMBIO DE PARADIGMA SOBRE LA VEJEZ: RECUPERAR LA FUNCIÓN SOCIAL DE LOS JUBILADOS Y ABANDONAR LA IDEA DE "ENTRETENERLOS" O SOLO "ASISTIRLOS".

Por el equipo editorial de Aprender Salud. Fotografía: Mariana Campo Lagorio.

El Ingeniero Rafael Kohanoff trabaja en el Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI), viaja por todo el país y siempre está imaginando cómo solucionar de un modo innovador los problemas que no puede resolver el mercado o el Estado. Se considera un facilitador, contagia vitalidad y hasta se da el lujo ser entrevistado de pie, yendo y viniendo por su oficina plagada de papeles importantes, que no tiene tiempo ni cree imprescindible ordenar.

Llegamos a él a través de la Lic. María Elena Moresco -Marilén- quien lo conoció en un Congreso de Geriátrica y no dudó en postularlo para que su mensaje llegue a la comunidad. Compartimos una entrevista imperdible e inspiradora a un joven de 92 años.

¿Cómo se origina este Centro de Tecnologías para la Salud dentro del INTI?

Nosotros creamos este centro en un ámbito que teóricamente no tenía nada que ver, ya que el INTI se dedica a la tecnología industrial (de la leche, de la carne, de la madera, etc). Con la idea de que, si le va bien a la industria, le va bien a todo el mundo. Yo -después de haber estado en muchos lugares- caigo acá de vuelta (fui subdirector en el año 74) y digo: "no

es tan cierto que si le va bien a la industria, le va bien a todo el mundo". Hay sectores que quedan fuera de esta premisa.

¿Cuáles?

Por ejemplo los adultos y las personas con discapacidad. Entonces acordamos -con el presidente del INTI de ese entonces- crear un centro de tecnologías para los adultos mayores. Los convencí de que esta era una deuda de un organismo público para con una parte de su sociedad. Al poco tiempo nos dimos cuenta que adultos mayores y personas con discapacidad estaban vinculados. Y, ambos, unidos por el tema de la salud. Hoy se llama Centro de Tecnologías para la Salud y la Discapacidad. Y se ocupa de todo.

Contanos como trabajan con los adultos mayores..

Empecé yendo a un hogar de ancianos a preguntar ¿cómo te puedo ayudar? Ahí, uno de los viejos me dice: "¿podrá hacer algo para el bastón?" Me dejó dudando porque hay bastones de todo tipo, no se me ocurre... Y me aclaró: "pregunto si puede hacer algo para que el bastón no se caiga". Me dejó pensando, hace cinco mil años que existe el bastón en la humanidad y en todo este tiempo ¿nadie hizo nada para evitar que se caiga?



“Tan importante como la innovación es el comportamiento de todas las partes. Esto en general no se tiene en cuenta y para mí es crucial, ¿Para quién voy a hacer las cosas? ¿Cómo lo van a tener?”

Llegué con el problema, el equipo buscó en el mundo si existía alguna solución pero no encontramos nada. Y uno de los muchachos apareció con un pedazo de goma con un agujero en el medio y elaboramos este sencillito accesorio que lo resuelve (ver fotos en la versión digital de la nota, en su Portal de Salud). Una vez definido, llamo a las PYMES para proponerles que fabriquen esto para los viejitos. Pero me dijeron que no es negocio, porque no tiene un alto valor de venta. Así que, mientras resolvíamos esta dificultad, continuamos ideando nuevos dispositivos.

¿Qué inventaron?

Por ejemplo, nos contaron de la dificultad de colocarse las medias para quien no puede agacharse. ¡Me pasa a mí, no es ninguna noticia! Entonces inventamos un soporte plástico con dos tiras para ayudar a ponerse las medias. Esto, que parece algo pequeño, para quien tiene el problema y -sobre todo- vive solo, es algo muy importante para su autonomía.

Otro problema es cómo abrochar los botones de la camisa si uno tiene los dedos rígidos por artrosis o por el paso del tiempo. Creamos -con un palo de escoba y un pedazo de alambre- un pequeño artefacto para simplificar esta tarea. Yo lo uso también, para el primer botón, que me cuesta más.

Por tu edad vas probando las cosas...

¡Yo pruebo todo! También inventamos un calzador más largo, para no tener que agacharse a ponerse los zapatos. Estas cuatro cosas nadie las quiere fabricar pero, cuando la gente se entera, las pide.

En todos los casos me está pasando lo mismo: identifico el problema, la necesidad, la resuelvo tecnológicamente pero no tengo forma de hacer que lo use la gente que lo precisa. Y el mercado no ayuda ya que, como no es un gran negocio y uno busca que sea barato, no se mete. Así que desarrollamos una idea.

¿Cuál fue esa idea?

Reunimos a cien jubilados -ochenta mujeres más o menos, esa es la proporción- y les enseñamos a fabricar estos cuatro artefactos. La herramienta más compleja que deben utilizar es un cuchillo común, una tijerita y un lápiz. Con todo eso, arman los cuatro dispositivos. ¡No te podés imaginar el entusiasmo

de la gente! ¡Hasta una persona nos pidió que hagamos uno para poder subirse la bombacha sin agacharse! (risas). Lo hicimos, y yo cada tanto lo uso para subirme los pantalones (risas).

¿Cómo reunís a los jubilados?

Tengo que convencer al centro de jubilados o al PAMI, es predicación y acción. Lo hice en varios lugares y cuando junté muchas fotos y videos de estos talleres me fui al Chaco y allí salió lo más grande. La Dirección de Adultos Mayores reunió 210 personas en Resistencia, todos con disposición de ser capacitadores, con el compromiso de que vayan a sus pueblos y repliquen estos talleres. Hicieron 1500 aparatitos, volvieron a sus pueblos y al poco tiempo recibí un llamado de Chaco: “Rafael esto es un despelote, acá en la provincia no hay lugar donde los viejos no estén haciendo tus aparatos”. Esto sería bueno que suceda en todo el país, aunque es difícil que se logren tomar las decisiones.

¿Te das cuenta que tu tarea trasciende el uso de los inventos?

Totalmente, yo siempre digo que no piensen en los aparatos que yo hago, piensen en la mirada que estoy poniendo para las cosas. Eso es lo importante.

HACIA UN NUEVO ROL DE LOS JUBILADOS

Lo que estás haciendo es muy valioso, ya que la persona puede resolver su problema con sus propias manos...

Es que esto me llevó a desarrollar una teoría que llamo “el nuevo rol de los jubilados”. Nada de tercera edad, adulto mayor...

¿De qué se trata?

Hubo un cambio fundamental en la vida, que sucedió tan rápido que la gente no se dio cuenta. En el año 1900 los alemanes inventaron la jubilación, ellos dijeron: “el mayor de sesenta tiene debilidad física, psicológica, hay que inventar algo”, y lo hicieron. En esa época la esperanza de vida era de cuarenta años. Ahora está cerca de ochenta.

Entonces, una cosa era ocuparse de los viejos cuando se iban a morir a los dos o tres años de jubilarse -los podés asistir, entretener, que estén sin molestar a la familia- pero ahora no. ¿O alguien me va a entretener a mí durante treinta años?



¿No se dieron cuenta que podemos vivir veinte o treinta años después de jubilarnos?

Es un desafío complejo...

Por un lado, a la gente que está muy pobre hay que trabajar para mejorarle su situación. ¿Pero los que más o menos están bien y llegaron a esta etapa de la vida? En el 1900 Argentina quizás no llegaba a tener cien mil viejos, hoy somos cinco millones de jubilados. Hay que cambiar la concepción.

Dejar de pensar en “cómo lo entretengo, cómo me ocupo del viejo” y pasar al “cómo aprovecho el potencial de esta gente que hizo una experiencia, que antes trabajaba diez horas y ahora está libre”. ¿Te imaginás lo que esto significa para la sociedad? Es otro concepto. Pero tenés que hacer cosas para esta gente que trabajó, que quedó dolida porque hacía algo que no le gustaba, que le dijeron que deje de trabajar o que compró esta idea de jubilación. Hay que pensar cosas para el que quiere trabajar, hacer algo y no tiene dónde hacerlo.

Mencionás al trabajo como un valor positivo...

Yo creo que, una vez jubilado, hay que seguir trabajando. No tenés que tomar el trabajo como la cosa que te da una retribución para vivir sino como una función social. La sociedad

existe porque trabajamos. El trabajo genera la relación con la gente, tenés compañeros, amigos, tenés con quien hablar. No es solo la tarea que realizás.

Ya se descubrió que el pensamiento actúa sobre el cerebro. Y que si tu pensamiento es de tipo nostálgico, te vas muriendo. Pero si tenés un pensamiento activo -imaginás cosas nuevas, tenés proyectos- eso actúa en el organismo virtuosamente. Y esto es difícil lograrlo solo jugando a las bochas una vez por semana. No podés vivir entreteniéndote, ¿para qué lo hacés? ¿Hasta cuándo querés entretenerte?

Así como la sociedad actúa sobre las diferentes etapas de la vida, esta es una nueva, una cuarta etapa. Porque se viven muchos años más. Esto no está pensado por el Estado, ni por la sociedad, el mercado y, mucho menos, por los propios viejos. Por eso tenemos que facilitarle el trabajo al jubilado pero en lo que él quiera y el tiempo que sienta que puede. Y podrían ocuparse de lo que el mercado no se ocupa.

Y vos hacés hincapié en el hacer, no sólo el pensar, el consumir...

Yo me metí bastante en el tema. Los primeros dos años creés que estás medio de vacaciones, después empezás a

“El terror es la nostalgia, pensar en lo que no fue, en lo que salió mal. Eso te hace sentir mal.”

“¿Cuál es el campo de acción para nosotros, los jubilados? Detectar las miles de necesidades que existen hoy en la sociedad pero ni el Estado ni el mercado las están resolviendo.”

preguntarte ¿qué hago? Te das cuenta que estás pero que no sos. Y querés hacer algo que tenga sentido, que te guste. Y si te reconocen lo que hacés, más te gusta. Aunque parezca un sueño, creo que si uno empuja en la dirección que quiere, las cosas pueden salir. ¡Tengo 92 pirulos y nadie me tiene que entretener!

Nosotros vemos que se hace mucha generalización sobre esta etapa. Se piensa que los mayores son todos iguales... Y eso no ayuda.

Es un grupo heterogéneo, están los que tienen que resolver problemas básicos de salud, de necesidades no satisfechas. Después hay gente que trabaja porque necesita completar sus ingresos, hay otros que quisieran trabajar pero no saben en qué, cómo, ni lo encuentran. Están quienes, como

yo, encontraron el camino. Hay seis o siete grupos, hay que analizar cada franja y ver como cada una puede organizarse para resolver esto, para reinsertarlos en la sociedad, para que transfieran su potencial. Sin organización esto va a seguir así: uno se va entretener, otro se va a morir de nostalgia y algunos sobreviviremos.

Se pensaba que el jubilado se iba a morir pronto. Ahora no se muere nada y el período que vive es tanto como la infancia y la adolescencia. Lo máximo que inventaron ahora es el envejecimiento activo. ¡No! ¡Productivo, con activo no alcanza! Ni siquiera creo que lo deberían llamar envejecimiento, es una vida productiva en una cuarta etapa de la vida. Es un nuevo rol para los jubilados. **Yo cumplí 92 años y siento que tengo toda la vida por delante.**

OTRAS INNOVACIONES

ENCONTRANDO EL CAMINO PARA LLEGAR A LA GENTE

DESTACAMOS DOS ANÉCDOTAS SOBRE EL TRABAJO QUE REALIZA RAFAEL EN EL CAMPO DE LA DISCAPACIDAD.

¿POR QUÉ YO NO PUEDO IR A UN CUMPLEAÑOS CON UNA CAMISA COMO LA SUYA?

Descubrimos que no hay comercios que vendan ropa adaptable a personas con discapacidad. El problema que encontramos es la dificultad que tienen para ponerse y sacarse las camisas sin ayuda. Con una diseñadora textil del equipo hicimos los moldes, con un sistema de velcro o doble solapado. Así, diseñamos pantalones para personas en silla de ruedas, para incontinencia, también dos tipos de camisas. Pero nadie las quería fabricar porque no es negocio. Hasta que encontramos que en Jujuy hay doce escuelas de formación profesional en indumentaria y tejidos. Les envié los moldes

y luego viajé. Al llegar, veo los maniqués con las camisas y los pantalones, ¡no lo podía creer! Ahora lo voy a replicar en todas las provincias que tengan este tipo de escuelas.

“LO QUE ESTUDIÉ SIRVIÓ PARA AYUDAR A OTRO”

Me llaman de una escuela para decirnos que precisaban aros magnéticos, algo sencillo y económico que facilita que -quienes utilizan audífono y están en clase- solo escuchen la voz de quien usa micrófono dentro del aula, que puede estar llena de ruidos. Nadie los fabrica en el país, a pesar de que las leyes obligan a su uso.

Elaboramos los planos y los enviamos a las escuelas orientadas en electrónica. Hoy tengo anotadas a 200 escuelas en las cuales los chicos aprenden a armar el aro magnético y, al otro día, lo instalan en las escuelas de sordos o hipoacúsicos de su comunidad. En Tafi Viejo lo estábamos probando y vemos a una chica que se le ilumina la cara y, por señas, le dice a su maestra: “estoy escuchando música por primera vez en mi vida”. Lloramos todos pero no terminó ahí, ya que uno de los chicos que hizo el aro me miró y me dijo: “Yo nunca imaginé que tan poquito que sabía podía ayudar tanto a otro”. ¡Eso no lo cambio por ningún viaje!

EN PEQUEÑAS DOSIS

UNA NUEVA SECCIÓN CON MATERIALES EN DIFERENTES FORMATOS Y SOPORTES. ORIENTADOS A LA PREVENCIÓN, EL CUIDADO Y EL BIENESTAR.

YouTube



YOU TUBE: ¿CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON QUIEN PADECE DE HIPOACUSIA?

María Eva Moggia forma parte de la comunidad y compartió su experiencia para mejorar el intercambio con un familiar o una persona con deficiencia auditiva (ver AS #39). Además, HIBA TV realizó un video con estas sugerencias. Acceda a todo el material desde su Portal ingresando “hipoacusia” en el buscador o escanee el código para ver el video desde nuestro canal de You Tube.



NETFLIX

RECOMENDADO DE NETFLIX: SIEMPRE ALICE

En este film, la actriz Julianne Moore interpreta a una exitosa profesional que comienza a padecer Alzheimer de inicio temprano y afronta este desafío junto a su esposo y su familia. Su gran interpretación le valió, entre otros premios, el Oscar a la mejor actriz.



Mi Portal Aprender Salud



MI PORTAL: ¿CÓMO AYUDAR A UN ADULTO MAYOR ANTE UN ESTADO DE CONFUSIÓN REPENTINA?

Si tiene a cargo el cuidado de un adulto mayor, puede hallarse ante un cambio brusco en su estado de ánimo conocido como síndrome confusional. ¿Cómo actuar? **Acceda a este material educativo desde su Portal ingresando “confusión” en el buscador.**

MURIEL SANTA ANA



MURIEL SANTA ANA EN EL MES DE LA MUJER

En el mes de marzo, recomendamos el programa “Sufragistas. Pioneras de las luchas feministas” en el cual esta prestigiosa actriz interpreta a cuatro personajes históricos que bregaron por los derechos de la mujer. Encuentre el video junto con la entrevista que le realizáramos el año pasado escaneando el código QR o desde la Web de Aprender Salud, Sección Entrevistas.



PAUSA ACTIVA

5 MINUTOS QUE TE HACEN BIEN

HIBA TV, JUNTO AL SERVICIO DE KINESIOLOGÍA Y EL EQUIPO DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PLAN DE SALUD, ELABORARON DOS VIDEOS CON SENCILLOS EJERCICIOS PARA REALIZAR DURANTE EL DÍA Y ASÍ EVITAR LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS DE LA FALTA DE MOVIMIENTO EN CASA O EN EL TRABAJO.

¿Qué posición adoptamos mientras trabajamos en la oficina? ¿Y durante las horas que estamos en casa? ¿Pasamos demasiado tiempo en una misma posición? El desafío de moverse durante la jornada es un tema que, actualmente, también está siendo explorado por la ciencia, buscando aprovechar todas las oportunidades que tenemos durante el día para poner el cuerpo en movimiento.

Es por ello que los invitamos a mirar los videos de “Pausa Activa” filmados por el canal del Hospital junto con el testimonio de los profesores de educación física y los kinesiólogos que participaron de su elaboración.

LOS KINESIÓLOGOS RECOMIENDAN:

MENOS TIEMPO SENTADO Y MÁS EN MOVIMIENTO

“Los investigadores no son capaces aún de determinar exactamente cuánto tiempo sería calificado como ‘demasiado’ cuando se trata de estar sentados, pero por ahora, su consejo es reducir la cantidad de tiempo dedicado a esta forma sedentaria y aumentar la cantidad de tiempo em-

pleado como activo”, nos explicaron los kinesiólogos que participaron de la selección de los ejercicios.

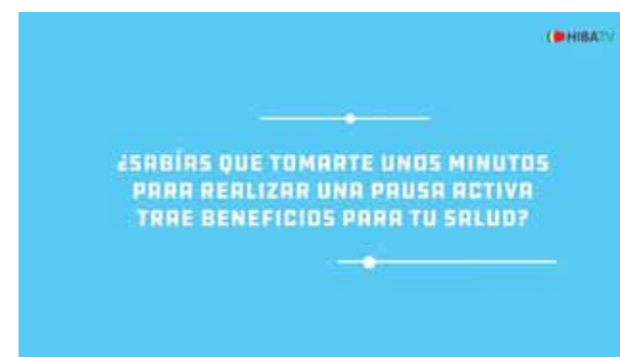
¿Cómo lograrlo? “El mejor consejo es pasar más tiempo moviéndose, en general. Por ejemplo, en algunos trabajos se realizan actividades en diferentes posiciones, si hay que escribir, en lugar de hacerlo siempre sentado frente a la PC, alternar con momentos de pie sobre una mesa alta”, completan.

LOS PROFES SEÑALAN:

EL CUERPO EN MOVIMIENTO GENERA SALUD

“La pausa es beneficiosa porque en realidad estamos mucho tiempo sentados y el cuerpo está pensado, diseñado y esquematizado para moverse. Necesitamos movernos, necesitamos que las articulaciones, los músculos, el sistema circulatorio, se muevan para que, por un lado, no se atrofe el cuerpo. Y porque el cuerpo en movimiento genera salud, y el cuerpo quieto genera “algias”, es decir, dolencias, malestar, etc.”, explica el Lic. Ignacio Monti, coordinador del equipo de profesores de educación física del Plan de Salud.

Estos ejercicios mejoran la postura, estimulando la circulación y disminuyendo la fatiga y el estrés.



¿QUÉ TENER EN CUENTA PARA REALIZAR ESTOS EJERCICIOS DE FORMA SEGURA?

- Controlar la posición del cuerpo y mantener una buena alineación postural.
- Ayudarse con el acto de inspiración, de manera que -cuando realiza el esfuerzo o estiramiento- inspira y, cuando relaja, larga el aire.
- Puede sentir sensación de estiramiento en los músculos y tendones durante los ejercicios pero nunca deberá experimentar dolor.
- Si llega a experimentar molestia, dolor u otra sensación distinta al bienestar, suspenda la actividad.

¿CÓMO FUE EL TRABAJO EN EQUIPO?

Se partió de las propuestas de cada grupo y se consensuaron los ejercicios y contextos que finalmente fueron llevados a la filmación. Junto con HIBA TV se determinaron las locaciones, los protagonistas y toda la producción para que los ejercicios sean claros y sencillos de realizar.

ACCEDA A LOS VIDEOS DE PAUSA ACTIVA ESCANEANDO EL CÓDIGO QR DESDE SU CELULAR. O INGRESE DESDE EL CANAL DE HIBA TV EN YOU TUBE.



Participaron Ignacio Monti, Gustavo Marcucci e Irina Jasonowski (protagonista del video) del equipo de profesores de educación física y Adrián Santana y Graciana García (realizó la locución), del Servicio de Kinesiología.

EN PARQUES Y PLAZAS PUNTOS DE ENCUENTRO EN LOS BARRIOS

Son gratis, abiertas a toda la comunidad y no necesitan inscripción previa. Habrá que acercarse directamente. ¡Lleve a un amigo para no ir solo!

¿QUÉ ACTIVIDADES SE PUEDEN LLEVAR A CABO CERCA DE CASA PARA ESTAR CONECTADO, CONOCER GENTE, COMPARTIR UN CAFECITO O EXPERIMENTAR EL MOVIMIENTO? EL LISTADO DE LAS PROPUESTAS ORGANIZADAS POR EL PLAN DE SALUD Y UN ESPACIO PARA COMPLETAR.

PC

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.
NUEVO: MOVIMIENTO VITAL EXPRESIVO: Martes y Jueves 17.30hs.
PTOS. DE ENCUENTRO: Caminantes, en Av. Patricias Argentinas y Marie Curie, gimnasia y Mov. Vital Exp. en sector juegos infantiles y Yoga detrás del Instituto Pasteur.

L

LINIERS

CAMINANTES: lunes y miércoles, 8.30hs.
YOGA: lunes y miércoles, 9.30hs.
PTO. DE ENCUENTRO: Av. Rivadavia y Corvalán.

C

CABALLITO

GIMNASIA: lunes y miércoles, 8.30hs.
CAMINANTES: martes y viernes, 18hs.
PTO. DE ENCUENTRO: Av. Rivadavia y Ambrosetti (Ombú Histórico del Parque).

F

FLORES

CAMINANTES: miércoles y sábado, 9.30hs.
GIMNASIA: miércoles y sábados, 10.30hs.
YOGA: lunes y viernes, 10:30 hs.
PTO. DE ENCUENTRO: Plaza Irlanda (Av. Gaona y Av Donato Alvarez).

NUEVO: YOGA: Pza. Misericordia (Lautaro y Av. Directorio). Martes y jueves 8, 9 y 10 hs.

BG

BELGRANO

CAMINANTES: martes y jueves, 8hs.
GIMNASIA: martes y jueves, 9hs.
NUEVO: TAI CHI CHUAN: Miércoles y Viernes 11.30hs.
PTO. DE ENCUENTRO: Obligado y Juramento, frente a la Iglesia La Redonda.

R

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).

P

ROSEDAL PALERMO

CAMINANTES: Lunes y miércoles, 18hs.
PTO. DE ENCUENTRO: al lado de la boletería de botes.

BN

BARRIO NORTE

CAMINANTES: lunes y viernes, 8hs.
Yoga: miércoles y viernes, 9hs.
PTO. DE ENCUENTRO: Plaza Vte. Lopez (Juncal y Montevideo).

VP

VILLA DEL PARQUE

CAMINANTES: martes y jueves, 10:30hs.
PTO. DE ENCUENTRO: Plaza Aristóbulo del Valle (Cuenca y Baigorria, sector juegos).

VU

VILLA URQUIZA

CAMINANTES: martes y jueves, 18.30hs.
TAI CHI: martes y jueves, 9hs.
PTO. DE ENCUENTRO: Plaza Echeverría (Nahuel Huapí y Capdevila).

SI

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).

O

OLIVOS

CAMINANTES: lunes y miércoles, 18.30hs.
PTO. DE ENCUENTRO: Plaza Vicente López y Planes (Alberdi y Salta).

SJ

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.

RM

RAMOS MEJÍA

CAMINANTES: martes y jueves, 9 y 10hs.
GIMNASIA: martes y jueves, 11hs.
PTO. DE ENCUENTRO: Plaza Mitre (Mitre y Pueyrredón).

A

AVELLANEDA

CAMINANTES: martes y jueves, 8.30hs
YOGA: martes y jueves, 9.30hs.
PTO. DE ENCUENTRO: Pza. Lolita Torres (Belgrano y Gral. Paz).

ACCEDA A LA LISTA COMPLETA DE ACTIVIDADES DESDE SU CELULAR.

Escaneando el código QR podrá visualizar el listado de las propuestas organizadas por el Plan de Salud en parques y plazas, también el detalle de los Puntos de Encuentro. Acceda también desde la web www.hospitalitaliano.org.ar Sección Mi Portal/ Aprender Salud. **Son gratis, abiertas a toda la comunidad y no necesitan inscripción previa.**



EL RECETARIO DIGITAL DE APRENDER SALUD

¿QUÉ COMEMOS HOY?

EN ESTA NOTA REUNIMOS LAS MEJORES PROPUESTAS QUE PODRÁ ENCONTRAR TANTO EN SU PORTAL COMO EN LA WEB. UNIENDO TODAS LAS VOCES: EL SABER DE LOS PACIENTES EXPERTOS, LOS AVANCES DE LA CIENCIA Y LOS CONSEJOS DE LOS CHEF, BUSCANDO QUE LAS COMIDAS DE TODOS LOS DÍAS SEAN RICAS, SANAS Y CON UN TOQUE GOURMET.

A lo largo de estas cuarenta ediciones, en la revista exploramos dos grandes temas que se integran a la hora de comer. Por un lado, el valor cultural de las comidas y todo aquello que puede facilitar la tarea de quien busca comer rico y sano (las compras y la logística, el aprovechamiento de los artefactos, el uso de especias, modos de cocción, etc.). Por otro, las propias recetas, por eso publicamos más de 300, la mayoría elaboradas por la comunidad.

Es por ello que queremos aprovechar el último número impreso para facilitarles el acceso a todo este verdadero libro de cocina en formato digital. Ya que todas las recetas y las notas elaboradas -junto con las que continuemos publicando- estarán siempre disponibles en su Portal y en la Web de Aprender Salud.

RICO, SANO Y RÁPIDO

PROPUESTAS ANTIDELIVERY

Signo de nuestros tiempos, pedir comida a domicilio no es de ayuda para quienes tienen que bajar de peso o mantener controlada su presión arterial. Pero ¿cómo elaborar una comida rápida, rica y sana en pocos minutos?



LILI PROPONE: BRUNCH AL MICROONDAS.

Con cualquier tipo de cebolla que tengas en tu casa, (blanca-roja-verdeo-puerro) un morrón del color que quieras -y si te gusta un diente de ajo- los cortás como te guste y los cocinas 2 minutos en el microondas. Le agregás choclo desgranado, arvejas, tomates cortados o lo que tengas. Una vez que esté listo, condimentalo a gusto. Sobre esta preparación abrí un huevo, y cocinalo un minuto mas, pinchando la yema. Disfrutalo con amigos a cualquier hora. Si no tenés microondas, podés hacerlo en una sartén con tapa con un hilo de aceite de oliva.

BUSCÁ EN TU PORTAL OTRAS RECETAS Y CONTENIDOS CON LA PALABRA CLAVE #ANTIDELIVERY

- **RECETAS DESTACADAS:** Wraps de pollo o lomito - Hamburguesas rapiditas de arroz - Brochetes de carne y vegetales - Pollo a la china.
- **IDEAS PRÁCTICAS Y ÚTILES:** "El freezer, un delivery en casa" - "La alacena: dime qué tiene y te diré como comes" - "Fast Good: comida rápida, sabrosa y sana"

LOS EXPERTOS COMPARTEN

RECETAS RICAS PARA HIPERTENSOS (Y PARA TODA LA FAMILIA)

De la experiencia recogida en los talleres de hipertensión surgieron infinidad de recetas elaboradas por quienes le encontraron la vuelta a la limitación y, combinando, probando, redescubrieron el sabor sin descuidar la salud.

CARBONADA DE VEGETALES.

Colocar en una cacerola 2 dientes de ajo machacados. Agregar 1 cebolla picada y 3 tomates maduros, pelados y picados. Rehogar unos minutos con un hilo de aceite de oliva. Incorporar dos choclos cortados en rodajas y una taza de agua, dejar cocinar 10 minutos. Condimentar a gusto y agregar: 1 kg. de zapallo (calabaza), 2 zanahorias, 2 batatas, todos cortados en cubos, una hoja de laurel y, si le gusta, 1 taza de porotos bien cocidos. Mezclar bien todo y agregar más agua si fuera necesario, calculando que la preparación debe resultar jugosa. Dejar cocinar a fuego lento hasta que los vegetales estén cocidos. Agregar 4 duraznos pelados cortados en gajos grandes y 2 manzanas peladas cortadas en cuatro. Terminar de cocinar siempre a fuego lento. Servir bien caliente en cazuelas.

RISOTTO DE VEGETALES.

En una cacerola colocar 1 cebolla, 1 morrón, 1 zanahoria (todo cortado bien pequeño) con un hilo de aceite de oliva. Cocinar a fuego lento hasta que los vegetales se ablanden un poco y agregar 1 y ½ taza de hongos frescos, 1 y ½ taza de arroz y ½ vaso de vino blanco. Una vez que el alcohol se evapora, agregar agua hirviendo de a poco, mientras se va cocinando el arroz. Siempre esperar que se consuma el agua para agregar más. Cuando el arroz esté a punto, agregar un puñado de almendras tostadas, rociar con ciboulette y condimentar a gusto.

BUSCÁ EN TU PORTAL RECETAS Y CONTENIDOS CON LAS PALABRAS CLAVE #RECETAS #HIPERTENSOS

- **RECETAS DESTACADAS:** Ensalada agridulce de la abuela Rita - Pizza de berenjenas de Orlando - Pescado guisado con papas, del recetario de José - Flan de remolachas con morrones asados de Ester.
- **IDEAS PRÁCTICAS Y ÚTILES:** "Lectura de etiquetas: una oportunidad de consumir más salud" - "Especias: cultura, diversidad y salud en un mismo plato" - "Condimentos y aderezos caseros".

SNACKS SANOS

DIPS, CONSERVAS Y ADEREZOS

Cuando la comida no es tan rápida y el hambre ataca, tener a manos conservas ya elaboradas o armar sencillos dips puede ayudar a no atacar la heladera o abrir coloridas bolsas de snacks demasiado saladas, en sodio y precio...



BUSCÁ EN TU PORTAL CON LAS PALABRA CLAVE:
#DIPS #CONSERVAS

- Chutneys y conservas de la tía Vivi
- Pasta de garbanzos
- Mayonesa de palta
- Crema verde de arvejas
- Mayonesa sin huevo de la abuela Lidia
- Mayonesa de calabaza
- Mostaza casera de Edmundo

Envía tu aderezo casero que lo publicaremos en el Portal y la Web. Hacelo enviando un mail a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar

LA CULTURA Y LAS COMIDAS

RECETAS QUE BAJARON DE LOS BARCOS

En estos años, gracias al aporte de la comunidad, pudimos reunir decenas de recetas de diferentes culturas: italianas, españolas, judías, árabes, latinoamericanas. Todas con un componente en común, el valor de un saber transmitido por generaciones. Hoy, en el auge de los productos ultraprocesados, estas recetas cobran un gran valor: nos permiten combinar alimentos protectores, comiendo rico y llenando la panza.



FRITTEDDA

(ensalada de habas, arvejas y alcauciles).

Limpia 6 alcauciles dejando solo la parte tierna, sacando las hojas duras y limpiando el corazón. Cortar en tiritas de 1-2 cm de espesor y poner en un bol con jugo de limón, para que no se oscurezcan; desgranar 1 kg. de habas y ½ kg. de arvejas. Cortar finamente una cebolla y ponerla con algo de aceite, agregar los alcauciles y cocinar 5 minutos. Agregar un poco de agua hirviendo y cocinar a fuego bajo 10-15 min. hasta que estén tiernos. Agregar las habas y las arvejas condimentando con pimienta y nuez moscada. Cocinar 10 minutos más agregando algo de agua. Cuando las verduras están tiernas, añadir 2 cucharadas de aceto balsámico y hojas de menta trituradas. Mezclar y dejar 2-3 minutos. Servir la "frittedda" (como se la llama en Sicilia) caliente o fría. Al día siguiente es más sabrosa.

BUSCÁ EN TU PORTAL CON LAS PALABRA CLAVE:
#TRADICIONALES

- | | |
|--------------------------------|---|
| • Pastel del choclo chileno | • Ensalada Yayik |
| • Sopa paraguaya | • Jiaozi, Raviolos de China |
| • Potaje de verduras y pollo | • Ensalada griega (Joriatiki) |
| • Tomicán | • Tagliatelle alle melanzane (Tallarines con salsa de berenjenas) |
| • Chupín de pescado | • Chambotta |
| • Abadejo a la valenciana | ¡Y muchas más! |
| • Guarnición mediterránea | |
| • Parfait de yogurt helado | |
| • Ensalada con pescado Vartuhi | |



ESPECIAL ENTREVISTAS
EL SABER DEL CHEF

A lo largo de estos diez años pudimos entrevistar a algunos de los más reconocidos cocineros del país, quienes compartieron con nosotros sus recetas, consejos y secretos. Un archivo imperdible de la biblioteca digital de Aprender Salud.

BUSCÁ EN TU PORTAL CON LA PALABRA CLAVE:
#ENTREVISTAS

- **DONATO DE SANTIS:**
La comida de los chicos en la escuela
- **NARDA LEPES:**
¿Tomamos la sartén por el mango?
- **TAKEHIRO OHNO:**
Simplicidad que hace bien
- **MARU BOTANA:**
Cocinar en casa, una oportunidad para elegir
- **LA TÍA VIVI Y MIRIAM BECKER:**
Invitar, recibir, celebrar la vida



¿CÓMO ACCEDO AL RECETARIO DIGITAL DE APRENDER SALUD?

- **DESDE SU PORTAL.**
Allí podrá ingresar los términos deseados en el buscador o recorrer la sección Recetas desde el margen izquierdo de su pantalla.
- **DESDE LA WEB DE APRENDER SALUD.**
Primero deberá ingresar al sitio del Hospital Italiano y, desde allí, hacer clic en la sección Mi Portal/Aprender Salud.
- **DESDE LAS REDES SOCIALES.**
Encuentre Aprender Salud en Facebook, Twitter y YouTube. Suscríbese para recibir las novedades o, desde allí, acceda a los contenidos.



ENVÍO DE MEDICAMENTOS A DOMICILIO

¿CÓMO PAGAR CON TARJETA A TRAVÉS DEL PORTAL?

SOLICITANDO SU MEDICACIÓN CRÓNICA A TRAVÉS DEL PORTAL PERSONAL DE SALUD, TIENE LA OPCIÓN DE ABONAR CON TARJETA DE CRÉDITO VISA.

Ya se encuentra disponible, en el Portal Personal de Salud, la nueva funcionalidad que le permite, además de comprar sus remedios y solicitar el envío a domicilio, abonarlos con tarjeta de crédito Visa, a través del Sistema de Compra Segura.

MAYOR COMODIDAD Y SEGURIDAD.

Este avance se implementó para que los pacientes que utilizan el sistema de pedidos de las Farmacias Ambulatorias eviten tener que abonar en efectivo a la hora de recibir los medicamentos en su domicilio. También es de utilidad para quienes suelen abonar con tarjeta en nuestras farmacias y ahora deseen recibir los remedios en su casa.

Si paga con tarjeta de crédito cualquier persona mayor de 18 años podrá recibir el pedido.

Si el pedido lo hace de forma telefónica, podrá abonar en efectivo al momento de la entrega.

PARA ABONAR CON ESTA MODALIDAD.

Deberá ingresar a Mi Portal desde www.hospitalitaliano.org.ar, luego efectuar la compra de la medicación crónica correspondiente y seleccionar la opción "tarjeta de crédito" entre los medios de pago. También puede optar por el pago en efectivo al momento de la entrega. El servicio de entrega a domicilio tiene un costo adicional de \$20.

¿TODAVÍA NO CUENTA CON SU PORTAL?

Puede abrir su cuenta en cualquier momento, sólo necesita una dirección de correo electrónico activa. El Portal le permite visualizar sus análisis clínicos e imágenes de diagnóstico, gestionar sus turnos, chequear sus prescripciones y comunicarse con su médico de cabecera, entre otras funciones. **Obtenga su cuenta gratuita ingresando a Mi Portal desde www.hospitalitaliano.org.ar**



PARA VER.

Encuentre el tutorial en video realizado por HIBA TV para aprender a utilizar esta funcionalidad del Portal ingresando a You Tube, HIBA TV Canal. Acceda desde su celular escaneando el código QR.

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.

HOSPITALES Y CLÍNICAS

MAR DEL PLATA

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

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

BAHÍA BLANCA

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

BARILOCHE

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

CÓRDOBA

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

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

LA PLATA

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

MAR DE AJÓ

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

MENDOZA

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

NEUQUÉN

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

PINAMAR

Policlínica Pinamed Salud
Rivadavia 1083
(02254) 48-2223

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

ROSARIO

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

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

SAN BERNARDO

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

VILLA GESELL

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

FARMACIAS

COSTA ATLÁNTICA

MAR DE AJÓ

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

MAR DEL PLATA

Nueva Córdoba
CORDOBA 4546
(0223)-4941294/6665

Dante
Moreno 3602
(0223)-4943337

Bauza
Alberty 1601
(0223)-4512701/4519284

PINAMAR

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

INTERIOR

CDAD. DE CORDOBA

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

CIPOLLETTI (RÍO NEGRO)

Martín
9 de Julio 429
(0299)-4781599

COM. RIVADAVIA (CHUBUT)

Social II
Rivadavia 1598
(0297)-4472893

GODOY CRUZ (MZA)

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

BARILOCHE

Zona Vital Nahuel
Moreno 246
(02944)-420752

ROSARIO

Pellegrini
Pellegrini 1195/97
(0341)-4402300

Córdoba
Córdoba 2394
(0341) 4401112

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.

SEBASTIÁN BORTNIK

¿CÓMO PREPARAMOS A NUESTROS HIJOS PARA EL MUNDO DIGITAL?

CONVERSAMOS CON UNO DE LOS FUNDADORES DE ARGENTINA CIBERSEGURA, LA ONG QUE OFRECE CHARLAS GRATUITAS EN ESCUELAS PARA CHICOS, DOCENTES Y PADRES SOBRE COMO CUIDARNOS CUANDO USAMOS LAS TECNOLOGÍAS. LA PALABRA DE UN EXPERTO PARA ENTENDER MEJOR USOS, COSTUMBRES Y RIESGOS DE SER ADOLESCENTES EN TIEMPOS DE INTERNET.

Por el equipo editorial de Aprender Salud. Fotografía: Mariana Campo Lagorio.

Su Charla TEDx sobre grooming superó las 600 mil visitas en solo un año, haciendo visible una problemática poco conocida. Lo grave de este delito -un adulto que se hace pasar por un menor en Internet para abusar psicológica o físicamente de él o ella- sumado a su gran oratoria y la confianza que transmite al hablarle a los jóvenes, ayudaron a que Sebastián Bortnik se convierta en referente sobre un tema del que pocos hablan: como se puede enseñar y aprender a utilizar Internet de forma segura.

Informático apasionado por la docencia, nos recibió amablemente y accedió a que podamos profundizar sobre el rol activo que los adultos debemos asumir para guiar a los chicos y jóvenes mientras crecen en una época nueva, en la cual todo el día están conectados a Internet, exploran diferentes redes sociales y habitan un mundo que no distingue fronteras entre lo físico y lo digital.

¿Por qué decís que no es bueno pensar en Internet como un "mundo virtual"?

Esa es una de las banderas de nuestra ONG, evitamos llamarlo así porque -básicamente- algo virtual es algo que no existe. Y nos dimos cuenta que esta era una de las razones por las cuales los chicos no se cuidaban. Esa y el mito que tienen muchos adultos -y que también teníamos antes de empezar- que dice que "a los chicos no les interesa cuidarse".

Todos nos cuidamos de la delincuencia o de no chocar cuando viajamos en auto. Pero nadie se cuida de los duendes asesinos, ¿Por qué? Porque no existen. Y esto es lo mismo, los chicos no se van a cuidar de algo que no existe, es lo más natural. Y nos dimos cuenta que un gran porcentaje del problema era que no conocían los riesgos. Y, cuando los conocen, se quieren cuidar. Mucho más de lo que suponemos.



“Los chicos necesitan de los adultos para crecer de forma sana y para aprender a cuidarse cuando sean más grandes. Y no he visto un camino en el cual los adultos estén eximidos de la responsabilidad de cuidarlos.”



Por ese motivo nosotros llamamos a Internet “el mundo digital”. Porque **las cosas que pasan en el mundo digital pueden ser tan reales como las que suceden en el mundo físico**. Y este cambio no es solo semántico porque, si lo concebimos como virtual, nos comportamos como si allí no pasara nada, como si fuera algo abstracto, que está en la nube. Y esto no es así.

Los chicos la tienen clara con la tecnología pero ¿se saben cuidar solos?

No, es como pensar que si un chico sabe hacer jueguito con la pelota va a saber como prevenir una lesión o un resfrió. Son cosas totalmente diferentes. Una es usar la tecnología con facilidad y otra es saber cuidarse. Por eso nosotros no podemos perder nuestro rol como adultos, los chicos necesitan de los adultos para crecer de forma sana, para cuidarse a determinada edad y para aprender a cuidarse cuando sean más grandes. Y no he visto un camino en el cual los adultos estén eximidos de la responsabilidad de cuidarlos.

¿Qué sucede cuando uno, como adulto, debe enseñar algo que no vivió, de lo que no tiene experiencias previas?

Hay un doble desafío. Primero, en concreto, incluso el adulto más canchero con la tecnología no fue adolescente con Internet. Con lo cual, en el mejor de los casos, puede conocer la herramienta pero no puede hablar desde la experiencia.

En mi adolescencia, si bien el mundo había cambiado, no era tan distinto al de mis viejos, ellos sí podían hablarnos desde su experiencia ya que íbamos al boliche, había que cuidarse del cigarrillo, las drogas, que te abran la botella delante tuyo y tener cuidado a la hora de moverse en auto. Pero nosotros no fuimos adolescentes con esta tecnología, esta conectividad. Nosotros no tuvimos una herramienta para hacer las cosas que pueden hacer los chicos hoy.

Y cuando caés rápidamente en juzgarlos -en lugar de intentar hacer el ejercicio de repensar como hubieras actuado- te das cuenta de que es mucho más de fondo el problema y se lo puede tratar de otra forma. ¿Los chicos no entienden nada y se exponen tontamente? ¿Cómo hubiéramos actuado nosotros a esa edad?

¿Cuáles son las redes que usan los adolescentes hoy? ¿Es verdad que se alejan de Facebook porque ahí están sus padres?

Totalmente, Facebook está decayendo desde el punto de vista de los menores y no es casualidad que haya comprado Instagram que -en mi opinión- es la red del momento. Snapchat la sigue un poco por debajo. Hoy mayormente los chicos están ahí, también dedican mucho tiempo a juegos en línea, que a pesar de llamarlos juegos tienen espacios de interacción social.

Pero que no corran todos los padres a Instagram porque los chicos se van a ir a otro lado cuando lean esto (risas). Y es lógico, yo no hubiera ido al boliche con mis viejos y, si estaba en el club, quería ir con mis amigos.

En ese sentido, hace poco en una charla con chicos hablábamos de como algunos se abren una cuenta de Facebook antes de los trece años. Uno levantó la mano y dijo “yo no tengo porque no me dejan hasta que cumpla trece”, muy bien. Al rato, hablando de Instagram, el mismo chico levanta la mano y cuenta algo. Y a mí me salió naturalmente preguntarle ¿no era que no tenías Facebook porque no te dejaban? “Pero a mí no me pueden prohibir Instagram porque no saben que existe”.

No pasa por el control el tema...

Hay que empoderarlos, no controlarlos. Si no les enseñamos a cuidarse, estamos sonados. Y esto a muchos padres le

cuesta, genera resistencia, eso es lo que vemos, sobre todo en la pregunta que más nos hacen los padres, que es “¿con qué herramienta los podemos controlar?”.

Nosotros tenemos el concepto -aprendido de la experiencia- de que a los trece años, un chico tiene que saber cuidarse solo en Internet. Después de esa edad, cualquier herramienta de control es ineficiente. Sin embargo, hasta los ocho o nueve, hay que combinar herramientas de control con educación. Y entre los diez y los trece hay que ir eliminando los controles para empoderarlos.

Y ¿qué significa cuidarse solo?

No es que el adulto se va, es darles las herramientas para que, ante determinadas circunstancias, puedan decir “me parece que puedo estar en un problema”. Y volvemos a lo físico y lo virtual: es obvio que en un boliche estoy solo y me tengo que cuidar, pero **casi nadie piensa que estar en Internet es también estar solo, que hace falta saber cuidarse.**

¿Por qué no sirve pelearse con los avances de las tecnologías?

Porque es pelearse con la vida de nuestros hijos. Me pone muy mal cuando escuchamos a los adultos demonizando a las tecnologías. No te pido que la ames pero hoy la vida de los chicos pasa por Internet.

Siempre digo que son un medio y no un fin, porque los temas ya existían: la privacidad, la violencia, la pedofilia. Nuevos medios generaron nuevos modos de que ocurran incidentes o modifiquen situaciones que ya existían. **La tecnología es un medio que vino para quedarse, no sirve pelear esa batalla perdida.** Y, cuando decimos que hay que amigarse, no implica convertirse en un millennial o sacarse fotos haciendo trompita. Es mirar de otro modo, no mirarla enojado, entender que suceden cosas buenas en la vida de los chicos gracias a ello.

LOS RIESGOS DE INTERNET

Dijiste que había necesidad de estos temas, ¿cuáles son?

El título grande es “navegación segura en Internet” o “cómo cuidarnos cuando usamos las tecnologías”. Nosotros lo abordamos tanto para adultos como para chicos, aunque sucedió que las problemáticas de estos pasaron a ser un tema que a la gente le interesó mucho y estamos más centrados en chicos.

¿Qué situaciones concretas les enseñan?

No son demasiadas ni muy complejas. Por ejemplo, si hablamos de grooming, una situación puede ser que estés

chateando con alguien que empieza a pedirte contenidos sexuales, ahí tenés que disparar una alerta, es algo concreto. ¿Alguien que nunca viste te invita a un encuentro? Debés tener ciertos recaudos. No creas cuando te dicen “te va a ir a buscar mi primo”...

¿Se pueden detectar perfiles falsos?

No hay una forma concreta pero hay indicios que les damos a los chicos y tienen que ver con, por ejemplo, tener cuidado con la persona que empatiza todo el tiempo con vos. Por

ejemplo, si tu familia no te deja hacerte un tatuaje, al que está del otro lado sí lo dejan; tu escuela te aburre, la de él le divierte; vos sos de Boca y ella también, etc. Lo hemos visto en transcripciones de chats que hemos conocido de casos de grooming. Otro ejemplo es bajarse la foto de perfil de quien uno desconfía y ponerla en el buscador de imágenes de Google. Si esa foto aparece en muchos lugares con distintos nombres, casi seguro es de un perfil falso.

¿Y qué cosas te sorprenden de hablar con los jóvenes?

Lo primero es el interés por cuidarse que ellos tienen, nosotros veníamos con el preconcepto de que estábamos yendo

a hablar casi con una generación de inconscientes (risas). Y eso no es así, no hay charla que no se acerque un chico y nos consulte sobre cómo configurar su teléfono, contarnos que le está hablando determinada persona... Otra cosa que nos sorprendió es que quieren ser ayudados y necesitan de un adulto referente, esto es porque nos llegan mensajes pidiendo ayuda.

Eso es muy fuerte...

Tremendo, nos cuentan casos graves y cuando les preguntamos si lo hablaron con sus padres o docentes nos dicen que no "porque se van a enojar", "nunca me escuchan" o "no me van a entender". Y es complejo de afrontar.

UNIENDO INFORMÁTICA CON EDUCACIÓN

¿Qué tareas realizan desde Argentina Cibersegura?

Nuestra misión es meramente educativa, decidimos enfocarnos en ser una ONG educativa. Desde 2010 damos charlas en colegios para chicos, adultos y docentes. Y esa es nuestra actividad cotidiana. En épocas de ciclo lectivo llegamos a dar 25 o 30 charlas por semana. En los últimos años pasamos de dar 170 charlas en 2015 a 850 en 2017. Se confirma que había una necesidad de tocar estos temas y lo hicimos de una forma que está funcionando. En estos siete años de trabajo ya acumulamos más de 1500 charlas por las cuales pasaron cerca de 200 mil chicos que recibieron nuestro mensaje.

¿Ves que este concepto va camino a instalarse?

Yo soy un optimista empedernido para todo lo que hago en mi vida y lo aplico a esto también. Lamentablemente el camino es más lento de lo que quisiéramos. Nosotros decimos

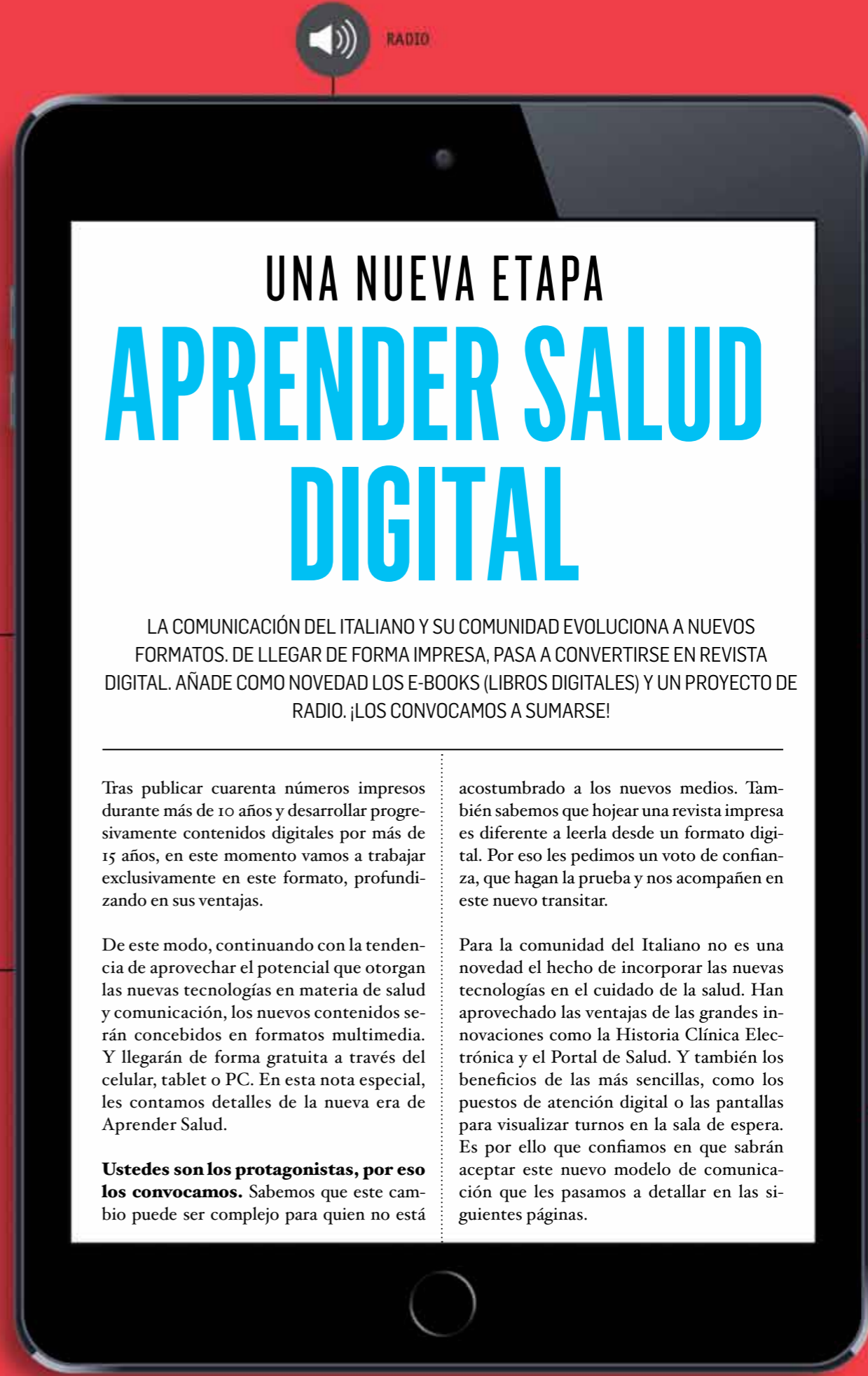
que esto debería ser un tema que esté en el currículum de todas las escuelas, que salgan sabiendo matemáticas pero también como cuidarse en Internet.

Por ejemplo, hace poco una amiga me consultó sobre como reaccionar ante un caso de sexting, y no hay un estudio que diga "a partir de seis mil casos de sexting en el mundo se resolvió que..." Entonces hoy prima esta experiencia, la cantidad de historias que escuchamos y creo que también mucha humildad, nos ha permitido dar algunos consejos que hoy todavía no los dan pedagogos o médicos.

Por suerte esto está empezando a suceder, es bueno que diferentes profesionales empiecen a desarrollar teoría y práctica sobre esta problemática. Y nuestro mayor éxito como ONG sería desaparecer, que todo suceda en las familias, en las escuelas, que no haga falta que estemos.

SEGUÍ LEYENDO DESDE TU PC.

Encontrá la versión extendida de esta entrevista (con más preguntas, fotos y el video de su charla TEDx) en Aprender Salud Digital, ingresando desde www.hospitalitaliano.org.ar Mi Portal/Aprender Salud. También escaneando este código QR desde tu celular.



UNA NUEVA ETAPA

APRENDER SALUD DIGITAL

LA COMUNICACIÓN DEL ITALIANO Y SU COMUNIDAD EVOLUCIONA A NUEVOS FORMATOS. DE LLEGAR DE FORMA IMPRESA, PASA A CONVERTIRSE EN REVISTA DIGITAL. AÑADE COMO NOVEDAD LOS E-BOOKS (LIBROS DIGITALES) Y UN PROYECTO DE RADIO. ¡LOS CONVOCAMOS A SUMARSE!

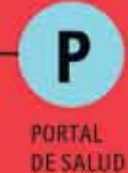
Tras publicar cuarenta números impresos durante más de 10 años y desarrollar progresivamente contenidos digitales por más de 15 años, en este momento vamos a trabajar exclusivamente en este formato, profundizando en sus ventajas.

acostumbrado a los nuevos medios. También sabemos que hojear una revista impresa es diferente a leerla desde un formato digital. Por eso les pedimos un voto de confianza, que hagan la prueba y nos acompañen en este nuevo transitar.

De este modo, continuando con la tendencia de aprovechar el potencial que otorgan las nuevas tecnologías en materia de salud y comunicación, los nuevos contenidos serán concebidos en formatos multimedia. Y llegarán de forma gratuita a través del celular, tablet o PC. En esta nota especial, les contamos detalles de la nueva era de Aprender Salud.

Para la comunidad del Italiano no es una novedad el hecho de incorporar las nuevas tecnologías en el cuidado de la salud. Han aprovechado las ventajas de las grandes innovaciones como la Historia Clínica Electrónica y el Portal de Salud. Y también los beneficios de las más sencillas, como los puestos de atención digital o las pantallas para visualizar turnos en la sala de espera. Es por ello que confiamos en que sabrán aceptar este nuevo modelo de comunicación que les pasamos a detallar en las siguientes páginas.

Ustedes son los protagonistas, por eso los convocamos. Sabemos que este cambio puede ser complejo para quien no está



NOS ENCONTRAMOS EN LA RED

REVISTA DIGITAL

APRENDER SALUD

LLEGARÁ EN FORMA PERIÓDICA EN ESTE NUEVO FORMATO A PARTIR DEL MES DE JUNIO. NUEVOS CONTENIDOS CON EL ESTILO DE SIEMPRE, ELABORADOS CON LOS PROFESIONALES Y LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL.

¿QUÉ SE MANTIENE?

• Estilo y originalidad.

Aprender Salud continuará elaborando los mejores contenidos de educación para la salud, cultura y bienestar. A través del trabajo con los profesionales del Hospital, sumando la voz de la comunidad y las perspectivas de personajes referentes de la cultura, el arte, la cocina y muchos más. Con un estilo cercano, cálido y una propuesta pedagógica clara.

• Llegada y periodicidad.

La revista continuará siendo publicada de forma regular en su Portal, llegando a sus casas a través de esta herramienta. También podrá solicitar la suscripción gratuita a través de su casilla de correo electrónico.

¿Cómo conseguirla?

Desde su Portal, haciendo clic en el ícono "revista digital" del margen izquierdo. Los socios titulares del Plan de Salud la recibirán en su casilla de correo electrónico.

¿QUÉ PERMITEN LOS NUEVOS FORMATOS?

#Actualidad:

A partir del mes de junio se publicará todos los meses y habrá contenidos que se renueven semanalmente en las redes sociales y su Portal. Así podrá estar al tanto de las novedades del Hospital, participar de las actividades que se organicen y acceder a la información de forma actualizada.

#Multimedia:

Más formatos, para estar más cerca. Además de leerla desde su tablet, celular o PC, podrá acceder a materiales en diferentes soportes (audios, videos, infografías, imágenes), sin limitación de páginas.

#Compartir:

Consideramos a la comunidad del italiano como promotora activa de la salud en la familia, en el barrio, en la sociedad. Hoy, con los nuevos medios como Facebook, amigos y conocidos fomentan esta capacidad de compartir los contenidos. Buscamos aprovechar la enorme potencialidad de las redes sociales. Y, si hasta ahora le prestaba la revista a su vecino, hoy se la podrá enviar por WhatsApp, para que se viralice lo bueno.



LO NUEVO

LA VOZ

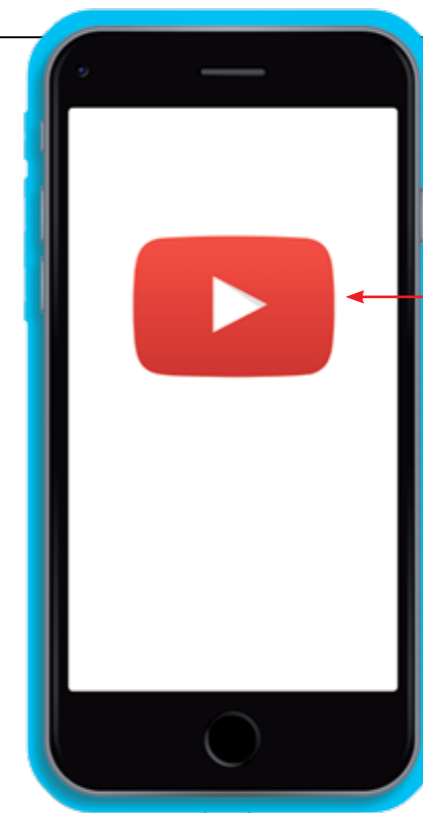
DE LA COMUNIDAD

MOTIVADOS POR LAS POSIBILIDADES DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS, DECIDIMOS EXPLORAR EL FORMATO RADIAL. COMENZAREMOS A DESARROLLARLO DURANTE EL 2018 EN PEQUEÑOS MICROS Y PROGRAMAS QUE ESTARÁN DISPONIBLES EN SU PORTAL Y EN LA WEB.

Con la confianza de estos años recorridos juntos, nos animamos a proponerles un nuevo proyecto, un nuevo modo de mantenernos conectados. El objetivo es el mismo: intentar acercarles los conocimientos de los profesionales y que las voces de la comunidad tengan un espacio para expresarse, plantear sus preguntas, sus temáticas y dar lugar a sus propuestas.

También será un lugar para que encuentren propuestas orientadas al bienestar, a la cultura, al movimiento, junto con entrevistas a prestigiosos personajes, historias y relatos del Italiano y mucho más. Los convocamos a participar de este nuevo proyecto.

¡Hagamos juntos Aprender Salud Radio! Si desea participar escribanos a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar con el asunto "Radio".



¡YA PUEDE ESCUCHAR!

1. La Maga de las Palabras.

Las poesías de Marcela, protagonista de la Historia del Italiano de este número, recitadas en su voz.

2. ¿Cómo esterilizar frascos para conservas?

Vivi Lepes explica dos métodos sencillos que utiliza para sus preparaciones.

3. ¿Qué es la autonomía según la filosofía?

Darío Sztajnszrajber explica su visión y la importancia de este concepto para el cuidado.

UNA RADIO DIGITAL, ¿QUÉ QUIERE DECIR?

Es un modo de escuchar los programas desde una PC, tablet o teléfono celular. No será necesario sintonizarla en un horario, sino que todos los programas estarán disponibles para poder ser descargados o escuchados en cualquier momento y todas las veces que quiera.

¿DÓNDE PODRÉ ESCUCHARLOS?

Desde todas las plataformas digitales: en la Web del hospital, en su Portal de Salud, en las redes sociales y en el canal de YouTube de Aprender Salud. Suscríbese gratis.

NUEVOS SOPORTES

LIBROS DIGITALES PARA LA COMUNIDAD

ESTE FORMATO, QUE SE PUEDE LEER DESDE UN LECTOR DE E-BOOKS O TAMBIÉN DESDE UN CELULAR, ES UN SENCILLO MODO DE CONTAR CON UNA ENORME BIBLIOTECA EN EL BOLSILLO. LES PRESENTAMOS EL PRIMER LIBRO DIGITAL EDITADO POR APRENDER SALUD QUE PODRÁ DESCARGAR DE FORMA GRATUITA.



PLATOS CALIENTES, CORAZÓN CONTENTO

Estrategias y recetas sustanciosas de Aprender Salud para el invierno

Comer sano no es lo mismo que comer ensaladitas. Cuando llega el invierno, las comidas humeantes y sustanciosas pueden ser parte del menú diario. Este e-book le permitirá tener en su celular tablet o e-book reader las mejores ideas prácticas desarrolladas en estos 15 años de Aprender Salud. Y 60 recetas sustanciosas, sabrosas para toda la familia, ricas en vegetales y bajas en calorías, grasas y sal.

¡PODRÁ DESCARGARLO GRATIS DESDE SU PORTAL!
FECHA DE LANZAMIENTO
PREVISTA: ABRIL DE 2018.

¿QUÉ TEMAS INCLUYE?

- El desafío de la salud durante el invierno.
- Ideas prácticas para hacer preparaciones ricas en poco tiempo y con variados ingredientes.
- Sopas, comidas de olla y al horno.
- El valor cultural de la comida.
- Sabores latinoamericanos.
- Recetas que bajaron de los barcos.
- Cómo utilizar las especias del mundo para realzar los sabores.
- ¿Cómo aprovechar al máximo el freezer, la alacena, el mixer y el microondas?
- Entrevistas a expertos cocineros.

BUSCANDO ESTAR MÁS CERCA

¿CÓMO ACCEDER AL NUEVO FORMATO DE APRENDER SALUD?

DESDE ESTA PLATAFORMA DIGITAL CONTAMOS CON MÁS CANALES Y MEDIOS PARA QUE LOS CONTENIDOS QUE ELABORAMOS LLEGUEN A USTED. NOS ENCONTRARÁ EN SU CORREO DIGITAL, TODOS LOS MESES, EN FACEBOOK Y TWITTER TODAS LAS SEMANAS Y EN SU PORTAL Y LA WEB LAS 24 HORAS.

LA BIBLIOTECA DE CONTENIDOS: MI PORTAL DE SALUD

- Este es el lugar donde se integran todos los aspectos de su cuidado en el Hospital: sus estudios, su atención, la gestión de sus turnos, el pedido de los remedios y ahora todo lo referente a los aprendizajes para su salud y bienestar.
- Acceder a los contenidos de Aprender Salud desde su Portal nos ayuda a poder ofrecerle materiales personalizados según su edad, sexo o condición. Además podrá navegar por una verdadera biblioteca de notas, entrevistas, recursos y recetas cuidadosamente desarrollados durante 15 años.

¿Cómo ingresar desde su Portal?

Encontrará los contenidos de Aprender Salud en la pantalla principal, algunos sugeridos y otros elegidos según sus criterios de sexo y edad. Además podrá acceder desde el buscador y en el menú lateral.



Navegando por la Web:

ingresando a www.hospitalitaliano.org.ar dirigirse a la sección Mi Portal/ Aprender Salud



Síguenos en Facebook y Twitter:

publicaremos los contenidos y novedades en la cuenta "Aprender Salud del Hospital Italiano" de Facebook. También en nuestra cuenta de Twitter @Aprendersalud1.



LA APP DE CRUZ ROJA ARGENTINA

PRIMEROS AUXILIOS EN EL CELULAR

ENTREVISTAMOS AL EQUIPO QUE DESARROLLÓ ESTA HERRAMIENTA GRATUITA PARA ACTUAR RÁPIDO ANTE TODO TIPO DE EMERGENCIAS, ORGANIZARSE Y APRENDER SOBRE TEMAS DE SALUD.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

¿Cómo actuar ante una crisis asmática, un ataque de epilepsia o frente a la sospecha de un infarto? ¿Qué hacer tras una mordedura, una picadura, una lesión? ¿A quién llamar ante una emergencia en el extranjero?

Estos y otros ejemplos forman parte de la aplicación para celulares y tablets desarrollada por Cruz Roja Argentina, una herramienta que intenta ofrecer información precisa y útil en momentos donde actuar rápido puede hacer la diferencia.

Dialogamos con Melisa Pasquali y Santiago Camino, directora y coordinador que formaron parte de su desarrollo y trabajan en el área de capacitación docente con la comunidad. En esta nota nos cuentan detalles sobre la aplicación y, además, reflexionan acerca sobre el rol de los primeros auxilios.

¿Cómo surgió la idea de contar con una aplicación sobre primeros auxilios?

El desarrollo partió de Cruz Roja Británica y el primer país que lo traduce al castellano es México. Lo que hicimos nosotros fue argentinizar la aplicación, no solamente en la parte del lenguaje y los modismos sino también en el contexto. La problemática que hay en México, si bien somos países en un esquema latino, es distinta.

¿En qué se diferencian, por ejemplo?

En muchos aspectos que abarcan el modo de llevar a cabo los primeros auxilios, hasta los marcos legales. También la aplicación trabaja con cuestiones que tienen que ver con emergencias y desastres y lo que hace es contextualizar. Por ejemplo, en México hay terremotos y huracanes. En Argentina los hay pero en San Juan y son diferentes.

El trabajo fue un reto, empezar a adaptar desde el contexto hasta las problemáticas. Hacer esto nos llevo aproximadamente dos meses junto con otros miembros de las 65 filiales del país.

¿Qué temas contiene la App?

Son muchos y tienen que ver con problemas estacionales y locales. Por ejemplo, cuando el Zika comenzó a ser un problema importante en esta parte del continente, se priorizó a través de una actualización. El hecho de que se vaya actualizando tiene otra ventaja: si vas a otro país, actualiza no solamente los números de emergencias de ese lugar, sino también las temáticas puntuales que van surgiendo a medida que pasa el año. Si hubiese un brote de gripe en una parte del mundo, la aplicación envía una alerta para que puedas ver el contenido.

La aplicación se va actualizando de manera constante porque también los primeros auxilios se actualizan basados en evidencias científicas. Es una de las grandes ventajas de las herramientas tecnológicas: la renovación constante del contenido.

¿Cuántas descargas tiene la aplicación?

Hay 250 mil descargas y, lo que es muy importante, una baja tasa de eliminados.

¿Qué significa esto?

Quiere decir que los usuarios no la eliminan, algo muy frecuente porque las aplicaciones ocupan lugar en el teléfono. Pero esta es valorada como una herramienta que puede ser de utilidad.



¿Qué otros datos conocen de los usuarios?

Sabemos en qué temas la gente se queda más tiempo navegando, lo que nos ayuda a conocer lo que le interesa a la comunidad. Por ejemplo, nosotros pensamos que "fracturas" es un tema en el cual se podrían quedarse pero donde pasan más tiempo es en "quemaduras".

¿Qué encuentra quien se baje la aplicación?

La aplicación se divide y el que quiere leer información tipo enciclopédica sobre los temas, puede hacerlo. Pero lo más importante es lo que se relaciona con los primeros auxilios, con las respuestas ante emergencias y tiene allí sólo dos o tres pa-

HISTORIAS DEL ITALIANO

LA MAGA DE LAS PALABRAS

FRENTE A UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER, MARCELA DECIDIÓ EXPRESARSE A TRAVÉS DE LA POESÍA. COMBINANDO IDIOMAS, ABRIENDO SUS SENTIMIENTOS Y CON UNA DOSIS DE HUMOR, CONTAGIÓ A SU FAMILIA, AMIGOS Y ALUMNOS, INCLUSO A SUS MÉDICOS. UNA HISTORIA CONTADA EN POEMAS.

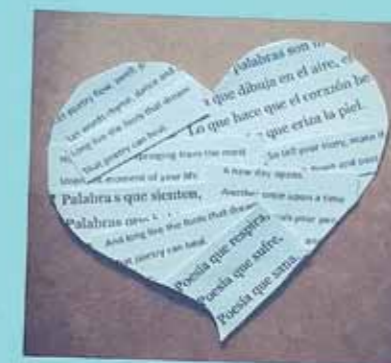
Por el equipo editorial de *Aprender Salud*.



◀ Marcela junto a su esposo Teodoro y su hija Thea.

“El 8 de diciembre vine porque me sentía hinchadita y el 22 me estaban operando. Estuve dos días en coma, en febrero empecé con las quimio y las terminé en julio. Durante este año que pasó, todo lo que generó la poesía para mí fue terapéutico. Creo que salí adelante con ciencia y poesía. Con poesía sola no hubiera podido, obviamente. La parte del cuerpo estuvo cubierta por los doctores pero la anímica, la emocional, por la poesía. El cuerpo se los dejó a ellos y, de todo lo otro, me hice cargo yo junto con todos los que me apoyan. Porque sola no lo podés encarar esto ni de casualidad.”

Poesía Sana...



Que Sana

(a dos lenguas)

Ana Marcela Logioio

Marcela Logioio emocionó a todo el auditorio que escuchó su relato y sus poemas durante la V Jornada de Medicina Narrativa que se realizó el pasado mes de noviembre. Por eso la invitamos a compartir su vivencia con toda la comunidad. En este diálogo mediado por la poesía, la historia de quien hizo verdadera magia con esos simples objetos que tenemos al alcance de la mano: las palabras.

¿Sos profesora de inglés?

Soy directora de Inglés en Primaria y directora de estudios en Secundaria en el Colegio Río de la Plata, donde también doy la materia Literatura, ahí básicamente vemos poesía. Hasta ahora siempre escribía para el colegio, nunca para mí o sobre vivencias personales. Cuando saltó todo esto, empecé. Todos me mandaban a hacer terapia pero yo decía: “no estoy en contra, pero la verdad no lo necesito”.

¿Cómo comenzaste a escribir en castellano?

Quería que me entendieran. Hice un esfuerzo para que me salieran en castellano. Hay cierta deformación profesional que me ayudó. Cuando vos siempre estás pensando en cómo llegar a los chicos es como que, de alguna manera, tratás de sacar afuera esto, contarlo para que sirva.

▲ La portada del libro que escribió, diseñó y editó Marcela con sus poemas y los de sus allegados.

¿Ese también fue un anhelo tuyo?

Cuando vine -sin saber si tenía apendicitis o que se yo qué- mi marido empezó a decir: “¿por qué te pasó?” Y yo le dije, ¿por qué no me iba a pasar? Y la realidad es que, desde ese momento, empecé a pensar: que esto sirva para algo.

SERENDIPITY

“Es una palabra en inglés que significa un hallazgo o descubrimiento inesperado. La palabra es positiva, porque además este descubrimiento es placentero, agradable. Yo hoy lo llamo así, en ese momento no fue placentero, hoy te diría que fue afortunado en el sentido de que me lo encontraron y a tiempo. Lo escribí un día antes de la operación y tiene una estructura pantoum, originario de Malasia.”

SERENDIPITY

*Descubro algo que no sabía de mí:
Hay un intruso en mi cuerpo.
Vamos a creer que vino por algo,
Puede ser tan dañino?*

*Hay un intruso en mi cuerpo.
Terremoto, tsunami, implosión del alma,
Puede ser tan dañino?
Lo ataco con lo que tengo a mano: la poesía.*

*Terremoto, tsunami, implosión del alma.
Un regimiento se pone de pie.
Lo ataco con lo que tengo a mano: la poesía.
Parece funcionar, se debilita, duele menos.*

*Un regimiento se pone de pie.
Lluvia de energía, confianza, esperanza inunda mis valles.
Parece funcionar, se debilita, duele menos.
Vamos a poder! Podemos torcer el curso!*

*Lluvia de energía, confianza, esperanza inunda mis valles.
La ciencia y la palabra son aliados.
Vamos a poder! Podemos torcer el curso!
No estoy sola. No estamos solos.*

*La ciencia y la palabra son aliados.
Vamos a creer que vino por algo.
No estoy sola. No estamos solos.
Descubro algo que no sabía de mí.*

TU HUMOR TE SALVA

“Para mí el humor te aliviana, te acerca las cosas y te las desmitifica. Si vos le ponés real conciencia a todo, no podés hablar. Cuando empecé a jugar con la palabra tumor, de golpe hizo que no le tenga miedo. Es una palabra fuerte. De hecho, entré a la operación sin miedo, estaban todos aterrizados y yo no. En la previa tenés mucho ‘te voy a vencer’ y esa cosa de provocarlo. Y en el poema del divorcio, andate y no dejes nada.”

“VIVA LA H”

*Tu HUMOR te salva.
Tu HUMOR te cura.*

*¡Nunca permitas que la “H” se vaya!
Aunque es muda,
¡Debe estar!*

¡Es vital!

TU MORada

*Fui TU MORada, hasta hoy.
Fuimos compatibles, hasta hoy.
Viviste en mi cuerpo escondido.
Illegal, hasta que te diste a conocer.
Necesitás salir.
Yo necesito que salgas.
Que sea un divorcio civilizado.
Andate y llevate todo. ¡No dejes nada!
Hagamos borrón y cuenta nueva.
Te di parte de mis células.
No te guardo rencor.
Andate y no dejes rastros.
Fui TU MORada.
Hasta hoy.*

Esto lo escribiste antes, ¿te ayudó con los médicos?

Fue genial que los doctores nunca usaban esa palabra: “hay algo acá.” ¿Un tumor? Decía yo. “No, no, no digamos todavía...” Ellos eran precavidos hasta tener la resonancia pero yo entendía que era así. Por otro lado, si yo me quedaba en la razón, me moría antes. Más de una vez me dijeron: ¿querés saber lo que vamos a hacer? No, ustedes operen, saquen, hagan.

Yo sabía, no soy tonta. Cuando me dijeron “es probable que te pongamos una bolsita”, pensaba en eso pero no quería indagar demasiado. Soy pensante y, como lo soy, prefiero jugar con la ficción de la poesía para aliviar un poquito.

En el teatro se usa el “comic relief”, Shakespeare lo usaba mucho, una escena que descomprime después de una de mucha tensión. Algo que te haga reír para alivianar, sino que cuerpo aguanta. No al cuete en los velorios se cuentan cuentos...

LA OPERACIÓN: HAY QUE SACARLO

“Estuve un mes sin escribir, con dolor, fue terrible el postoperatorio. Siempre fui optimista, por eso no me gusta escribir cosas muy bajón. Y cuando me sentía mal, que fueron varios momentos, estaba tirada, no tenía ganas de nada y menos de escribir. Aunque algún que otro poema es un poco así. ¿Optimista? Cuando no tenía dolor, porque con dolor me quería morir.”

LA QUIMIO: ENEMIGA-AMIGA

“Armé un blog llamado Quimio Poetry, inventé una palabra en inglés combinando esa parte del tratamiento con la poesía. Allí están casi todos los poemas y lo sigo actualizando. En el libro ese capítulo lo subtité Hay que luchar porque fue muy duro. En un poema le digo usurera, porque se cobra por adelantado, no sea cosa que me sane sin pagar. En otro, enemiga-amiga, que me ataca para defenderme.”

CREANDO PUENTES

*Pabellón de quimioterapia.
Gran tertulia terapéutica.*

*- Yo, ovarios, ¿vos?
- Páncreas.
- Yo, colon.*

Como si estuviéramos eligiendo menú.

*Todos distintas historias.
Todos nos reímos.
Como si estuviéramos cenando y
Compartiendo anécdotas.*

*Distintas pero que nos unen.
Diferentes pero que todos entendemos.
Nos contagiamos fuerza con las sonrisas.
Hay esperanza.*

*Acá no hay grietas.
Sólo puentes.*



En la puerta del Hospital, el día de la última quimio.

PARÁMETROS NORMALES

“Me pasaba de enviarle poemas a mi cirujano, se cruzaban los campos, lo médico con la poesía. Palabras que ellos usaban, quizás frías, dentro de un poema y ver que allí no quedaban frías. ¡Queda lindo! Por eso escribí un poema que tiene que ver con los controles luego de la quimio, que me empiezan a dar normales.”

DENTRO DE LOS PARÁMETROS NORMALES

*Frase con aparente poca poesía,
Carente de sentimientos, parece.
Palabras clínicas, higiénicas, frías.
Pero cuando las escuchás,
De la boca de los que visten ambos,
Limpios, asépticos, fríos,
Se convierten en
Poesía que explota de emociones.
Palabras intensas, motivadoras, cálidas, amorosas...
Y te dan ganas de que aparezcan en
La primera línea de tu
Próximo poema.*

¿Cómo fue el retorno que recibiste sobre tus poemas?

Fue muy fuerte desde el vamos. Como el tumor me agarró de sorpresa a mí, también a todos. Me llegaron poemas de mis alumnos, fue muy conmovedor. La poesía fue contagiosa, hizo que escriban quienes nunca lo habían hecho, como mi marido, mis hermanos. Ver que se generaba esa red fue muy emocionante.

Uno no se imagina que puede escribir poesía...

Pero podés. Mi marido me preguntó: ¿qué se hace? Escribí lo que sentís, si una palabra te parece importante, repetila, eso sirve mucho. Yo siempre le digo a mis alumnos: mientras haya un sentimiento intenso y que vos juegues con las palabras, hay un poema. Después, si querés escribir un soneto deberás respetar cierta estructura. Pero la poesía es lo menos sagrado que hay: podés escribir. Una lista puede ser un poema.

¿Es más fácil expresarse en poesía que en prosa?

Creo que sí, a mí me resulta más fácil. Lo que me gusta de la poesía es que tiene economía de palabras. Eso hace que tengas que elegir las bien, ¿está buenísimo! También es lindo -a mí me gusta mucho- jugar con las líneas. Si una palabra te llama la atención y la dejás sola en una línea, se va a leer. Yo siempre le digo a mis alumnos que miren como luce un poema antes de leerlo. En su forma, algo te está diciendo.

¿Cómo surgió la idea de editar un libro?

Pensé en ir juntando todos mis poemas y los que recibí. Compilé todo y lo llevé a la imprenta -por suerte- antes de la cirugía de cierre de la ileostomía. Dejé listo por las dudas (risas). Hice todo: fotos, dibujos, edición. Lo estoy vendiendo, no para ganar plata, sino solo para recuperar lo que pagué de imprenta. Si lo logro, bien, sino no importa.

¿Cómo llegaste a las jornadas de Narrativas en Salud?

Me trajo Clara Ceriani, que es la pediatra de mi hija. Yo cuando hago un poema lo escribo en el celular, le hago un screenshot y lo comparto directamente en las redes sociales. Casi siempre son cortos, solo los más largos los escribo en la compu. Se los enviaba a Clara y ella los viralizó por el Hospital.

TE PROPONGO

“Este poema lo escribí antes de la operación. Estábamos tomando un tecito en el bar de acá enfrente, la Justina. Y era un momento hermoso, en un contexto, una situación difícil, a punto de conocer al Dr. Gustavo Rossi, que me iba a operar. Y ahí salió una idea: vivir siempre como si el tumor estuviera.” Lo compartimos a modo de cierre.

*Cuando el tumor no esté,
Sigamos como si estuviera,
Disfrutando de los segundos,
Agradeciendo el sueño sin dolor,
Tomando un té, una rosa en un florero,
Escribiendo poemas en todos lados,
Dibujando ideas,
Viajando,
Besando,
Agarrando manos,
Diciendo te quiero en silencio,
Con los ojos,
Sonriendo,
Riendo,
Saboreando
Cada instante al instante
Como si el tumor no se hubiera ido,
Como recordatorio de lo finito,
Lo esencial,
Lo real.*

“LA POESÍA ESTÁ HECHA PARA SER ESCUCHADA”.

Le propusimos a Marcela que elija algunos poemas de su libro y los relate para nosotros. Eligió cinco: “Enemiga amiga”, “Creando Puentes”, “Última tomografía”, “Parámetros normales” y “Hay”. Los pueden escuchar escaneando el código QR desde su celular o ingresando a Aprender Salud en You Tube.



SI QUERÉS SEGUIR A MARCELA O CONSEGUIR SU LIBRO “POESÍA SANA... QUE SANA (A DOS LENGUAS)”

buscala en Twitter: @LogioioMarcela Y en Instagram: anamarcelalogioio. O en su blog: quimiopoetry.blogspot.com



Marcela junto a la Dra. Clara Ceriani.

LA POESÍA QUE FORJÓ NUESTRA AMISTAD

Por la Dra. Clara Ceriani, Dpto. de Pediatría.

Conozco a Marcela porque su hija Thea es paciente mía, en su momento ella confió en mí para que la atienda, yo era residente y recién comenzaba a tener pacientes a cargo. El tiempo pasó y nos volvimos a encontrar en otro contexto, casualmente mis hijos van a la escuela donde ella es directora.

Cuando tuvo el diagnóstico del tumor, empezó a compartir sus poemas conmigo. Era una emoción enorme leerlos y ver lo bien que reflejaban lo que le estaba pasando, así que yo los compartí con mis colegas que hacen Medicina Narrativa. Eso hizo que los organizadores de la Jornada decidieran invitarla. Desde el primer momento estuvo entusiasmada de poder ir y contar su historia, fue muy emocionante verla.

Hoy somos amigas y puedo decir que forjó nuestra amistad esto que ella vivió. Es una persona muy querida, una persona muy especial, que genera algo muy lindo. Ella da mucho y me parece una maravilla que sus poemas se sigan compartiendo en las redes, en el blog, en la revista. Y estén en el libro que, con el esfuerzo y la colaboración de todos, pudo publicar.

“LAS HISTORIAS NOS DAN MÁS ALTERNATIVAS”

Por el Dr. Jorge Janson, Servicio de Clínica Médica, participante de la V Jornada de Medicina Narrativa.

Uno se puede preguntar, ¿qué es la medicina narrativa? ¿Hacen otra cosa, me hacen otra cosa? ¿Hay un médico especialista en el tema? Tal vez la respuesta no sea ninguna de esas. Implicaría un enfoque -como en la literatura, en los relatos- donde muchas voces son invitadas. Por ejemplo, cómo invitar a la voz de la poesía a decir algo en medio de un problema. Marcela dijo algo distinto y, al decirlo, se acercó de otra forma a su situación, a sus médicos, a su entorno.

A veces, tenemos una imagen estereotipada de los médicos y de los pacientes, pero no quiere decir que sea el único modo posible de conectarse, de comunicarse, de expresarse. Y los problemas de salud necesitan encontrar muchas formas de ser expresados, porque son complejos, porque suceden a lo largo del tiempo. Y ese correr te invita a que ese problema se vaya mostrando de muchas formas. Suceden en grupo, en sociedad y, entonces, el problema se lo tengo que

contar a la familia, a los amigos, incluso a desconocidos.

La medicina narrativa -para el paciente y también para los profesionales- implica hacerse sensible a todos estos aspectos que tienen las cosas que contamos. Conectarse con lo narrativo no implica, por sí mismo, conectarse con una solución. Pero nos da la posibilidad de tener la solución más cerca, porque las historias nos dan más alternativas.

NARRATIVAS EN ACCIÓN.

La V Jornada de Medicina Narrativa. Organizada por el Instituto Universitario Hospital Italiano, se llevó a cabo el pasado 22 de noviembre de 2017, dirigida a profesionales de la salud, el arte y la docencia. Se llevaron a cabo talleres, mesas y conferencias a cargo de profesionales y pacientes. Estuvo dirigida por la Dra. Carmen De Cunto, la Lic. Silvia Carrió y el Lic. Ignacio Usandivaras. Para más información sobre otras actividades, ingrese a www.hospitalitaliano.edu.ar



SAN JUSTO CRECE

EL NUEVO EDIFICIO DE IMÁGENES Y PRÁCTICAS, POR DENTRO

DE 6500 M2 DE SUPERFICIE, INTEGRA LA MÁS ALTA TECNOLOGÍA Y CUENTA CON TOMÓGRAFOS, RESONADOR, SALAS DE RX Y MAMOGRAFÍA.

El Hospital Italiano Agustín Rocca de San Justo inauguró su nuevo edificio de Diagnóstico. Conectado con el de Consultorios y Guardia, ofrece un amplio espacio para el paciente y un diseño sustentable para una mejor administración de la energía. Cuenta con dos Niveles en los cuales se llevarán a cabo estudios de Cardiología, Neumonología, Neurología, Oftalmología, Fonoaudiología y Dermatología. También posee un sector de Medicina Nuclear con sala de Cámara Gamma, un área para prácticas no invasivas y sector de fertilidad (con quirófano y laboratorio de alta complejidad). Las salas de estudios por imágenes tienen dos vestuarios y baño privado para optimizar la privacidad, comodidad y respetar el tiempo de cada paciente. Entre las próximas obras se destaca el proyecto más grande hasta el momento: el edificio de Cirugía y Cuidados Intensivos, que contará aproximadamente con 20.000 m2, 12 quirófanos, (híbridos e inteligentes) y todas las áreas complementarias a estos servicios (Esterilización, banco de sangre, salas de Hemodinamia, Anatomía Patológica, entre otros).



NUEVA FUNCIONALIDAD

MI EMBARAZO, EN EL PORTAL

QUIENES TRANSITEN ESTA ETAPA DE LA VIDA PODRÁN ACCEDER A UN NUEVO DESARROLLO QUE OFRECE INFORMACIÓN SOBRE CADA SEMANA DE GESTACIÓN, PREGUNTAS FRECUENTES Y PERMITE PROGRAMAR TURNOS, ESTUDIOS Y LLEVAR UN DIARIO PERSONAL.

“**Mi embarazo**” es la nueva funcionalidad del Portal de Salud pensada para acompañar esta etapa y permite:

- **Armar una agenda de seguimiento médico** (visualizar turnos, ver resultados de estudios indicados).
- **Crear un diario personal** (donde se pueden incluir notas, fotos e imágenes de las ecografías).
- **Acceder a contenidos exclusivos**, actualizados semana a semana, sobre el embarazo y el crecimiento del bebé.
- **Preparar el parto con un contador de contracciones**, para saber cuándo es momento de ir al hospital.
- **Recibir comunicaciones de su médico**, a través de la Historia Clínica Electrónica.

¿Estás embarazada? ¡Comenzá a utilizarla!

Solo deberás loguearte con tu usuario y contraseña del Portal. Si no te atendés en la institución, podrás acceder a todas las funciones (excepto los mensajes con tu médico) creando tu cuenta en el Portal desde www.hospitalitaliano.org.ar Sección Mi Portal/ Aprender Salud. O descargando la App Hospital Italiano para Android. Para habilitarla, ingresá a la sección Mi diario y cargá la situación embarazo en el campo “Problema”. Fue desarrollada por el Dpto. de Informática Médica y los contenidos fueron elaborados por el Servicio de Obstetricia, Aprender Salud y el Comité de Educación al paciente y su familia.

CONVOCATORIA PARA ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN

REGISTRO DE VOLUNTARIOS SANOS

SER PARTE DE UN ENSAYO CLÍNICO PERMITE A LOS INVESTIGADORES OBTENER INFORMACIÓN MUY VALIOSA PARA EL DESARROLLO DE MEDICAMENTOS NUEVOS PARA PERSONAS QUE LOS NECESITAN. CÓMO SUMARSE.

¿Quiénes se pueden sumar? Personas mayores de 18 años de edad que no cursen ninguna enfermedad crónica u otra condición médica que requiera seguimiento.

¿Qué tengo que hacer para ser parte? Solo habrá que asistir a una entrevista médica, que incluye un control clínico de rutina. Si reúne los requisitos pasará a formar parte del registro. Esto significa estar a disposición para que lo puedan contactar por la posibilidad de participar en futuros estudios de investigación con nuevos medicamentos.

Si me invitan a participar. Recibirá la información detallada y la orientación de los profesionales, y podrá confirmar o no si quiere seguir adelante con su participación.

Para más información. Llame al (011) 4959- 0866 de lunes a viernes de 9 a 16 hs. Sección Farmacología Clínica, escriba a farmacologia.clinica@hospitalitaliano.org.ar o consulte a su médico de cabecera.

LA PRIMERA EN EL PAÍS

SE REALIZÓ UNA RECONSTRUCCIÓN MAMARIA MÍNIMAMENTE INVASIVA

El servicio de Cirugía Plástica del Hospital llevó a cabo por primera vez en la Argentina una reconstrucción mamaria post mastectomía por cáncer, con músculo dorsal ancho por vía puramente endoscópica. Este procedimiento permite transitar un postoperatorio más corto y menos doloroso, evitar una cicatriz larga en la espalda, reducir notablemente el defecto en la espalda (debido a que se conserva la piel y la capa de grasa de la zona dadora) y evitar el efecto “parche”, ya que no se utiliza piel de la espalda, que es de diferente color y textura. Para ello es necesario que previamente la mastectomía haya conservado la totalidad de la piel de la mama, con su areola y pezón, o bien que se haya recuperado la piel mediante la colocación de un expansor.

INSTITUTO UNIVERSITARIO

NUEVO STAND PARA VENTA DE LIBROS

Se encuentra ubicado en Perón 4190, Nivel 1. Allí podrá adquirir todos los títulos publicados por delhospital ediciones, con un 20% de descuento para socios del Plan de Salud. Su horario de atención es de 9 a 16 hs.

¡Encontralos también en todos los Centros Médicos!

**AGENDA: ACTIVIDADES ABIERTAS A TODA LA COMUNIDAD****TALLERES MENSUALES****PREVENCIÓN DE CAÍDAS. ¿CÓMO VIVIR DE FORMA ACTIVA Y SEGURA?**

El primer lunes de mes a las 14 hs.
En Potosí 4234.

Próximas fechas: 5/3, 9/4 y 7/5.

Contacto: 4959-0200 internos 4171/4172.
mariae.moresco@hospitalitaliano.org.ar

TALLERES DE CRIANZA PARA PADRES/CUIDADORES DE NIÑOS Y ADOLESCENTES*

En Potosí 4060, entrepiso, aula de Pediatría. 18 a 20 hs.

Próximas fechas y abordajes:

20/3 Taller para padres de niños de cero a dos años.

17/4 Taller de límites y autonomía en la adolescencia.

15/5 Taller para padres de niños de 2 a 6 años.

Inscripción previa, cupos limitados:

talleres.crianza@hospitalitaliano.org.ar

*El equipo Crianza forma parte del Área de Prevención del Dpto. de Pediatría, se dedica a realizar talleres vivenciales en los cuales padres/cuidadores de niños y adolescentes junto con profesionales pediatras y psicólogos especializados construyen herramientas para favorecer el desarrollo de una crianza positiva.

MARZO**TALLER PARA PERSONAS CON DIABETES TIPO 1**

28/03, 9 hs.

Aula del Servicio de Endocrinología, Metabolismo y Medicina Nuclear.

Perón 4190, nivel 0.

DÍA DE LA MUJER:**¡LUZ, MUJERES Y ACCIÓN!**

8/03 12 hs.

Salón del Consejo,

Perón 4190, 1° Piso.

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

12/3, 9 hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1° Piso.

ABRIL**PIERCINGS Y TATUAJES**

4/4, 17:30 hs.

Salón de Actos, Potosí 4058

Contacto: charlas.comunitariasmf@hospitalitaliano.org.ar

CHARLA: MI BAJA VISIÓN, SUPERANDO BARRERAS

5/4, 9 hs. Potosí 4234.

Informes e inscripción:

betty.artega@hospitalitaliano.org.ar

TRASTORNOS DE LA MEMORIA

11/4, 17 hs.

Salón del Consejo, Perón 4190, 1° Piso.

En San Justo:

24/4, 17.30 hs.

Salón de Conferencias, Av. Pte. Perón 2231.

Contacto: charlas.comunitariasmf@hospitalitaliano.org.ar

MAYO**USO DE AURICULARES EN ADOLESCENTES**

2/5, 17 hs.

Salón del Consejo,

Perón 4190, 1° Piso.

Contacto: charlas.comunitariasmf@hospitalitaliano.org.ar

DOLOR CRÓNICO

9/5, 17 hs.

Salón del Consejo,

Perón 4190, 1° Piso.

En San Justo:

29/5 17.30 hs.

Salón de Conferencias, Av. Pte. Perón 2231.

Contacto: charlas.comunitariasmf@hospitalitaliano.org.ar

¡A TENER EN CUENTA!

A lo largo del año se irán sumando nuevas actividades gratuitas y abiertas a la comunidad. Los invitamos a visitar nuestra página web, donde publicaremos toda la información al respecto. Además, le recordamos que algunos eventos pueden sufrir modificaciones. Le rogamos confirme estos datos a los correos o teléfonos correspondientes.

A PARTIR DEL 30 DE MARZO

EL CENTRO MÉDICO FLORES II CERRARÁ SUS PUERTAS

ESTA DECISIÓN SE ENMARCA EN UNA RENOVACIÓN DE NUESTRA RED DE ATENCIÓN AMBULATORIA. INCLUYE, ENTRE OTRAS COSAS, LA CREACIÓN DE UN NUEVO CENTRO QUE YA SE ENCUENTRA EN CONSTRUCCIÓN EN CABALLITO.

Les informamos que el Centro Médico ubicado en Av. Nazca 50, conocido como "Flores II", dejará de atender al público a partir del próximo 30 de marzo. Los pacientes podrán continuar con su atención habitual en los centros más cercanos como Flores I - ubicado en Carabobo 148 - donde contarán con un amplio espacio y podrán acceder a una mayor cantidad de especialidades médicas.

Les pedimos disculpas por las molestias ocasionadas y les compartimos las direcciones y horarios de los Centros Médicos más cercanos, cuyo horario de atención es de lunes a viernes de 8 a 20 hs.

Podrán acercarse a:

- Flores I: Carabobo 148.
- Caballito: Av. Juan B. Alberdi 439.
- Villa del Parque: Cuenca 2586.

Si desean solicitar turnos pueden hacerlo:

• **Por teléfono**, de lunes a viernes de 7:30 a 21 hs. Y sábados de 8 a 14 hs. La línea exclusiva para socios de Plan de Salud es 4959-0550. Central de turnos: 4959-0300.

• **De forma online**: a través del Portal de Salud: www.hospitalitaliano.org.ar Sección Mi Portal/Aprender Salud

**¿TODAVÍA NO CUENTA CON SU PORTAL?**

Puede abrir su cuenta en cualquier momento, sólo necesita una dirección de correo electrónico activa. El Portal le permite visualizar sus análisis clínicos e imágenes de diagnóstico, gestionar sus turnos, chequear sus prescripciones y comunicarse con su médico de cabecera, entre otras funciones.

Obtenga su cuenta gratuita ingresando a Mi Portal desde www.hospitalitaliano.org.ar

MEDICINA PALIATIVA

AMPLIAR LA MIRADA

ENTREVISTAMOS AL EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO QUE -ENCABEZADO POR EL DR. CARLOS CAFFERATA- LLEVA A CABO LA TAREA DE BRINDAR UNA ATENCIÓN INTEGRAL A PACIENTES Y FAMILIARES CON ENFERMEDADES AVANZADAS. LA MEDICINA, DESDE UNA MIRADA DIFERENTE.

Por el equipo editorial de *Aprender Salud*. Fotografía: Margarita Ezcurra.



Mirar a la salud desde la óptica del bienestar es una de las propuestas de la revista. Sabemos que hay muchas cosas que “hacen bien”, pero no salen en los análisis. Y, aunque no se vea a simple vista, la medicina también trabaja en estos aspectos.

Este es el caso del área de Cuidados Paliativos del Hospital, un grupo conformado por médicos, enfermeros, arte terapeutas y voluntarios que, desde hace doce años, asisten desde un lugar distinto a pacientes y familiares que se encuentran transitando enfermedades avanzadas y progresivas o terminales. Los invitamos a conocer mejor los temas y el enfoque de este grupo, buscando continuar

ampliando la mirada sobre la salud y el bienestar.

¿Qué son los cuidados paliativos? Es la atención integral de los pacientes con enfermedades avanzadas y progresivas. ¿Cuál es el objetivo de nuestra intervención? Tratar de que el paciente y su familia vivan esta etapa de la vida de la mejor manera posible.

Es algo relativamente nuevo dentro de la medicina, aparece en las últimas décadas del siglo pasado. Inicialmente estaba destinado a pacientes oncológicos pero, con el correr de los años, se vio que la intervención era realmente beneficiosa tanto para el bienestar del paciente y de la fami-

lia como para el sistema de salud. Así es que se empieza a extender a enfermedades neurológicas, respiratorias, hepáticas y renales terminales. Atendemos pacientes internados, en consultorio y en domicilio.

El nombre paliativos suena complicado, ¿la gente cómo lo toma? Para los pacientes no tiene una connotación negativa, en general muchos no saben de qué se trata. El acercamiento y la entrevista que tenemos suele ser muy positiva. Cuando nosotros visitamos a los pacientes ellos habitualmente saben en que situación están, a nosotros nos convoca el equipo tratante, el oncólogo, el médico de cabecera.

¿Qué actividades realizan?

Como modo de trabajo, evaluamos a nuestros pacientes en forma integral, detectando los problemas y las necesidades en todas las áreas del paciente y de la familia y proponiendo estrategias, respuestas o soluciones posibles para satisfacer esas necesidades. Estas incluyen el plano físico (los síntomas como el dolor, la disnea y muchos otros más), lo psico emocional, lo espiritual y lo social.

Es ver a la persona en su integralidad: “vos no sos esta pierna que te duele, sos la persona que tiene un tumor que te está produciendo un dolor en la pierna pero que además tenés a tu familia, tus inquietudes, preocupaciones y un montón de cosas más”. Si nos

quedamos sólo en el dolor de la pierna estamos dando una respuesta muy limitada a todas las necesidades que tiene esa persona. A veces no tenemos todas las respuestas pero el poder escuchar y acompañar puede ya ser una forma de lograr alivio.

Uno como integrante del equipo de paliativos participa en todas las áreas. En los últimos años hemos incorporado al equipo arte terapeutas y voluntarios para fortalecer acompañamiento espiritual. El trabajo es muy en equipo, no sólo con los que formamos el equipo de Paliativos sino también con profesionales de otras especialidades. Tratamos de abarcar lo más que podemos con las herramientas que tenemos.

¿Cuáles son estas herramientas?

La escucha activa es la primera de todas las herramientas. Y es un medio de ayuda para evaluar las preocupaciones y validar las emociones. El escuchar te permite poder ir hacia adelante. No es que tenemos siempre la respuesta o la solución, pero al decirle “sí, tienes razón que te preocupe y es lógico y natural lo que estas sintiendo”, ya lo estamos ayudando.

Hay casos de pacientes que hace años no se hablan con un hermano, un hijo o un padre y en este momento puede surgir la necesidad de reparar ese vínculo. Hay gente joven y no tan joven, con muchas responsabilidades, padres de familia a quienes les preocupa muchísimo que va a pasar con sus hijos. A

“¿Cuál es el objetivo de nuestra intervención? Tratar de que el paciente y su familia vivan esta etapa de la vida de la mejor manera posible.”

NUEVAS RESPUESTAS

veces, con el solo hecho de intervenir ayudamos a que se resuelva o se logre paz interior.

El trabajo en equipo es otra herramienta fundamental, ya que la visión y el aporte que hace cada miembro desde su disciplina suma para diseñar y llevar a cabo la mejor estrategia para cada paciente y su familia.

Mencionaste a la familia, ¿cómo trabajan con ellos?

El trabajo es en conjunto con el paciente y la familia, también con todo el equipo tratante. Claramente para que haya una armonía tiene que estar ese trabajo y buscar el bienestar de todos. **Si una persona está enferma, la familia también -de alguna forma- lo está.** Entonces la unidad de tratamiento involucra a ambos.

Muchas veces las intervenciones son sólo con la familia porque el paciente está muy bien, está muy tranquilo, sus necesidades están satisfechas pero la familia expresa otras necesidades. Entonces vemos como ayudarlos en ese trayecto.

El tema de la muerte está muy escondido en la sociedad, ¿cómo es el desafío de trabajar en ese contexto?

Es parte de nuestro trabajo, antes se escondía un nacimiento y se acompañaba la muerte. Es simplemente hacer un parate y ver -desde todos los aspectos- como te puedo ayudar. Cuando ya el tratamiento específico no te ayuda más, yo puedo ayudarte -como médico- de muchas otras formas. Es cuestión de ampliar la mirada.

Por ejemplo, es común que vengan pacientes del interior buscando una curación. Y en algún momento, cuando ya la curación no es posible pero el paciente y la familia siguen a la expectativa, intentamos ayudarlos a repensar la vida. Y vuelven a su lugar de origen para estar con su familia, vivir en casa hasta el final, no estar acá en un hotel, esperando...

Esto hasta hace unos años era impensable, todas las muertes ocurrían en terapias, en lugares cerrados. Pero la sociedad en cierta forma lo empieza a modificar. Es un trabajo cultural, que

a nosotros nos cuesta también y que depende mucho de cada persona, de como vivió, que herramientas tenga.

¿Ayudan esos recursos o herramientas que cada uno desarrolló para encarar el final de la vida?

De qué forma encarar el final de la vida y la muerte, depende de cada persona. Y creo que sí, depende de cómo vivió esa persona, de las herramientas que fue generando, preservando en su vida para enfrentar estos momentos.

Eso lo vemos en quienes tienen una vida espiritual muy importante, no digo religiosa. Tienen muchas herramientas para enfrentar toda la situación, la trascendencia. Y el final no es algo tan doloroso, tan angustiante. Poder transitarlo es lo ideal y se ha logrado en muchos casos. Pero justamente hay que transitarlo, tampoco sabemos como lo vamos a hacer nosotros cuando nos toque.. Ojalá pueda ser de esta manera...

“CUANDO FALTAN LAS PALABRAS, EL ARTE OCUPA UN LUGAR MUY ESPECIAL”

MARIANA ATTWELL ES ARTE TERAPEUTA Y FORMA PARTE DEL EQUIPO DE PALIATIVOS. NOS CUENTA SOBRE ESTA DISCIPLINA Y LA EXPERIENCIA QUE REALIZARON JUNTO A LA COMUNIDAD EN LA PRIMERA JORNADA DE ARTE Y CUIDADOS PALIATIVOS QUE SE REALIZÓ EN OCTUBRE DE 2017.

El trabajo con el equipo de salud y el voluntariado. “Se basa en dos ejes: arteterapia y espiritualidad no religiosa. Empezamos hace tres años y las ganas de poder acompañar más a los pacientes llevaron a la intención conjunta de elaborar un Programa de Voluntarios que hoy se llama Empatía en Acción y cuenta con el respaldo del Área de Responsabilidad Social del Hospital.”

La Jornada. “Nuestra intención fue mostrar este trabajo del arte que sana, que se alinea con el objetivo de acompañamiento y búsqueda de una mejor calidad de vida para los pacientes y sus familias. Invitamos a expositores de diferentes disciplinas y termi-

namos haciendo una meditación y un mural todos juntos, a partir de la huella que les fue dejando esta jornada. Fue maravillosa.”

El arte terapia. “Acompaña a la persona en todos los momentos pero el final de la vida es una etapa de alta sensibilidad donde las palabras, muchas veces, faltan, no alcanzan. Y ahí, donde faltan las palabras, el arte ocupa un lugar muy especial. Permite la expresión de emociones profundas, permite asombrarse y sorprenderse a sí mismo. Poder seguir reconociéndose desde otro lugar. Esto genera esperanza. El arte terapia ofrece la posibilidad de verse desde otro lugar.”

Para relajarse y disfrutar en familia!!



Altos DEL IGUAZÚ HOTEL



WWW.ALTOSDELIGUAZUHOTEL.COM

Email: INFO@ALTOSDELIGUAZUHOTEL.COM
/Altosdeliguazuhotel Tel: + 54 (03757) 423794

Av. Papa Francisco N° 100 (Es Av. de los Trabajadores)
Iguazú - Misiones - Argentina - CP (3370)

PARA TODO EL PERSONAL DEL HOSPITAL ITALIANO Y SUS AFILIADOS **15% DE BONIFICACION**

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

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.



Afiliados
HOSPITAL ITALIANO
Descuento Especial

DEPARTAMENTOS EQUIPADOS PARA ALQUILER TEMPORARIO

my
Apart
suites for rent

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

Descuentos especiales a socios del plan de salud



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

f Myapartsuites



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

SALDIET®

Dharam Singh

0%
de sodio!



Ahora también
en sobrecitos!

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

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

UN PUENTE ENTRE CULTURAS

GRACIAS AL EQUIPO DEL PROGRAMA DE ASISTENCIA MÉDICA TRANSCULTURAL (PAMT) PUDIMOS ENTREVISTAR A TSENG YUEH FONG, UNA PACIENTE TAIWANESE QUE FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL. LOS DESAFÍOS DEL CUIDADO Y EL BIENESTAR DESDE UNA PERSPECTIVA DIFERENTE.

Este espacio intenta dar la voz a los diferentes miembros de la comunidad del italiano. Y, gracias a la mediación del equipo de traductores del PAMT, en esta oportunidad pudimos realizar una entrevista distinta, impensada. En un diálogo mediado por el idioma chino, preguntamos sobre los temas que solemos tocar en la revista. Compartimos sus respuestas en esta nota.

¿Hace cuánto que vive en la Argentina y desde cuándo forma parte de la comunidad del Italiano?

Tengo 69 años, hace más de treinta que estoy en la Argentina y hace más de diez años que soy socia del Hospital. Nosotros, ¡todos viejos cabeza dura! Nos cuesta mucho aprender el castellano. Así que, cuando vengo, no entiendo nada lo que me dicen los doctores. ¡Por suerte esta señorita nos ayuda a entender! (risas).

A pesar del idioma, ¿logró hacer nuevos vínculos en el país?

Más que nada nos reunimos con gen-

te de nuestra comunidad. Una vez a la semana concuro a una iglesia donde se practica el castellano. También se come y hay varias actividades: algunas son de compartir el cuidado de la salud, otras culinarias, a veces invitan a algún acupunturista que nos da alguna sugerencia a la gente mayor. Y, dos veces por semana, voy a aquagym.

¿Se comunican con sus parientes de Asia?

Con los familiares de Taiwán usamos una red social para hablar y vernos. Nos ayudan mis hijos: usamos tablet computadora, teléfono, de todo. Ellos hablan tres idiomas: taiwanés, chino y castellano.

Sabemos que no lee la revista porque no está traducida pero nos interesa conocer su perspectiva sobre algunos temas. Por ejemplo, las comidas. ¿Qué suelen comer? ¿Se adaptaron a nuestras costumbres o mantienen las suyas?

Mantengo las comidas típicas asiáticas porque no me acostum-

bro del todo. De vez en cuando, tal vez como asado con mis hijos o preparo un tucú cuando vienen los nietos, ¡tengo once! Pero mi marido tiene mentalidad muy tradicional, prefiere lo que comemos nosotros. La base de nuestra comida es el arroz como plato principal y, para acompañar, verduras, algún pescado, pollo o carne todo cortado y en pequeñas porciones. Son cuatro cosas, nada más.

¿Y cómo hace con las preparaciones?

Miro mucho Internet en chino. Como tengo diabetes, lo que hago es cocinar todo al vapor para no usar aceites. Y comemos bastante lo que son verduras y pescado.

¿Cómo consiguen los ingredientes?

Tengo una huerta en casa y una vez a la semana me levanto a las seis de la mañana, la riego, hago todo el trabajo de huerta. Planto algunas verduras como unas chauchas muy largas y otras muy cortitas que no



TSENG YUEH FONG EN EL CENTRO, JUNTO A SU MARIDO Y RODEADA DE SU FAMILIA.

se encuentran en los mercados de acá. Traje las semillas de Taiwán. Cuando se ponen las hojas amarillas, allí están más semillas para volver a plantar y siempre tener.

¿Cómo las prepara?

Las hiervo y las condimento con ajo y un poquito de aceite de oliva. Ahora hay en el barrio chino. Para nosotros es más fácil plantarlas y cosecharlas. ¡Y más barato!

¡Con gusto!

¿Le gustaría compartir alguna receta?

¡Con gusto!

DOS SALTEADOS ORIENTALES RÁPIDOS

• **FIDEOS DE ARROZ SALTEADOS.** Colocar en un wok o sartén un hilo de aceite de oliva y agregar una taza de repollo o Akusay cortado fino, hongos Oreja de Judas o los que le agraden y una zanahoria rallada gruesa. Saltear todo y agregar los fideos de arroz hidratados. Condimentar a gusto. **Para hidratar los fideos de arroz:** colocar sobre el fuego una olla con agua y llevar a ebullición. En cuanto rompa el hervor, retirar del fuego y poner dentro los fideos. Se hidratan así durante 3 a 5 minutos. Colar para eliminar el agua. Tienen que quedar sueltos y con un punto 'al dente' para terminar su cocción en el wok.

• **SEPIA O JIBIA (calamar chico) AGRIDULCE.** Saltear en un wok o sartén con un hilo de oliva ½ kg. de calamar chico, un morrón verde cortado en finas tiras y un poco de ají picante (el de la mala palabra). Saltear todo, condimentar a gusto y servir.

BUSCAMOS SER FACILITADORES

Por el equipo del PAMT.

"Desde el Programa Transcultural ayudamos bastante en lograr la comprensión entre los pacientes y los distintos profesionales. A ella la conozco desde que entré hace tres años, la acompaño a la consulta con su médico de cabecera, el Dr. Zárate. Cuando tiene turno, me avisa y combinamos. Cuando se trata de un paciente nuevo primero nos reunimos para conocer su historial clínico, así podemos acompañar mejor."

"Lo idiomático es una barrera muy importante, con lo cual si ella o cualquier paciente tienen alguna dolencia y no lo saben expresar, no van a saber como actuar. Por eso valoramos nuestro trabajo de facilitadores."

ACERCA DEL PAMT.

Brinda facilitadores a pacientes de distintas culturas y religiones, con el objetivo de ofrecer una mejor atención. Puede comunicarse con el Programa al 4959-0200 internos 4157/4506/4178. Por mail a pamt@hospitalitaliano.org.ar

"Tengo la glucemia alta pero la trato con medicación. En la farmacia no hay problemas porque con mis datos ya saben qué remedios tengo que llevar."

ECOS DE LOS LECTORES

COMPARTIMOS LAS PROPUESTAS ENVIADAS POR LA COMUNIDAD A
LECTORES.APRENDERSALUD@HOSPITALITALIANO.ORG.AR

LOS LECTORES INVESTIGAN:

CANNABIS MEDICINAL

EDITH RINALDI DECIDIÓ INVESTIGAR EL TEMA, MOTIVADA POR UN DOLOR CRÓNICO QUE LA AQUEJA. AQUÍ COMPARTE SU EXPERIENCIA BUSCANDO INFORMAR Y ADVERTIR SOBRE LOS RIESGOS DE ADQUIRIR MEDICAMENTOS QUE TODAVÍA NO ESTÁN OFICIALMENTE AUTORIZADOS A LA VENTA.

“Yo tengo una artrosis muy importante, según Verónica mi médica. Y cuando me despierto me duele desde el dedo gordo del pie hasta la cabeza. Además, me acompaña esa sensación de rigidez que, con el transcurso de las horas y la toma de algún antiinflamatorio, se va aflojando”, comienza relatando Edith, quien forma parte de la comunidad y colabora con sus ideas y propuestas en la revista.

EL DOLOR CONSTANTE Y LA BÚSQUEDA DE ALGO QUE LO CALME. “Yo nunca tuve experiencias con marihuana de joven pero desde hace un tiempo comencé a ver en la televisión a médicos, a padres y madres de chicos con diferentes afecciones, reclamar sobre la ley que de un marco legal a este tema, que finalmente salió hace muy poco. Incluso sé que en Uruguay ya está adelantado y se consiguen estos medicamentos en locales abiertos al público”.

“Le comenté a mi médica, ella estaba al tanto pero fue muy cautelosa sobre avanzar con un tratamiento así, explicando que los remedios necesitan muchos años para ser considerados útiles, evaluando sus efectos buenos y los no deseados. Por eso averigüé en la ANMAT (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica) pero faltaba reglamentarla en su momento. Eso sucedió, lo vi en el diario unas semanas después.”



“En la web de ANMAT figura un instructivo con fecha del 25 de octubre donde explica el registro de pacientes. Tiene que presentarse una solicitud firmada por el paciente y le médico, eso pasa por un comité de evaluación. Y, hasta donde yo averigüé, el registro será con huella digital. Los médicos deben pasar también por un proceso de registro en la ANMAT. Y la misma institución será la que dispense el medicamento”.

UNA MALA EXPERIENCIA: ¿QUÉ ESTOY TOMANDO? “Estuve consultando con otras personas y encontré un grupo de médicos que, en consultorios particulares de la ciudad, se encargan del tema. Cobran la consulta y te daban el remedio. No me animé a ir porque no los conozco. Pero finalmente lo conseguí a través de una bióloga conocida de una amiga. Era un gotero clásico, lo empecé a consumir con entusiasmo pero no me hizo nada. Para mí me metieron el perro. Yo lo guardé porque lo quiero analizar a ver qué es. Lo dejé ya que me pregunté ¿qué estoy tomando?”

“Voy a continuar con tratamientos convencionales y estaré a la espera de los avances, imagino que el Hospital deberá tomar alguna medida en algún momento sobre esto. Espero mi experiencia ayude a otros”, concluyó Edith.

PARA SABER MÁS. Puede acceder al formulario del Registro Nacional de Pacientes en tratamiento con Cannabis (RECANN) ingresando a: www.anmat.gov.ar



ECOS DE LOS LECTORES

LAS RECETAS DE CORTALE

Hola queridos amigos del Hospital Italiano, mi nombre es Mariana, soy socia del Hospital al igual que mi marido Domingo y me encanta la revista. Leyendo la nota sobre el nieto que filma una película con su abuela se me ocurrió escribirles para contarles un proyecto que estoy realizando con mi nieta Florencia.

Ella es médica y le gusta mucho el cine, así que decidió hacer un proyecto para difundir las recetas típicas de mi pueblo en Italia por Internet. Yo cocino y ella me filma y son momentos que compartimos con mucha alegría.

Nos divertimos mucho mostrándoselos a la familia. ¡Y también es una gran sorpresa prender la computadora y ver que algunos videos llegaron a más de mil personas! Les envío los videos para que los compartan con toda la comunidad. ¡Espero que les gusten!



LOS INVITAMOS a ver los videos de la familia Cordale escaneando el código QR desde su celular o ingresando al canal de Aprender Salud en You Tube.

LOS CONVOCAMOS a todos los que quieran filmar sus recetas tradicionales o favoritas. Contáctese con nosotros escribiendo a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar

LOS LECTORES ESCRIBEN

AZÚCAR, BEBIDAS Y NIÑOS

Quisiera saber si hay algún artículo relativo a los azúcares en los alimentos y al jarabe de fructuosa, especialmente indicando de qué forma leer la etiqueta correctamente. A la hora de elegir alimentos para niños pequeños, este es un tema que me preocupa. Por ejemplos los jugos, ¿puedo confiar en la etiqueta que dice “100% jugo de fruta”? ¿Sólo contiene jugo de fruta natural?

Y con respecto a las comidas: ¿es mejor comprar, por ejemplo, galletas con stevia en lugar de azúcar? ¿Las barras de cereales pueden ser un snack apropiado para niños pequeños?

Muchas gracias por su atención
Alessia Zappalá

El Secreto de La Felicidad

“Emocionante hasta las lágrimas y envidiable esta nota, también los artículos sobre abuelitud y soledad, enfocados de forma precisa y profunda. Un abrazo para Zulema, su nieto y esa bendición que les tocó vivir.” **Eva Moggia.**



COMPARTIENDO LOS PASATIEMPOS: EL TEXTO OCULTO

MARÍA EMILIA PALUCI DE DE RÉ COMPARTE UN NUEVO CRIPTOGRAMA CONFECCIONADO POR ELLA Y DESAFÍA A LOS LECTORES, BUSCANDO MANTENER ÁGIL LA MENTE. EN SUS PALABRAS: "UNA PROPUESTA QUE VINCULA LAS HABILIDADES INTELECTUALES DEL LECTOR SUS PROPIOS CONOCIMIENTOS, CON LA LITERATURA". LA SOLUCIÓN, EN LA PÁGINA 56.

CONSIGNA. Lea las definiciones y anote las palabras correspondientes. Teniendo en cuenta la numeración, traslade las letras al casillero. Allí se revelará una estrofa del tango campero "El aguacero", letra de José González Castillo. El nombre del autor de la música se formará con las iniciales de las palabras halladas.

DEFINICIONES: **A)** Cada uno de los lados del triángulo rectángulo que forman el ángulo recto. **B)** Arreo para montar o cargar las caballerías. **C)** Mueble de tres pies. **D)** Que se usa con frecuencia. **E)** Río de Argentina que se une al Neuquén para formar el río Negro. **F)** Que cuida a las ovejas. **G)** Isla y región de Italia. Capital : Cagliari. **H)** Corriente de agua de poco caudal (pl.). **I)** Glándula de la piel que segrega materia grasa. **J)** Que trepa. **K)** Depresión angulosa del cuerpo entre el muslo y el abdomen. **L)** Calidad de aquello que es ligero, liviano, de poco peso. **M)** Ocupan un espacio vacío con alguna cosa. **N)** Cada uno de los huesos anchos situados a uno y otro lado de la espalda.

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

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



SUGERENCIAS DE TURISMO URBANO ¿CONOCÉS A CLEMENTINA?

MARGARITA SCHULTZ VISITÓ EL MUSEO DE LA INFORMÁTICA DONDE SE EXHIBE LA PRIMERA COMPUTADORA QUE LLEGÓ A LA ARGENTINA. UN ESPACIO INTERACTIVO PARA DETENERSE Y APRECIAR EL VERTIGINOSO AVANCE DEL MUNDO DIGITAL.

¿Quién fue Clementina? Clementina no fue una mujer, sino juna poderosa computadora de su tiempo! Cuando uno puede hoy en día almacenar tanta cantidad de información en un 'pendrive' (hasta 1 Terabyte, que es más de 1000 Gigabytes), cuesta remontarse a la historia de la informática y sus comienzos.

¡Podés conocerla en el Museo de la Informática de Buenos Aires! Clementina, primera computadora para fines científicos llevada a la Argentina, comenzó a funcionar en 1961 y su vida útil duró hasta 1971. Costó 4.500.000 dólares y era 50.000 mil veces más grande que una PC actual.

Pero entre Clementina, cuya memoria era de 4 Kilobytes, y un pendrive de 1 Terabyte, hay toda una Historia de progresos y desarrollos, a veces galopantes. Acciones de búsqueda de lo óptimo, donde la palabra 'más' fue la reina: más rapidez, más eficiencia, más memoria, más pequeñez del instrumento digital: lo diminuto de capacidad sorprendente.



DATOS

Dirección: Marcelo T. de Alvear 740, a 2 cuadras de la Plaza San Martín (Retiro).
Horarios: viernes y sábados de 17 a 21 hs.
Cómo llegar: En subte, Línea C estación San



Esta Historia puede ser seguida en este Museo, a través de la notable colección de computadoras de diversos años, formas, sistemas, operatividad. Está claro allí que las computadoras pertenecen al universo actual de los objetos cuyos cambios y modificaciones son 'vertiginosos'.

El Museo de la Informática no es solamente un Museo para ir a ver y admirar. Es también un Museo para ir a 'jugar'. Los videojuegos que podés encontrar allí te ofrecen la oportunidad de interactuar como individuo con situaciones, o con otros jugadores virtuales. ¡Es un mundo en crecimiento múltiple y de difusión masiva!

Martín. En colectivo, Metrobus 9 de Julio, estación Paraguay.
Entrada gratuita a grupos escolares, universitarios, centros de jubilados y ONGs.



FOTOGRAFÍA: MARGARITA SCHULTZ



HUMOR SIN CONTRAINDICACIONES

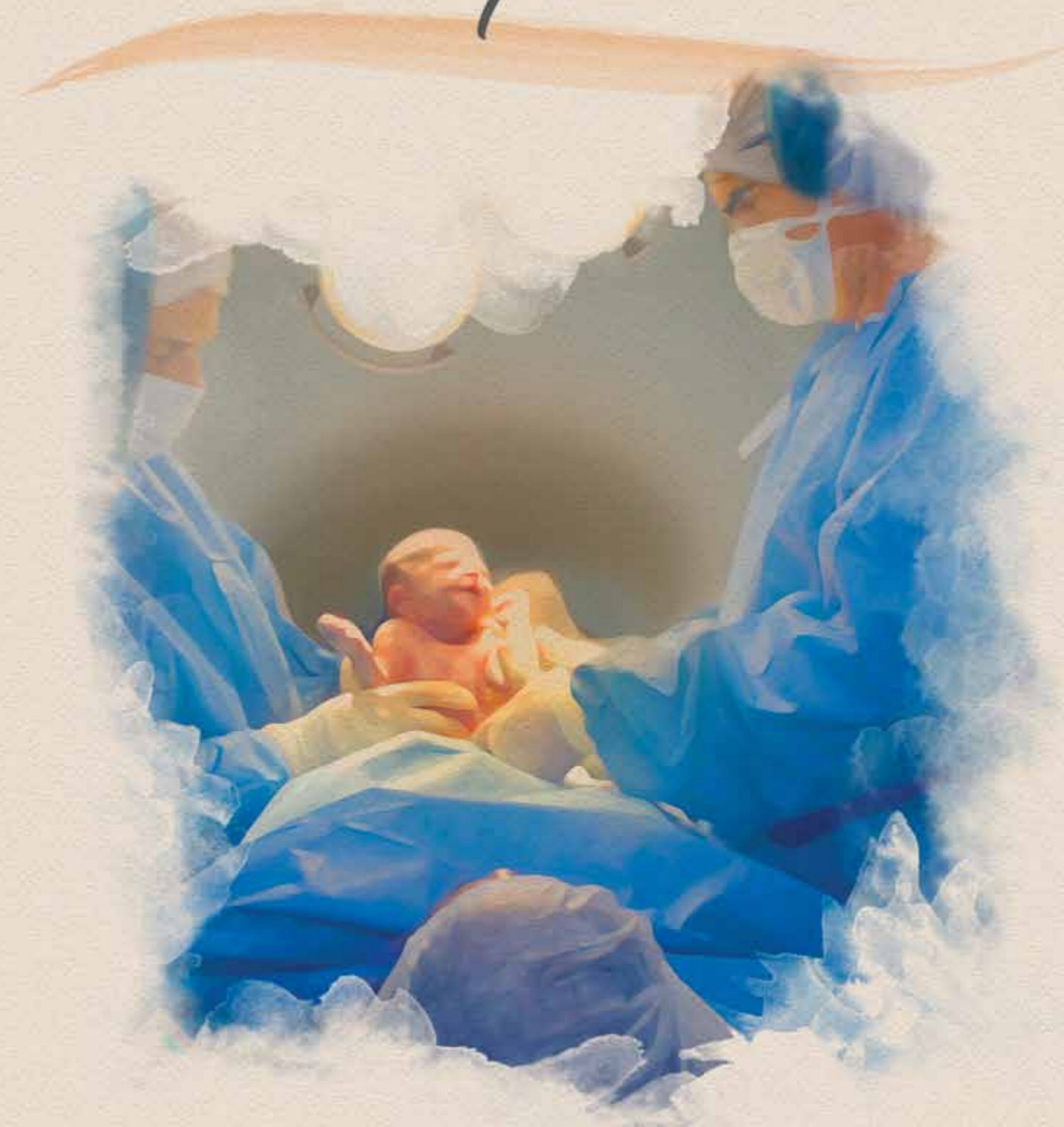
CLAW, QUIEN FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DEL ITALIANO Y PARTICIPA EN LA REVISTA APORTANDO SUS PERSPECTIVAS DESDE EL HUMOR GRÁFICO, EN ESTE NÚMERO JUEGA CON LOS CAMBIOS QUE IMPLICA EL PASAJE AL FORMATO DIGITAL.



SOLUCIONES:

El texto oculto. Solución: A) Cateño, B) Aparejo, C) Tripode, D) Usual, E) Limay, F) Ovejero, G) Cerdaña, H) Arroyos, I) Sebácea, J) Trepador, (K) Ingle, L) Levedad, M) Llenan, N) Omóplato, "El viento de la cañada/ trae gusto a tierra mojada... Y en el canto del viejo boyero/ parece el pampero / soplar su dolor... De "El aguacero" (tango campero), letra de José González Castillo y música de Cátulo Castillo.

Apasionados por la vida



DESDE 1853 CUIDANDO LA VIDA

Comprá, ahorrá y sumá para ir a donde quieras.

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

Canjealos por:



PREMIOS



ÓRDENES
DE COMPRA



VIAJES

► Conocé más en
www.rewards.hsbc.com.ar

Rewards
PROGRAMA DE PUNTOS

HSBC 