



CORRER POR
LOS CHICOS
TE HACE GRANDE



suscripción
\$80
por año
RECIBIRÁ 4 REVISTAS
TRIMESTRALES*

Incluye el envío a domicilio en todo el país.

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

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

¿CÓMO OBTENERLA?

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

MEDIO DE PAGO.

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

AYÚDENOS A QUE SUS ALLEGADOS LA CONOZCAN.

Usted, que ya conoce la revista, puede hacer que sus allegados, o instituciones de bien público -escuelas, bibliotecas, centros de jubilados, etc.- también la reciban. Ayúdenos a acercarnos a los posibles interesados.

¿QUIERE SUSCRIBIR A UN AMIGO?

Compartirá con sus seres queridos esta publicación especialmente desarrollada por los profesionales del Hospital Italiano para unir prevención con calidad de vida.



¡SUSCRÍBASE POR MAIL!

Envíe los datos del formulario a nuestro correo: lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar o llame al 4959-0200 interno 9325

CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN

Deseo suscribirme a Aprender Salud \$80 por un año

Datos del nuevo suscriptor (quien recibirá la revista):

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

Datos para el cobro con tarjeta de crédito.

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

Firma:

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



Estimados lectores, en este número que llega a fin de año, volvemos a invitarlos a transitar un tiempo diferente.

A través de contenidos cuidadosamente desarrollados, con un estilo cálido y ameno, proponemos temáticas, historias y recorridos orientados al bienestar, al cuidado, concebidos fuera del vértigo de las noticias.

Que esperamos sean un remanso, que nos motive a percibir otros escenarios, imaginar un porvenir, un volver a empezar.

LES DESEAMOS UN FELIZ 2018,
LA GRAN FAMILIA DEL HOSPITAL ITALIANO.



AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE

Ing. Franco Livini

VICEPRESIDENTE IRO

Ing. Juan Mosca

VICEPRESIDENTE 2DO

Sr. Roberto Baccanelli

DIRECTOR MÉDICO

Dr. 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 10 · Nº39 · diciembre de 2017

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, Tel.: 4959-0200, interno: 9325 lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar

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

¿Desea suscribir a un amigo a la revista?: 4959-0200 interno 9967

SUMARIO

- 04 Detrás del cansancio
- 10 Salvar una vida en el colectivo
- 12 En Movimiento: Ptos. de Encuentro en los barrios
- 14 Hamburguesas 2.0
- 18 Hinchas inmortales
- 20 Pantallas, nuevos integrantes de la familia
- 23 En pequeñas dosis
- 24 Vacunación antigripal: ¿qué sucedió este año?
- 38 El secreto de La Felicidad
- 34 La abuelitud en el Siglo XXI
- 40 Novedades institucionales
- 42 La soledad no deseada y las caídas
- 46 Información a los socios del Plan de Salud
- 48 Participando en Salud

TAPA: Carrera por los chicos curados de cáncer.
Foto: Marcelo Tucuna

FE DE ERRATAS: en el número de septiembre se publicó erróneamente la solución al criptograma, que figura en esta edición en la página 53.



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 #39



Dr. ESTEBAN RUBINSTEIN y Dra. PAULA CARRETE

Son Médicos de Familia del Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria. El Dr. Rubinstein es autor de numerosos libros dirigidos a profesionales y a la comunidad por *delhospital* ediciones, así como otros títulos publicados en diferentes editoriales. La Dra. Carrete es coautora del libro Cansancio, al tiempo que dirige el Programa de Educación Continua de Salud Familiar, Ambulatoria y Comunitaria (PROFAM).

• *Participan por primera vez en la revista aportando su experiencia y conocimientos sobre el tema en la nota especial 'Detrás del Cansancio. La temática fue propuesta por la Dra. Cecilia Calvo.*



Lic. SONIA KLEIMAN

Psicóloga del equipo de Salud Mental Pediátrica, es directora de la Carrera de Especialización en Psicología Vincular de familias con hijos y adolescentes del Instituto Universitario del Hospital Italiano, donde también coordina el Comité de Ciencias Sociales y Salud, del Dpto. de Investigación de dicho instituto.

• *Colaboradora habitual de Aprender Salud en temas de vínculos, su aporte desde la psicología, en esta ocasión, está centrado en la relación de abuelos y nietos, llamada abuelitud.*



Lic. MARÍA ELENA MORESCO

Kinesióloga, especialista en prevención de caídas del Servicio de Kinesiología. Trabaja a diario en el gimnasio, la internación y dando talleres a la comunidad.

• *Es, desde hace varios años, nuestra columnista en el tema de movilidad segura en adultos mayores. La entrevistamos para la nota 'La soledad no deseada y las caídas.'*



Dra. MARÍA INÉS STANELONI

Profesional del Servicio de Clínica Médica, es Jefa del Comité de infecciones del Hospital y trabaja tanto en el ámbito de la internación como la atención ambulatoria.

• *Referente en temas de prevención de infecciones, la entrevistamos para indagar sobre la campaña antigripal 2017. Esta nota contó con la participación de otra experimentada profesional, la Dra. Liliána Clara.*



Dra. JULIA SAULINO

Médica del Depto. de Pediatría, trabaja en consultorio y colabora por primera vez en la revista en la nota sobre el uso pantallas con la supervisión de la Dra. Cristina Catsicaris.

ADEMÁS

Agradecemos la colaboración del Dpto. de Comunicación y Marketing del Instituto Universitario en la nota sobre RCP; la supervisión de la Dra. Susana Bauque en la nota sobre donación de órganos y el valioso aporte de la Dra. Valeria De Miguel en la nota de Zulema y su nieto Talo.

INFORME ESPECIAL

DETRÁS DEL CANSANCIO

SÍNTOMA FRECUENTE Y A LA VEZ SUBJETIVO, NO SUELE ESTAR RELACIONADO CON ENFERMEDADES GRAVES SINO CON SITUACIONES DE LA VIDA COTIDIANA. LA IMPORTANCIA DE HABLAR DEL TEMA CON EL MÉDICO, REFLEXIONAR SOBRE EL CONTEXTO Y BUSCAR ACTIVIDADES QUE BRINDEN BIENESTAR.

Basado en los conceptos provistos por el Servicio de Medicina Familiar.

“El cansancio es muy común, suele aparecer como un comentario al pasar o, en otros casos, puede ser el motivo principal de la consulta”, comienzan señalando los Dres. Paula Carrete y Esteban Rubinstein, autores del libro sobre el tema publicado por *delhospital ediciones*. Exploramos, en esta nota, cómo trabajan con los pacientes y de qué modo abrirle la puerta al cansancio para conocer qué hay detrás de este tema.

¿Cómo se estudia a una persona que está cansada? “Sabemos que el Hospital tiene múltiples equipos de diagnóstico y al paciente le da tran-

quilidad *pasar por los aparatos*. Pero nuestra postura es que las mejores herramientas para evaluar a un paciente cansado son la escucha y el diálogo en la entrevista. Muchas veces el cansancio no tiene que ver con algo fisiológico sino con otras variables que no se miden en un laboratorio, que no salen en una imagen, sino que surgen de escuchar al paciente”, explican.

EL CONTEXTO COTIDIANO Y EL SEGUIMIENTO

“Por ejemplo, si una persona convive con situaciones estresantes (tiene un familiar alcohólico, es víctima de violencia de género, la pasa mal en el

trabajo, está atravesando una crisis de pareja, se ocupa de cuidar a su padre con demencia, entre otras) es lógico que esté cansada. Estos contextos adversos no son enfermedades pero generan una enorme exigencia”, explica la Dra. Carrete.

En ese sentido, el médico de cabecera tiene una herramienta a favor: el tiempo. Las sucesivas consultas ayudarán a conocer mejor el contexto, a determinar las causas de ese cansancio, se irán explorando, retomando y trabajando en equipo: “a veces uno se va acostumbrando o resignando a determinadas situaciones. Cuando uno se siente can-

No hay un especialista en cansancio, es un tema que se aborda con el médico de cabecera.





A diferencia de la fiebre, por ejemplo, no hay forma de medir el cansancio, ya que es subjetivo: algunos lo toleran más, otros se cansan más rápido.

sado, el solo hecho de hablar con su médico -que está por fuera de ese escenario- es terapéutico”, detalla el Dr. Rubinstein.

LA IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES QUE BRINDAN BIENESTAR

Además de reflexionar sobre las situaciones cotidianas -que los médicos de familia estructuran a través de la llamada entrevista de FOCO (Familia, Orientación y Contexto)- surge otra posibilidad: explorar actividades que no van dirigidas al cansancio sino a la persona, a los vínculos que pueda establecer con otros, a que se sienta mejor.

“Por ejemplo, el médico nota que un paciente que lo consulta por cansancio necesita descargar cierta energía,

cierta bronca y, entonces, se le ocurre proponerle una actividad como el boxeo, idea que es aceptada por el paciente y que resulta exitosa para mejorar el síntoma en el mediano plazo. Otras veces recomienda yoga, un grupo de corredores o quizás origami, depende de cada paciente y de cada contexto. Lo que es interesante es llevar este tipo de recomendaciones al nivel de una prescripción: así como se indica tomar determinado fármaco, también se indica un determinado recurso específico contextual”, señalan.

“Esto implica un desafío para nosotros ya que debemos retomar el tema después de la indicación: si le indico yoga, le tengo que preguntar cómo le fue en las clases, así como le pregunto

sobre los remedios. Después, si no lo pudo hacer, buscaremos otras estrategias”, completan.

Abrirle la puerta al cansancio. Para completar el panorama, es preciso aclarar que otras situaciones, como los trastornos por ansiedad o depresión, también pueden manifestarse con cansancio. Y excepcionalmente puede estar relacionado con entidades como anemia o hipotiroidismo. “En la mayoría de los casos, los médicos no llegamos a determinar una causa del cansancio, seguramente no haya una sola. Pero consideramos importante indagar en el problema y nuestra convicción es que, abrirle la puerta al cansancio puede ser muy útil para el paciente”, concluyen.

“SE ME FUE EL CANSANCIO YENDO A CORRER EN UN GRUPO”

“Me siento menos cansado, más vital es la palabra. Yo estaba haciendo actividad física antes pero es distinto ir a un grupo, tener la responsabilidad e ir martes y jueves siempre a un mismo lugar. El cansancio que yo tenía era algo físico y claramente no era un cansancio racional porque hoy estoy forzando más al organismo que antes”.

Hugo, 52 años. Había consultado por cansancio y el médico le recomendó actividad física.

• **Actividades En Movimiento, cerca de su casa.** En la página 12 encontrará los Puntos de Encuentro y los horarios de las diferentes propuestas organizadas por el Plan de Salud. Son gratis y abiertas a la comunidad, no hace falta ser socio.

ALGUNAS SITUACIONES FRECUENTES

• **¿Cómo voy a hacer ejercicio si estoy cansado?** “Algo que resulta bastante paradójico para los pacientes es que ellos vienen con este problema y nosotros les recomendamos hacer actividades. Pero luego se dan cuenta que el cansancio de la actividad física es otro, es un cansancio que se disfruta, que da energía.”

• **¿Qué le gustaría o qué debería hacer?** “Esa diferencia es importante. Alentamos a olvidarse de lo que uno piensa que debería hacer y enfocarse en lo que le gustaría realizar. Si le gusta bailar rock, esa es la tarea para la próxima, averiguar en dónde se dan clases cerca de su casa, tomar una y probar. Algo bien concreto y adecuado a las posibilidades de cada uno. Porque lo ideal es muchas veces inalcanzable”.

• **Otras herramientas terapéuticas.** “Las llamadas terapias alternativas (como la homeopatía o la acupuntura), en muchos casos, mostraron ser útiles para aliviar los síntomas de cansancio. Cada médico y cada paciente las emplearán según sus creencias y experiencias personales.”

• **El temor de una enfermedad grave.** “Muchas veces, cuando un paciente viene al consultorio a preguntar sobre el cansancio, suele estar detrás el temor de una afección seria que no se esté diagnosticando. Sin embargo, es extremadamente raro que una enfermedad oncológica o potencialmente grave se manifieste solamente con este síntoma”, aclaran.



Paula Carrete y Esteban Rubinstein son los autores del libro Cansancio, un material destinado a profesionales (médico general, de familia y clínico) que deseen profundizar en el diagnóstico y manejo de este síntoma en adultos. Si está interesado puede conseguir este y el resto de los títulos en los puntos de venta del Hospital y con un 20% de descuento para socios del Plan de Salud. ¡En estas fiestas, regale un libro!



HUMOR SIN CONTRAINDICACIONES DETRÁS DEL CANSANCIO

CLAW, QUIEN FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DEL ITALIANO Y PARTICIPA EN LA REVISTA APORTANDO SUS PERSPECTIVAS DESDE EL HUMOR GRÁFICO, ELIGIÓ ABORDAR EL TEMA DESARROLLADO EN LAS PÁGINAS ANTERIORES.



CON LA MIRADA EN EL FUTURO APRENDER SALUD, EN SU PORTAL

DESTACAMOS DOS NOVEDADES: POR UN LADO, ENCONTRARÁ TODAS LAS NOTAS, ENTREVISTAS, RECETAS Y VIDEOS DESARROLLADOS POR EL HOSPITAL ITALIANO; POR OTRO, CINCO ELEGIDOS ESPECIALMENTE PARA USTED.

Con un nuevo diseño y renovado formato, el Portal de Salud incorporó a sus numerosas funcionalidades la de ofrecer los contenidos educativos desarrollados junto con los profesionales. En esta nota, un resumen de las novedades y como navegar dentro de Aprender Salud en su Portal.

¿QUÉ TE INTERESA APRENDER SALUD HOY?

El buscador es una de las principales novedades, ya que desde allí podrá acceder a cientos de contenidos, al mismo tiempo que se le sugerirán otros en caso de que su búsqueda no arroje los resultados esperados.

5 CONTENIDOS PERSONALIZADOS QUE SE RENUEVAN.

En la pantalla principal de su Portal, cada vez que ingrese, se

le presentarán notas, videos, entrevistas o recetas seleccionadas según criterios de sexo, edad y términos de su Historia Clínica. Este desarrollo es posible gracias a un trabajo de indexación de cada uno de los materiales, para que sea ofrecido a quien le pueda interesar más.

UN MENÚ DESPLEGABLE PARA RECORRER.

Otro modo de navegar es a través del menú "Aprender Salud", ubicado al margen izquierdo. En este encontrará las notas según áreas de interés (Comer Hace Bien, Etapas de la Vida, En Movimiento, Mi Agenda de Salud, Enfermedades y Tratamientos, Entrevistas). Además podrá marcar Favoritos para leer más tarde y acceder a Comunidad, para encontrar los contenidos desarrollados junto con los pacientes.

Acceda desde www.hospitalitaliano.org.ar Sección Mi Portal/ Aprender Salud. Desde su tablet o celular, escanee este código QR para descargar la App Hospital Italiano de Buenos Aires para Android. Si ya la había descargado, podrá actualizarla y utilizar todas sus funcionalidades (sacar turnos y dar el presente, visualizar estudios, medicamentos indicados y facturas, enviar mensajes al médico, etc.).





A MÍ ME PASÓ

SALVAR UNA VIDA EN EL COLECTIVO

NOELIA CAMBRÉ ES ADMINISTRATIVA EN EL HOSPITAL Y NO DUDÓ EN ACTUAR ANTE UNA SITUACIÓN INESPERADA QUE LE SUCEDIÓ MIENTRAS VIAJABA AL TRABAJO. COMPARTE SU EXPERIENCIA Y CÓMO LA PREPARÓ EL CURSO DE REANIMACIÓN CARDIORESPIRATORIA (RCP) QUE HABÍA REALIZADO.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.



PRIMEROS AUXILIOS: PARA SABER MÁS

• AHOGO DURANTE LAS COMIDAS.

¿Cómo actuar? Junto con los alumnos de la escuela de enfermería del Instituto Universitario, realizamos este contenido basado en el modo de ayuda recomendado por la American Heart Association ante una emergencia por asfixia. Acceda escaneando el código QR desde su celular o ingrese a la nota desde el buscador de su Portal.



• UNA APLICACIÓN PARA SABER QUÉ HACER ANTE UNA EMERGENCIA.

La Cruz Roja Argentina desarrolló una aplicación gratuita con videos, animaciones y referencias para aprender a actuar ante situaciones cotidianas (desmayos, quemaduras, etc.) y otras más graves como accidentes, fenómenos naturales, emergencias en el extranjero, entre otras. Se puede descargar desde App Store o Google Play.

• APRENDER RCP SALVA VIDAS: CURSO BÁSICO DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO.

Durante dos horas, los profesionales enseñan de forma teórica y práctica las técnicas de reanimación con manos y con dispositivo DEA. También técnicas de desobstrucción de las vías aéreas. Todas ellas para adultos, niños y lactantes. Durante el 2018 se dictarán cursos de RCP para toda la comunidad. Los socios del Plan de Salud tienen un 20% de descuento. Informes: extension.universitaria@hospitalitaliano.org.ar Tel. (011) 4959-0200 int. 9418. L. a V. de 8 a 13hs. y de 14 a 17 hs.

“Todo empezó con una llegada tarde”, nos cuenta Noelia mientras recuerda por qué este episodio se hizo conocido dentro del Hospital: “es que mi supervisora publicó una felicitación y se enteraron todos, me dio mucha vergüenza”. Fue así que decidimos compartir este relato con la comunidad, buscando despertar el interés por los primeros auxilios y, al mismo tiempo, reflexionar sobre cómo actuamos ante situaciones inesperadas.

“Venía en el colectivo, como todas las mañanas.” Yo vivo en Floresta y tomo el 99, que agarra Avellaneda y pasa por el Hospital Álvarez. Ahí veo que una señora le daba golpecitos al marido y le decía “¡Carlos, Carlos!” El señor se iba desvaneciendo y se caía del asiento. Entonces empezaron todos a gritar y a decir: “¡Chofer se desmaya, se desmaya!”

“Lo que más me sorprendió es que nadie hacía nada.” Salvo el

chofer, que se metió en contramano para llegar rápido al hospital, el resto de los pasajeros solo miraba. Y cuando vi que el señor comenzaba a desvanecerse, me paré y le dije a la señora que había que acostarlo en el piso.

“Le pedí ayuda a una chica, lo pusimos en el piso y empecé a hacer RCP.” Le tomé el pulso, no había pulso. Después de un rato vi que el señor comenzó a reaccionar, hizo una inspiración, todavía tenía los ojos hacia atrás pero se iba reanimando.

“Llegamos al hospital y se lo llevaron enseguida.” El chofer nos dejó en la puerta de las ambulancias y vinieron con camilla a buscarlo. Me vieron a mí y me dijeron “¿le estuviste haciendo RCP? Ah, muy bien, muy bien. Bueno, lo llevamos, lo llevamos...” Ahí fue todo muy rápido: lo llevaron enseguida, la señora se fue con él y yo no pude ir a ver como estaba, pero sé que lo ayudé. Le agra-

decí al chofer por haber reaccionado rápido, en lugar de detenerse a esperar que venga una ambulancia. El me agradeció también a mí.

¿Cómo reaccionamos ante estas situaciones? Noelia reflexionó sobre esta falta de acción de quienes viajaban junto a ella, incluso compartió en su Facebook unas palabras que surgieron en ese momento. “Me dio tristeza que nadie respondiera. Yo sabía hacer RCP porque acá en el Hospital habíamos ido al curso, nos propusieron realizarlo y lo hicimos.”

“Recuerdo que durante el curso nos decían que, muchas veces, la gente se bloquea y tenemos que dar indicaciones para que reaccionen, por ejemplo: vos llamá a la policía, vos a la ambulancia. Cuando, en el colectivo, le dije a la chica *vení ayudame*, ella reaccionó y enseguida me ayudó”, concluye.

“Después de este incidente yo le enseñé RCP a mi mamá, a mi papá, a mi hermano...”

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.**



UN ÍCONO QUE SE REINVENTA

HAMBURGUESAS 2.0

ESTÁN ARRAIGADAS EN LA CULTURA, LOS MÁS CHICOS LAS ADORAN. ¿PUEDEN SER UNA ALTERNATIVA PARA SUMAR PESCADOS Y VEGETALES? EXPLORAMOS CINCO RECETAS APROBADAS POR EL JURADO MÁS EXIGENTE: LOS JÓVENES.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

Aunque su origen se remonta al Imperio Romano, su consumo se hizo global con el auge de la comida rápida en el siglo veinte. Desembarcaron en “el país de la carne” de la mano de grandes cadenas y dejaron una huella profunda en nuestra cultura. Hoy son un hábito indiscutible, incluso se ofrecen en formato gourmet.

Reinventando la hamburguesa. Lili, la experta de Aprender Salud en el desafío de comer rico y sano asumió el de pensar recetas de hamburguesas diferentes. La escribió, las probó con sus hijos y nietos y ahora las comparte en esta nota. ¡Los invitamos a prepararlas!

2 OPCIONES CON PESCADO



SALMÓN HEALTHY

RINDE 4 HAMBURGUESAS

INGREDIENTES: ½ kg. de salmón fresco, 100 ml. de leche, 1 cucharada de almidón de maíz, 3 cucharaditas cebolla bien picada, ½ cucharadita de ralladura de limón, aceite de oliva y condimentos a gusto.

ELABORACIÓN. Comenzamos triturando el salmón en la procesadora o mixer (que no quede demasiado deshecho). Añadimos la cebolla, la cucharada de almidón de maíz disuelta en la leche, la ralladura de limón y condimentamos a gusto. Le damos la forma de la hamburguesa y cocinamos de ambos lados en una plancha o sartén con un poco de aceite de oliva.

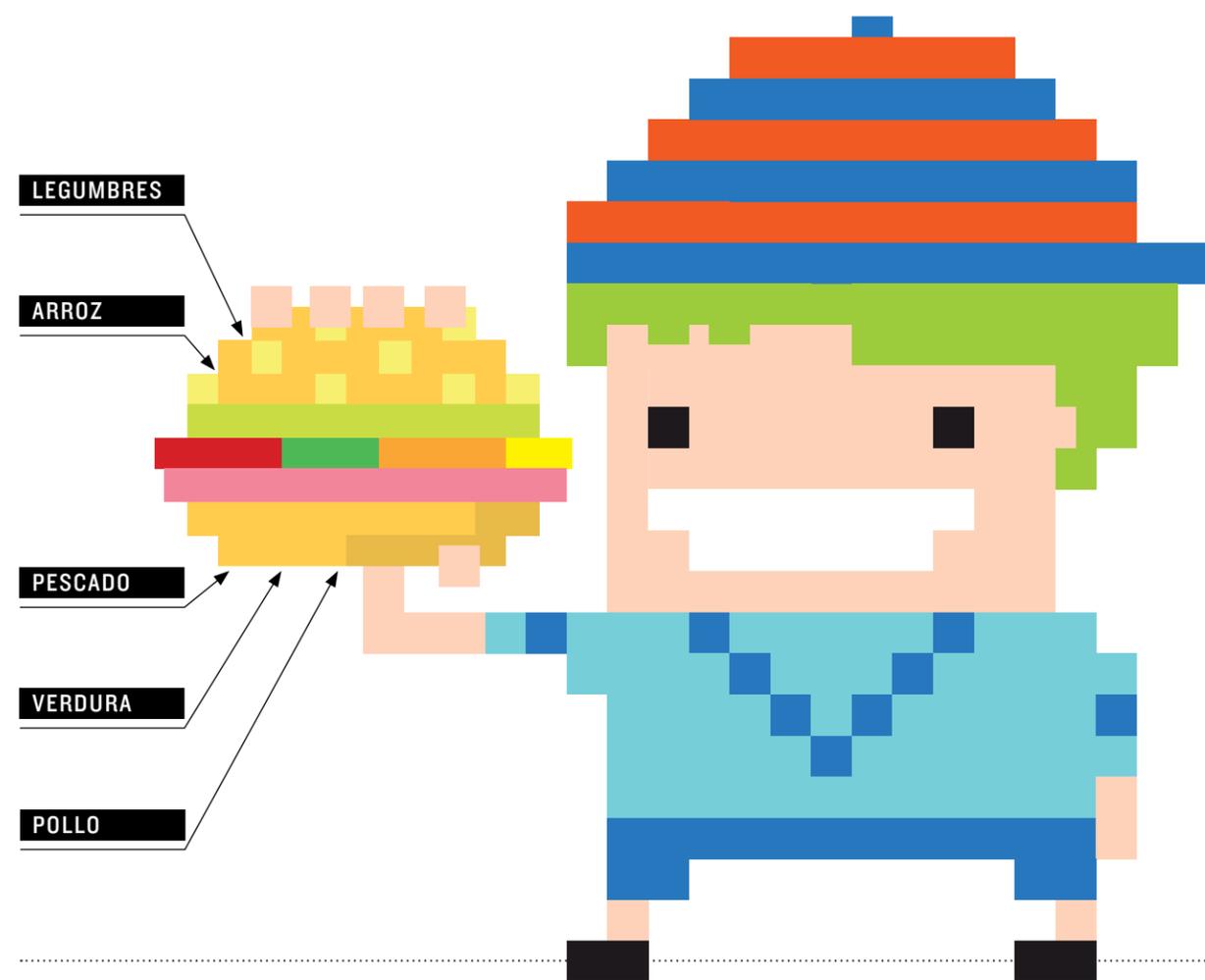


MERLUZA BURGUER

RINDE 6 HAMBURGUESAS

INGREDIENTES: 3 filetes grandes de merluza, 1 cebolla roja pequeña (o verdeo), 1 diente de ajo, 1 cucharada de perejil muy picadito, 1 huevo, 2 cucharadas de pan rallado y condimentos a gusto.

ELABORACIÓN. Picamos o procesamos los filetes, los ponemos en un bol y le agregamos la cebolla, el ajo (sin el germen) y el perejil bien picados. Añadimos el huevo, el pan rallado y los condimentos elegidos. Mezclamos todo, formamos cuatro bolas y las aplanamos sobre papel film o papel de horno. Cocinamos en una sartén o al horno con un hilo de aceite.



RAPIDITAS DE ARROZ



RINDE 6 HAMBURGUESAS

INGREDIENTES: 2 tazas de arroz cocido, 1 cucharada de mostaza, 2 cucharadas de queso blanco, 1 huevo, 2 cebollas de verdeo, 1 diente de ajo, ½ taza de pan rallado o avena, condimentos a gusto.

ELABORACIÓN. Picar y saltear en un poco de aceite las cebollas de verdeo y el ajo. Colocar en un bol el arroz ya cocido, la mostaza, el queso blanco, las cebollas y el ajo salteados y condimentados a gusto. Mezclar, agregar el huevo batido y unir bien. Agregar el pan rallado o la avena y formar una masa que se vea compacta y firme. Formar las hamburguesas (hacer una bola, luego la aplastamos y emparejamos los bordes). Cocinarlas a la plancha, al horno o en una sartén con un poquito de aceite. Ya que todos los ingredientes están cocidos, salvo el huevo, hay que darles una cocción rápida de cada lado, unos 3-4 minutos a fuego fuerte, hasta que se vean doradas. Si se las cocina mucho, pierden sabor y textura.

DE POLLO Y VERDURAS



RINDE 8 HAMBURGUESAS

INGREDIENTES: 500 grs. de pechuga de pollo picada, 1 pimiento verde, 200 grs. de champiñones, 2 zanahorias peladas, 3 cucharadas sopera de pan rallado, 1 huevo, 2 cucharaditas de pimentón dulce, aceite virgen extra, pimienta, perejil y condimentos a gusto.

ELABORACIÓN. Picamos finamente el pimiento, las zanahorias y los champiñones y salteamos en una sartén o en el microondas con un poco de aceite. Cuando estén listos, añadimos el pimentón dulce, removemos ligeramente y retiramos del fuego. Reservamos. En un bol condimentamos el pollo, agregamos las verduras, el huevo, el pan rallado y un poco de perejil picado. Amasamos bien con las manos limpias y formamos las hamburguesas (haciendo una bola y aplastando con la palma de la mano). Cocinamos sobre una plancha o al horno con una gota de aceite de cada lado hasta que estén doradas.

LOS SECRETOS DE LILI

“En los bazares venden moldes para hacer hamburguesas y darles una forma perfecta.”

“Todas estas preparaciones se pueden hacer y conservar con separadores en el freezer. ¡Se cocinan sin descongelar!”

“Para acompañarlas sugiero cebollas blancas y coloradas, tomates secos hidratados, morrones asados, rúcula, espinaca o tomates frescos.”

“En la Web de Aprender Salud y en su Portal podrá encontrar recetas de aderezos, mostaza casera y mayonesa para completar un plato riquísimo”.

“¿Cuánto rinden? Eso dependerá de la forma que le demos a cada hamburguesa.”

HAMBURGUESAS DE LEGUMBRES

Pueden ser de porotos blancos, lentejas o garbanzos. Deben estar cocidos y escurridos previamente.

RINDE 9 HAMBURGUESAS



INGREDIENTES: 400 grs. de porotos alubias blancos cocidos y escurridos; 1 zanahoria, 1 zucchini y 1 cebolla cortados en trozos pequeños; 2 rebanadas de miga pan remojado en leche; 1 huevo; 150 grs. de pan rallado y condimentos a gusto.

ELABORACIÓN. Colocamos los porotos en el vaso del mixer o licuadora. Añadimos la zanahoria, el zucchini, la cebolla, la miga de pan remojada en leche escurrida, el huevo y el pan rallado. Condimentamos a gusto. Trituramos todo hasta obtener una masa. Dejamos reposar dentro de la heladera durante 30 minutos, bien tapada con papel film. Pre calentamos el horno a 200° C. Mientras tanto, preparamos una bandeja de hornear con papel manteca, añadimos un chorrito de aceite de oliva sobre el papel y pincelamos con ayuda de un pincel. Nos untamos las manos con un poquito de aceite y vamos formando bolitas, aplastamos para darle forma de hamburguesa. Tienen que quedar pequeñas y gorditas del tamaño del pan que vamos a usar así evitamos que queden secas. Las disponemos sobre la bandeja del horno y cocinamos durante 5-8 minutos: estarán listas cuando comiencen a dorarse.

PANES CASEROS

Se pueden comer al plato, pero los más chicos las disfrutan en sándwich. Aquí Lili comparte dos recetas de panes caseros.

1. PAN DE LECHE

RINDE 9 PANES

INGREDIENTES: 400 grs. de harina, 200 ml leche, 1 huevo mediano, 20 grs. aceite de oliva virgen extra, 15 grs. de levadura fresca, una pizca de sal.

ELABORACIÓN. En un bol colocamos la leche tibia y levadura mezclando bien hasta que se disuelva por completo. Añadimos el resto de ingredientes y amasamos formando una bola que debemos dejar tapada con un paño hasta que duplique su volumen (hora y media aprox). Forramos la bandeja del horno con papel manteca y formamos 9 bolitas de unos 80 grs cada una. Las colocamos sobre la bandeja aplastando ligeramente, cubrimos con un paño y dejamos que doblen su volumen (una hora aprox). Pre calentamos el horno a 220° C. Batimos 1 yema de huevo y, con un pincel de cocina, pincelamos los panes. Espolvoreamos por encima con semillas de sésamo y dejamos hornear durante 10 minutos. Si vemos que el pan ha tomado un bonito color dorado, están listos. Retiramos y dejamos enfriar sobre una rejilla.

2. PAN DE PITA

RINDE 12 PANES

INGREDIENTES: 500 grs. de harina, 250ml de agua templada, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de azúcar, 25 grs. de levadura fresca.

ELABORACIÓN. En un cuenco amplio colocamos la harina, la sal, el azúcar y el aceite de oliva virgen extra. Añadimos la levadura ya disuelta en el agua templada. Amasamos durante unos diez minutos. Cortamos porciones de masa de unos 80 grs., a los que damos forma de bola. Dejamos levar en una bandeja tapada con un paño húmedo (unos 45 minutos o hasta que doblen su volumen). Pre calentamos el horno, a 220 o 250° C, con la bandeja donde vamos a hornear el pan dentro. Esto es muy importante ya que la bandeja debe estar muy caliente. Enharinamos ligeramente la mesada y, con el palo de amasar, aplanamos cada bola. Ponemos en la bandeja bien caliente, haciendo dos tandas de cinco. Horneamos entre 8 y 10 minutos. Los panes se hinchan, esto es importante, ya que así se separan las dos capas y quedan huecos. Sacamos y mantenemos calientes tapados con un paño. Si se enfrían, se pueden calentar un poco en el tostador.



DONACIÓN DE ÓRGANOS

HINCHAS

INMORTALES

SPORT CLUB RECIFE DE BRASIL LLEVÓ A CABO UNA ORIGINAL CAMPAÑA PARA FAVORECER LA DONACIÓN A TRAVÉS DE LA PASIÓN DE LOS HINCHAS POR SU CLUB. CONSIGUIÓ MÁS DE 51 MIL DONANTES Y LOGRÓ REDUCIR A CERO LAS LISTAS DE ESPERA PARA CÓRNEAS Y CORAZÓN. COMPARTIMOS ESTA HISTORIA Y LAS CAMPAÑAS DEL HOSPITAL.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

La búsqueda de donantes de órganos y tejidos es uno de los desafíos más complejos para las instituciones de salud, no sólo en nuestro país. Y si bien se realizan numerosas campañas, es un desafío permanente lograr que las personas expresen su voluntad ante sus familiares.

Buscando promover este tema, queremos compartir una exitosa campaña que se basó en algo muy sencillo: tomar la pasión de un hincha de fútbol, esa que no encuentra límites en la muerte, algo que tanto en Argentina como en Brasil se vive de manera similar. E, incluso la resignifica, a través

de la idea de continuar alentando "eternamente".

La primera tarjeta de donantes de un equipo de fútbol. "Prometo que tus ojos van a seguir viendo al Sport Club Recife", "Prometo que tu corazón siempre latirá por el club",

decían a cámara los pacientes en lista de espera que participaron de la campaña. Por otro lado, los hinchas que sacaban su tarjeta de donantes afirmaban: "¡Yo soy del club hasta después de morir, hermano!", "Mis pulmones van a seguir alentando al club, ¿Qué pasa si dono mis órganos y van a alguien del equipo rival?"

Los resultados. Utilizando las redes sociales y la web para que los hinchas obtengan su tarjeta de donantes se sumaron 51 mil personas, cifra que representó un récord histórico y logró dejar en cero las listas de espera para trasplantes de córnea y corazón. La campaña se llevó a cabo en el año 2013 por

parte de la agencia Ogilvy, que también realizó otras propuestas muy originales en temáticas de salud. Encontralas en nuestro canal de YouTube.

LAS PROPUESTAS DEL HOSPITAL

En los últimos años, dos propuestas audiovisuales acompañaron a la campaña institucional, centradas en diferentes objetivos. Realizadas junto a médicos, pacientes y el Comité de Educación, fueron producidas por HIBA TV.

2016: "Somos donantes, el mejor mensaje es dar el ejemplo." En este video, profesionales de diferentes Áreas y Servicios buscaron generar confianza ante un tema que suele des-

pertar incertidumbre en la comunidad. El mensaje: nosotros somos donantes y te alentamos a que también lo seas".

2017: "Tomá la decisión en vida".

A través de emotivos testimonios de pacientes que decidieron donar córneas de sus familiares, otras personas pudieron recuperar la visión. Esta serie de tres videos recoge sus sensaciones buscando que compartas con tus familiares y amigos la decisión de ser donante.

LA DONACIÓN DE ÓRGANOS EN TRES CONCEPTOS

Compartimos las respuestas publicadas por el INCUCAI a las preguntas frecuentes sobre el tema.

1 ¿Quiénes pueden ser donantes? La donación depende de las características del fallecimiento. Llegado el momento, los médicos determinan cuales son los órganos y/o tejidos aptos para trasplante. Para poder donar órganos, la persona debe morir en la terapia intensiva de un hospital. Sólo así puede mantenerse el cuerpo artificialmente desde el momento del fallecimiento hasta que se produce la extracción de los órganos. En el caso de los tejidos, no es necesario que la muerte se produzca en una terapia intensiva.

2 ¿Cómo se distribuyen los órganos donados? Existe una lista de espera única en todo el país para cada tipo de órgano, controlada y fiscaliza-

da por el INCUCAI. La asignación de órganos y tejidos se hace exclusivamente en base a criterios médicos objetivos: la urgencia según la gravedad del paciente, la compatibilidad entre donante y receptor, la oportunidad del trasplante, el tiempo en lista de espera y demás criterios médicos aceptados. Este sistema asegura la equidad y transparencia en la distribución.

3 ¿Cómo se puede manifestar la voluntad respecto a la donación de órganos? Para manifestar la voluntad afirmativa o negativa en todo el país, es necesario dejarlo registrado por cualquiera de los siguientes medios: firmar un acta de Expresión en el INCUCAI, en los organismos jurisdiccionales de ablación e implante; asentarlos en el DNI en las oficinas del Registro Civil o completar un formulario online disponible en www.incucai.gov.ar

EN APRENDER SALUD EN YOU TUBE. Encontrá el video de la campaña Inmortal Fans y las propuestas del Hospital. Accedé directamente desde tu celular escaneando el código QR.

PARA SABER MÁS. Para resolver dudas e inquietudes respecto de este tema podés contactarte con la Unidad de Procuración de Órganos: unidad.procuracion@hospitalitaliano.org.ar o llamando al 4959-0200 interno 4139, de 8 a 14 hs.



LAS PANTALLAS, LOS CHICOS Y LOS PADRES

NUEVOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA

BASADOS EN LAS ÚLTIMAS RECOMENDACIONES DEL DPTO. DE PEDIATRÍA SOBRE EL TEMA, ABRIMOS EL DEBATE ACERCA DE LOS DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES QUE PLANTEAN LOS ENTORNOS DIGITALES EN LA CRIANZA DE LOS MENORES, HACIENDO ESPECIAL HINCAPIÉ EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA.

Por el equipo editorial de Aprender Salud. Supervisión: Dra. Cristina Catsicaris.

Con la llegada de los celulares y tablets a la vida de los adultos, se modificaron pautas culturales cotidianas: ya no es la televisión que reúne a la familia en la hora de comer (y se puede apagar) sino que son numerosos los dispositivos

que se “consumen” en simultáneo. Y mientras los adultos miran mensajes de grupos de WhatsApp, chusmean el Facebook o contestan mails del trabajo, los más chicos tienen a mano infinidad de contenidos en Net-

flix y YouTube, incluso aplicaciones y juegos. ¿Qué desafíos y oportunidades plantea este nuevo escenario? Exploramos algunas respuestas con médicos y padres, haciendo hincapié en los menores de dos años.

LOS PEDIATRAS PROPONEN

¿QUÉ OTRAS COSAS PODRÍAN ESTAR HACIENDO EN ESE TIEMPO?

CONVERSAMOS CON LA DRA. JULIA SAULINO, DEL DPTO. DE PEDIATRÍA, QUIEN DESTACA UNA PREGUNTA QUE PUEDE AYUDAR A LOS PADRES Y EXPLICA LAS ÚLTIMAS RECOMENDACIONES SOBRE EL USO DE PANTALLAS.

“Nosotros notamos en la consulta que muchos padres valoran como algo positivo el hecho de que los niños sepan manejar los celulares. Pero creo que es algo tan sencillo que lo pueden aprender en cualquier momento, de más grandes. Y usar ese tiempo para otras actividades, ya que los primeros dos años de vida son una etapa muy rica madurativamente y lo ideal sería no exponerlos a las pantallas”, comienza señalando.

La pantalla como apaciguadora

“Le pongo unos dibujitos y se duerme”, “mira la tablet y no llora en el auto” son ejemplos frecuentes del uso de estos dispositivos. ¿Por qué no es lo ideal? “Las situaciones que re-

quieran un poquito de aburrimiento o son dificultosas -como la espera, sentarse a comer, dormir o viajar- son un entrenamiento para otros momentos de la vida en los cuales habrá que prestar atención, incluso aburrirse. Acostumbrar a los chicos a ese estímulo externo puede generar dificultades en el futuro”, explica.

¿Qué hacemos los adultos?

Quizás una de las dificultades más grandes con las pantallas es el hecho de que los adultos las utilizamos de forma permanente, ya que esto será un modelo a imitar, un ejemplo para los más chicos. “Ellos aprenden más de lo que

ven, que de lo que uno les dice. Sabemos que muchos padres deben usar el teléfono por trabajo -hoy tenemos la oficina en el bolsillo y hasta trabajamos los fines de semana- es un hábito que atraviesa al mundo adulto”, reflexiona la Dra. Saulino.

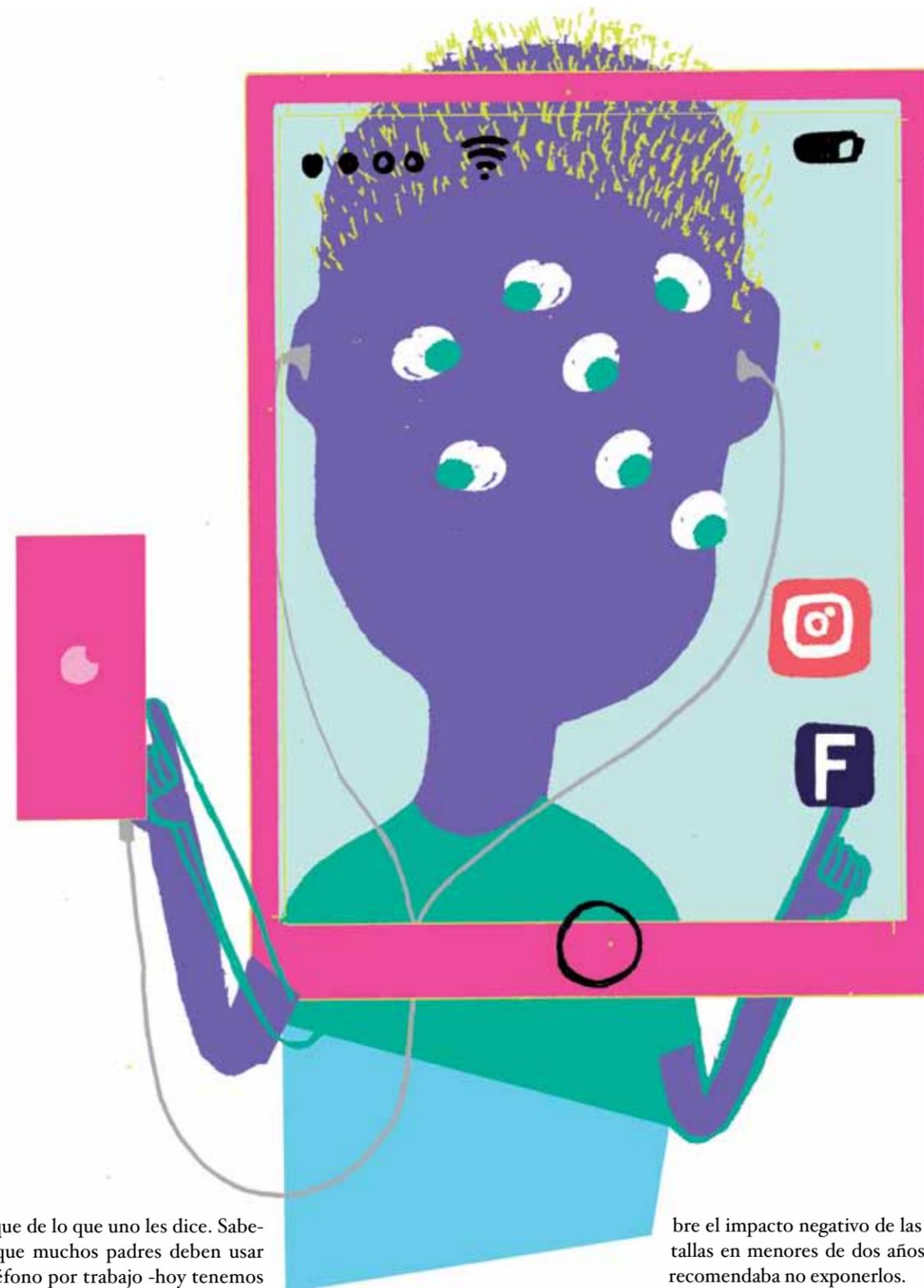
Las nuevas recomendaciones

Este tema es dinámico y, así como evolucionan a diario las tecnologías, también los profesionales actualizan las investigaciones. Hasta el año 2011 había un consenso general so-

bre el impacto negativo de las pantallas en menores de dos años y se recomendaba no exponerlos.

“Hoy la American Academy of Pediatric acepta el uso de video chat (como Skype) en menores de 18 meses, ya que es una forma de interaccio-

nar con los seres queridos. También, a partir de los 18 meses, considera que no es negativo el uso de aplicaciones interactivas de calidad, siempre como una actividad en la cual también participe un adulto junto con el niño”, concluye.



NUEVOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA

LOS PADRES OPINAN

SOBRE ESTAS RECOMENDACIONES, CONSULTAMOS A MADRES Y PADRES CON HIJOS DE DIFERENTES EDADES. COMPARTIMOS SUS OPINIONES Y EXPERIENCIA.

• “Por ahí uno se los da para calmarlo si está molesto o para poder hacer cosas. Yo noto que estos teléfonos no ayudan mucho en épocas de escuela. Ellos piensan que son muy inteligentes porque los saben manejar o encuentran fácil los dibujitos, porque enganchan todo rápido. Pero a la hora de escribir, del diálogo, se nota una dificultad. Son muy vivos con el teléfono pero les cuesta con el papel.” **Silvana y Mariano, papás de Juan Ignacio, Agostina y Tomás.**

• “Mi hija está por cumplir dos años, estamos preocupados por esto, lo estamos trabajando con la pediatra. Empezamos a ver que se concentraba mucho con las pantallas, podía pasarse ratos largos ensimismada ahí, las pedía y nosotros se la dábamos. De a poco estamos proponiéndole otras cosas, jugamos con ella y la incorporamos a las actividades de la casa (ayudar a cocinar, ordenar, etc.).” **Verónica, mamá de Sofía.**

• “Nosotros hicimos un trato para dejar los celulares en la comida: cuando está toda la familia junta, que es por la noche, elegimos una serie en Netflix que nos guste a todos. Así

la vemos juntos y comentamos lo que nos parece. Al principio costó pero ahora se transformó en una actividad divertida para todos. ¡Aunque no es fácil ponerse de acuerdo!” **Sabrina, mamá de Ana y Carolina.**

• “Yo creo que esto pasa en los chicos porque pasa en los adultos. No sé quien decía que el 70% de lo que un chico aprende es de lo que uno como papá hace. Y solo el 30% es de lo que uno le dice, eso me quedó grabado. ¿No querés que tome Coca pero está en la mesa? Es uno el que tiene que ir cambiando sus costumbres... Y con el celular me parece que es así, ellos lo quieren porque te lo ven a vos, como cualquier otra cosa que te vean en la mano.” **Federico, papá de Bianca y Fermín.**

• “En la previa -nuestra hija recién nació- te diría que puedo coincidir con los pediatras. Pero en la época en que vivimos es difícil aislarla de la realidad en que ella va a formarse como persona, en el marco de estas tecnologías. Así que tampoco lo veo como algo malo de por sí”. **Sabrina y Mariano, papás de Camila.**

¿APOCALÍPTICOS O INTEGRADOS?

PARA CONTINUAR PENSANDO EL TEMA

REUNIMOS ALGUNAS PROPUESTAS PARA CONTINUAR EL DEBATE EN CASA. LOS INVITAMOS A MIRAR ESTOS VIDEOS RECOMENDADOS QUE PODRÁN ENCONTRAR EN EL CANAL DE YOU TUBE DE APRENDER SALUD. TAMBIÉN PUEDEN ACCEDER DIRECTAMENTE ESCANEANDO EL CÓDIGO QR DESDE EL CELULAR.

• “Hoy tenemos la oportunidad de crear nuevos diálogos” Sebastián Bortnik, creador de la ONG Argentina Cibersegura expone en una Charla TEDx los riesgos a los cuales están expuestos jóvenes y adolescentes cuando navegan en Internet y utilizan redes sociales. Plantea el desafío de los adultos a abrir el diálogo, aprender sobre estas nuevas tecnologías y así poder ayudar a prevenir el acoso o grooming.

• “El cerebro triplica su tamaño en los primeros dos años de vida y lo hace como respuesta directa a la estimulación externa”. Dimitri Christakis, médico pediatra y director del Centro de Salud, Comportamiento y Desarrollo Infantil del Children Seattle Hospital, explica los efectos de las pantallas en el cerebro de los niños.



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 EVITAR TORCEDURAS Y ESGUINCES DE TOBILLO?

LA COMUNIDAD OPINA: “Leí la nota y pensé ¿cómo puedo hacer propiocepción todos los días? Se me ocurrió que viajar en el subte parado y sin agarrarme es un entrenamiento diario. No me volví a torcer. Eso sí, siempre trato de tener cerca algo para sostenerme por las dudas”. Federico, 35 años.
HIBA TV FILMÓ LOS EJERCICIOS que acompañan a la nota publicada en Aprender Salud. Accedé a todo el material desde tu celular escaneando el código QR. También en tu Portal y en nuestro canal de You Tube.



NETFLIX

RECOMENDADO DE NETFLIX: CUANDO ALGUIEN TIENE CÁNCER

La premiada “Un monstruo viene a verme” (2016), ganadora de 9 premios Goya, combina fantasía y realidad para narrar la historia de un niño de 13 años que tiene a su mamá con cáncer. Con una gran claridad conceptual, excelente fotografía y efectos especiales, la película es otro modo de acercarse a un tema difícil, como publicamos en el número anterior de la revista.



MI Portal Aprender Salud



MI PORTAL: CÓMO APLICARSE INSULINA DE FORMA SEGURA

Puede consultar el instructivo elaborado por el Comité de Educación del Hospital Italiano en base a las recomendaciones provistas por los profesionales del servicio de Endocrinología y Medicina Nuclear. **Acceda desde su Portal ingresando “diabetes” en el buscador.**

Spilimbergo



SPILIMBERGO EN CANAL ENCUENTRO

“La obra de Lino Enea Spilimbergo es un mundo de imágenes arraigadas en nuestra identidad latinoamericana”, así comienza el documental de 28 minutos dedicado al artista que fue tapa de la revista Aprender Salud #38. Acceda a este programa, que forma parte de “Huellas. Arte argentino”, producido por el Centro de Producción Audiovisual de la Universidad Nacional de San Martín.



VACUNACIÓN ANTIGRIPAL: ¿QUÉ SUCEDIÓ ESTE AÑO?

UNA MUTACIÓN DEL VIRUS H3N2 PROVOCÓ UN AUMENTO DE LA INTERNACIÓN EN MAYORES DE 65 AÑOS, SITUACIÓN QUE SE PRESENTÓ TAMBIÉN A NIVEL MUNDIAL. ¿CÓMO COMPRENDER ESTE FENÓMENO? ¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN?

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

La gripe es una enfermedad que cada año cambia y desafía tanto al sistema de salud como a la comunidad. Es por ello que se monitorean e investigan -de forma permanente- los cambios genéticos del virus en todo el mundo, buscando desarrollar, año tras año, vacunas que protejan a los más vulnerables de las consecuencias graves que puede ocasionar.

En el 2017 sucedió algo poco frecuente: el virus H3N2 mutó luego de haber sido lanzada la campaña, provocando un aumento en los internados mayores de 65 años. Dialogamos con las Dras. Liliana Clara y María Inés Staneloni para comprender las consecuencias de este cambio epidemiológico, que pone en evidencia la importancia de la vacunación.

¿QUÉ SUCEDIÓ ESTE AÑO CON EL VIRUS DE LA GRIPE?

Lo que nosotros vimos en el Hospital es que durante las tres semanas de mayor circulación de este virus de influenza H3N2, hubo un aumento de internación por la población vulnerable mayor de 65 años. Y, para nosotros, esto demuestra lo importante que es la vacunación, ya que en otros años,

en los cuales la vacuna fue más efectiva, no sucedió esto. Vale aclarar que esto es algo fortuito y no depende de nosotros. En el hemisferio norte, en Europa, sucedió lo mismo: también vieron este fenómeno.

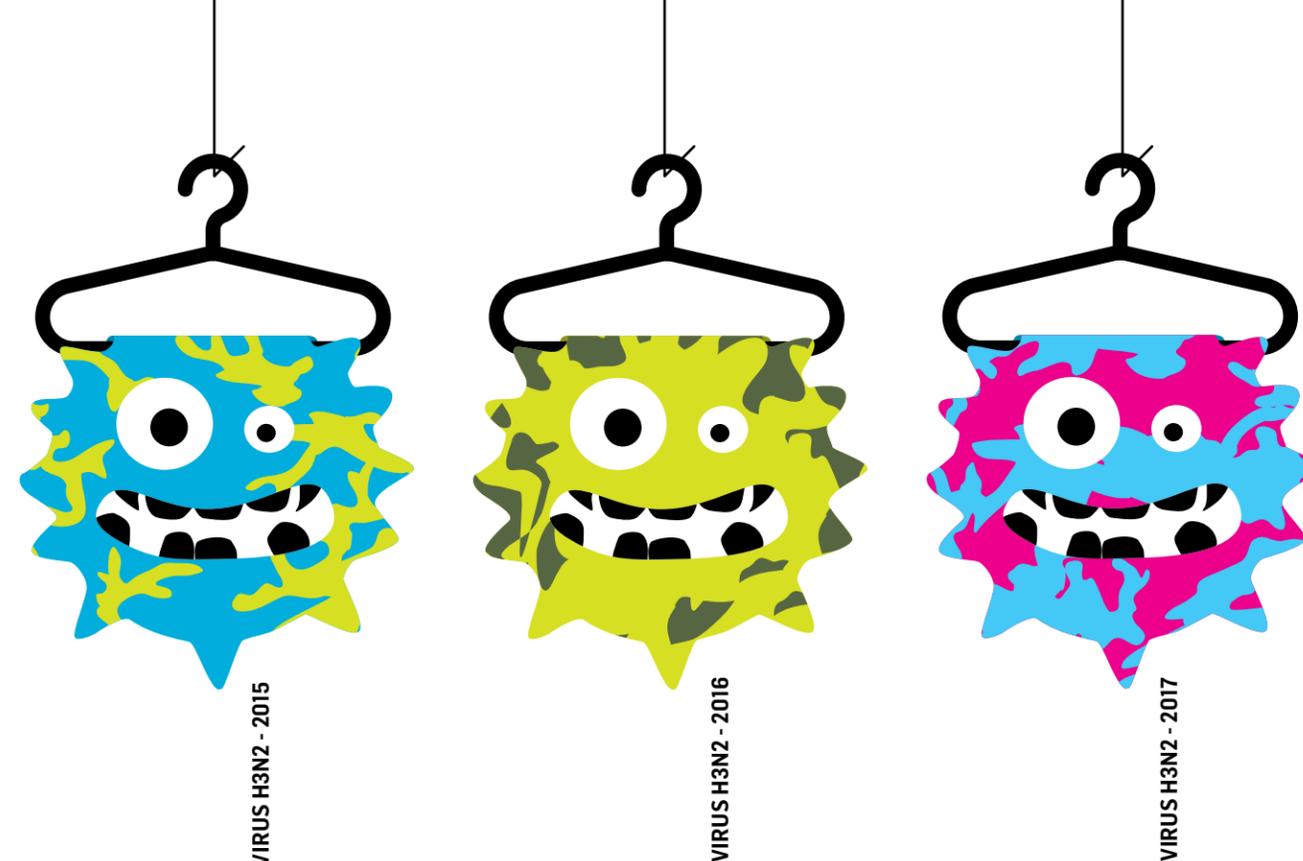
¿CÓMO SE DEFINE LA VACUNA DE CADA TEMPORADA?

La Organización Mundial de la Salud se reúne cada año, en septiembre. Y, según el análisis epidemiológico de los virus que están circulando en los últimos seis meses, definen la vacuna a distribuir. Esto normalmente tiene una buena concordancia pero el virus H3N2 hizo una pequeña mutación inesperada que llevó a que la vacuna no respondiera tanto como en otros años.

¿QUÉ OBJETIVO PERSIGUE LA CAMPAÑA DE VACUNACIÓN ANTIGRIPAL?

El objetivo de la campaña es reducir las graves consecuencias que una gripe puede ocasionar en niños menores de dos años, adultos mayores de 65 años, embarazadas, personas inmunodeprimidas o con enfermedades crónicas respiratorias.

Cada vez tenemos más pacientes mayores de 65 años, queremos que todos tengan la vacuna, ya que esta es efectiva para evitar la internación en esta población.



¿COMO RESPONDIÓ LA COMUNIDAD ESTE AÑO?

La comunidad alcanzó los niveles habituales de vacunación. De todas maneras, pensamos que todavía puede ser mayor y la apuesta va a ser tratar de estimular más la vacunación en nuestra población. Cada vez tenemos más pacientes mayores de 65 años, queremos que todos estén vacunados, que todos estén protegidos y evitar que se expongan a una internación por este virus.

¿CUÁLES SON LAS BARRERAS QUE DIFICULTAN LA VACUNACIÓN?

En la población mayor existe la idea de que la vacuna los enferma. Y la verdad es que es imposible que produzca la enfermedad porque es una vacuna de porciones del virus inactivado: lo único que puede hacer es despertar una respuesta inflamatoria mínima (un poco de fiebre y dolor en el sitio local). Es imposible que la vacuna produzca una enfermedad de gripe. Al contrario, lo que va a hacer es proteger a la gente mayor de que no se tengan que internar por el virus influenza, eso es una gran ventaja y realmente salva vidas.

¿QUÉ SUCEDE CON ESTA MODA RECIENTE DE CUESTIONAR LA VACUNACIÓN?

Por suerte en la Argentina tenemos un calendario de vacunación muy fuerte y que da un muy buen acceso a las vacunas, no es una tendencia muy marcada. Pero en Europa están teniendo brotes de sarampión, muertes de chicos por difteria, enfermedades que no se esperan en niños que tienen un buen acceso al sistema de salud protegidos por las vacunas.

PARA SEGUIR LEYENDO: PADRES QUE DUDAN EN VACUNAR A SUS HIJOS.

Esta nota, elaborada junto con el Depto. de Pediatría, desarrolla los cuestionamientos más frecuentes sobre el tema, buscando despejar dudas.



Para relajarse y disfrutar en familia!!

Altos DEL IGUAZÚ HOTEL

★★★



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

WWW.ALTOSDELIGUAZUHOTEL.COM

Email: INFO@ALTOSDELIGUAZUHOTEL.COM

/AltosdeliguazuHotel Tel: + 54 (03757) 423794

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

lecer apart

DESCUENTOS ESPECIALES

A SOCIOS DEL PLAN DE SALUD



▶ a 50 mts. del Hospital Italiano

▶ a 200 mts. de Av Corrientes y Subte B

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



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



RESIDENCIA DEL ARCE

PARA PERSONAS MAYORES

LA ATENCIÓN QUE NECESITAN
EL RESPETO QUE SE MERECE



Nuestro edificio fue construido especialmente para personas mayores. Contamos con profesionales de primera línea en todas las disciplinas gerontológicas para una atención integral de excelencia.

info@residenciadelarce.com.ar
www.residenciadelarce.com.ar

Encuéntrenos en
Facebook

Tel. 4521-8377
Av. Roosevelt 5570, Villa Urquiza, C.A.B.A.

AprenderSalud

Comentarios y sugerencias:

lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar
4959-0200 interno 9325

Avisos publicitarios:

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

HISTORIAS DEL ITALIANO

EL SECRETO DE LA FELICIDAD

CUANDO TALO SILVEYRA IMAGINÓ ESCRIBIR UNA PELÍCULA, PENSÓ EN SU ABUELA. Y SORPRENDIÓ A SU FAMILIA CUANDO LE PROPUSO A ELLA PROTAGONIZARLA. ASÍ, ZULEMA, A SUS 88 AÑOS CUMPLIÓ DOS ANHELOS: SE CONVIRTIÓ EN ACTRIZ Y COMPARTIÓ UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE CON SU NIETO.

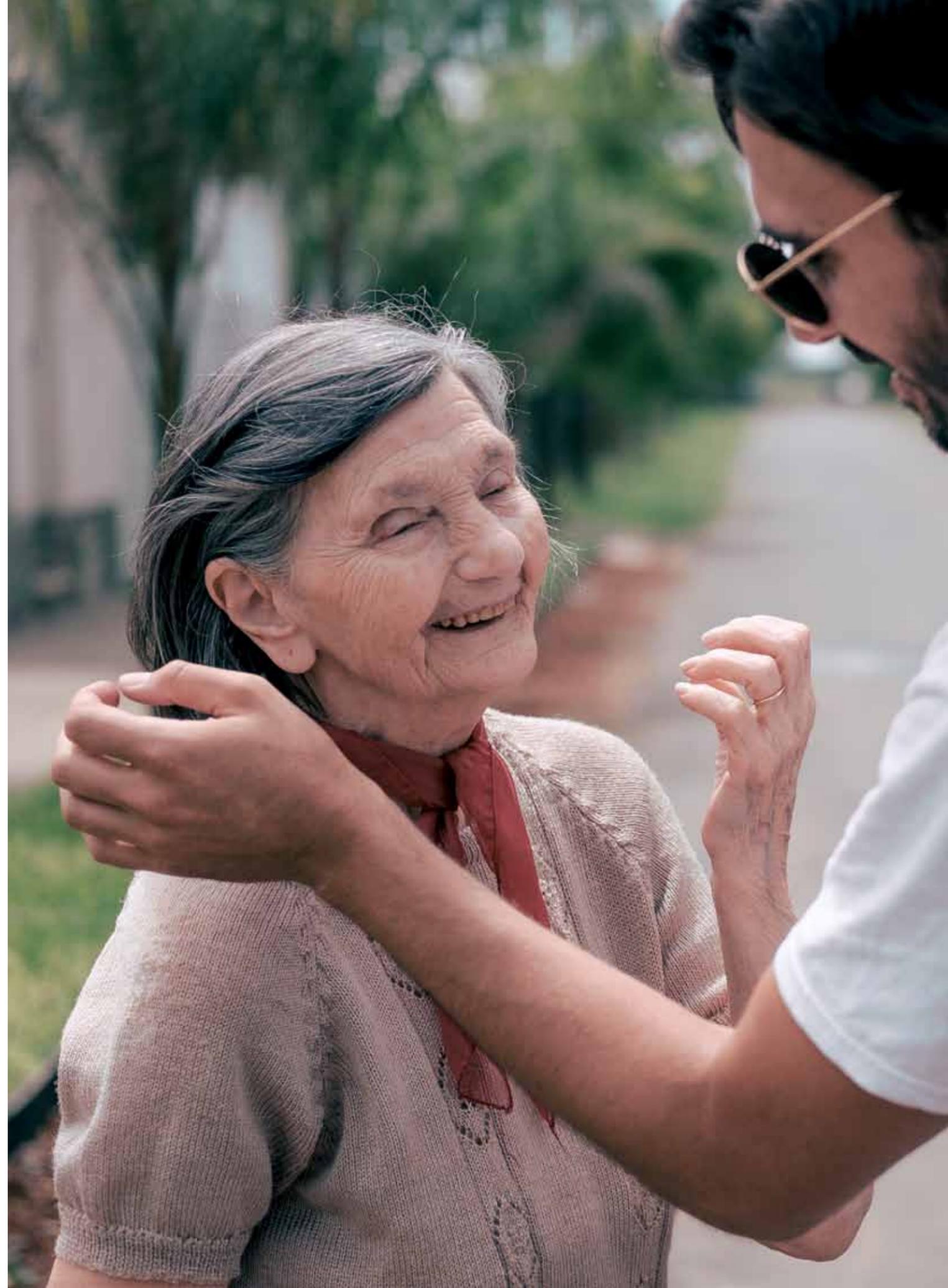
Por el equipo editorial de Aprender Salud. Fotografía: Diego Cipolla. Gentileza, Talo Silveyra.



“Ella siempre quiso ser actriz pero en su juventud era algo impensado. Un día aparezco con la idea de filmar un corto sobre una abuela que decide mirar hacia adelante luego de una tragedia familiar y ella me pregunta, ¿quién lo va a actuar? Sin dudar, le contesté: ¿te animás a hacerlo vos?”

Así comienza esta entrañable historia que los invitamos a conocer. Historia que reúne, en un cortometraje de ficción de 15 minutos, los sueños de Zulema Acrogliano, quien a sus 88 años se animó a debutar como actriz. Y también los de Talo, reconocido actor que emprende sus primeros pasos como director y guionista. Una abuela y su nieto que supieron encontrar el secreto de la felicidad.

▶
Zulema y Talo, durante el rodaje del corto La Felicidad, una Road Movie que se filmó en diferentes paisajes y lugares.





Zulema junto a su esposo Alfredo. Esta foto familiar tiene un papel importante en la película.



Abuela y nieto trabajando juntos. El corto se estrenará en 2018 pero nos compartieron el trailer como adelanto.

nía muy en claro que ella quería ser actriz, era como algo que estaba flotando en el aire pero jamás pensé que se animaría.

¿Por qué querías ser actriz?

Zule: Me crié en un ambiente de primos que cantaban, mi papá tocaba la mandolina en una orquesta. Recuerdo que mis tíos me sentaban en el paredón de la casa de la calle Freire y Quesada y me decían: “inventá un cuento”. “No té”, les respondía yo, que casi ni hablaba. Y les recitaba esta rima que todavía recuerdo:

*Que desgracia cumana,
Me se escapó la paloma
Dios, tu que tienes alas y volas,
Haz que vuelva mi paloma.*

Talo: La Nona siempre nos contaba estas historias. Solemos decirle así, con mayúscula, por costumbre. Y porque su cuenta de Instagram es la_nonaok. ¡Ahí está el video de ella recitando el poema! (risas).

Zule: Yo a ellos les cantaba, les bailaba, les actuaba...

Talo: Es un ser que inspira, tiene una estrella, un ángel, algo tiene... Vamos a cualquier lugar y la gente la saluda, aunque no la conozca.

Zule: Yo no entiendo esas miradas, como de cariño. Una de dos: o estoy demasiado viejita o tengo cara de payaso... (risas).

¿Cómo fue el camino desde la escritura hasta la filmación?

Talo: Empecé a escribir, eso me llevó como dos años. Y, de repente, tenía una peli. La trama del corto es una abuelita que, después de perder a toda su familia en un accidente de autos, encuentra en la mudanza un diario íntimo de su juventud, con ese amor que nunca fue. Allí decide agarrar su valijita y salir a buscarlo.

¿Cómo empezó esta historia?

Zulema: Empezó porque el quiso hacerme cumplir un deseo que yo tenía de chica. Siempre fui ama de casa pero de joven me gustaban muchísimo Libertad Lamarque, Tita Merello, Zully Moreno... Era una época en la cual se pasaban todas sus películas en el cine Argos, en Colegiales. Yo iba con mi hermano mayor, que me llevaba. Sigo viviendo allí, en el mismo barrio.

Talo: Yo soy actor, mis papás son actores, también mi hermana. Me empezó a copar el cine para escribir y dirigir. Un día me llegó un guión y, al leerlo, pensé: ¿para qué me meto en esto? No sé como lo voy a hacer, no me convencía... Mi viejo me dijo: ¿por qué, en lugar de dirigir algo de otro, escribís vos? ¡Y lo primero que pensé fue en la Nona! Fue el personaje más lindo que se me vino a la cabeza y, si bien escribí el corto pensando en ella, nunca imaginé que lo iba a actuar. Tampoco te-

¡Yo quería ser actriz! Mi hija es actriz, mi nieto también y mi nieta es cantante. ¡Se ve que está en los genes!



La doctora Valeria De Miguel, del Servicio de Endocrinología, nos contactó con la revista un día que Talo me acompañó a la consulta. ¡Me parece mentira venir acá y que me hagan una nota!

Zulema: La historia, ¿la puedo contar? (le pregunta a su nieto). Me vienen a avisar que toda mi familia se murió. No tuve una reacción de llorar o gritar, era un policía el que me avisaba. Y, en lugar de morirme, vendo todo y empiezo a viajar, para el norte, para el sur, buscando a un novio que yo no sabía si estaba vivo.

Talo: La peli habla de eso, de la transición entre algo muy terrible y cómo sobrellevarlo hacia algo nuevo, que le de esperanza a sus 88 años. El corto se llama La Felicidad, justamente, porque es en busca de eso. Y porque el nombre también resume la experiencia de filmar con mi abuela, cumplirle el sueño a ella y concretar mi primer proyecto de ficción como autor y director. Yo ya venía dirigiendo los videos de mi banda y otros proyectos, pero esto es lo primero que siento que me identifica y por eso el título.

¿Cómo vivieron la experiencia del rodaje?

Talo: La magia que ocurría era hermosa y el corto creo que logró representarlo. Además, hay un montón de cosas que

uno no conoce de su familia, de sus abuelos. Y en el rodaje se fueron despertando. Yo necesité fotos de su infancia y la cantidad de imágenes que surgieron me hicieron relacionarme con ella desde un lugar completamente distinto. Pude ver las fotos de mi Nono, que ya falleció, incluso elegimos una para que sea la del novio que ella sale a buscar. Las emociones se mezclaron, eran reales: ella actuaba mirando la foto de quien fue su marido... Se jugaron muchas cosas.

¿Y a vos Zulema, te gustó?

Zule: (Lo piensa). No sé que contestarte, sí que me gustó, yo era feliz estando con él, mi meta era disfrutarlo con mi nieto. Al terminar sentí como un vacío. ¡Fue un bajón! (risas).

Talo: Ahora me llama todos los días diciéndome ¿cuándo voy a escribir la segunda parte? ¡Yo quiero seguir filmando! (risas). Hasta se le ocurrió una trama, me dijo “ahora regenteo un hostel y viene gente de todo el mundo...” (risas).



Para nosotros la familia es lo más importante, el almuerzo de los domingos no se suspende por nada.

TENER PROYECTOS, SIEMPRE

Por la Dra. Valeria De Miguel, endocrinóloga de Zulema.

Zulema es una persona muy especial, generamos una relación de mucha confianza en los siete años que la atiendo. Y, en una de las consultas, me comentó que estaba muy motivada porque se encontraba filmando una película con su nieto. Luego de eso, vinieron los dos juntos y me contaron más del tema: que la llevaba por la ruta, por todos lados, ¡hasta hacía dedo! Me dijo que se llamaba "La Felicidad", que ella era la protagonista y buscaba el amor de su vida. Me pareció re lindo y me quedé con una reflexión: la importancia de tener proyectos que mantengan viva nuestra motivación, a cualquier edad, pero sobre todo en esta etapa. "Yo te admiro, le dije. Por tener proyectos, siempre".

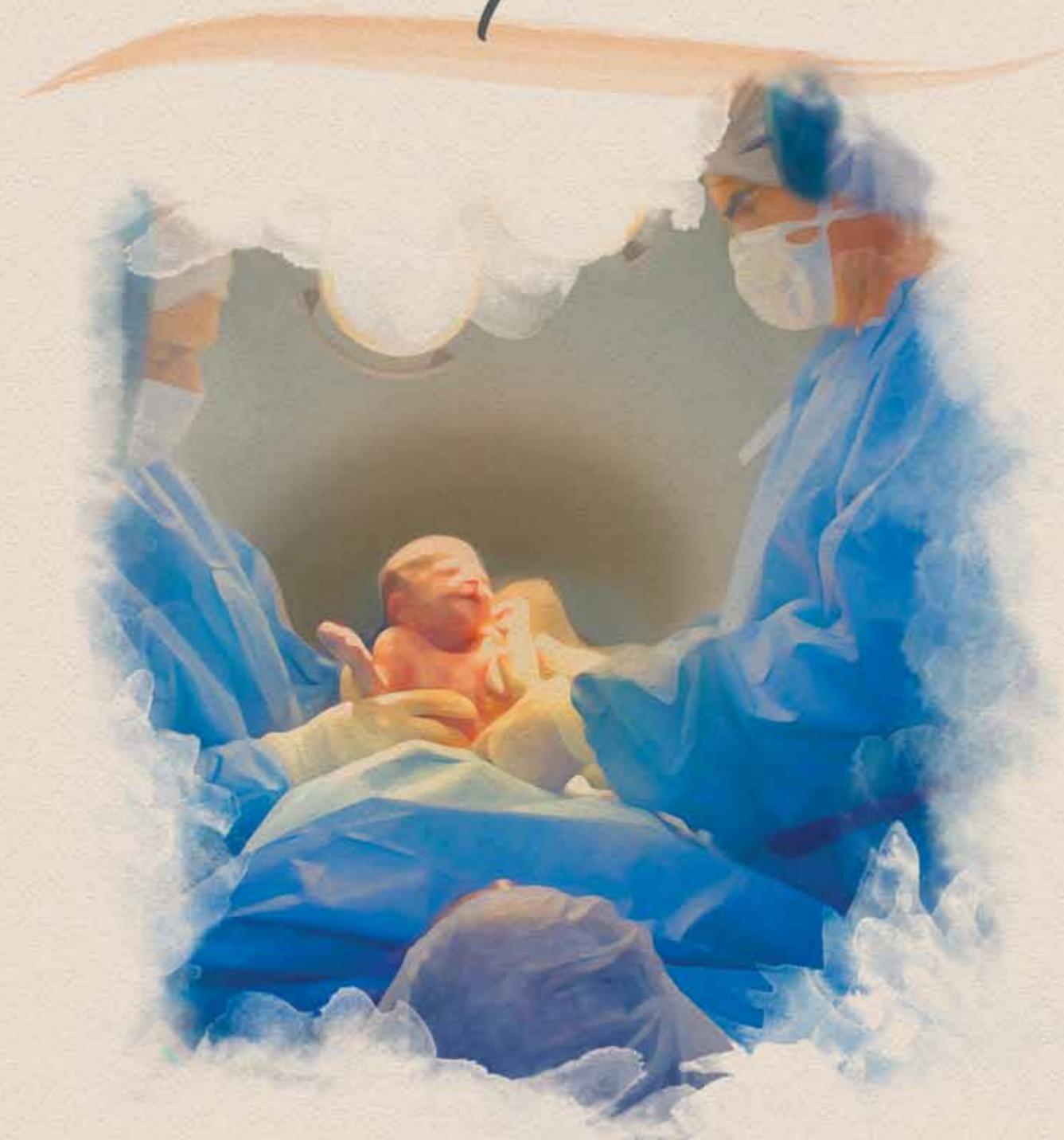
LA FELICIDAD, EL CORTOMETRAJE

Es la ópera prima de Talo Silveyra como director, productor y montajista, además de actuar en una escena junto a su abuela Zulema Acrogliano, actriz protagonista. A la Nona la acompañan los reconocidos actores Tamara Garzón, Paula Brasca, Mariel Percossi, Ana Sans, Federico Coates, Ernesto Larresse, Camilo Cuello y Valentín "Cook" Grimaldi.

El equipo técnico lo completaron: Diego Cipolla y Fernando "Urraca" Ortíz (dirección de fotografía), Rosario Molteni (asistente de dirección), Martín Galimany (diseño de sonido), Juan Luqui (música original) y Mel Rico (color grading). Fue coproducido por Federico Coates y Nube Contenidos. **Los invitamos a ver el Trailer adelantado escaneando el código QR o ingresando a la nota desde Mi Portal/ Aprender Salud.**



Apasionados por la vida



DESDE 1853 CUIDANDO LA VIDA

INFORME ESPECIAL

LA ABUELITUD EN EL SIGLO XXI

MOTIVADOS POR LA NOTA DE TALO Y SU NONA, LOS INVITAMOS A PROFUNDIZAR SOBRE EL VÍNCULO QUE SE CONSTRUYE ENTRE ABUELOS, PADRES Y NIETOS. UNA RELACIÓN ENTRE GENERACIONES QUE PUEDE SER RENOVADORA, IMPLICA UN ROL ACTIVO Y NO ESTÁ EXENTA DE CONFLICTOS.

Basada en la entrevista realizada a la Lic. Sonia Kleiman, directora de la Carrera de Especialización en Psicología Vincular de familias con hijos y adolescentes del Instituto Universitario.

“A mí no me cabe duda: ser abuelo -más allá de la edad cronológica- es una experiencia afectiva muy importante y muy encantadora: tiene mucho de historia, tiene mucho de inaugurar. Se crean nuevas situaciones, nuevas apuestas afectivas y amorosas”, comienza señalando la Lic. Sonia Kleiman, a quien entrevistamos para explorar los desafíos y oportunidades de este vínculo tan especial.

Abuelitud, ayer y hoy. “Antes estaba muy ligada a las personas mayores pero actualmente no sucede así, hoy los abuelos están trabajando, siguen ejerciendo su profesión o tienen sus ocupaciones. Así como está corrida la adolescencia, actualmente también la llamada tercera edad está desplazada, ya no es pensada como la vejez.”

“¿Cómo lo vive cada uno? Hay abuelos que se enamoran de la nueva experiencia, otros se sienten muy preparados pero no les llega, también están quienes la rechazan porque lo viven como una especie de sentencia a ser mayores”, completa.

Revitalizar la propia vida. Los abuelos tienen una posibilidad fantástica, la de tener nuevamente una relación con niños, abrirse a un mundo de intercambio, de juegos, de salidas y también de acercarse a lo contemporáneo. “Porque estos chicos -pienso en los adolescentes- de alguna manera les aportan a los abuelos la vida que están viviendo, siempre que los abuelos no estén aferrados a su época, o a la idea de que todo tiempo pasado fue mejor”, señala.

La historia de Talo y su Nona fue el punto de partida de la charla y también propició la reflexión sobre el rol activo de los abuelos: “Es interesante porque ella (Zulema) tiene una disponibilidad para alojar esa nueva experiencia de ser actriz y tener el deseo de hacerlo con el nieto, pero agregado a que era su propio deseo, porque a ella le gustaba actuar en cine. Esto echa por tierra la idea de que uno hace siempre cosas *para* los otros: uno hace con los otros, entre otros y todos los que participan se aportan mutuamente. No se está con los nietos por altruismo, por ser auxiliar, por colaborar con los hijos. ¡No! los abuelos adquieren una experiencia afectiva novedosa”, enfatiza.

PADRES, ABUELOS Y NIETOS, DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES

La relación con los nietos parte -generalmente- de que los hijos sean padres pero, una vez que se inaugura, los abuelos pueden tener la espontaneidad y la motivación de tener una relación con ellos, que no se limite a ser “rueda de auxilio” de los padres.

“Se pueden ubicar pura y exclusivamente para ser una especie de auxiliares o se pueden ubicar como un vínculo importante, afectivo, amoroso, donde no sólo dependen de que los padres los llamen para cuidarlos o para dejarlos sino que tienen una actitud activa. Por ejemplo, tener ganas de ir con los nietos a pasear, invitarlos a comer, a ir al cine. Porque tengan deseos de hacerlo, no solo porque sea una manera de cubrir a sus hijos”, señala.

esa cuestión culposa puede terminar volviéndose un poco en contra de lo familiar, pensar que los hijos obstruyen esa opción. Por supuesto, también sucede lo contrario, los abuelos que están como resistentes por entrar en esa etapa y se distancian cuando sus hijos les piden ayuda”, explica.

LOS MODELOS DE CRIANZA

“Antes se creía que la crianza pasaba solo por los padres y los hijos. Hoy entendemos que las personas significativas que rodean a los niños participan de su vida y de su crianza -sean abuelos, maestros, terapeutas, médicos- y son parte de un mundo mucho más abierto. Además, los chicos ven televisión, usan Internet y también están recibiendo valores, maneras de vivir”, detalla la Lic. Kleiman.



LOS ESPACIOS DE PAREJA Y EL ROL DE LOS ABUELOS.

También sucede que muchos padres trabajan, tienen ocupaciones y los abuelos los ayudan a sostener una logística, una estructura. Esto les genera culpa a la hora de pedirle a sus padres que los cuiden si ellos quieren ir al cine, a cenar con sus amigos. No los quieren molestar si ya los ayudaron en la semana.

“Sería interesante que no hubiera esta preocupación o culpa porque estaría dando cuenta que los abuelos son solo auxiliares de logística, cuando pueden también propiciar la vida de pareja de sus hijos, su sexualidad o su diversión. Y

“En ese sentido, los abuelos no solo están para mimar: si el chico está haciendo algo que no corresponde, el abuelo le va a decir ‘mirá eso está mal’. Y no significa sustituir la autoridad de los padres”, completa.

ALGUNAS DIFICULTADES.

Un problema se da cuando los abuelos intentan implantar sus valores, sus ideales, sobreimponiéndolos, destituyendo (aquí sí) lo que los padres quieren transmitir: “Es un conflicto entre los abuelos y los padres, los nietos quedan un poco atrapados en esa situación. Se están peleando entre ellos a ver quien ejerce mayor parentalidad en los chicos”.

“Antes se creía que la crianza pasaba solo por los padres y los hijos. Hoy entendemos que las personas significativas que rodean a los hijos participan de su vida y de su crianza.”



te es no juzgar -si eso que está pasando en cada una de las épocas- está bien o mal, esta manera de pensar proviene más desde la moral que de la posibilidad de abrir un espacio de conversación. **No es necesario que estemos de acuerdo para pensar un tema sino que podamos pensar con otros, con las diferencias como motor de encuentro y diálogos.** En algunos temas se harán puentes, en otros no. Y eso no significa que los padres tengan que cambiar o los abuelos tengan que pensar distinto”, explica.

“Por ejemplo, se estaba discutiendo en una situación familiar a cerca de la homosexualidad y un abuelo decía: ‘quizás lo puedo entender racionalmente pero no lo puedo aceptar porque me crié en un mundo y en una situación diferente. ¿a mi edad tengo que cambiar? Yo no sé si puedo.’ Esta manera de decirlo es constructiva, genera la posibilidad de pensar acerca de un tema y seguir reflexionando. Dar lugar al desacuerdo es diferente a sentenciar,” completa.

“Muchos conflictos familiares se dan por querer sostener una especie de linealidad, cuando una relación afectiva implica siempre el diálogo, el variar los modos, adaptarse...”

“También están los padres que, de alguna manera, hacen como una especie de atrincheramiento con su pareja y sus hijos, dejan muy poco espacio para que los abuelos puedan acercarse y -si lo hacen- lo viven como una intrusión, como una especie de falsa autonomía. Pero la autonomía no es restringir, cercenar, encerrarse, esta pasa por otras variables. A veces hay tanto miedo a que los abuelos quieran interceder entre ellos y sus hijos que los alejan o les ponen mucha resistencia, evitan un poco el contacto más asiduo de ellos y eso genera mucho sufrimiento”, completa.

EL DIÁLOGO Y EL LUGAR DEL DESACUERDO

Hay situaciones que suelen ser moneda corriente: “cuando yo era adolescente esto no sucedía”, “en mi época, si llegaba a pasar algo así...”, etc. La Lic. Kleiman pondera el lugar del diálogo y también la oportunidad de estar en desacuerdo. ¿Qué significa?

“Los conflictos intergeneracionales existen y no es necesario aplacarlos o hacerlos desaparecer. Lo que es importan-



“Yo creo en el desacuerdo como motor de diálogo, no siempre hay que conciliar todo.”

NO TODO LO PASADO ES DESCARTABLE

Esto desafía a los padres a poder escuchar y no rechazar rápidamente lo que dicen los abuelos, como si fuera una especie de oposición adolescente: “Muchas veces los hijos-ahora devenidos padres- plantean de por sí una oposición, rechazan lo que provenga de otra generación. Pero así como no todo lo pasado fue mejor, no todo lo pasado es descartable”, señala.

DE SER ABUELO, A HACERSE ABUELO

Los padres no pueden ser los mismos padres cuando sus hijos tienen tres meses, dos años o cuando empiezan a ir a la escuela. Tampoco los abuelos serán los mismos: cambia el país, cambian los hijos, cambian los cuerpos, los espacios y los tiempos; los modelos de vida: “Muchos conflictos familiares se dan por querer sostener una especie de linealidad y de continuidad, como si se obviarán los cambios que se van produciendo”.

“El desafío es dejar de pensar lo que supuestamente tiene que ser un abuelo, e ir armando una relación con los nietos, percibiendo las diferencias con lo que fue ser padres. Permitirse elegir una manera de hacer la abuelitud. Hay que crear, inventar una manera de alojar ese nuevo momento de la vida”, detalla.

CUANDO FALTA ACERCAMIENTO

Sobre el final de la charla llegamos a un tema recurrente, los abuelos que sienten que perdieron el contacto con sus nietos: “Yo lo que he visto es que los nietos tienen un papel afectivo importante, en el sentido de ir a visitarlos



cada tanto -tampoco todo el tiempo- y esto se da en mayor medida cuando hubo una relación afectiva sostenida de los padres hacia sus padres, situación que es más difícil cuando los hijos devenidos en padres no han tenido una relación interesante, afectiva, de cariño hacia sus propios papás”, explica.

“Por ejemplo, algunos abuelos no llaman nunca por teléfono a sus nietos, por si los molestan, por si no los encuentran. Pero en realidad, ¿no es una dificultad para contactarse? Porque en una relación que tiene su grado de autonomía -hoy los nietos tienen celular, los pueden contactar directamente- ir armando esa relación implica no solo esperar que les pidan que los cuiden o que los nietos vayan a visitarlos, sino armar esa relación. Los abuelos se tienen que ocupar de armar una relación con sus nietos, no está instituida. Yo me preguntaría, de esos abuelos que están todo el día en la casa ¿cuántos levantan el teléfono y llaman a sus nietos?”, concluye.

“A veces los hijos-ahora devenidos padres- rechazan lo que venga de otra generación. Pero así como no todo lo pasado fue mejor, no todo lo pasado es descartable”.

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



FUNI Y HOSPITAL ITALIANO

LA CARRERA QUE NOS HACE CADA AÑO MÁS GRANDES

MÁS DE MIL PERSONAS PARTICIPARON DE ESTE EVENTO DEPORTIVO Y SOLIDARIO QUE SE REALIZÓ EL PASADO 1 DE OCTUBRE EN VICENTE LÓPEZ. ¡GRACIAS A TODOS! LOS ESPERAMOS EL PRÓXIMO AÑO.

La Carrera y Marcha Aeróbica "Por los derechos del niño curado de cáncer" tiene como fin recaudar fondos para FUNI, Asociación para el Futuro del Niño, que trabaja para y por los niños en el ámbito de la salud.

Más de mil participantes disfrutaron de la actividad y nos ayudaron a cumplir un año más el objetivo solidario. Además, la Carrera es otra de las iniciativas que propone el Hospital para aquellas personas que tienen ganas de salir al aire libre, compartir con otros y estar en movimiento a pesar de la lluvia.



AGENDA: ACTIVIDADES ABIERTAS A TODA LA COMUNIDAD

DICIEMBRE

**TALLER DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS.
¿CÓMO VIVIR DE FORMA ACTIVA Y
SEGURA?**

4/12, 14 hs. Potosí 4234.

Contacto:

mariae.moresco@hospitalitaliano.org.ar /
4959-0200 Int. 4171 / 4172

TALLER DE USO DE DISPOSITIVOS INHALADOS Y REHABILITACIÓN PULMONAR.

28/12, 14 hs. Aula 2. Nivel 2. Tte. Gral. J. D. Perón 4190.

Contacto:

maria.orazi@hospitalitaliano.org.ar

! ALGUNOS EVENTOS PUEDEN SUFRIR MODIFICACIONES.

Le rogamos confirme estos datos a los correos o teléfonos correspondientes.

LA SOLEDAD NO DESEADA Y LAS CAÍDAS

ABORDAMOS, EN ESTA NOTA, LA RELACIÓN ENTRE DOS SITUACIONES QUE AFECTAN A LOS ADULTOS MAYORES. VIVIR LA SOLEDAD COMO UN PROBLEMA, ¿PUEDE AFECTAR A LA SALUD? ¿CÓMO SOSTENER LA MOTIVACIÓN Y EVITAR LA INMOVILIDAD?

Por el equipo editorial de Aprender Salud y el Comité de Educación de Pacientes y Familiares.



“Todas las semanas, en internación, tenemos pacientes que están solos y no viene nadie para acompañarlos a caminar hasta el baño, para llamar a la enfermera, para darles de comer”.



Mucho se realiza para prevenir las caídas en los mayores de 65 años. Por las graves consecuencias que puede acarrear (lesiones, fracturas), es un tema de gran importancia para la salud. Y el Hospital lleva adelante múltiples propuestas educativas como talleres, charlas, contenidos en diversos formatos, actividades en parques y plazas.

Pero las caídas nunca se deben a una sola razón, sino que suelen suceder por la suma de varios factores: el cal-

zado viejo, la vereda rota, la alfombra en el piso, la falta de luz, la pérdida de fuerza muscular y la falta de propiocepción, entre otras. Hoy proponemos reflexionar sobre la soledad: ¿de qué manera puede asociarse con las caídas?

Lo conversamos con la Lic. María Elena Moresco, experta del Servicio de Kinesiología. Marilén, como la llaman cariñosamente sus pacientes, trabaja este tema a diario -tanto en el gimnasio como en la internación junto a médicos y enfermeros- a la vez

que dicta un taller mensual dirigido a la comunidad. Compartimos sus perspectivas en esta nota especial.

LAS PATAS DEL CUIDADO Y LA IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS

“Cuando pensamos en la salud de una persona mayor, la entendemos como una mesa que se apoya en cuatro patas: la física, la psicológica, otra que es cognitiva y la restante, que es social. Habitualmente, los profesionales de la salud trabajamos las tres primeras y del resto se ocupan la

familia, los amigos”, comienza destacando. Pero ¿qué sucede cuando el entorno social se ve afectado? Nos los grafica con un ejemplo.

“Una señora de 70 años, muy joven, vive en un tercer piso por escalera. Es viuda con dos hijas en Europa y su única familia es una sobrina que vive lejos. Se operó una rodilla, después la otra y ya no sube ni baja la escalera. Yo sé que si las hijas estuvieran con ella no le permitirían vivir así. En esta situación, como profesionales tenemos un límite. Lo que hice es pedirle el mail de las dos hijas y quiero escribirles a ellas para decirles que nada de lo que hagamos tiene sentido porque está presa en su casa, no se está moviendo. **¿Qué sentido tiene trabajar el músculo, el cuádriceps, si no se mueve?** Si hace pedidos de mercadería por teléfono y le tira la llave al repartidor... Hacer esto a los setenta implica vivir -quizás- veinte años de esta forma...”

¿Quién se ocupa de los vínculos? Ante este panorama surgió una pregunta: ¿Puede la institución de salud -le corresponde- abordar un tema que no es del orden de lo físico, lo cognitivo o lo psicológico? “Yo creo

que sí, porque estamos planteándole al paciente que tiene que tener una red social de contención. Porque si la mesa pierde una pata, las demás se van a desestabilizar. Es decir, buscando la red social estamos apuntalando a la red psicológica, por lo tanto a la cognitiva y seguramente a la física”, explica.

PERDER LA MOTIVACIÓN, UNA BOLA DE NIEVE

Le preguntamos acerca de cómo ella identifica a quienes comienzan a entrar en una situación de soledad no deseada: “Puede ser una persona que, cuando viene al gimnasio, está desmotivada, le da igual que sea lunes, jueves o domingo. Se pone cualquier ropa -total nadie me espera- y modifica su rutina: empieza a disminuir sus salidas a pasear, se desorganiza el sueño (duerme más a la mañana, se saltea o atrasa la siesta, se acuesta tarde). Es como una bola de nieve que comienza a rodar por la montaña”, explica.

Evitando caer en la inmovilidad. Estos cambios se pueden presentar de a poco, casi de forma imperceptible

para la persona. ¿Qué sucede cuando se extienden en el tiempo? “Cuanto menos tenés para hacer, menos hacés. Se empiezan a quedar cada vez más en la casa, encerrados, comienzan a juntar todos los quehaceres para un solo día. Por ejemplo, el miércoles voy al médico, de paso hago las compras, consigo el regalo para mi nieto y ya está, esa es mi salida de la semana”, detalla.

“Entonces, el resto del tiempo me voy quedando sin nada que hacer y sin ningún motor, ninguna motivación. Esta inmovilidad va a llevar a un aumento de la debilidad y a una disminución en el equilibrio consecuente de coordinación y destrezas necesarias para moverse con seguridad y evitar las caídas”, completa.

¿CÓMO ORGANIZARSE PARA RECUPERAR LA MOTIVACIÓN?

Exploramos junto a Marilén algunas ideas que pueden ayudar a pensar como fortalecer y sostener los vínculos y así evitar la soledad no deseada.

“Vemos que el paciente que pierde motivación, siente tristeza. Y esto puede llevar a la depresión”.

Las transcribimos con su particular estilo.

• **LOS ABUELOS QUE CONVOCAN.**

“Todas la abuelas y abuelos tienen el deber moral de convocar a las familias una vez cada 15 días, porque los nietos tienen este vínculo de primos gracias a los abuelos que convocan. La persona grande, el cacique de la familia es el que aglutina, la unidad familiar casi que depende del abuelo.”

• **ANIMARSE A DAR EL PRIMER PASO.**

Superando el famoso “si no me llaman, si no me invitan...” o el “para qué los voy a llamar si están cansados

de trabajar todo el día...”. “Siempre le decimos a mi suegra que, si ella no convoca en esos días festivos, los hermanos y primos no nos vamos a ver nunca. ¡Aunque sea hacerlo por nosotros!” , comenta.

• **LA SOLIDARIDAD, UNA FUERTE MOTIVACIÓN.**

“Para mí es el punto dorado, el secreto de toda pata social. Porque hacer algo por otro te ayuda a sentirte útil, te da fuerzas para levantarte a la mañana, bañarte y vestirse. Alguien te espera, sos necesario en algún lugar”. Buscar actividades de este tipo puede ayudar a recuperar la motivación.

• **APRENDER DE LOS METÓDICOS.**

“Quienes han sido muy organizadas en su vida, por lo general noto que llevan su vejez de la misma forma: se pautan un horario, se arman una rutina, no tienen este problema de quedarse abandonados en sus casas. Con ellos, el desafío es que acepten el bastón u otros cambios de la edad, ellos tienen su propia idea de como va a ser su vejez...” completa.

Desde Aprender Salud nos preguntamos ¿por qué será que el yogur extra calcio es la solución que más se promociona en la tele para las caídas?



RUTINAS, SALIDAS: ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

• **LOS MÚSCULOS.** Con 24 horas de inmovilidad, de reposo, está comprobado que el cuádriceps -que es el músculo más potente del cuerpo- ya comienza a tener deterioro de la fibra en cualquier persona: “uno se pasa todo un día en la cama y, cuando se levanta, se siente todo flojo. En los adultos mayores de 60 años esto se acentúa, puede llevar a una pérdida de equilibrio”, explica la Lic. Moresco.

• **LAS COMIDAS.** Dejar de salir conlleva riesgos desde lo nutricional, ya que al no equipar la heladera y perder las ganas

de cocinar uno termina comiendo cualquier galletita que encuentre. Y no estará incorporando las necesarias proteínas y vitaminas para mantener fuertes los músculos.

• **LOS REMEDIOS.** “Quien pierde su rutina suele descuidar también la medicación, la empieza a tomar fuera de hora porque se olvidó o se despertó más tarde. Y -como imagina que no pasa nada- se vuelve costumbre desordenar las indicaciones médicas, algo que puede tener consecuencias en el tratamiento”, completa.

Si te enfermás... ¿Pensaste quién te va a acompañar?
Acompañar a un enfermo tiene solución.
Nos respaldan 10 AÑOS de trayectoria.

Asiscom

Acompañantes en Sanatorio y Domicilio



Acceda a:

- Asistentes en internación
- Asistentes en domicilio
- Servicios permanentes o temporarios
- Personal seleccionado y capacitado

Consulte por planes de cuotas y servicios inmediatos

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

BENEFICIO ESPECIAL
para afiliados al
HOSPITAL ITALIANO
Ampliación de Cobertura



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.

ECOS DE LOS LECTORES

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

INTERCAMBIANDO RECETAS

FISKEBOLLER, CROQUETAS DE PESCADO

“Quisiera compartir una receta fácil y nutritiva para preparar pescado, que heredé de mi marido noruego. Las croquetas o budines de pescado son un alimento básico tanto en los hogares así como en los hospitales y hogares de ancianos en Noruega. Allí, las croquetas individuales o los budines se pueden comprar en fiambrerías y supermercados.”

Inga Dahlgren de Williams
Socia 270850

INGREDIENTES: 1 kg. de filet de merluza (bien frío), 50 grs. de fécula de papa o maíz, 2 tazas de leche, nuez moscada, pimienta.

PREPARACIÓN: Poner una olla de agua a hervir. Procesar el filet. Cuando esté bien triturado, agregar la fécula, la nuez moscada y la leche de a poco, hasta que esté todo bien integrado. Tomar una cuchara sopera de la mezcla y -con las manos mojadas- formar las croquetas, que se van echando en el agua hirviendo. Cuando suben a la superficie, se retiran con una espumadera (igual que los ñoquis). Se pueden servir con una salsa blanca liviana hecha en parte con el agua donde hirvieron las croquetas. También es rico agregarle camarones a la salsa.

VARIANTE, BUDÍN DE PESCADO. La misma mezcla de las croquetas se puede colocar en una budinera aceitada y se cocina en el horno a baño maría (45 minutos aprox.). La consistencia debe ser como para poder cortar en rebanadas. Se puede salsear del mismo modo que los “fiskeboller”.

¡YO RECOMIENDO!

LA ESCUELA CORAL Y DE EXPRESIÓN MUSICAL DE TRES DE FEBRERO

Hola, les cuento que soy de Caseros y en mi barrio funciona esta escuela. Desde hace dos años formo parte del coro de adultos, una actividad gratuita. Somos adultos mayores, nos gusta cantar, y allí nos enseñan a vocalizar. Nuestro repertorio es tango y folklore, lo elegimos por votación a comienzos de año.

Nos reunimos los miércoles y viernes de 16 a 17:20 hs. Somos un grupo alegre que disfruta de cada ensayo. Nos presentamos a cantar en diferentes lugares, según nos convengan, y cada presentación es una fiesta para nosotros. En noviembre se abrió la inscripción para el 2018, es abierto a todo adulto mayor que quiera participar. ¡Yo lo recomiendo! Les dejo la dirección: Intendente Gabriel Larralde 1990, Caseros. Tel: 4734-6703.

Los saluda,
Susana Reilly
Socia 406937

HISTORIAS DEL ITALIANO

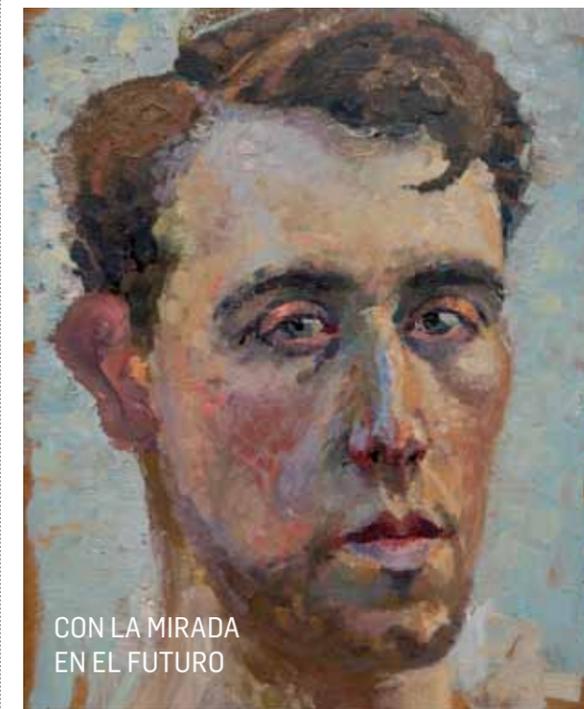
APORTES SOBRE LINO ENEA SPILIMBERGO

“Me gustaría aportar algo más sobre este gran maestro, cuyas obras se pueden apreciar en el Museo Nacional de Bellas Artes. Soy artista plástica grabadora y esta vocación se me despertó a partir de los 30 años de edad. No fue de un día para el otro pero irrumpió casi volcánicamente con dos acontecimientos extremos que se dieron con apenas diez días de diferencia: el nacimiento de mi hija y el fallecimiento de mi madre. Fue un camino arduo, muy dubitativo, pero verdadero. Les cuento todo esto para ayudar a destruir mitos sobre abrazar actividades artísticas o creativas solo en edades tempranas.”

Atentamente,
Inés Pacciarini
Socia 379183

SU INFLUENCIA. Uno de sus más grandes alumnos fue Carlos Alonso (artista plástico, dibujante, pintor). Tal fue la influencia de Spilimbergo en Alonso que quedó plasmada en muchas de sus obras, a tal punto que reside y trabaja en Unquillo, Córdoba. También se puede observar la influencia que dejó Spilimbergo en Antonio Berni, en la forma de resolver los ojos en sus obras, por ejemplo.

LA TÉCNICA DE MONOCOPIA. Respecto a la referencia de la obra Venecia (1926), esta es una técnica del grabado que deja una sola copia, a diferencia de otras que permiten hacer muchas tiradas de la misma estampa. Como excepcional dibujante que fuera, en las monocopias se dibuja sobre una placa entintada con rodillo y tinta calcográfica. Luego se estampa sobre papel u otro soporte, pasándola por la prensa, de la que seguramente no disponía (quizás por el alto costo) y por lo cual utilizó una antigua secadora a rodillo, como se menciona en la nota.



CON LA MIRADA
EN EL FUTURO

HOSPITAL ITALIANO de Buenos Aires AprenderSalud
REVISTA DE LA COMUNIDAD DEL ITALIANO AÑO 10 | SEPTIEMBRE 2017 N.º 28 | COLECCIONABLE

Verde, río y silencio.

“Para ir a caminar, a leer o para pasar la tarde, les recomiendo el Parque de la Memoria. Sobre la Costanera, antes de llegar a Ciudad Universitaria.” Alejandra Rinaldini.

LOS LECTORES ESCRIBEN

COMPARTIMOS DOS POESÍAS DE LA PLUMA DE LA COMUNIDAD. UN ORIGINAL MODO DE AGRADECIMIENTO A LOS MÉDICOS Y, LA OTRA, COMO SEMBLANZA DE LA VEJEZ. LOS ALENTAMOS A PARTICIPAR DE ESTE ESPACIO ENVIANDO UN CORREO A LECTORES.APRENDERSALUD@HOSPITALITALIANO.ORG.AR



Gracias de corazón

*Doy gracias de corazón
a mis médicos queridos
con versos sin pretensión
sencillos pero sentidos.*

*Alzo mi copa de vino
y brindo por los doctores
Marenchino y Rabellino
que además son dos señores.*

*A instancias del Dr. Rada
intervino Rosa Díez
y su oportuna mirada
fue sin duda de interés.*

*Él sugirió al Dr. Schreck
quien aportó su opinión
y entonces recién después
se encaró la operación.*

*Toda gente muy querida
y no me olvido además
del custodio de mi herida
el amable Dr. Chas.*

*Hoy parece que fue un sueño
y valoro cada día
el esfuerzo y el empeño
más la gran sabiduría.*

*Para salvarme la vida
se jugaron mano a mano
y estoy más que agradecida
al Hospital Italiano.*

ELSA BEATRIZ OTTONELLO,
82 AÑOS
SOCIA 291958

Un modo de vivir

*Desisto de una vejez apaciguada
y de las horas y horas
replicadas en su monotonía.*

*Renuncio a no mirar
sino el contorno estrecho
de mi propio espacio.*

*Abandono toda caída
en la atonía cultivada de lo igual
sin lugar para lo diverso.*

*Y celebro el corcovo
de lo inesperado
el brinco de la sorpresa
ese salto que crea espuma
como si la vida fuera
un río de montaña.*

MARGARITA SCHULTZ
25-05-17

SOLUCIONES: EL TEXTO OCULTO

El Texto Oculto. Solución número de septiembre (por error no fue publicada correctamente, gracias a los lectores que nos avisaron) A) Camilla, B) Occiso, C) Nivel, D) Redes, E) Armazón, F) Diques, G) Óptica, H) Nudillos, I) Amalgama, J) Leña, K) Escayola, L) Respingo, M) Organismo, N) Xirgu, O) Luchemos, P) Octava, "Música porque sí, música vana/ como la vana música del grillo. Mi corazón eglógico y sen-cillo/ Se ha despertado grillo esta mañana." De "El grillo", de Conrado Nalé Roxlo.

El Texto Oculto: Solución: A) Estival, B) Leprosa, C) Zeus, D) Ocaso, E) Rellenes, F) Zurdos, G) Achiques, H) Lesbos, I) Jordán, J) Ultramar, K) Ayohuma, L) Novillos, M) Batuque, N) Ubicare, O) Reverdece, P) Guadal, Q) Hachero, R) Itálica, "Muere el sol y junto al río/ da sus silbos el zorzal. La tarde que se marchaba/ Se volvió para escuchar. El agua que iba corriendo/ Se detuvo hecha un cristal..." De "El zorzal", de Juan Burghi.

¿CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON QUIEN PADECE HIPOACUSIA?

MARÍA EVA MOGGIA FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL Y PADECE UNA PÉRDIDA PARCIAL DE LA AUDICIÓN. MOTIVADA POR UN VIDEO QUE VIO EN LA SALA DE ESPERA, COMPARTE SU EXPERIENCIA BUSCANDO MEJORAR EL INTERCAMBIO CON UN FAMILIAR O PERSONA CON DEFICIENCIA AUDITIVA.

“Cuando hablamos de discapacidad seguramente pensamos en personas que no ven, que no pueden caminar o que les falta un brazo o una pierna. Y, si nos encontramos con alguien de esas características, no dudamos en tratar de colaborar -en la medida de nuestras posibilidades- a cruzar una calle, a bajar un escalón, a salir de un auto o a reconocer donde se encuentra”, comienza relatando. ¿Pero qué sucede con quien padece un problema de audición?

“Yo formé parte de esa inmensa mayoría de personas que escuchan bien y que no saben como comportarse frente a un sordo, hasta que me tocó integrar el otro grupo. Ahora creo que contar mis experiencias puede ser útil para todos”.

La sordera, una discapacidad invisible. “Y, como generalmente lo que no se ve no existe, difícilmente se nos ocurra pensar en un sordo como un discapacitado. El hipoacúsico es, ante los ojos de los demás, una persona ‘normal’. Y esto, que para algunos puede parecer una ventaja, para el hipoacúsico suele convertirse en un problema, cuando tratamos con él no vemos la necesidad de predisponernos a colaborar como lo hacemos con otros discapacitados.”

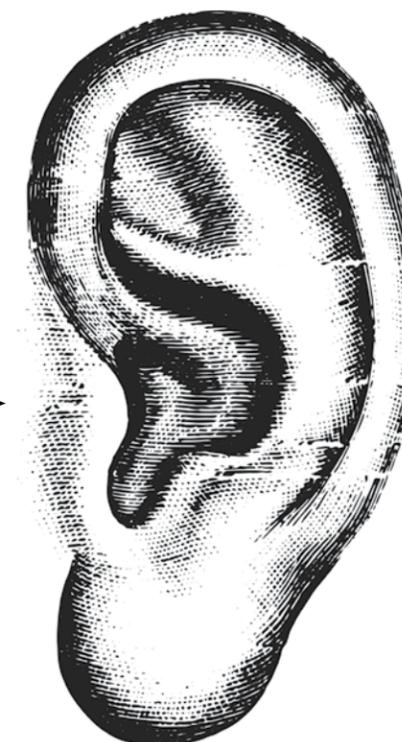
“En principio, sería importante aclarar que la mayoría de los hipoacúsicos escuchamos, pero los sonidos nos llegan muy distorsionados. No es que no escuchemos nada, sino que no entendemos lo que alcanzamos a escuchar.”

Superando la desconfianza. Algunas personas se ponen nerviosas y desconfían, como si no creyeran que hay una dificultad de entendimiento. “Si escucha los sonidos, ¿por

qué no me entiende a mí?” Hasta han llegado a decirme: “¿en serio es sorda? ¡Pero no se le nota!” (Siempre me pregunté donde se me debería notar). Pero en vez de contar anécdotas voy a tratar de sintetizar en algunas sugerencias que, se me ocurre, pueden ser útiles.

Si tiene un amigo o familiar con deficiencia auditiva o, sencillamente, la vida lo pone frente a una persona con esas características y desea mejorar la comunicación con ella, trate de recordar lo siguiente:

- Si la persona le dice que no escucha o que no entiende, por favor, créale.
- No se apure a sugerirle que use audífonos, es muy probable que ya los esté usando aunque no lo haya notado. Sepa que estos ayudan pero no devuelven la audición completa.
- Acérquese, un metro es demasiada distancia para un hipoacúsico.
- Hable de forma pausada y natural con su intensidad normal de voz. Si eleva la voz, esta se distorsiona y la comunicación se dificulta.
- Mírelo de frente y permítale que vea su boca. No fume, ni se la tape con la mano, con echarpes o barbijos. La mayoría de los hipoacúsicos, aún intuitivamente, mejoran su comprensión leyendo los labios de quien les habla. Tampoco le hable desde un costado, desde atrás, ni mirando para otro lado. Por el mismo motivo, no intente hablarle al oído.
- Si aún así no lo entiende, evite repetir las mismas palabras. Rehaga la frase buscando sinónimos. El contexto puede ayudar.



- Hable poco, lo indispensable para presentar la idea de forma clara y concreta. No “adorne” el diálogo con palabras superfluas, solo logrará confundirlo más.
- Pronuncie TODAS las letras de cada palabra.
- Los nombres y los números carecen de contexto y son lo más complicado de descifrar. Pronúncielos claramente y, si no son entendidos, ofrézcase a anotarlos antes de que se lo pidan. Se lo agradecerán profundamente.

- Evite los lugares ruidosos y si están en su casa, reduzcan los ruidos ambientales (radio, TV).
- Tenga paciencia. Quien está frente a usted también está teniéndola para tratar de entenderle.

Muchas gracias, en nombre de todos los que ya no escuchamos tan bien como usted,

María Eva Moggia
Socia 94718

Un claro ejemplo de que la hipoacusia es una discapacidad olvidada está dado por el hecho de que las películas nacionales habitualmente no se subtitulen.



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 51.

CONSIGNA. Lea las definiciones y anote las palabras correspondientes. Teniendo en cuenta la numeración, traslade las letras al casillero. Allí se revelará un fragmento de un poema. El título y el nombre del autor se formarán con las iniciales de las palabras halladas.

DEFINICIONES: **A)** Relativo al estío. **B)** Que padece lepra (fem.) **C)** Divinidad griega, Dios supremo del Olimpo. **D)** Puesta del Sol al traspasar el horizonte. **E)** Vuelvas a llenar una cosa vacía. **F)** Que usan corrientemente la mano izquierda. **G)** Reduzcas el tamaño de algo. **H)** Isla de Grecia en el mar Egeo, frente a las costas de Turquía. **I)** Río de Oriente Próximo. Con sus aguas bautizó San Juan a Jesucristo. **J)** Conjunto de territorios situados al otro lado del océano. **K)** Batalla en que las tropas de Belgrano fueron derrotadas por los realistas (14-11-1813). **L)** Toro joven, a partir de un año y hasta que llega a adulto (pl.) **M)** Barahunda, gresca, alboroto. **N)** Colocaré en determinado espacio. Situaré. **O)** Cobra nuevo verdor el plantío que estaba mustio. **P)** Ciénaga, bañado, pantano. **Q)** Persona que trabaja con el hacha. **R)** Pertenciente o relativo a Italia (fem.)

- | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| A) _____
111 102 106 90 66 86 123 | F) _____
38 76 96 46 16 51 | K) _____
39 11 31 78 25 53 72 | P) _____
84 115 122 104 92 82 |
| B) _____
41 73 69 118 94 27 60 | G) _____
17 77 57 97 48 2 62 8 | L) _____
14 21 108 28 40 34 64 26 | Q) _____
110 44 117 113 6 71 101 |
| C) _____
35 105 107 74 | H) _____
65 98 61 30 109 120 | M) _____
59 70 121 49 87 85 103 | R) _____
119 43 58 29 20 112 83 |
| D) _____
36 75 23 32 68 | I) _____
12 9 55 100 114 116 | N) _____
88 91 67 56 42 80 5 | |
| E) _____
95 3 7 18 52 99 89 24 | J) _____
13 10 15 37 54 1 79 45 | O) _____
4 33 63 47 19 22 50 93 81 | |

1	J	2	G	3	E	4	O	5	N		6	Q	7	E		8	G	9	I	10	J		11	K		12	I	13	J	14	L			
15	J	16	F			17	G	18	E		19	O	20	R	21	L		22	O	23	D		24	E	25	K	26	L						
27	B	28	L	29	R	30	H	31	K	32	D		33	O	34	L		35	C	36	D	37	J	38	F	39	K	40	L					
41	B	42	N			43	R	44	Q	45	J	46	F	47	O		48	G	49	M	50	O		51	F	52	E							
53	K	54	J	55	I	56	N	57	G	58	R	59	M	60	B		61	H	62	G			63	O	64	L	65	H	66	A	67	N	68	D
69	B	70	M	71	Q	72	K			73	B	74	C	75	D	76	F	77	G	78	K	79	J	80	N		81	O	82	P				
83	R	84	P	85	M	86	A			87	M	88	N	89	E		90	A	91	N	92	P			93	O	94	B						
95	E	96	F	97	G	98	H	99	E	100	I	101	Q			102	A	103	M			104	P	105	C	106	A	107	C	108	L	109	H	
110	Q	111	A	112	R	113	Q	114	I			115	P	116	I		117	Q	118	B	119	R	120	H	121	M	122	P	123	A				



SUGERENCIAS DE TURISMO URBANO UN LUGAR MÁGICO EN EL BARRIO DE ALMAGRO

MARGARITA SCHULTZ VISITÓ EL MUSEO-TALLER DEDICADO A UN ARTISTA CHECO QUE VIVIÓ EN BUENOS AIRES Y DEJÓ UNA OBRA QUE ES TODA UNA EXPERIENCIA PARA LOS SENTIDOS. SU CRÓNICA Y LAS IMÁGENES, UNA INVITACIÓN A DESCUBRIRLO.

“Los barcos hacen el mar”
...de los escritos poéticos de Gyula Kosice.

UN MUSEO PARA VER... ¡Y ESCUCHAR!
Hoy les propongo esto: mirar y escuchar obras en otro museo dedicado a un solo artista (ver AS #33, la nota dedicada a Xul Solar). Se trata del Museo-Taller de Gyula Kosice (1924-2016). Artista visual-auditivo-cinético nació en lo que fue Checoslovaquia, se radicó en Argentina, y falleció a los 92 años en Buenos Aires, en plena actividad creadora.

A veces, cuando uno entra a un museo hay 'música ambiental', música 'de fondo' que llega a perder interés. Pero ¡aquí, en el Museo Kosice, está la sorpresa! Porque lo que suenan son 'las obras mismas', no todas, pero las que lo hacen bastan para crear en nosotros una experiencia emocionante y nueva... ¿Qué es lo que suena en esas obras? ¡El agua en su interior! Les propongo mirar alguna de ellas, cerrar los ojos sin alejarse, y escuchar el sonido del agua ¡Produce un encantamiento!

¿Qué atrae en estas obras? Entre otras cosas, la luz... generada por iluminación interior, por tubos de neón o fuentes 'led'. Todo ello va envolviendo al visitante hasta dejarlo 'cautivado'.

DATOS

Dirección: Humahuaca 4662, a pasos de Avenida Corrientes, subte B, Ángel Gallardo.
El dato: En octubre fue declarado de Interés Cultural por la Legislatura porteña.



Y no podía faltar el movimiento en los productos de una imaginación como la que poseía ese creador, pionero en su tiempo. Sus obras se expusieron en muchos países, fue amigo de grandes artistas e intelectuales de Europa y Estados Unidos. La información está disponible en el Museo.

Pienso que adultos y niños llegan a emparejar sus edades frente a esas formas que atrapan y nos llevan a mundos fantásticos. Un grupo de escolares de cuarto grado de Primaria, guiados por una docente, observaban las esculturas embelesados, con ojos muy abiertos, señalando aquí y allá.



FOTOGRAFÍA: MARGARITA SCHULTZ

PARTICIPANDO EN SALUD

CONVOCATORIAS A LA COMUNIDAD

APRENDER Y COMPARTIR SALUD

UN ESPACIO PARA PROPICIAR LA PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD. Y APRENDER-ADQUIRIR-ENSEÑAR-COMPARTIR.

Todos tenemos algún conocimiento, "expertise" que puede hacer bien a otro, en sentido amplio, quizás más cercano a la vida que a la salud. Les pedimos nos sigan ayudando con su participación para conti-

nuar mejorando este espacio de la comunidad del Hospital Italiano

Si le interesa participar de alguna de las convocatorias. Simplemente envíe un mail

a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar o llame a la revista al 4959-0200 interno 9325. En el asunto detalle qué convocatoria está respondiendo.



¿TE PRESENTO A MI GRUPO!

¿Se conocieron en alguna de las actividades del Hospital, se hicieron amigos y ahora comparten salidas, encuentros, viajes, cafecitos? Escriban a la revista, nos gustaría conocerlos. **Su experiencia puede ser de ayuda para quienes buscan hacer nuevos amigos o la soledad se les volvió un problema.**

¿YO RECOMIENDO!

¿Conocés los lugares más interesantes de la Ciudad? ¿Hiciste algún curso atractivo que te gustaría recomendar? ¿Frecuentás talleres o actividades culturales en tu barrio? ¿Sos experto en series de Netflix y You Tube que mirás en tu Smart TV? Convertite en columnista de cultura y actividades para el bienestar en Aprender Salud. **¡Recomendá lo que te hace bien!**

A MÍ ME SIRVIÓ

Ya sé lo que tengo que hacer... ¿Cómo lo hago? Lo convocamos a usted, que ya le encontró la vuelta al cambio en su rutina que tuvo que hacer para cuidar la salud, para responder a la consigna que le dio su médico, al objetivo personal que se puso para estar mejor. Los temas pueden ser todos los relacionados con el cuidado. **¡Comparta su experiencia con la comunidad!**



HISTORIAS DEL ITALIANO

Esta gran comunidad está repleta de historias que merecen ser contadas: personajes de la cultura relacionados con el Hospital, anécdotas e historias de vida que nacieron en los pasillos, recuerdos del pasado de la institución, etc. **¡Si cree que la suya es una "joya oculta" y le gustaría compartirla, escribanos!**

INTERCAMBIANDO RECETAS

La sección más importante de Aprender Salud se enriquece con las preparaciones elaboradas por los expertos en el desafío de comer rico y sano. Esas que superan la prueba más difícil: les gustan a toda la familia y son ricas con pocas grasas, calorías y sal. **¡Envíe la suya escrita o en video y la publicaremos!**



LECTORES.APRENDERSALUD@HOSPITALITALIANO.ORG.AR



4959-0200 INTERNO 9325



HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires

20% DE DESCUENTO Y 3 CUOTAS SIN INTERÉS
en asistencia al viajero internacional

Comuníquese con nosotros.

☎ 0800-333-4490

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

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

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

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 