



CON LA MIRADA  
EN EL FUTURO



**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.

### MEDIO DE PAGO.

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

### AYÚDENOS A QUE SUS ALLEGADOS LA CONOZCAN.

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

### ¿QUIERE SUSCRIBIR A UN AMIGO?

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

### ¿CÓMO OBTENERLA?

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

### ¡SUSCRÍBASE POR MAIL!

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



## CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN

Deseo suscribirme a Aprender Salud  \$80 por un año

### Datos del nuevo suscriptor (quien recibirá la revista):

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

### Datos para el cobro con tarjeta de crédito.

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

Firma: .....

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



**E**stimados lectores, en este número, tapa y editorial reflejan la diversidad, la generosidad y los colores de nuestra comunidad.

Desde la sala de espera surge este autorretrato inédito de un maestro consagrado, y en la editorial destacamos conceptos y herramientas de este vasto espacio de intercambio que vamos transitando juntos. A 15 años de iniciar este proyecto, **con la mirada puesta en el futuro**, celebramos este compartir.

APRENDER SALUD, SEPTIEMBRE DE 2017



**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**

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

**REDACCIÓN Y EDICIÓN**

Lic. Federico Somoza, Prof. Liliana Guani

**MARKETING Y COMERCIALIZACIÓN**

Dr. Adrián Perussich, Verónica Maciel

**ARTE-DISEÑO Y PRODUCCIÓN GRÁFICA**

Gabriel Mahía, Mariana Campo Lagorio

**FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIONES**

Gabriel Mahía, Mariana Campo Lagorio, Sutterstock

**Aprender Salud** · Año 10 · Nº38 · septiembre 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**

IPESA S.R.L.

Magallanes 1315, CABA.

95.000 ejemplares



**Comentarios y sugerencias:** Revista Aprender Salud, Gascón 450, C1181ACH. Buenos Aires, Argentina, Tel.: 4959-0200, interno: 9325 lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar

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

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

## SUMARIO

- 04 Cuando alguien tiene cáncer
- 08 Cáncer hereditario: 20 años de avances
- 10 La cocina de Takehiro Ohno
- 14 ¿Soy alérgico, habré sido, seguiré siéndolo?
- 18 Ecografías durante el embarazo
- 24 En Movimiento: Ptos. de Encuentro en los barrios
- 28 Mi suegro, Spilimbergo
- 33 Jornadas de intercambio:  
Los medios del Hospital y la comunidad
- 34 Chutneys y conservas de la Tía Vivi
- 40 Novedades Institucionales
- 42 ¿Qué estoy tomando?
- 47 Participando en Salud

**TAPA:** Lino Enea Spilimbergo, Autorretrato, 1917. Óleo sobre cartón de 38 x 26 cm. Gentileza, archivo familiar.

**FE DE ERRATAS:** en el número de junio se omitió mencionar que el nuevo edificio también contará con un área para procedimientos de Neumonología.



### 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](http://www.hospitalitaliano.org.ar) Sección Mi Portal/ Aprender Salud. También en las redes sociales.



CON LA MIRADA EN EL FUTURO

# APRENDER SALUD, EN SU PORTAL

LOS CONTENIDOS EDUCATIVOS DESARROLLADOS POR EL HOSPITAL ITALIANO YA COMENZARON A ESTAR DISPONIBLES EN ESTA PLATAFORMA CON UN RENOVADO DISEÑO. ASÍ, EL PORTAL DE SALUD SUMA UNA IMPORTANTE FUNCIÓN PARA PROPICIAR LA AUTONOMÍA Y EL BIENESTAR DEL PACIENTE Y SU FAMILIA.

Los afiliados con más años en el Hospital seguro lo recordarán: Aprender Salud nació en formato digital y, desde hace una década, también se edita trimestralmente en formato revista. Hoy este proyecto se integra en la plataforma que con, gran esfuerzo, desarrolló el Hospital Italiano: el Portal de Salud.

#### MI PORTAL: GESTIÓN + CONTENIDOS EDUCATIVOS

Lo primero que resalta al ingresar al Portal es el cambio en el formato visual: los contenidos personalizados están en el centro de la pantalla, mientras las funciones habituales -próximos turnos, últimos estudios, última factura, mensajería- se ven en la columna de la derecha. A la izquierda, permanece el menú con el acceso a todas las funcionalidades del Portal y otro con todos los contenidos de Aprender Salud.

#### APRENDER Y COMPARTIR SALUD

Siguiendo las tendencias de las principales redes sociales y plataformas virtuales, el Portal ofrece, a partir de esta nueva etapa, contenidos personalizados según criterios de la Historia Clínica Electrónica del paciente. También permite compartirlos con sus amigos y conocidos a través de Facebook y Twitter, marcar favoritos y buscar según temáticas de interés.

#### PODRÁ ENCONTRAR EN SU PORTAL

Las recetas elaboradas por los pacientes expertos, propuestas de actividades en movimiento y ejercicios para atenuar dolores, contenidos de prevención y tratamiento de enfermedades frecuentes clasificadas por edades, videos educativos producidos por HIBA TV, entrevistas a prestigiosos artistas, cocineros y personajes de la cultura. ¡Y mucho más!

Acceda desde [www.hospitalitaliano.org.ar](http://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.).



# EL TEMA SOBRE LA MESA CUANDO ALGUIEN TIENE CÁNCER

REUNIMOS, EN ESTA NOTA, DOS TESTIMONIOS: EL DE UNA MÉDICA CON MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN EL SERVICIO DE PSIQUIATRÍA Y EL DE UN PACIENTE JOVEN QUE SUPERÓ UN DIAGNÓSTICO MUY ADVERSO. EL OBJETIVO, ABORDAR EL TEMA SIN TABÚES, ACOMPAÑAR MEJOR Y AUMENTAR NUESTRAS RESERVAS DE SALUD.

*Por el equipo editorial de Aprender Salud.*

En esta oportunidad decidimos tocar un tema muy sensible y del cual poco se escucha hablar, el cáncer. Sobre cada eje temático, los entrevistados nos ofrecen sus perspectivas y nos invitan a reflexionar sobre nuestra propia

experiencia en la cercanía de algún amigo, familiar, compañero de trabajo. Como en el número anterior de la revista, destacamos los recursos que nos pueden fortalecer, hacernos

menos vulnerables y ayudarnos ante lo imprevisible, ante los desafíos que no se pueden prevenir.

## “CADA PACIENTE Y CADA FAMILIA SON SINGULARES”

ENTREVISTAMOS A LA DRA. DANIELA HABSUDA, MÉDICA PSIQUIATRA Y UNA DE LAS PROFESIONALES MÁS EXPERIMENTADAS DENTRO DEL HOSPITAL, DONDE CONTINÚA ACOMPAÑANDO A PACIENTES Y FAMILIARES CON CÁNCER Y OTRAS ENFERMEDADES.

### EL DIAGNÓSTICO

En primer lugar, yo intento desarmar esa construcción social tan arraigada sobre el cáncer. La palabra le significa al paciente “me voy a morir” porque los medios de comunicación así lo asocian. Sin embargo, más del 50% de la gente que ha tenido cáncer está con vida, con buena calidad de vida. Pero eso no es noticia, la noticia es “murió de una larga y penosa enfermedad”. Esto pasó en otras épocas, con otras enfermedades.

### LA CULPA NO ES DEL PACIENTE

Un segundo aspecto muy relacionado es el tema de la culpa, muchos libros de autoayuda -si bien son de utilidad- suelen decir que “uno se genera las enfermedades” y esto no es así. El que tiene una genética para determinada enfermedad, si aparece el vector que se engancharía en esa “cerradura” genética, puede desarrollarla. Un ejemplo puede ser quien tiene la genética para desarrollar un cáncer de pulmón y está en contacto con el asbesto, con el cigarrillo, eso no es psicológico.

### LO PSICOLÓGICO

Nosotros tenemos defensas, el sistema inmunológico. Nuestros glóbulos blancos patrullan nuestro cuerpo para defendernos de virus, de bacterias, de células extrañas. Si estos detectan que hay una célula extraña que está formándose, tienen la capacidad de defendernos, de detenerlo y de controlarlo, incluso de destruirlo.

El problema es que, para que nuestro sistema inmunológico funcione bien, tenemos que estar en equilibrio, dormir bien (calidad y cantidad de horas), descansar entre una actividad y otra, distraernos, tener una dieta equilibrada, hacer un poco de ejercicio. Y que nuestras emociones no desborden: no llevar los problemas del trabajo a casa ni los de casa al trabajo.

### LA FAMILIA, LOS AMIGOS

Hay gente que siente mucho miedo y se aleja, muchos pierden familiares o amigos porque tienen miedo al contagio “espiritual”, emocional. A los que se quedan siempre trato de decirles que estén al lado, ni adelante ni detrás. ¿Qué significa? Adelantarse sería ayudarlo sin que pida ayuda, ponerle las pantuflas sin dejarlo que lo haga él, servirle sin que lo pida. No hay que invalidarlo ni -otra cosa muy común- darle de comer, insistirle “tenés que comer”, eso es lo que más pasa.

Ir detrás sería empujarlo a que haga cosas: “es un lindo día, vamos, salgamos”. Pero, muchas veces, la persona está cansada, viene de hacer quimioterapia. No está deprimida sino que necesita descansar. Hay que entender que, lo que antes hacía en media hora, le va a llevar más tiempo. Y se va a levantar, se va a bañar, le va a costar y -quizás- después de desayunar tenga ánimos de salir. Lo único que yo aconsejo es que no se quede en la cama, que vaya al living, porque estar acostado y en un lugar oscuro propicia la depresión. En cambio, la luz, estar sentado, es un antidepresivo natural.

### LOS TRATAMIENTOS

Por un lado, al paciente siempre le digo que toda la gente que está alrededor le va a ofrecer estampitas, esto o aquello. Lo que, de entrada, no le llame la atención, no le atraiga, “muchas gracias” y a una cajita. Lo que, de pronto, le de curiosidad, le guste o le convenza, adelante, hay que hacerlo. Porque la fe mueve montañas, si uno cree, lo tiene que hacer.

Ahora, alternativo para mí es una mala palabra, yo elijo la palabra complementario. Desde mi lugar no recomiendo ni propongo, pero si el paciente lo menciona, le doy mi opinión. Hay un extremo que considero perjudicial, que es cuando esto -que puede ser complementario- se vuelve una obligación por parte de la familia, un deber a cumplir y ya no es algo que le hace bien al paciente, que lo busca por iniciativa propia.

Y, con respecto a la quimioterapia, mi consejo es que sean un poco egoístas, lleven un libro, música y no hablen mucho.

Lo que sucede al unir pacientes en diferentes situaciones es que, por lo general, el que está en una situación más grave, delicada, puede angustiar al resto.

### LAS ETAPAS PSICOLÓGICAS

Son la negación, tanto del paciente como de la familia “esto no me puede haber pasado a mí, no nos puede haber pasado a mi esposo, a mi hijo”. Después viene el enojo “¿por qué a mí, por qué a él? Luego viene el “quizás se pueda hacer algo”. Después la depresión, la tristeza y luego el adaptarse: “tengo algo que hacer, tengo un futuro por delante, tengo que hacerlo”.

Esas etapas no tienen un tiempo, una persona puede pasarlas en cinco minutos y llegar a la adaptación perfectamente, otras veces una se queda en la primera o en la segunda. Y, también, puede suceder que uno vaya y venga varias veces, esto es muy variable.

En este sentido, mucha gente piensa que si una persona está triste porque le diagnosticaron cáncer, hay que darle un antidepresivo. En principio, hay que permitirle que haga el duelo y ver como reacciona. Después, más adelante, se podrá evaluar si no consigue avanzar.

### LA SALUD COMO RESERVA

Hay gente que, frente a un drama, se deprime y termina mal. En cambio, resiliencia es poder superarlo, aprender y avanzar. En el cáncer también, hay gente que es muy vulnerable, se victimiza, ve el camino negro, se deprime. En cambio, está el otro que es más resiliente, ve siempre lo positivo, pelea y tiene mejor pronóstico.

Otro aspecto es cómo uno reacciona ante lo imprevisible, ahí hay diferencias entre lo que cada uno ya trae en su “mochila de vida”. Me sucedió con dos pacientes operadas el mismo día con igual diagnóstico. En el caso “A”, ella estaba bien ubicada, sabía de su situación y quería conocer el pronóstico. Lo conversé con su médico de cabecera, sus familiares y ellos armaron toda una estructura en su casa, le contaron y ella vivió dos años muy bien, muy acompañada, siguiendo con cuidados del bienestar (llamados paliativos). Todavía me cruzo con su marido, que está viejito y me saluda, fue un muy buen proceso.

La paciente “B” no quería saber, pero en el fondo sabía, ya que decidió irse de vacaciones a visitar a sus amigas que vivían lejos, se fue a despedir. La familia no quería contarle y ella vivió mucho menos, muy mal y con muchos problemas en los vínculos con la familia. Totalmente distinto.

### LA MUERTE, CASI EXCLUIDA DE LA VIDA

Como sociedad, eludimos el tema, de eso no se habla. Hoy en día, en el Hospital tenemos una herramienta, las deci-

siones anticipadas, allí cualquier paciente puede dejar por escrito que es lo que no quiere que le realicen en determinada situación y, en principio, la familia lo debería respetar. Esto se complejiza cuando el familiar le huye al tema o no quiere saber lo que opina su marido, su mujer, prefiere que no le hablen.

Hay mucha gente que entiende que nacemos y morimos, hay gente que puede acompañar bien, hay otros que no, más allá de la edad, no tiene que ver con eso. Hay madres que pueden acompañar muy bien la muerte de su hijo -algo trágico, a mí me sucedió- y también hijas adultas que no pueden asimilar la muerte de su madre, quizás de 80 años.

Por ejemplo, es natural que, en etapas avanzadas del cáncer, el paciente empiece a comer menos y después a tomar me-

nos, eso es un proceso biológico que muchas veces la familia no entiende, sienten que hay que darle por otros medios si no acepta por voluntad propia. No hay que llenar de comida, hay que escuchar. Si uno respeta, lo que puede hacer es ofrecer: hay empanada, hay gelatina, hay esto otro. Si pide y comió media empanada, está bien, no insistir.

#### SU EXPERIENCIA CON TERAPIAS GRUPALES

Hicimos la experiencia en el Hospital pero no funcionó, ya que los familiares solicitaban prioridad, no era posible abordar esta problemática en forma grupal. Tampoco soy amiga de los grupos de pacientes oncológicos, salvo que no tengan familia. Una paciente me decía, “en lugar de estar el sábado en mi grupo de pacientes mientras mi familia va al grupo de familiares, ¿no puedo ir al cine con mi marido? ¡Por supuesto!

## “UNO TIENE MUY Poca Y MUY MALA INFORMACIÓN”

EDUARDO DE FEO TUVO CÁNCER DE COLON A LOS 33 AÑOS. FUE OPERADO, ATRAVESÓ LA QUIMIOTERAPIA Y SE RECUPERÓ. HOY TIENE 40 Y DOS HIJOS. CONSCIENTE DEL DIFÍCIL DESAFÍO QUE ATRAVESÓ, COMPARTE SU HISTORIA CON LA COMUNIDAD.

#### EL DIAGNÓSTICO

Comenzó en el 2009 cuando encontré sangre en el inodoro después de ir al baño. Tras una colonoscopia detectan un carcinoma y mi suegro, que es cirujano, me recomienda venir al Italiano. Cuando me confirman el diagnóstico, realizan una tomografía de rutina y encuentran otros dos tumores malignos en el hígado. Ambos equipos de cirujanos deciden coordinar para hacer todo en una sola cirugía y sacar los tres tumores.

Desde el primer estudio a la cirugía fue un mes en el cual no paramos, no había lugar para nada. Pero uno de los golpes duros fue cuando escuché hablar por teléfono a una secretaria, en la previa a la cirugía: “este paciente tiene metástasis”, decía. Ese día me fui helado porque esa palabra no la había escuchado y uno la asocia con “está todo tomado”, “es irreversible”. Era una historia que no se terminaba, ¿las malas noticias paran en algún momento? ¿Cómo es que se detiene este tobogán?

#### LA CULPA

Yo me enojaba porque entendía que esto tenía alguna relación conmigo, como si me lo hubiese generado yo. Me hubiera venido bien que me digan que esto no era así, ¿cómo yo me voy a generar un cáncer? Creo que uno tiene muy poca

y muy mala información. No digo que haya mucha pero que haya buena, que uno sepa el camino, que se pueda preparar.

Recuerdo verla mal a mi mamá y decirle: “¿Te estás preguntando por qué a mí, no? Y yo te pregunto ¿por qué no a mí? Estoy tan expuesto a todo como los demás.” A mi vieja eso le quedó muy marcado. Entendí que no había sido un castigo, que son las mismas reglas de juego para todos.

#### LO PSICOLÓGICO

Yo nunca había hecho terapia antes de la cirugía y luego centré muchos de mis esfuerzos en realizar actividades que me ayudaron a conocerme mejor. Hoy creo que mi componente psicológico no ayudó a mi predisposición genética: estar siempre apurado, preocupado por cosas que no tienen importancia y vivir al ritmo de otro, no al mío, entiendo que ayudó a que se desencadenara. También entiendo que fue un caso raro, que por la edad que tenía no suele terminar bien, no sé si algún día voy a tener una respuesta...

#### LA FAMILIA, LOS AMIGOS

Uno de mis mejores amigos, Miguel, es kinesiólogo, tiene seis años más que yo y siempre me habló como si fuese mi papá. Recuerdo el día que desperté de la cirugía, me dijo: “a partir de ahora quien tiene que saber más de tu caso, sos vos.

Todos vamos a esperar que vos sepas lo que estás pasando. Y cuando te levantes de esta cama, vamos a tener que hacer rehabilitación para que te prepares a enfrentar la quimio”. Ese comentario me sonó mucho tiempo en la cabeza, me sacó de una posición expectante, de “qué va a pasar ahora” y me puso a laburar.

La familia juega un rol importantísimo pero, al mismo tiempo, un pariente no entiende lo que estás pasando. Mi mamá se desvivía por ayudar pero, ante un pedido, quizás hacía mil preguntas, yo terminaba desistiendo. Mi mujer me tenía que ayudar a ir al baño: el otro te ayuda y está cansado, está asustado, tiene miedo a que te mueras, es difícil.

#### EL TRATAMIENTO

La internación fueron veinte días ásperos pero la quimio fue mucho peor. Para mí era un envenenamiento programado que no te iba a matar pero, para hacerte mejor, te tenías que bancar un malestar enorme. Después estaba el tema de la colocación de la vía, quienes pasamos por ese tratamiento es un problema porque las venas ya no aguantan, el enfermero debe intentar varias veces para que entre, uno se hace la cabeza...

Yo siempre me dormía y recuerdo que una vez una médica preguntó por qué, yo le contesté: “lo que pasa es que no tengo intenciones de vivir este momento, quiero que pase lo más rápido posible, la paso muy mal y estoy tratando de evadir la situación.” Cuando la quimio entra, los olores, el frío que sentís, tenés sed y no querés tomar, tenés hambre y no querés comer... Es el mundo del revés, por eso querés que termine pronto.

#### LA SALUD COMO RESERVA

Recuerdo que, estando internado, me visitan unos médicos. Yo los saludo “buen día, como andan”. Y uno de ellos le comenta al otro “yo no lo puedo creer, siempre está de buen humor”. Y eso me llamó la atención, porque para mí era natural pero a ellos les sorprendió. Eso me daba un parámetro del estado de ánimo que tenía.

Otro momento fue cuando mi suegro sufrió un ACV en marzo de 2010, y tuvo una dura recuperación. Cuando lo vi en la cama, me impactó, tomé conciencia de lo que estaba mirando mi familia antes, cuando yo estaba ahí. Y no me olvido más que, al salir de sus primeros veinte días de rehabilitación, él me felicita por como había sido mi actitud y me dice, con fuertes palabras, que él no había tenido la fuerza que vio en mí.

#### LA MUERTE

Es loco que nosotros nos sorprendamos tanto de que la gente se muera, siendo lo único que sabemos con certeza desde que nacemos. Esto en un punto te preocupa pero, en otro, te hace vivir mejor día a día. Yo saludo a mi viejo y a las perso-

nas que quiero como si fuera la última vez que los veo, porque entiendo que realmente puede que sea la última vez. Lo único ilógico sería pensar lo contrario, que seguro los voy a ver de nuevo. Me pasó de ir a México y ver las calaveras. Ellos celebran el Día de los Muertos y uno dice ¿estos son diabólicos? No, tienen otra forma de concebir la muerte, como parte de la vida.

#### SUS HIJOS

Cuando nació mi hija necesité hablar con mi esposa y saber si ella entendía que, más allá de la enorme felicidad, mi hija se podía morir como cualquier otra persona, no porque tenga nada, sino porque es una posibilidad más.

Me sirve saber que mis hijos no tienen nada que ver conmigo generacionalmente, aunque sean míos. Hoy entiendo que tengo que poner herramientas, tirarlas en el piso y que ellos elijan las que más les gusten. No se me ocurre decirles que es lo importante, sino preguntarle a ellos. Con mi mujer estamos tratando de decirles que no se amarguen por lo que va a pasar en el futuro, siendo que uno no sabe si van a llegar. ¡Vos tenés que tratar de ser feliz, no un genio!



▲  
Eduardo junto a su esposa Victoria y sus hijos, Juana y Dante.

# CÁNCER HEREDITARIO: 20 AÑOS DE AVANCES

EL PROGRAMA MULTIDISCIPLINARIO DEL HOSPITAL, QUE OFRECE UN ASESORAMIENTO GENÉTICO EN ONCOLOGÍA, CONTINÚA SU CAMINO DE CRECIMIENTO. UN BREVE RELATO DE SU TRAYECTORIA Y CONCEPTOS DE IMPORTANCIA SOBRE CÁNCER Y HERENCIA.



“E l Programa de Cáncer Hereditario (ProCanHe) se inició en 1996. Por ese entonces, como los niños, crecimos con la ayuda de los centros de referencia extranjeros, especialmente del Dr. Henry T. Lynch, figura histórica en el campo del cáncer y la genética. En 2006 cumplimos diez años, éramos capaces de brindar un manejo maduro de nuestros pacientes, aunque con las limitaciones de ese entonces en los estudios genéticos. Hoy, a más de veinte años de nuestro nacimiento y como adultos jóvenes, estamos capacitados para brindar los más altos estándares de cuidado y desarrollamos líneas de investigación con universidades extranjeras y el CO-NICET” resume el Dr. Carlos Vaccaro, Coordinador.

Recientemente, el Programa recibió por tercera vez el Premio Anual de la Academia Argentina de Cirugía, se incorporó al dictado de clases para alumnos del Instituto Universitario y está proyectando un libro junto a DelHospital Ediciones: “Esto es posible por el marco que brindan las diferentes áreas de la institución y el compromiso de numerosos Servicios, incluyendo a Cirugía, Gastroenterología, Ginecología, Oncología, Clínica Médica, Patología y Plan de Salud”, concluye.

## EL ASESORAMIENTO GENÉTICO EN ONCOLOGÍA.

Es una valiosa herramienta a través de la cual se abordan todos los aspectos necesarios para un correcto manejo y contención de las familias con alto riesgo. La evaluación puede ser solicitada por un médico o por el mismo paciente, dependiendo de cuáles sean las causas que la motiven.

## CÁNCER Y HERENCIA: TRES CONCEPTOS DE IMPORTANCIA

- **La combinación de factores genéticos y ambientales llevan al desarrollo de los diferentes tipos de cáncer.** Del total de los casos, menos del 10% pueden tener como causa un gen “anormal” que puede ser heredado. Es importante tener presente que, en el caso de transmisión, lo que se hereda no es el cáncer sino el riesgo aumentado de padecerlo.
- **Es más probable que se trate de un cáncer hereditario cuando:** el mismo tipo de cáncer se presenta en varios integrantes de la familia; si se produce a una edad joven (antes de los 50 años); cuando compromete varias generaciones o si hay más de un tipo de cáncer en la misma persona (por ejemplo, mama y ovario).
- **Es importante sospecharlo y diagnosticarlo ya que este grupo de pacientes o familias necesitan un manejo es diferente,** no solo en relación al tratamiento sino a las medidas de vigilancia y prevención que se les recomiendan. Sin embargo, cada caso debe ser evaluado por los especialistas para poder realizar la recomendación más adecuada.

Correr por los chicos te hace  
**GRANDE**  
Carrera por los derechos del niño curado de cáncer

**01  
OCT**

9:30 hs.

Paseo de la Costa,  
Vicente López.

**10K  
3K**

**INSCRIBITE:**

[www.sportsfacilities.com.ar](http://www.sportsfacilities.com.ar)  
4687-8797/1790

+ **INFO:** [www.hospitalitaliano.org.ar](http://www.hospitalitaliano.org.ar)

A BENEFICIO DE



# A PEDIDO DE LA COMUNIDAD

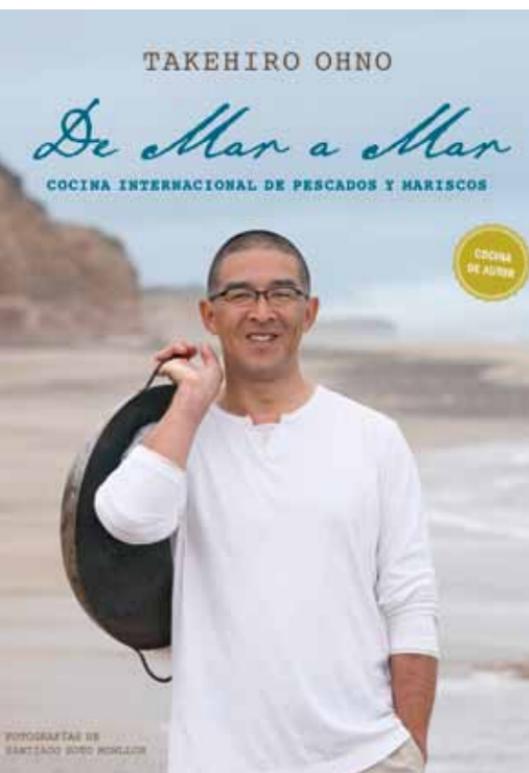
# LA COCINA

# DE TAKEHIRO OHNO

CONTINUANDO LA NOTA PUBLICADA EN EL NÚMERO DE JUNIO, COMPARTIMOS EXQUISITAS PREPARACIONES QUE FORMAN PARTE DEL LIBRO "DE MAR A MAR" PUBLICADO POR EL PRESTIGIOSO COCINERO JAPONÉS. FOTOS Y RECETAS CEDIDAS GENTILMENTE POR EL AUTOR Y V&R EDITORAS.

¡La gente nos pidió recetas! La entrevista al chef Takehiro Ohno generó mucho entusiasmo, también los videos publicados en nuestro canal de You Tube. Por eso decidimos rea-

lizar una segunda entrega con sus preparaciones, que combinan las máximas de Comer Hace Bien: ricas en vegetales y pescados, rápidas y con sabor gourmet para todos los días.



## CALDO O FUMET DE PESCADO

RINDE 5 TAZAS 1 ¼ LITRO.

**INGREDIENTES:** 2 cdas. de aceite de oliva; ½ cebolla mediana pelada y en trozos; ½ zanahoria mediana pelada y cortada en rodajas gruesas; 1 puerro, sin la base ni las hojas, en trozos; 2 dientes de ajo; 1 tallo de apio pelado y en trozos; 750 grs. de cabezas y espinazos de pescado; 60 ml / ¼ vaso de vino blanco; 1 manojo de tallos de perejil (del grosor de un puerro); 1 hoja de laurel; 1 ½ litro de agua.

**ELABORACIÓN.** En una cacerola grande, calentar el aceite de oliva y saltear la cebolla hasta que esté transparente. Agregar la zanahoria, el puerro, los ajos y el apio, y seguir salteando hasta que se doren un poco, unos 10 minutos a fuego fuerte. Añadir las cabezas y los espinazos de pescado y cocinar unos minutos más. Desglasar agregando el vino blanco, y luego el perejil y el laurel. Finalmente, verter el agua y llevar a hervor. Una vez que hierva, reducir el fuego y cocinar unos 30 minutos más, retirando la espuma de la superficie con una espumadera.

Colar con un colador de malla fina o "chino" (o bien a través de un liencillo) y, si no se va a usar en el momento, dejar enfriar a temperatura ambiente antes de conservar en el refrigerador (durará 2-3 días) o bien en el congelador (puede durar 2-3 meses).

◀ **Agradecemos a V&R Editoras** por haber autorizado la publicación de las recetas y las fotografías que forman parte del libro "De Mar a Mar", de Takehiro Ohno publicado en 2014.



## PAELLA DE MARISCOS A LA TINTA DE CALAMAR

(PARA 4 PERSONAS)

• *"Elegí para mi libro esta receta personal de una paella con pocos ingredientes, pero los justos, y a la que agrego tinta de calamar para darle un toque especial a la vista y al paladar. Es importante tener todo preparado antes de comenzar la cocción, ya que es bastante rápida y precisa."*

**INGREDIENTES:** 12 langostinos/ gambas enteras, crudas; 200 grs. de calamar; 12 calamaretti; 200 grs. de filete de pescado blanco con piel (por ej. besugo); 4 cdas. de aceite; 2 dientes de ajo; 1 cebolla mediana picada; ¼ pimiento morrón rojo y ¼ verde picados finos; 2 tazas de arroz doble Carolina; 1 cdita. de tinta de calamar; 1/3 taza de vino blanco; 1 taza de tomates en lata picados y con su jugo; 2 tazas de caldo o fumet de pescado (ver receta aparte); 2 cdas. de perejil picado.

**ELABORACIÓN.** Preparar todos los ingredientes para tenerlos listos antes de empezar: pelar los langostinos retirando solo el caparazón y dejando la cola y cabeza, y desvenarlos; cortar el tubo de calamar en aros finos; limpiar los chipriones descartando la cabeza y vaciando el interior del tubito; cortar el pescado en trozos de 2 x 3 cm aprox.

Elegir una sartén de unos 35-40 cm de diámetro aproximadamente (debe ser poco profunda). Colocar una cucharada de aceite, calentar a fuego moderado y saltear los langostinos hasta que

cambien de color; retirar y reservar. Agregar otra cucharada de aceite y saltear los aros de calamar; retirar y reservar. Añadir otra cucharada de aceite y saltear los chipriones; retirar y reservar (no saltear el pescado). Con la última cucharada de aceite saltear el ajo, la cebolla y los pimientos picados, removiendo suavemente unos minutos hasta que la cebolla esté transparente.

Incorporar el arroz y revolver para sellar los granos, un minuto. Devolver los langostinos, calamares y chipriones a la sartén. Mezclar todo, removiendo suavemente. Disolver la tinta de calamar en el vino y agregar a la sartén. Por último, añadir los tomates picados con su jugo y el caldo de pescado. Acomodar un poco los ingredientes, cuidando que todos los granos de arroz queden sumergidos en el caldo. Distribuir encima los trozos de pescado y sazonar con sal. Esperar a que comience a hervir y cubrir la sartén con papel de aluminio (2 hojas superpuestas si es necesario). Bajar el fuego al mínimo y cocinar 17 minutos tapada. Apagar el fuego y dejar reposar otros 5 minutos. Retirar el papel de aluminio, decorar con perejil picado y servir.



MÁS RECETAS DE OHNO EN YOU TUBE. Ingresá al canal de Aprender Salud y encontrá un listado de videos con recetas recomendadas. Por ejemplo, una merluza rápida con papas, ideal para todos los días pero con un sabor oriental.



## GRATINADO DE PESCADO Y VEGETALES DE VERANO

(PARA 6-8 PERSONAS)

• “Un plato fácil y rápido, ideal para muchos comensales ya que es muy rendidor. Tiene todos los sabores de la cocina mediterránea y se puede preparar con una variedad de pescados como atún, caballa, sardinas o palometas de mar.”

**INGREDIENTES:** 700 grs. de filetes de pescado frescos y ya limpios; 3 tomates; 2 zucchini; 1 berenjena; 6 cdas. de pan rallado; 6 cdas. de queso parmesano rallado; 2 dientes de ajo picados; 1 cda. de perejil picado; 3 cditas. de aceite de oliva. Para rociar al final: ¼ taza de vino blanco y ¼ taza de aceite de oliva.

**ELABORACIÓN.** Sazonar los filetes (si se elige un pescado más grande que las sardinas, cortarlos en diagonal por la mitad, para que queden de un tamaño parecido a las rodajas de vegetales). Cortar los tomates sin pelar en rodajas de 0,5 cm de espesor descartando la base. Hacer lo mismo con los zucchini. Sin pelar la berenjena, cortarla en rodajas del mismo tamaño.

Elegir una bandeja alargada para horno de 20 x 28 cm aprox. Armar las filas ordenadas, alternando los ingredientes en forma

vertical, de esta manera: comenzar por una rodaja de zucchini, un filete de pescado, una rodaja de tomate, una de berenjena. Continuar toda la fila del mismo modo y luego armar otra igual al lado, apretándolas un poco entre sí para que se sostengan. Según la bandeja elegida, se podrán armar dos o tres filas paralelas.

Preparar un arenado con el pan rallado, el queso, el ajo, el perejil y las 3 cucharaditas de aceite de oliva. Esparcirlo en forma pareja encima de toda la superficie y terminar rociando con vino blanco y aceite de oliva. Llevar al horno precalentado a 250°C y cocinar durante 30-35 minutos hasta que el gratinado esté bien dorado.

**SIMPLICIDAD QUE HACE BIEN.** Escaneá el código QR para releer la entrevista publicada en junio y acceder a más contenidos en video.



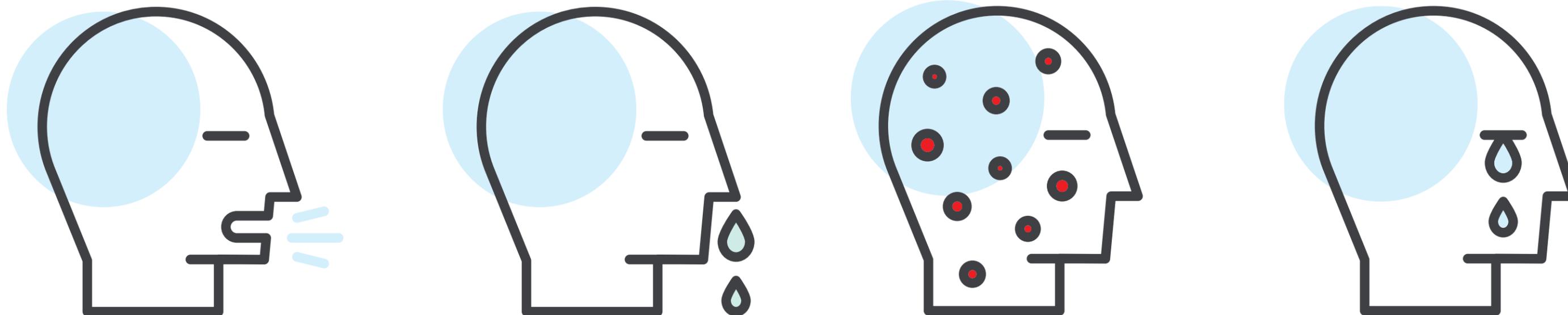
## PARA QUE LOS CHICOS COMAN PESCADO BUÑUELOS DE MERLUZA CON SALSA DE SOJA

• “En una mesa asiática, en la que se sirven varios platos al mismo tiempo para que todos compartan un poco de cada uno, estos buñuelos son infaltables.”

**INGREDIENTES PARA 20 BUÑUELOS:** 400 grs. de filetes de merluza limpios y secos, sin piel; ½ taza de leche y ½ de crema; 4 cditas. de azúcar y 4 de jengibre pelado y rallado; ½ cdita. de sal; 8 cditas. de fécula de maíz; 3 cdas. de zanahoria picada en brunoise; 4 cdas. de chauchas en rodajas muy finas; 2 litros de aceite de maíz (u otro neutro para freír); salsa de soja para acompañar.

**ELABORACIÓN.** Cortar los filetes de pescado en trozos. Colocarlos junto con la leche, la crema, el jengibre, el azúcar, la sal y la fécula en una licuadora/mixer y procesar hasta obtener una pasta lisa y consistente. Pasar a un recipiente profundo y agregar la zanahoria y las chauchas picadas. Mezclar bien hasta que quede todo integrado. Con la ayuda de dos cucharas, tomar ½ cucharada de la pasta y formar los buñuelos en forma de “quenelle” (ver fotos), o bien levemente alargados, como pequeños “zepelines”.

Calentar el aceite en una sartén más bien profunda, sin que llegue a humear, y freírlos por tandas. Estarán cocidos cuando suban a la superficie; dejarlos un momento más hasta que se doren. Retirarlos con la espumadera y apoyarlos sobre una fuente con papel absorbente de cocina. Se sirven acompañados de salsa de soja, en la que cada bocado se moja un poco para realzar los sabores.



INFORME ESPECIAL

# ¿SOY ALÉRGICO, HABRÉ SIDO, SEGUIRÉ SIÉNDOLO?

PROBLEMA DE NIÑOS Y ADULTOS, LAS ALERGIAS MUCHAS VECES SE SOLAPAN CON OTRAS ENFERMEDADES, DIFICULTANDO SU DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO. LAS VENTAJAS DE UN ABORDAJE MULTIDISCIPLINARIO, LAS POSIBILIDADES DE TRATAMIENTO SEGÚN LA EDAD Y ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS.

*Por el equipo editorial de Aprender Salud. Basada en los conceptos provistos por el Dr. Claudio Parisi, Jefe de la Sección Alergia del Servicio de Clínica Pediátrica y Coordinador de Alergia en Adultos.*

Imposible de explicar para quienes no las sufren pero tortuoso para las personas que las padecen, las alergias son una piedra en el zapato, un problema cotidiano con el cual, muchas veces, se aprende a convivir o se lleva a costas desde la niñez. Y, casi siempre, erosionan la calidad de vida y el bienestar. En esta nota, junto al Dr. Claudio Parisi, exploramos algunas situaciones frecuentes que suelen confundir a la hora de diagnosticarlas, así como los diferentes tratamientos para cada etapa de la vida.

**Diferencias entre los chicos y los adultos.** “Es preciso comenzar haciendo esta separación, dado que, si bien provocan reacciones similares, las alergias producen consecuencias distintas según la edad”, comienza explicando.

Algunas son comunes a chicos y adultos (rinitis alérgica, asma), otras son más frecuentes y graves en adultos (alergia a fármacos, al látex). También es diferente su manejo: en los chicos, algunas alergias alimentarias se pueden curar.

**Dar en la tecla con el diagnóstico, un desafío para pacientes y profesionales.** Es frecuente, en el caso de los adultos, ir “de especialista en especialista” buscando una solución: “sucede que las alergias no son enfermedades específicas de un órgano, la alergología es una especialidad orientada a evaluar al individuo alérgico, que puede tener más de una manifestación de la enfermedad”, señala.

“Nosotros, los alergistas, compartimos pacientes con los neumonólogos

y los otorrinos porque son enfermedades que afectan las vías respiratorias. También con los dermatólogos, por los eccemas y las urticarias; con los gastroenterólogos y nutricionistas por las alergias alimentarias” detalla.

En el Hospital contamos con un consultorio multidisciplinario de alergias alimentarias en pediatría, algo que soluciona los tiempos de los pacientes, que no tienen que hacer tres consultas por separado. Y a nosotros nos ayuda a entender mucho mejor la enfermedad porque aprendemos uno del otro, junto con el paciente. Es una experiencia innovadora que estamos desarrollando hace más de un año y ha mejorado mucho el tratamiento”, completa el Dr. Parisi.

El trabajo en equipo -centralizado en el médico de cabecera con el aporte de los especialistas- ahorra tiempos de atención y es fundamental para un mejor abordaje y seguimiento de estas patologías.



## ALGUNAS SITUACIONES QUE PUEDEN CONFUNDIR

TODAVÍA SUCEDE QUE MUCHOS PACIENTES VAN DANDO VUELTAS POR DIFERENTES ESPECIALIDADES INTENTANDO SOLUCIONAR SU PROBLEMA. SE LLEGA TARDE A DIAGNOSTICAR O DESPUÉS DE MUCHOS AÑOS DE PADECER SUS EFECTOS. AQUÍ ALGUNOS EJEMPLOS QUE ILUSTRAN ESTA DIFICULTAD.

**“Tiene rinitis”, “tiene asma”.** Son los dos diagnósticos más frecuentes para quienes reaccionan con mocos, lagrimeo y congestión ante diferentes factores (algunos al polen, malezas y arbustos al aire libre, otros a los ácaros y esporas de moho en ambientes cerrados). “La gente sabe que la rinitis se produce por alergia, hecho que no sucede con el asma. Y casi siempre el asma es sinónimo de alergia, sobre todo en la población que comienza los síntomas desde pequeños.”

“Cerca del 80% de los asmáticos son alérgicos y el diagnóstico de asma (que es una enfermedad crónica) suele implicar que la parte alérgica de la enfermedad casi nunca sea tratada. Hay quienes, quizás, se quedaron con ese diagnóstico de asma y nunca pensaron en tratar el componente alérgico, sufriendo las molestas consecuencias cotidianas por muchos años”, explica.

**“De chico soy alérgico a la penicilina”.** Muchos chicos se brotan

por efecto de algún virus o bacteria y reciben antibióticos por el cuadro, esto es frecuentemente indicado ante un cuadro febril en los primeros años de vida. Pero, a veces, este brote se diagnostica como “alergia”, haciendo que uno conviva muchos años con ese diagnóstico, basado en un caso puntual que nunca fue estudiado. Quizás nunca fue alérgico y se privó de un antibiótico muy noble, accesible, efectivo o útil y barato.

“Nosotros encontramos que, entre el 80 y el 90% de los chicos, no eran alérgicos al antibiótico. Es algo apresuradamente diagnosticado en la niñez -sin intención, por supuesto- que se extiende a la vida adulta. La penicilina y sus derivados constituyen la alergia a fármacos más frecuente, sobre todo a la amoxicilina”, detalla el Dr. Parisi.

Y aclara: “En los adultos es distinto el panorama, si un paciente de entre 20 y 40 años toma un comprimido de amoxicilina, se hincha y pierde el

conocimiento, ahí las chances de ser alérgico son mucho mayores.”

### LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS

Van apareciendo a medida que uno incorpora diferentes comidas, por eso la primera es la alergia a la leche. En los chicos es la más frecuente junto al huevo, al trigo y, en menor medida, a la soja. “En general se curan, nosotros les hacemos un seguimiento mientras dura la enfermedad, algunas se extienden hasta un año, otras tres o cuatro, algunas solo generan molestias o consecuencias más complejas. También es preciso descartar otras enfermedades como celiacía o intolerancia a la lactosa”, explica.

A medida que pasan los años aparecen otras, como a los frutos secos (maní, nuez), mariscos y pescados, son menos frecuentes y que en general no se curan. “Hay proteínas que comparten determinados seres vivos, por ejemplo las cucarachas, los mariscos y los ácaros tienen una proteína llamada

Las alergias a algunos alimentos, a las picaduras de insectos y al látex completan el panorama de las más frecuentes.

tropomiosina, que está presente en su formación muscular. Y por eso algunos alérgicos a los ácaros desarrollan también alergia a los mariscos”, detalla el Dr. Parisi.

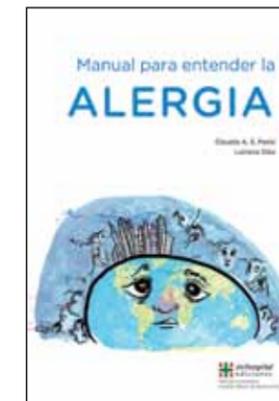
### LAS URTICARIAS

Cuando aparecen ronchas, casi siempre se piensa que son originadas por alguna alergia, aunque no siempre es así: “las secciones de alergia pediátrica y adultos tienen un consultorio especial para tratar las urticarias. Nos especializamos en este tema buscando conocer las causas (las alérgicas, las que no lo son), los posibles tratamientos y acompañar a los pacientes que la padecen para mejorar su calidad de vida. La urticaria, cuando se vuelve una enfermedad crónica, es muy difícil de manejar”.

### OPCIONES DE TRATAMIENTOS SEGÚN LA EDAD

“Actualmente hay numerosas opciones dirigidas a mejorar los síntomas: diferentes medicamentos indicados (antihistamínicos, corticoides, descongestivos, antiinflamatorios), también vacunas con efectos de muchos años de duración y capaces de modificar enfermedades como asma y rinitis, haciéndolas más leves”, explica.

Por otro lado, una vez identificado el factor que desencadena la alergia (un alimento, un remedio, etc.) es importante evitar el contacto en el futuro. “Esto es lo más difícil de lograr, en especial porque muchos desencadenantes están relacionados al ambiente, al lugar donde vivimos”.



### EVITANDO LA ALERGI EN CASA: ACCIONES QUE PUEDEN AYUDAR

Extraídas del libro dirigido a la comunidad “Manual para entender la alergia”, publicado recientemente por DelHospital Ediciones. Si está interesado, puede conseguirlo en los puntos de venta del Hospital y con un 20% de descuento para socios del Plan de Salud.

- Ventilar bien el hogar, manteniendo una temperatura algo baja y con poca humedad (sobre todo en los baños). En caso de alergia al polen, cerrar las ventanas a primera hora de la mañana y al atardecer (los momentos de mayor polinización).
- Reducir al mínimo el uso de alfombras, cortinas, almohadones de plumas, muebles acolchados (los de goma espuma o látex son mejores) y lavarlos frecuentemente.
- Evitar decorar demasiado los ambientes para impedir la acumulación de polvo. En ese sentido, no conviene colocar bibliotecas en los dormitorios y, de ser posible, evitar convivir con mascotas que tengan pelo o plumas.
- A la hora de limpiar, utilizar trapos húmedos para quitar bien el polvo de muebles y pisos. También es de ayuda limpiar seguido la heladera para evitar el moho, mantener tapado el cesto de la basura.
- Evitar el uso de aerosoles e insecticidas. Utilizar pinturas lavables en las paredes.

En los mayores, las alergias a fármacos constituyen un desafío dado que implica, primero, conocer en detalle qué es lo que está tomando el paciente.

## ¿CUÁNTAS SE INDICAN Y PARA QUÉ SIRVEN?

# ECOGRAFÍAS DURANTE EL EMBARAZO

ADEMÁS DE CONOCER EL SEXO Y VER EN VIVO AL BEBÉ, ESTOS ESTUDIOS SON FUNDAMENTALES PARA CONTROLAR EL DESARROLLO Y DETECTAR POSIBLES RIESGOS. ¿CUÁLES SON LAS ECOGRAFÍAS QUE SE SUELEN INDICAR? ¿QUÉ SUCEDE CON LA 4D?

*Por el equipo editorial de Aprender Salud. Basado en los conceptos provistos por el Servicio de Obstetricia.*

**T**ransitar el embarazo es una experiencia repleta de emociones para la mujer y su familia. Y desde la medicina, acompañamos este camino, controlando que el proceso natural avance. Y, en caso de ser necesario, anticiparse, actuar buscando lo mejor para la mamá y el bebé.

En ese sentido, la ecografía es una valiosa herramienta, sobre todo en los primeros meses. Es inocua, ya que funciona por ultrasonido (como un radar) sin molestar al bebé. En esta nota proponemos conocer qué es bueno saber sobre este estudio, qué esperar y como colaborar con los profesionales.

“Hay al menos cuatro ecografías que están indicadas: la primera (o precoz), la de las semanas 11-14 (llamada screening), la de las semanas 20-24 (scan fetal) y la de control, en el

tercer trimestre del embarazo”, comienzan señalando las Dras. Fernanda Lage y Delfina Covini, a quienes entrevistamos.

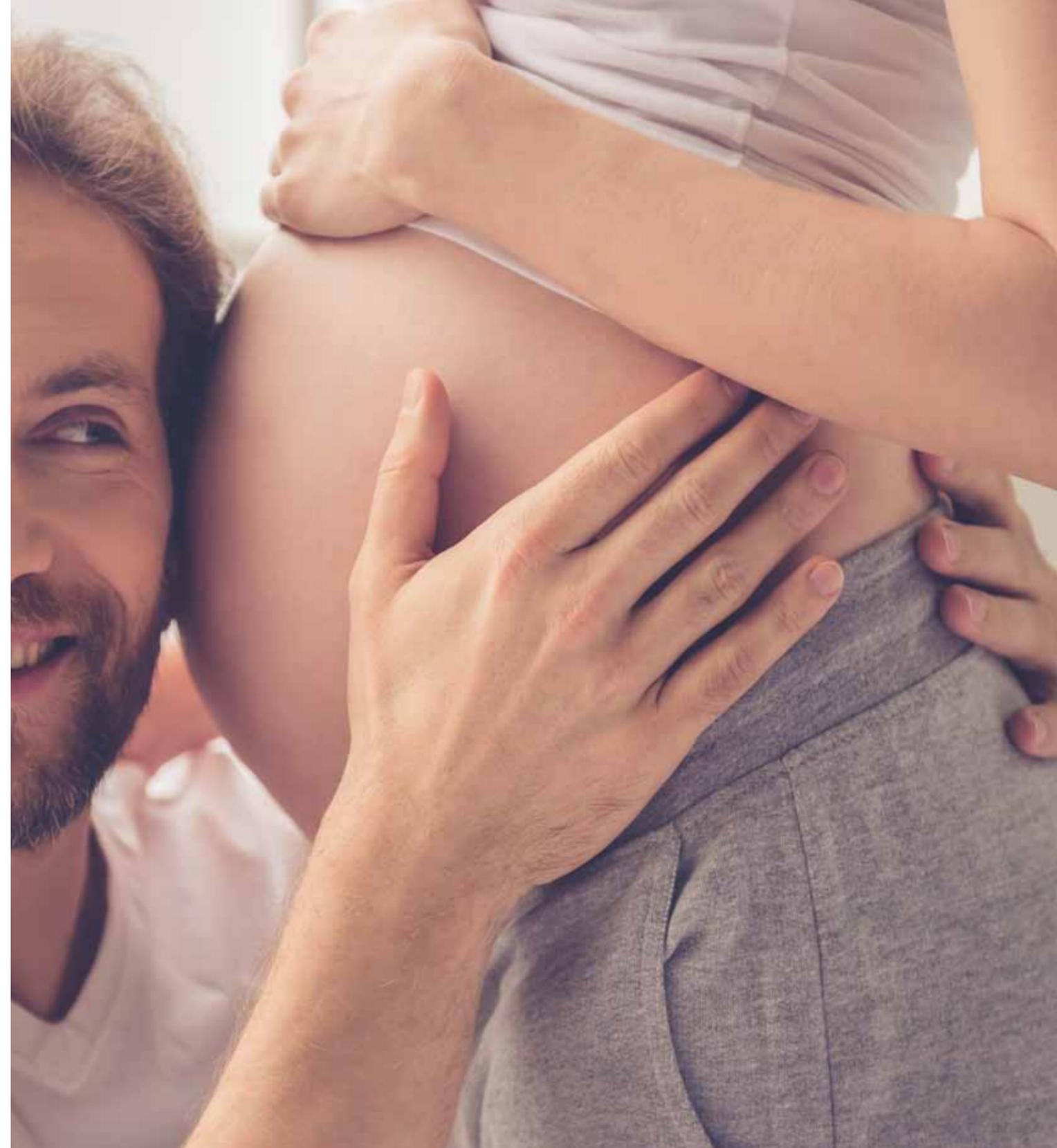
“A diferencia de lo que suelen creer pacientes y familiares, la importancia de las ecografías se puede pensar como una pirámide invertida: las más importantes tienen prioridad en las primeras semanas. Y, a medida que avanza el embarazo, este estudio pierde capacidad técnica”, explican. Detallamos las ecografías que se suelen solicitar.

**La primera ecografía.** Quizás la más recordada y emocionante, es la que permite constatar el embarazo y localizarlo dentro del útero. Se indica a partir de la semana 7, tras la primera visita al obstetra: “Podemos determinar la cantidad de embriones, si es un embarazo viable y si

hay actividad cardíaca. Eso también permite clasificar a la paciente y planificar su posterior seguimiento”.

**Ecografía screening (semanas 11 a 14).** Permite determinar riesgos de alteraciones en los cromosomas: “Se llama screening combinado porque utiliza los datos obtenidos en la ecografía (entre ellos la translucencia nucal), con valores hormonales que se miden en sangre y antecedentes personales de la paciente. De esta manera, podremos asesorar a aquellas mujeres que requieran un seguimiento posterior específico. Aquí ya se puede observar bastante bien la anatomía (las manos, los pies, las piernas, los brazos, el abdomen, el cerebro) aunque todavía no se puede conocer el sexo con seguridad”, explican.

**Scan fetal (semanas 20 a la 24).** Como lo indica su nombre, esta eco-



Cada ecografía debe realizarse dentro del rango de semanas indicadas para que sea efectiva.

### Recorré la sección Embarazo en la Web

Encontrá notas y videos con las respuestas a las preguntas frecuentes en esta etapa dentro del apartado “Cuidados y Etapas de la Vida”. Elaborados junto a los profesionales del Hospital Italiano. Ingresá directamente escaneando el código QR.





grafía analiza en detalle la anatomía del bebé con la finalidad de constatar su desarrollo y detectar posibles alteraciones o malformaciones: “Esta es la eco para saber el sexo del bebé ya que sus genitales están formados. Por su tamaño (aproximadamente 20 cm), ya no se logra ver al bebé completo en una sola imagen, se lo ve por partes.”

**Ecografía del tercer trimestre. (semanas 28 en adelante).** Permite valorar crecimiento y bienestar fetal:

“Es útil para saber, por ejemplo, cuánto está pesando. Ocasionalmente se puede solicitar una más luego de las 30 semanas”.

**La ecografía y sus limitaciones.** “Es importante aclarar que, si bien actualmente avanzó muchísimo el diagnóstico prenatal y la ecografía es una herramienta fundamental de detección, existen aún problemas que sólo se pueden constatar en el nacimiento. La ecografía no deja de ser un método

indirecto y no garantiza un 100% de certeza”, aclaran.

**Ecografías opcionales, la 4D.** No están indicadas pero muchas pacientes deciden hacerla por su cuenta. El procedimiento es el mismo pero un software especial realiza una reconstrucción de la imagen obtenida que proyecta la cara del bebé: “Si la pareja decide realizarla, se sugiere que sea a partir de la semana 27 y no más allá de la semana 33”, concluyen.

## A LA HORA DE REALIZARSE UNA ECO: ¿QUÉ ES BUENO SABER?

• **MEJOR NO COMER ANTES: SI SE MUEVE MUCHO DIFICULTA EL ESTUDIO.** Esta es una creencia muy frecuente pero es importante saber que, como al tomar una fotografía, es más difícil capturar una imagen si hay mucho movimiento: “Y si la mamá tomó una gaseosa o comió un alfajor de chocolate antes de entrar, se va a mover más.”

• **EL ROL DE LOS ACOMPAÑANTES.** La ecografía es un acto médico que debe realizarse con concentración, en un clima sereno, para obtener mejores resultados: “Sabemos que hay ansiedad por ver al hermanito, al hijo, al nieto, pero es pre-

ferible no entrar con nenes chiquitos, tampoco ingresar con muchos acompañantes. La mayoría de las situaciones son alegres pero hay un momento en el cual uno tiene que buscar que no haya ningún problema. Luego se comparten las cosas lindas, por supuesto”.

• **EVITAR FILMAR O GRABAR.** Por el mismo motivo, esto puede influir en la calidad de concentración del médico, del profesional. En nuestra institución las imágenes se entregan impresas en el momento y se cargan en la Historia Clínica Electrónica para que la paciente puede acceder a estas desde su PC.

### Embarazo y Lactancia en el canal de You Tube de Aprender Salud

Consumo de hierro, náuseas, prevención de dengue y chikungunya, armado del bolso y consejos de lactancia para los primeros días son alguno de los videos producidos por HIBA TV que podés encontrar. Ingresá escaneando el código QR desde el celular o buscando “Aprender Salud” en You Tube, sección Embarazo y Lactancia.



# ¡ABIERTA LA INSCRIPCIÓN! CARRERAS DE GRADO 2018



## Nuestras carreras

Medicina • Lic. en Enfermería • Farmacia  
Lic. en Instrumentación Quirúrgica • Bioquímica

f /iuhiba   in /iuhiba   t @iuhiba   i @iuhiba

Perón 4395, C.A.B.A. - (+54 11) 4959 - 0200 Int. 9352  
Lunes a viernes de 9.00 a 13 hs. y de 14 a 17.00 hs.  
informes.carreras@hospitalitaliano.edu.ar  
www.hospitalitaliano.edu.ar



Instituto Universitario  
Hospital Italiano

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

# Aziscom

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



## CLUB AMPHI DE BENEFICIOS

Más de 300 marcas y cadenas  
se suman a nuestro Club.  
Descuentos y promos  
extendibles a familiares.  
Nueva App de gestión.

Más beneficios, más fácil.



55% de descuento



15% de descuento



2x1 en entradas



2x1 en entradas



15% de descuento



2x1 Combo Whooper



2x1 Combo Dave's



2x1 en entradas



Beneficios Especiales



Descuentos Exclusivos



25% de descuento



2x1 en entradas



2x1 en entradas



10% de descuento



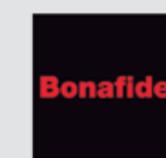
10% de descuento



20% de descuento



15% de descuento



15% de descuento



30% de descuento



Beneficios y Descuentos



¿Todavía no sos socio?  
Asociate hoy mismo.

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

# APRENDER SALUD EN MOVIMIENTO

## PUNTOS DE ENCUENTRO EN LOS BARRIOS

¿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.

### EN PARQUES Y PLAZAS

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



#### 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 Jura-mento, frente a la Iglesia La Redonda.

#### 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).

#### LINIERS.

**Caminantes:** lunes y miércoles, 8.30hs.  
**Yoga:** lunes y miércoles, 9.30hs.  
**Pto. de encuentro:** Av. Rivadavia y Corvalán.

#### 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 la calesita del parque y Yoga detrás del Instituto Pasteur.

#### CABALLITO.

**Gimnasia:** lunes y miércoles, 8.30hs.  
**Caminantes:** martes y viernes, 18hs.  
**Pto. de encuentro:** Av. Rivadavia y Ambrosetti (Ombú Histórico del Parque).

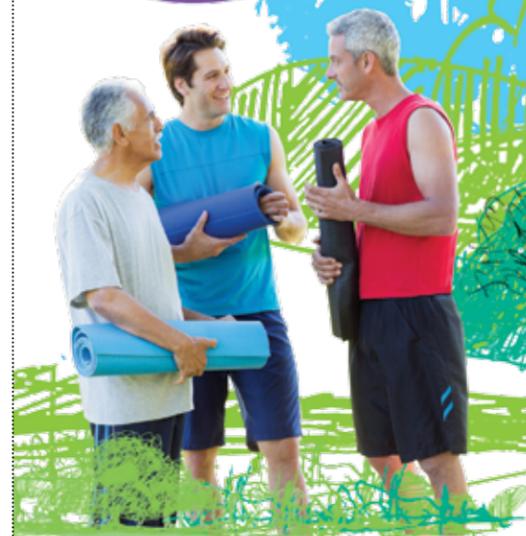
#### RECOLETA.

**Caminantes:** lunes y viernes, 9.30hs.  
**Yoga:** lunes y miércoles, 10.30hs.  
**Pto. de encuentro:** Plaza Monseñor D'Andrea (Av. Córdoba y Jean Jaures).

#### ROSEDAL PALERMO.

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

" Sabía que me haría bien hacer algo de gimnasia , pero siempre encontraba una excusa. ¡El grupo me ayudó!".  
**Marta, 72 años.**



#### BARRIO NORTE.

**Caminantes:** lunes y viernes, 8hs.  
**Yoga:** miércoles y viernes, 9hs.  
**Pto. de encuentro:** Plaza Vte. Lopez (Juncal y Montevideo).

#### VILLA DEL PARQUE.

**Caminantes:** martes y jueves, 10:30hs.  
**Pto. de encuentro:** Plaza Aristóbulo del Valle (Cuenca y Marcos Sastre).

#### VILLA URQUIZA.

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

#### AVELLANEDA.

**Caminantes:** martes y jueves, 8.30hs  
**Yoga:** martes y jueves, 9.30hs.  
**Pto. de encuentro:** Pza. Lolita Torres (Belgrano y Gral. Paz).

#### OLIVOS.

**Caminantes:** lunes y miércoles, 18.30hs. **Pto. de encuentro:** Plaza Vicente López y Planes (Alberdi y Salta).



### BAJAR DE PESO, EN GRUPO.

Si este es su desafío, lo invitamos a contactar al Programa del Plan de Salud al 4861-3375 ó 15-6352-8825. Por mail a [bajandodepeso@hospitalitaliano.org.ar](mailto:bajandodepeso@hospitalitaliano.org.ar)

### 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](http://www.hospitalitaliano.org.ar) Sección Mi Portal/ Aprender Salud. **Son gratis, abiertas a toda la comunidad y no necesitan inscripción previa.**



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.

## Horai | Residencia para Mayores

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



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

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



• Plan nutricional • Cocina gourmet

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

www.horai.com.ar • info@horai.com.ar

# HISTORIAS DEL ITALIANO

# MI SUEGRO, SPILIMBERGO

LUCÍA RAFFAELLI FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD Y ES LA NUERA DE UNO DE LOS ARTISTAS MÁS PRESTIGIOSOS QUE DIO EL PAÍS. A TRAVÉS DE SUS RECUERDOS, CARTAS DE SU ARCHIVO PERSONAL Y ANÉCDOTAS, LOS INVITAMOS A CONOCER LA VIDA DEL GRAN MAESTRO LINO ENEA SPILIMBERGO.

*Por el equipo editorial de Aprender Salud. Fotografía e ilustraciones: Archivo familiar, gentileza familia Spilimbergo.*

**T**odo comenzó con un llamado y un encuentro en la sala de espera, mientras Lucía -acompañada por su hija- esperaban a su médica de años, la Dra. Andrea Vénica. Allí mismo abrió sus libros con la obra de quien fuera el padre de su marido y sucedió lo inesperado: un paciente que oía la charla se confesó fanático del artista y comentó sobre su trabajo; otra señora, un poco más atrás, agradeció la “clase” que estaba escuchando sobre arte. “Me revolucionaste la sala de espera”, resumió la Dra. cuando la llamó para la consulta.

Así fue que decidimos pautar un nuevo encuentro y entrevistar a Lucía, para compartir esta historia “escondida” dentro de la comunidad del Italiano. Es un relato sin demasiadas fechas, aunque los lectores atentos sabrán encuadrar las épocas, contextos y edades de los protagonistas. Un recorrido que, al mismo tiempo, narra dos historias entrelazadas, la del maestro Lino Enea Spilimbergo y la de su nuera, protagonista de un relato entrañable que los invitamos a disfrutar.

**¿ Por qué se te ocurre llamar a la revista?**  
Yo siempre quise y no me animaba porque no sabía como empezar y cuando vi una obra de arte en la tapa de marzo, me decidí. Yo pensé: si soy hija de italianos, si Lino era también hijo de italianos, de los que vinieron a engrandecer al país, a dejar sus hijos en esta tierra tan rica. ¿Cómo puede ser que no figure este gran hombre?

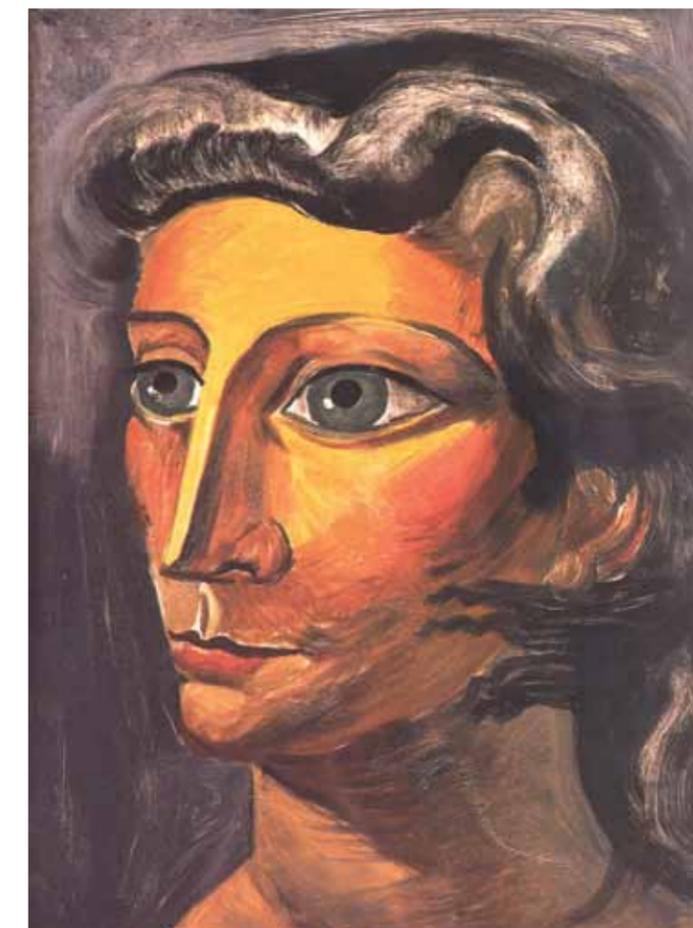
**— Vos lo conociste en persona, contanos ¿quién fue Spilimbergo?**  
Mi hijos llevan sus apellidos pero no lo conocieron. Yo compartí con él sus últimos doce años, me casé con su hijo, soy la mamá de sus cinco nietos. De él te puedo decir que era argentino, nació en el barrio de Palermo el 12 de agosto de 1896, hijo de inmigrantes italianos del Piemonte, su padre era de la nobleza. Su familia es longeva pero, sin embargo, era asmático desde chico y muere a los 65 años.

¿La tecnología y el avance de la medicina no existían en esa época! Hoy hubiera vivido de otra forma. El tenía un médico



◀ Su último autorretrato, del año 1959. Falleció el 16 de marzo de 1964 en Unquillo, Córdoba.

▼ Esta obra, llamada Germaine, fue realizada por el artista en 1933.

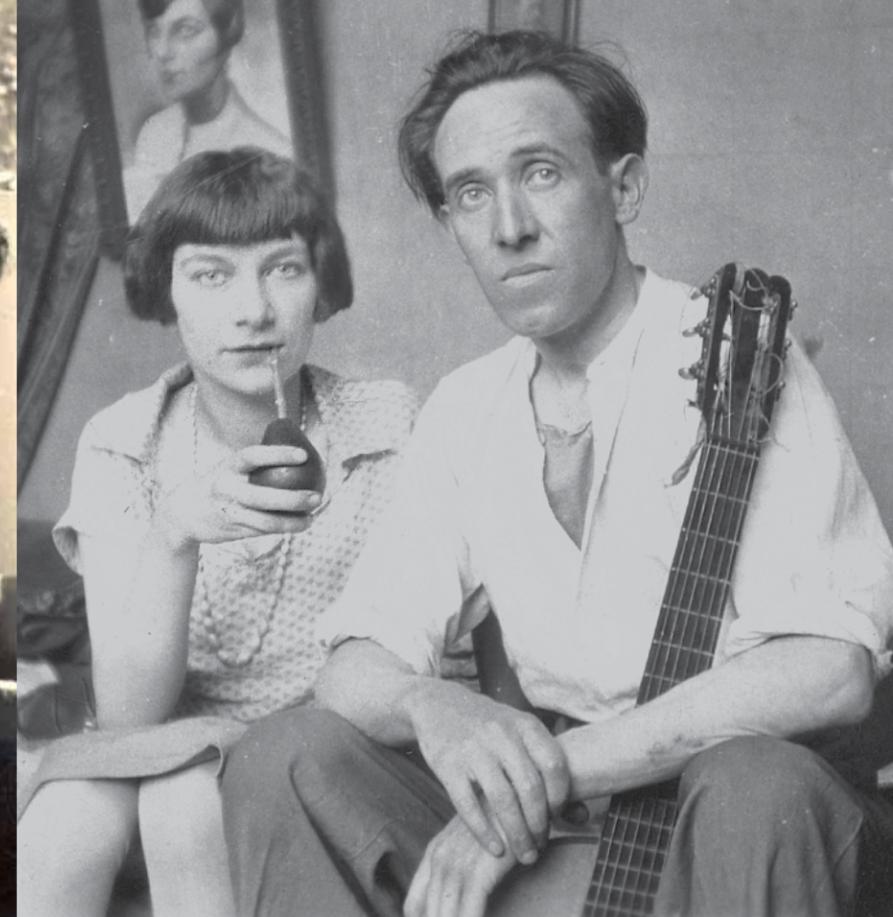


◀ Lino, de viaje, junto a su mujer Germaine: “fue el amor de su vida y la inspiración de muchos de sus cuadros”, recuerda.

“Muy lector, adoraba la poesía. Falleció al lado de un libro de quien fuera su artista preferida, Gabriela Mistral.”

▶  
Lino junto a su hijo Antonio, tocando el tambor durante un viaje por Santiago del Estero.

▶  
En París, junto a Germaine, a quien le enseñó a tomar mate. Esta foto formó parte de la reciente muestra dedicada al artista, en el Centro Cultural Borges.



personal y nada más, yo no sabía que el asma estaba relacionada con la alergia, el estaba rodeado de pinturas, el frío...

■ **Sin embargo, su obra fue muy prolífica...**

Su pasión era el trabajo. Arriba de todo en la nota poné *“El porvenir depende de uno mismo”*, esa era su frase. Nunca le interesó el dinero, ganaba premios y eso iba para la mujer y su hijo, su única meta era llegar a donde él quería. Y llegó, con sacrificio y con su asma auestas, llegó. Para él, el primero de mayo siempre empezaba una obra: *“Es el día del trabajador y hay que trabajar”*, decía.

■ **Vivió en una época muy importante, convivió con otros grandes...**

Hay una gran conexión entre artistas, escritores, que colaboraban, se ayudaban entre ellos, no había egos. Más que artista fue profesor, un gran profesor de dibujo. Siempre decía que con el dibujo podés hacer todo, si sabés dibujar, sabés pintar. Arte moderno y contemporáneo: compartido con Berni, Castagnino, Oliverio Gironde, Gutero. Nora Borges, hermana del escritor, Pettorutti, Rafaél Alberti... entre otros.

■ **Vayamos hacia atrás, contanos un poco tu historia...**

Yo vengo de una familia italiana de la Toscana, ellos vinieron con la cultura del esfuerzo, del trabajo. Vivía en el barrio de Coghlan pero me crié con mis abuelos paternos, en Otamendi y Rivadavia, donde tenían un caserón. Allí estaban también mis tías, a mí me gustaba mucho aprender. Recuerdo aprender a cocinar, recuerdo quedarme dormida a los siete años viendo *La Bohème* en el Colón.

Me apasionan los números y, una vez que terminé la carrera de contadora, quería trabajar.

■ **Cómo fue trabajar en esa época, siendo mujer?**

¡Trabajaba y estudiaba! Yo fui libre, pero siempre me hice respetar, siempre fui muy segura de lo que quería.

■ **Qué era lo que querías?**

Mi padre me dio la libertad, era muy compinche con él. Es el hombre que más quise, por la libertad que me dio. Mientras estudiaba, trabajaba en grandes empresas, siempre en contaduría, crecí mucho.

A mí me gustó más vivir entre hombres que entre mujeres. Yo era la del medio, tenía dos hermanos varones. Y entre los amigos de mi hermano estaba Antonio Spilimbergo, el único hijo de Lino, con quien me casé. Ahí entré en el arte, porque no sabía quien era.

■ **Cómo lo conociste?**

Lo conozco en ese grupo de amigos con quienes siempre íbamos al cine. Él era un tipo muy fino, siempre con su trajecito de Cervantes y su moñito. Yo nunca aparenté la edad que tengo, siempre parecí más chica. Me acuerdo que fuimos a ver “Por quien doblan las campanas”, que era para mayores de 18. ¡Y el acomodador no me quería dejar entrar! Todos me defendieron y pasé.

■ **Pero tenías 18 o no?**

Mmm... Tenía 18... (risas).

■ **Qué recordás de cuando conociste a tu suegro? ¿Ya estaban saliendo?**

¡No, no se usaba eso! Dejemos los años porque la gente no tiene edad (risas). Mi marido se enamora pero yo como si nada, jamás había pensado en casarme o en formar una familia. Ahí conocí a Don Lino, también a Germaine, su esposa francesa, a quien conoce en París cuando viaja a Europa en 1925 y estudia con André Lhote y otros grandes profesores. Ella fue el amor de su vida y la inspiración de muchos de sus cuadros. Eran una familia los tres, ella nunca lo abandonó.

■ **Cuándo decidieron casarse?**

En un momento Don Lino le dice a su hijo: *“te veo una cara de enamorado tan grande, que mejor que te cases”* (risas). Porque él era muy práctico, defendía mucho a la mujer, era muy respetuoso y también muy bravo. Don Lino nos regaló la casa para el casamiento, mi padre nos la amuebló toda. Hoy es más difícil para las parejas... Al poco tiempo nos casamos pero yo seguí trabajando.

■ **Qué anécdota recordás de esos tiempos?**

¡La bicicleta! Ah, nos hemos reído... Yo no sé hacer gimnasia, nunca pude. Recién ahora con mis hijas aprendí a elongar. Pero era una campeona en la bicicleta, era mi locura. Y mi padre me la escondía porque yo me escapaba a una barranca, ponía los pies arriba del manubrio y andaba muy fuerte. Temiendo que me pase algo, me la sacó. ¡Pero Don Lino me compró otra a escondidas de mi padre y me la guardaba en su casa!

También recuerdo los almuerzos de los domingos, a Lino le gustaba con locura comer una colita de cuadril al horno, después ravioles. Y Germaine cocinaba y preparaba un mousse francés que nunca faltaba.

■ **Cómo fue la relación de Lino con sus nietos?**

Don Lino casi no llegó a conocer a sus nietos. Hubiera sido un abuelo espectacular: adoraba los pájaros, tenía tortugas, un fox terrier que siempre lo acompañaba.

Recuerdo que, cuando Don Lino le decía a su esposa, *“quiero una familia grande”*, ella le contestaba -como buena francesa- *“yo un hijo lo llevo bajo el brazo, dos ya no puedo”*. Que sabiduría, porque ella siempre estaba sola con su hijo, Lino viajaba todo el tiempo. Fue director de la Universidad de Tucumán, a donde lo llamaban, iba.

■ **Qué recordás de sus últimos años?**

Estando en Tucumán renuncia a todas sus cátedras por problemas políticos y compra una casa en Unquillo, Córdoba, porque le pareció muy buena para su salud. Regresa brevemente y también viaja a Bolivia siete meses, nombrado en la Universidad Frías para dar clases gratuitas. De ahí hay grandes obras.

Ya estaba bastante decaído y le pide a su esposa hacer un viaje por Europa. Visitan los grandes museos, redescubren esos lugares: el arte, la arquitectura... De ese viaje es su última foto, en Grecia junto a Germaine. Se quedan un tiempo en París donde tenían un departamento.



▲  
Venecia (1926), una de sus numerosas monocopias, la mayoría realizadas con una vieja secadora de ropa a rodillo que comprara en 1919.



▲  
Spilimbergo retratado en una foto del archivo familiar: "era bohemio, donde lo llamaban, estaba. Y sabía enseñar, sabía educar, porque fue gran profesor, maestro de grandes artistas".

Allí sucede que regresa solo, mi marido lo va a buscar al aeropuerto y lo trae a nuestra casa, ya que la suya estaba cerrada y con todos los muebles tapados, con matapolillas para que no se deterioren en su ausencia. Él, cabeza dura, quiere ir igual a su casa y tiene una crisis asmática de la cual le costó recuperarse. Tras ese episodio y, sin avisar, se fue a Unquillo. Fue como si dijera "quiero morirme acá". Aún conservo la carta del médico personal que lo atendió en sus últimos días, dirigida a su mujer, una carta muy emocionante. Y, al lado de su mesita, el libro de poesías de Gabriela Mistral, que adoraba.

Su muerte fue un shock muy grande para todo el mundo del arte. Germaine no quiso regresar para el velatorio y eso que

se la esperó... Cuando regresó, compartió con sus nietos unos tres años. Falleció en París.

#### ¿Cómo te gustaría terminar este relato?

La historia termina ahí. Yo agradezco lo que viví y siempre digo que no hay que quejarse, que lo importante es tener salud. Lo sé porque la perdí varias veces y gracias a los médicos del Italiano estoy viva. Es algo que no tiene nombre el agradecimiento que le tengo a todos. Recuerdo que hace unos años no había tanta hotelería y me decían: "la gente parece que prefiere la hotelería a un buen médico, ¿qué me decís vos?" ¡Un buen médico!

TRAS JORNADAS DE INTERCAMBIO: LOS MEDIOS DEL HOSPITAL Y LA COMUNIDAD

# COMUNICACIÓN Y SALUD: AYER, HOY Y MAÑANA

ABUELAS QUE COMPARTEN RECETAS POR WHATSAPP, UN SEMÁFORO DIGITAL QUE IDENTIFIQUE LOS PRODUCTOS SANOS EN EL SÚPER, UN MOTIVADOR VIRTUAL PARA SALIR DE CASA... ¿CÓMO IMAGINA QUE LAS HERRAMIENTAS COMUNICACIONALES Y LAS TECNOLOGÍAS NOS PUEDEN AYUDAR EN LOS PRÓXIMOS AÑOS?

¿Qué podemos esperar del celular? ¿Qué podemos pedirle que haga por nuestra salud? ¿Qué podemos producir juntos para YouTube? ¿Cómo serían unas "charlas TED" con la comunidad como protagonista? ¿Cómo imagina una plataforma multimedial centrada en el automanejo de la salud? Hoy, la comunicación y las tecnologías en la salud se piensan

para favorecer que las familias, los pacientes, puedan participar en sus cuidados, y tengan la mayor autonomía y bienestar posibles. En medio de los múltiples y vertiginosos cambios ¿cómo podemos fortalecer este vínculo? ¿cómo podemos imaginarnos el futuro? ¿Qué herramientas nos van a ayudar a cuidar mejor nuestra salud en 5, en 10 en 20 años?

Queremos conocer sus perspectivas  
De dónde venimos, dónde estamos, hacia  
a dónde nos gustaría ir...

Quienes hacemos la comunicación dirigida a la comunidad vamos a estar realizando diferentes actividades en los pasillos y salas de espera del Hospital Central durante los meses de octubre y noviembre.

- Encuestas en las charlas a la comunidad
- Actividades en los pasillos y salas de espera
- Talleres de pacientes y familias
- Consignas en las redes sociales

La comunidad que cuida su salud en el Italiano tiene vasta experiencia, ha sido inspiración y participe del desarrollo realizado en diversos medios: la Historia Clínica Electrónica, el proyecto Aprender Salud, el Portal, la producción de videos para las salas de espera (HIBA TV).

## ¡Lo invitamos a sumarse!

Conozca días y horarios de las actividades ingresando a su Portal o en [www.hospitalitaliano.org.ar](http://www.hospitalitaliano.org.ar)

# APRENDER SALUD EN YOU TUBE

## CHUTNEYS Y CONSERVAS DE LA TÍA VIVI

SON UNA FORMA ORIGINAL DE SUMAR VEGETALES Y ACOMPAÑAR CARNES. ADEMÁS, SON DE AYUDA EN ESA HORA DEL DÍA CUANDO "EL HAMBRE ATACA" Y PELIGRA LA HELADERA. RECETAS Y SECRETOS PARA LUCIRSE CON UN TOQUE GOURMET EN LA COMIDA DE TODOS LOS DÍAS.

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

Concebimos la cocina como un acto creativo, accesible a la mayor parte de las personas, donde tiene lugar la diversidad, la historia familiar, el entusiasmo de los jóvenes. Es un espacio de poder, de desarrollar dones, de superar desafíos para unir lo rico con lo sano. Y, a través del tiempo, valorizamos ese quehacer cotidiano, ese saber de todos los días.

**Aprender y compartir, también en You Tube.** Buscamos alentar que, por un lado, participen con sus creaciones enviando sus propios videos. Y, por otro, puedan acceder periódicamente a recetas recomendadas y secretos, complementando los contenidos que publicamos cada tres meses en la revista. ¡Ingrese y suscribase también para no perderse nada!



### DEL LIBRO DE VIVIANA LEPES

Forma parte de la comunidad del Italiano y, siempre con una sonrisa, se brinda para esta sección. La invitamos a participar con la consigna de que nos enseñe y aliente a elaborar deliciosas conservas y sus famosos chutneys, para que cada uno pueda prepararlos en casa. Compartimos su testimonio y el detalle de algunas preparaciones que fueron publicadas en el libro "Las recetas de la tía Vivi, conservas y freezer", editado en 2012.

**¿QUÉ ES EL CHUTNEY?** Son preparaciones agridulces muy variadas y no existe una receta específica para su elaboración. Cada uno los hace a su gusto. Se elaboran con frutas y verduras cocidas en vinagre junto con especias aromáticas y azúcar.

"Lo hacés con las cosas que tenés: zapallo, cebolla, pimienta, le ponés hinojo,

apio, la verdura que quieras. Y después le ponés la fruta: ciruela pasa, durazno... Por ahí tenés restos, un durazno, dos ciruelas y lo ponés todo, ningún problema", explica Vivi.

"Es algo distinto y te transforma una comida común y corriente en platos gourmet. La gente no está acostumbrada a combinar frutas y verduras. Te tenés que



### CHUTNEY DE DAMASCO

**ELABORACIÓN:** Cortar por la mitad 500 grs. de orejones de damasco secos (se pueden reemplazar por un kilo de damascos frescos, pelados y sin carozo), colocar en una olla junto con: 500 grs. de cebolla cortada en rodajas, 250 grs. de pasas de uva rubias sin semillas, 600 cc. de vinagre (del que más te guste), 500 grs. de azúcar rubia, 100 grs. de jengibre en rodajas finas, 1 cucharadita de granos de mostaza, 1 cucharadita de pimienta de Cayena en grano, 1/2 cucharadita de cúrcuma molida, cáscara rallada y jugo de una naranja, 1 morrón cortado en trozos y aceite (el que prefieras) en cantidad necesaria. Cocinar todo a fuego lento aproximadamente durante una hora, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue en el fondo. Cuando falten aproximadamente 10 minutos, agregar 125 grs. de nueces picadas groseramente y terminar la cocción. Guardar en caliente en frascos esterilizados y bien bien cerrados. **Combina bien con carnes de cerdo, pescados o pastas secas.**



### CHUTNEY DE CIRUELA Y ZAPALLO

**ELABORACIÓN:** Cortar en cubos 500 grs. de zapallo y 500 grs. de manzanas verdes. Lavar, cortar por la mitad y descarozar 500 grs. de ciruelas y 250 grs. de cebolla en pedazos pequeños. Colocarlos en una olla y agregar 400 grs. de azúcar negra, 1 y 3/4 tazas de vinagre blanco o de vino, 1 y 1/2 cucharadita de ají molido, sal y pimienta en cantidades necesarias, 12 granos de pimienta negra, 6 clavos de olor, 1 cucharadita de jengibre rallado, 4 rodajas de jengibre. Llevar a hervor revolviendo de vez en cuando o hasta que el azúcar se haya disuelto. Bajar el fuego y continuar la cocción entre una hora y una hora y media, revolviendo ocasionalmente para que la preparación no se pegue en el fondo. Tener frascos listos y esterilizados (ver videos). Envasar en caliente, cerrar herméticamente y mantener en un lugar fresco hasta el momento de consumir. Una vez abierto, guardar en la heladera. **Combina bien con carnes asadas y aves.**

acostumbrar, a mí me encantan. Cuando lo prueban, les gusta".

"A la gente le agrada que le regales un frasco de conservas. Me pasó con un primo que hace mucho que no visitaba. ¿Qué le podía llevar? ¿Qué se yo que le gusta? Y un vino es un tema por los precios. Esto es algo casero, sencillo y muy rico. ¡Quedás bien!", concluye.

## CONSERVAS EN VINAGRE

CUATRO PROPUESTAS DE LA TIA VIVI PARA ACERCARSE AL MUNDO DE LAS CONSERVAS CASERAS. ADEMÁS, IDEAS DE LILI PARA COMBINARLAS Y TRANSFORMAR LAS COMIDAS COTIDIANAS EN PLATOS GOURMET.



### TOMATES CHERRY CON JULIANA DE LIMÓN

**ELABORACIÓN:** Lavar muy bien 1 kg. de tomates cherry rojos, pincharlos con un palillo de madera en varios lugares y reservar. Pelar aproximadamente una 1 taza de cáscaras de limón, sólo la parte amarilla y cortarlas en una juliana bien finita. Distribuir los tomates y las cáscaras en un frasco esterilizado de manera uniforme. Colocar en una olla 1/2 litro de vinagre blanco junto con 300 cc. de agua, llevar a hervor y cocinar durante 3 minutos. Dejar entibiar la preparación y verter en el frasco sobre los tomates y las cáscaras de limón. Tapar hermética-

mente el frasco y guardar. La preparación estará lista en una semana. Puede ser conservada de 4 a 5 meses. Una vez abierto, guardar en la heladera.

**RECETA QUE COMBINA BIEN: PECHUGA SABROSA.** Comprar una suprema, filetearla, untar con una mezcla de pimienta, mostaza y miel. Cocinar sobre una sartén bien caliente o en una fuente para horno hasta lograr el punto de su gusto.

**¿CÓMO ESTERILIZAR LOS FRASCOS DE FORMA SEGURA?** Accedé al video ingresando al canal de Aprender Salud en You Tube para mirarlo desde la PC o Smart TV. También podés ingresar escaneando el código QR.



### CHUCRUT DE REPOLLOS

**ELABORACIÓN:** Lavar, escurrir y cortar en juliana muy pequeña 1 repollo colorado chico y un repollo blanco chico por separado. Colocar el repollo blanco en una sartén junto con una cucharada de aceite y saltearlo hasta que esté tierno. Hacer lo mismo con el repollo colorado (para que los repollos tengan la misma textura cuando estén tiernos). Verter 750cc de vinagre blanco sobre cada repollo, salpimentar y seguir cocinando unos minutos más. Preparar frascos de boca ancha bien limpios y esterilizados. Colocar en ellos los repollos alternados de manera que queden capas de distintos colores. Cuando el frasco esté lleno, agregar

el vinagre caliente de las cocciones. Tapar herméticamente. La conserva estará lista en una semana. Mantener en la heladera.

**RECETA QUE COMBINAN BIEN: LOMO 4 PIMIENTAS.** Cortar una rodaja de lomo no muy gruesa (2 cm. aprox.) Moler en un plato pimienta roja, verde, blanca y negra, agregar una cucharada de almidón de maíz, pasar el bife de lomo por la mezcla y colocar en plancha bien caliente. Cocinar de ambos lados hasta obtener el punto deseado.

### PUERROS EN VINAGRE

**ELABORACIÓN:** Lavar muy bien 1 kg. de puerros, quitarle las hojas y conservar solo la parte blanca. Cortarlos luego por la mitad bien escurridos. En una cacerola colocar 70 cl de vinagre de vino tinto y llevar a hervor durante 1 minuto. Luego agregar 2 cucharadas de Kümmel (licor dulce y transparente condimentado con comino, hinojo y semillas de alcaravea). Dejar hervir unos minutos más para que el vinagre tome sabor, agregar entonces los puerros y cocinar hasta que estén tiernos. Retirar del fuego y dejar que se entibien. Colocarlos en frascos esterilizados, en forma vertical. Cubrir con el vinagre tibio. Cerrar herméticamente los frascos. Estará listo para ser consumido en una semana. Una vez abierto, colocar en la heladera.

**RECETA QUE COMBINA BIEN: PESCADO VUELTA Y VUELTA.** Comprar un filete de merluza u otro a su gusto, gordito. Calentar la plancha o sartén de hierro, pasar el pescado por una mezcla de cúrcuma, pimentón dulce y ají molido, poner sobre la plancha 3 minutos, darlo vuelta y servir.

### MANZANAS CON VINO MARSALA

**ELABORACIÓN:** Lavar y pelar 3 manzanas, cortarlas por la mitad o en cuartos. Calentar en una olla 1 litro de vino marsala, 3 cucharadas de azúcar y una rama de canela. Cuando rompa el hervor, colocar las manzanas y cocinar hasta que estén tiernas pero que no se rompan. Para saber si están listas, pinchar con un palillo: si entra fácilmente, es que ya están. Retirarlas con una espumadera, dejar escurrir bien y reservar. Continuar hirviendo el líquido hasta que espese un poquito. Retirar del fuego y colar. Colocar las manzanas en un frasco esterilizado y cubrir con el almíbar de vino caliente, cerrar herméticamente y mantener en la heladera. Esta preparación toma mejor sabor si la dejamos reposar una semana antes de consumirla. Se recomienda usar las manzanas Granny Smith (las verdes) porque al cocinarlas forman una pulpa más resistente.

**RECETA QUE COMBINAN BIEN: CARRÉ DE CERDO AGRIDULCE.** Cortar dos bifecitos de lomo de cerdo gruesos, untarlos con una cucharadita de mostaza, y pasarlos por azúcar negra. Envolverlos en papel manteca o aluminio y cocinar en horno fuerte durante 20 ó 30 minutos según el grosor de la carne o el punto de cocción que le guste.

# 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



## NUEVO LIBRO

# UN FARO QUE MARCA RUMBOS

UNA OBRA QUE DA CUENTA DEL CAMINO RECORRIDO POR LA INSTITUCIÓN A LO LARGO DE LOS ÚLTIMOS DIEZ AÑOS, NARRADA POR SUS PROTAGONISTAS. ESTARÁ DISPONIBLE PARA CONSULTAS EN LA BIBLIOTECA DEL HOSPITAL CENTRAL.

La presentación del libro estuvo a cargo del Prof. Dr. Guillermo Jaim Etcheverry, quien destacó: "El modelo del Hospital debe ser conocido y difundido. Tendremos que hacer un esfuerzo para que muchas instituciones del país en el campo de la salud, fundamentalmente las públicas, lleguen también a ese mismo acuerdo, a esa idea de compartir visiones diferentes sobre un problema común, ahí reside la fuerza de un modelo de este tipo".

Por su parte, el Ing. Franco Livini, Presidente del Hospital resaltó: "Manteniéndose fiel a sus valores fundacionales sentimos la evidente y firme necesidad de una innovación, de una transformación que se logró con un cambio con-

ceptual de la estructura de dirección, de potenciar el proyecto estratégico-médico con un marcado acento académico y de adoptar una moderna gestión profesional para asegurar la sustentabilidad del proyecto médico".

Mientras que el Dr. Atilio Miguez, director Médico del Hospital, describió las etapas que transitó hasta convertirse en la institución que es hoy, y destacó la conducción del Ing. Livini en este proceso: "la decisión más novedosa fue la de instalar una dirección general colegiada que aunara el fundamental y específico aporte de la profesionalidad médica con la profesionalidad de una gestión que asegurara la sostenibilidad y desarrollo del proyecto médico".

## NUEVAS OBRAS CONCRETADAS

**4º piso de internación general.** Se remodelaron las habitaciones y sus sanitarios, los espacios de apoyo, como el office de enfermería, y el pasillo de circulación. También se buscó mejorar y modernizar el tendedo de todas las instalaciones. Por otro lado, se incorporaron nuevas áreas que mejoran los procedimientos del piso, como la oficina de informes médicos, con el fin de contar con un lugar privado para hablar con los familiares del paciente.

**Consultorios de pediatría.** Esta obra consistió en la adecuación de la planta de los consultorios, la remodelación y mejora del office de enfermería, el vacunatorio, la recepción y de todas las instalaciones. Asimismo, se incorporó equipamiento médico de última tecnología, como balanzas y tensiómetros eléctricos, balanza para niños en sillas de ruedas, entre otros.

**Intervencionismo de Diagnóstico por Imágenes.** La obra contempló la remodelación integral de salas para angiografía, tomografía, mamografías y ecografías, que ahora cuentan con sala de inducción anestésica y recuperación. A su vez, incluyó nuevos cuartos para la preparación de la medicación y sanitarios para el personal y pacientes. El sector ahora está conectado con las Centrales de Emergencias, Diagnóstico por Imágenes y la Terapia Intensiva.

PROMOVIDAS POR EL DEPTO. DE EXTENSIÓN DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO

## AGENDA: ACTIVIDADES ABIERTAS A TODA LA COMUNIDAD

### TALLERES MENSUALES

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

El primer lunes de mes a las 14 hs. Salón de Actos, Potosí 4058, subsuelo.

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

#### USO DE DISPOSITIVOS INHALADOS Y REHABILITACIÓN PULMONAR.

28/9, 26/10, 23/11. 14 hs. Aula 2. Nivel 2. Perón 4190.

**Contacto:** maria.orazi@hospitalitaliano.org.ar

#### EDUCACIÓN EN DIABETES.

**Tipo 1** -27/9, 25/10, 29/11.

**Tipo 2** -28/9, 26/10, 30/11. 12 hs.

Aula del Servicio de Endocrinología, Metabolismo y Medicina Nuclear. Perón 4190, nivel 0.

### SEPTIEMBRE

#### EMOCIONES Y CREENCIAS. COMO INFLUYEN EN NUESTRA VIDA Y LA SALUD.

5/9, 10 hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1º Piso.

**Contacto:** (011) 4958-4546.

#### MI BAJA VISIÓN: SUPERANDO BARRERAS.

05/9, 18.30 hs. Salón de Conferencias, Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

**Contacto:** 4959-0200 Int. 3204 betty.artea@hospitalitaliano.org.ar

#### TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN EN ADOLESCENTES.

6/9, 17 hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1º Piso.

**Contacto:** charlas.comunitariasmf@hospitalitaliano.org.ar

#### ARTROSIS.

13/9, 17 hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1º Piso.

**Contacto:** charlas.comunitariasmf@hospitalitaliano.org.ar

#### TRATAMIENTOS PARA LA EPILEPSIA.

15/9, 17 hs. Aula de Neuropediatría, Potosí 4135, 1º Subsuelo.

**Contacto:** neurologia@hospitalitaliano.org.ar

#### TALLER DE CRIANZA: ADOLESCENTES.

19/9, 18 hs. Aula de Pediatría, Potosí 4058.

**Inscripción:** maria.bellomo@hospitalitaliano.org.ar

#### SENTIRSE PLENA DESPUÉS DE LA MENOPAUSIA.

28/9, 12 hs. Salón de Conferencias, Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

**Contacto:** 4959-0200 Int. 3204 / 4958-4546.

#### DOLOR CRÓNICO.

26/9, 18 hs. Salón de Conferencias, Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

**Contacto:** charlas.comunitariasmf@hospitalitaliano.org.ar

### OCTUBRE

#### SEXUALIDAD Y ADOLESCENTES.

4/10, 17 hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1º Piso.

**Contacto:** charlas.comunitariasmf@hospitalitaliano.org.ar

#### GOLPE DE CALOR.

11/10, 17 hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1º Piso.

**Contacto:** charlas.comunitariasmf@hospitalitaliano.org.ar

#### TALLER DE CRIANZA: 0 A 5 AÑOS.

17/10, 18 hs. Aula de Pediatría, Potosí 4058.

**Inscripción:** maria.bellomo@hospitalitaliano.org.ar

#### RECONSTRUCCIÓN MAMARIA.

18/10, 17 hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1º Piso.

#### CÁNCER DE MAMA.

19/10, 10 hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1º Piso.

**Contacto:** (011) 4958-4546.

#### DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS.

20/10, 9 a 12 hs. Corredor central, Nivel 0, Perón 4190.

**Contacto:** patricia.duette@hospitalitaliano.org.ar

#### CONOCER Y COMBATIR EL CÁNCER DE MAMA.

26/10, 12 hs. Salón de Conferencias, Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

**Contacto:** (011) 4959-0200 Int. 3204.

#### TABAQUISMO.

31/10, 18 hs. Salón de Conferencias, Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

**Contacto:** charlas.comunitariasmf@hospitalitaliano.org.ar

### NOVIEMBRE

#### BULLYING EN LOS ADOLESCENTES.

1/11, 17 h Salón del Consejo, Perón 4190, 1º Piso.

**Contacto:** charlas.comunitariasmf@hospitalitaliano.org.ar

#### MI BAJA VISIÓN: SUPERANDO BARRERAS.

2/11, 11:30 hs. Potosí 4234, Aula N° 25.

**Inscripción:** betty.artea@hospitalitaliano.org.ar / 4959-0200 interno 3204.

#### INSOMNIO.

8/11, 17 hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1º Piso.

**Contacto:** charlas.comunitariasmf@hospitalitaliano.org.ar

#### MUJERES SEXUALES Y FELICES. TIPS PARA RESPETARSE, CONOCERSE Y DISFRUTAR.

14/11, 10 hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1º Piso.

**Contacto:** (011) 4958-4546.

#### TALLER DE CRIANZA: NIÑOS EN EDAD ESCOLAR.

21/11, 18 hs. Aula de Pediatría, Potosí 4058.

**Inscripción:** maria.bellomo@hospitalitaliano.org.ar

#### HIPERCOLESTEROLEMIA.

28/11, 18 hs. Salón de Conferencias, Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

**Contacto:** charlas.comunitariasmf@hospitalitaliano.org.ar

**! ALGUNOS EVENTOS PUEDEN SUFRIR MODIFICACIONES.**  
Le rogamos confirme estos datos a los correos o teléfonos correspondientes.

LO QUE MÉDICO, PACIENTES Y FAMILIA NECESITAN SABER CON SEGURIDAD

# ¿QUÉ ESTOY TOMANDO?

ES LA PREGUNTA MÁS DIFÍCIL DE RESPONDER YA QUE SÓLO USTED CONOCE LA RESPUESTA EXACTA. LA IMPORTANCIA DE CONTAR CON UN LISTADO ÚNICO DE REMEDIOS.

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



**E**ste tema es esencial para todo tratamiento efectivo y es de especial importancia para quienes toman muchos remedios, visitan a diferentes especialistas o transitaron recientemente una internación. En esta nota abordamos varias ideas que surgen de dialogar con pacientes, familias y profesionales. Y proponemos un método que ayude a simplificar este desafío: contar con un Listado Único de Remedios y mantenerlo actualizado.

## SITUACIONES QUE LLEVAN A LA CONFUSIÓN

Integrantes de Comité de Educación entrevistaron a treinta pacientes en la sala de espera y en las farmacias del Hospital buscando conocer mejor como toman sus medicamentos.

Ante la pregunta sobre si llevaban un listado de remedios a la consulta con el médico, apenas siete personas respondieron que concurren con uno o llevan las cajas. **El 50% contestó que no llevan nada porque “está cargado en la Historia Clínica”.**

En la actualidad, el uso de la Historia Clínica Electrónica es indispensable para una mejor y más segura atención. Los pacientes y sus familias saben que casi todo “está ahí”: estudios, evolución, resultados de análisis, incluso una lista de medicamentos prescritos para comprar en las farmacias del Hospital sin necesidad de llevar las recetas. Pero -atención- esa herramienta no revela lo que el paciente toma, este es un dato

que sólo conoce con seguridad uno mismo, ningún adelanto tecnológico, hasta ahora, puede revelarnos este secreto.

**“Yo no anoto nada, si todo está en el sistema”.** El médico, al acceder a la Historia Clínica del paciente, podrá visualizar los remedios que le recetaron, los que están activos. Pero necesita verificar y completar esta información con el paciente: ¿qué toma efectivamente de ese listado? ¿Cómo los toma? ¿Qué sucede con los otros, los que no fueron indicados y nos “recetó” el vecino, el familiar, el Dr. Propaganda?

**“¿Las vitaminas y los yuyos también importan?”** Lo que el médico visualiza en el sistema no incluye otro tipo de remedios, los que no son recetados. Vitaminas, minerales, plantas medicinales, productos naturales son igualmente importantes para que el médico conozca con certeza qué toma cada paciente. Habrá que confiar esa información para que la vuelquen en el sistema.

## PREPARANDO LA CONSULTA

El manejo de los remedios es un tema que se vuelve más complejo a medida que pasan los años, es por ello que consultamos a los profesionales de la sección Geriátrica del Servicio Clínica Médica, quienes nos explicaron que, a la hora de la consulta: “es fundamental que el paciente mayor esté acompañado de un familiar y ambos concurren con una lista completa de lo que toma, incluso los alentamos a que traigan las cajas de los remedios para evitar confusiones.”

Muchos pacientes ya lo hacen, como nos contó Alba, de 85 años: “Como voy a varios especialistas siempre me preguntan qué estoy tomando y yo llevo anotado en una libretita

que tengo con el carnet del Hospital. Ya tiene varios años, está muy tachada”.

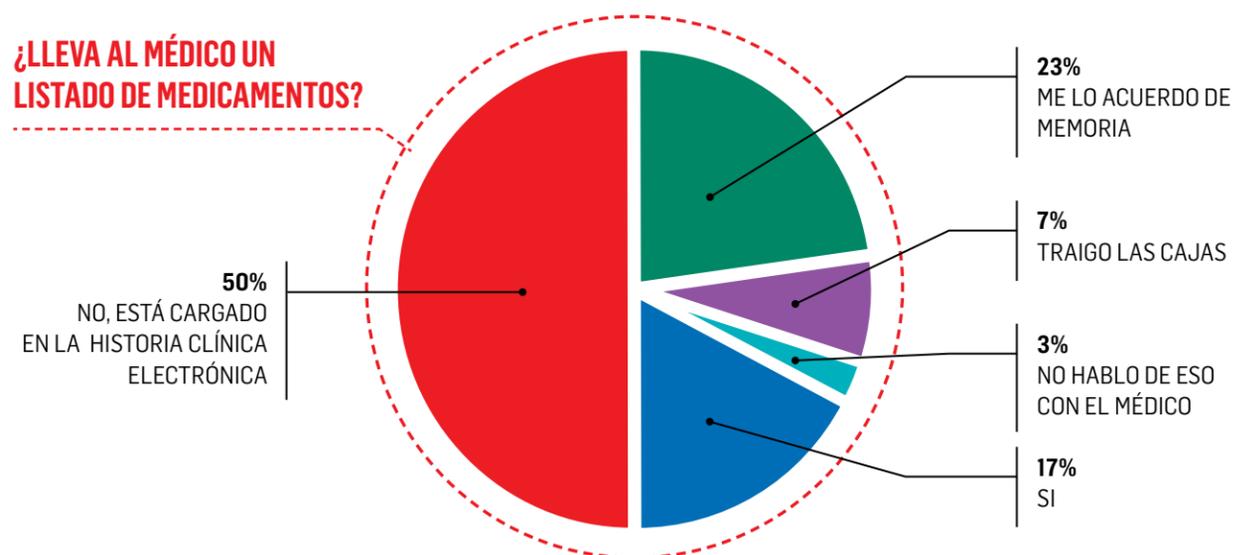
**Concurrir preparado, para ganar tiempo y ser efectivos.** Hay preguntas que el médico va a necesitar que responda y es mejor conocerlas de antemano para contestar con precisión. Estas son:

- ¿Qué medicación toma en su casa?
- ¿Cómo la toma?
- ¿Trajo con usted alguna de ellas? ¿Cuáles?

**Algunas ideas que pueden ayudar.** Para hacerse entender con claridad no hay un solo método, habrá que buscar el que mejor le resulte. De la experiencia con los pacientes surgen algunas propuestas concretas que compartimos aquí:

- **Confeccione un listado completo y actualizado** de lo que toma para entregarle al médico (como proponemos a continuación). Puede escribirlo o pegarle las orejuelas de las cajas.
- **Concurra a la consulta con las cajitas de todo lo que está tomando.** Sáquele fotos con el teléfono si le parece más sencillo o si lo acompaña alguien que sepa cómo hacerlo.

## ¿LLEVA AL MÉDICO UN LISTADO DE MEDICAMENTOS?



“Para mí el Portal es muy práctico, yo no lo sé manejar pero lo hace mi hija. Sería interesante tener un organizador ahí”. Norma, 75 años.



# CAMPAÑA INSTITUCIONAL

## UN LISTADO ÚNICO PARA EVITAR CONFUSIONES

CUANDO LOS REMEDIOS QUE SE TOMAN SON MUCHOS, CUANDO EL PACIENTE SE ATIENDE CON DIFERENTES ESPECIALISTAS O TIENE UNO O VARIOS CUIDADORES, EL DESAFÍO COTIDIANO SE VUELVE MÁS COMPLEJO. ¿CÓMO ORGANIZARSE PARA MANEJAR LA MEDICACIÓN DE FORMA SEGURA?

**D**e la experiencia con los pacientes y la opinión de los profesionales, surge la idea de confeccionar una sencilla herramienta que facilite esta tarea. Una lista que sea útil en diferentes contextos:

- Para tener visible en casa.
- Llevar a la farmacia.
- Utilizar como referencia para llevar a la consulta.
- Llevar al Hospital en caso de internación.

### ¿CÓMO COMPLETAR CORRECTAMENTE EL LISTADO ÚNICO DE MEDICAMENTOS?

Lea con atención estas líneas antes de volcar los datos en la planilla.

#### Nombre completo del remedio

Cada remedio trae dos nombres y un número. Para evitar confusiones es recomendable escribirlo todo, por ejemplo:

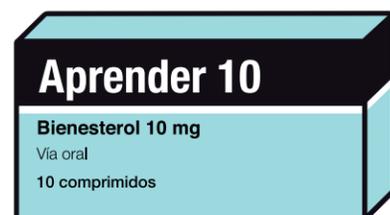
"Lotrial 10 enalapril". Otra opción es, directamente, pegar las orejuelas de las cajas en el listado.

#### ¿Qué significa cada nombre?

- **"Enalapril"**: es el compuesto químico, la molécula, que siempre tiene que ser la misma. Es el nombre que no puede faltar en la receta.
- **Lotrial**: es el nombre comercial, por lo tanto varía según la marca. Si lo quiere solicitar por ese nombre puede que el farmacéutico le conteste: "no tenemos esa marca, tenemos otra pero es el mismo remedio". Y es cierto, el remedio no varía.
- **10 (el número)**: es la cantidad que trae, generalmente en miligramos.

#### ¿Dónde obtener esta información?

Se encuentra visible en las cajas de cada remedio, como se muestra en estas imágenes.



**Horario de la toma.** La prescripción médica siempre incluye uno o varios momentos del día para tomar el remedio. Decidimos representar la mañana, el mediodía, la tarde y la noche. Esto podrá variar según lo indique el médico tratante.

**Observaciones.** Es un espacio en blanco para añadir indicaciones específicas o comentarios de importancia relativos a la indicación.

## ¡Complete su listado y participe de un sorteo!

Elija uno de los dos modelos propuestos, tómele una foto y envíela a [lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar](mailto:lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar)

### PARA SABER MÁS

ACCEDA A OTROS CONTENIDOS ESCANEANDO EL CÓDIGO QR DESDE SU CELULAR. TAMBIÉN PODRÁ ENCONTRARLOS EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DE: [www.hospitalitaliano.org.ar](http://www.hospitalitaliano.org.ar) Sección Mi Portal/ Aprender Salud, categoría "Mi Agenda de Salud".

Observaciones



Momento de la toma  
Debajo de cada momento anote la cantidad de comprimidos que tiene que tomar (ejemplo 1, 1/2, etc.)



Nombre completo del remedio  
Ejemplo  
lotrial 10 enalapril



Noche

Tarde

Mediodía

Mañana

 ¿Cuándo la tomo?	 Nombre y cantidad de comprimidos Por ejemplo: Lotrial 10 enalapril	 Observaciones Por ejemplo: "Tengo que tomarlo solo hasta fin de mes"
Mañana	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
Mediodía	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
Tarde	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
Noche	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....

Mantenga este listado actualizado, le será útil para tener visible en casa, llevar a la farmacia, a la consulta con sus médicos y también traerlo al Hospital en caso de internación.

¿Se le terminó el espacio o necesita una nueva planilla? Descargue una versión para imprimir cada vez que lo desee ingresando a: Mi Portal/ Aprender Salud desde [www.hospitalitaliano.org.ar](http://www.hospitalitaliano.org.ar)



HUMOR SIN CONTRAINDICACIONES

# ¿QUÉ ESTOY TOMANDO?

EN ESTA OPORTUNIDAD, CLAW DIBUJÓ ESPECIALMENTE SOBRE EL DESAFÍO DE LA TOMA DE REMEDIOS. EL APORTE DE LA COMUNIDAD, DESDE EL HUMOR.





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 desean recibir los remedios en su casa.

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



## 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.

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](http://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](http://www.hospitalitaliano.org.ar)**

# CLUB DE BENEFICIOS

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

## GIMNASIOS

### Dellarmonia

10 % de descuento- Granaderos 50 3° D, tel 15-61186498/ 4958-3657 [dellarmonia@gmail.com.ar](mailto:dellarmonia@gmail.com)

### Life Pilates

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

### Tempo

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

### Feel Gym

10 % de descuento- Belgrano 333 1° piso, Local 40, Gral. Queen Village. San Isidro, tel: 4707-0132 [www.feelgym.com.ar](http://www.feelgym.com.ar)

## HOTELERÍA

### Hostería de Campo Santa María

Comercial Cuartel VIII Altamira, Mercedes, Buenos Aires, tel: 02324-423234 [www.hosteriasantamaria.com.ar](http://www.hosteriasantamaria.com.ar)

### Antiguo Solar

10 % de descuento en alojamiento. Ángel Gallardo 360. S.C. de Bariloche, tel: 02944-400337 [www.antiguosolar.com](http://www.antiguosolar.com)

### NM Apartments

10 % de descuento en alojamiento- 4708 Olive Branch Road. Orlando, Florida, EE. UU. tel: 15-6276-3674 [www.nm-apartments.com](http://www.nm-apartments.com)

### Hotel Villa Huinid

10 % de descuento- Av. Bustillo Km 2,6. Bariloche tel: 02944-523523 [www.villahuinid.com.ar](http://www.villahuinid.com.ar)

### Hotel Boutique Villaggio

15 % de descuento- 25 de Mayo 1010, Ciudad de Mendoza, tel: 02615245200/201 [www.hotelvillaggio.com.ar](http://www.hotelvillaggio.com.ar)

### Apart Hotel Garden- All Suites

15 % de descuento- Av. Colón 631- Ciudad de Mendoza, tel: 0261-4290609 [www.gardenhotelesmendoza.com](http://www.gardenhotelesmendoza.com)

### Resort Pueblo del Río

15 % de descuento- Ruta Nacional N° 7- A 8 km. Potrerillos, Mendoza, tel: 0261-4246745 [www.pueblodelrio.com](http://www.pueblodelrio.com)

## APART HOTEL NACOES

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

## POSADA LA ESCONDIDA

Uritorco 74, Villa General Belgrano, Córdoba, tel: (03546) 464124 [www.laescondidavgb.com.ar](http://www.laescondidavgb.com.ar)

## COMPLEJO IRUPE

San Lorenzo y Paraná. Federación, Entre Ríos, tel: 03456-482234 [www.complejoirupe.com.ar](http://www.complejoirupe.com.ar)

## COMPLEJO LE TRE RONDINI

10 % en alojamiento. Avenida 2 N° 1824, Villa Gesell, tel: 4762-5438/1535574018. [www.galardiropiedades.com.ar](http://www.galardiropiedades.com.ar)  
Facebook: complejo "Le Tre Rondini"

## AGUAS DEL PARAÍSO

10 % Turismo nacional. Lavalle N° 357 piso 12 of. 126, tel: 4314-1625, 4040 -4312/8474 [claudia@aguasparaiso.com.ar](mailto:claudia@aguasparaiso.com.ar)

## GASTRONOMÍA

### Empresa Celiaca " Ciudad Madre"

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

### Pastas Frescas Don Ángel.

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

## SERVICIOS

### Geriatría Casa del Sol

Pringles 377/379, CABA tel: 4981-4574 /1544216628 [www.casadeelsol.com.ar](http://www.casadeelsol.com.ar)

### Geriatría Bello Horizonte

Constitución 1822. San Miguel, tel: 4664-0220 [geriatricobellohorizonte@yahoo.com.ar](mailto:geriatricobellohorizonte@yahoo.com.ar)

## VARIOS

### Buenos Aires Bebé

Perón 4293, Almagro, CABA, tel: 3968-4334

### Cie Vie (ropa para bebés)

tel: 15-6851-1506 [www.clevie.com.ar](http://www.clevie.com.ar)

### Amores Bellos

Trajes de Baño Niñas 10% pago en efectivo - 4374-2474

### Estudio V Photo & Video Desing

Maure 4109 4° C. Colegiales, CABA, tel: (011) 4553-5186 [www.estudiov.net](http://www.estudiov.net)

### The Flowers Company

20 % de descuento- tel: 15-6045-7070 [www.theflowercompany.com.ar](http://www.theflowercompany.com.ar)

### Carla Levy

Malabia 429 2° piso, Palermo, CABA, tel: 4854-4885/4889 [www.carlalevy.com.ar](http://www.carlalevy.com.ar)

### Espacio Creativo

Taller de Pintura y Dibujo - 20 % de descuento Av. San Pedrito 645, Dpto. 1. CABA. Tel. 4611-6980 / 15 6644 6980 [marinafrascara@gmail.com](mailto:marinafrascara@gmail.com)

### Bouzak Microcentro

Florida 165- Galería Güemes- of.900/1/2/3, tel: 4345-4002/5 [www.bouzak.com](http://www.bouzak.com)

### Sapphyra Centro Técnico estético

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

### Holos- Taller de Enmarcado

Junín 141, Congreso, CABA, tel: 15-4438-1616 [www.cuadros-holos.com.ar](http://www.cuadros-holos.com.ar)

### Revelee la vieja chancleta

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

## ¿QUIERE FORMAR PARTE DEL CLUB?

Acerque su producto o servicio a la comunidad del Hospital a través del Club de Beneficios.

Para más información envíe un mail a: [avisos.as@hospitalitaliano.org.ar](mailto:avisos.as@hospitalitaliano.org.ar) o llame al 4959-0200 interno 5471.

TE PRESENTO A MI GRUPO

# COMPAÑEROS EN LA VIDA

SE CONOCIERON HACE ONCE AÑOS EN EL GRUPO DE CAMINANTES DE LA PLAZA VICENTE LÓPEZ, EN BARRIO NORTE. HOY, SON UN ALEGRE Y UNIDO GRUPO DE AMIGOS CON UN OBJETIVO MUY CLARO: PASARLA BIEN, SUPERAR EL DESAFÍO DE LA SOLEDAD Y NO HABLAR NI DE ENFERMEDADES, NI DE LOS HIJOS O LOS NIETOS.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

**M**arité es una de las nuevas integrantes, hace “solo” cuatro años se sumó pero fue quien decidió escribir a la revista y compartir lo que estaba viviendo: “algunos hacen yoga, otros gimnasia... Pero este grupo se ha transformado en un grupo social, donde celebramos cumpleaños y hacemos salidas a teatros, cines, etc.”, nos contaba.

Fue así que decidimos conocerlos, compartir un cafecito con ellos, y hacer llegar a la comunidad esta experiencia que nació de una actividad física pero logró un objetivo mucho más importante: dar bienestar y alegría a quienes participan.

**De la clase al cafecito.** “Nosotros comenzamos con el grupo hace once años. Casi todos vivimos solos y después de la gimnasia íbamos al café, después del café a almorzar, después otro café... ¡Hemos terminado a las cuatro de la tarde tomando café! Para nosotros es muy importante”, relata Guillermo.

**“Te vas escuchando y las cosas van surgiendo. Lo que sirve es juntarse.”** Así lo resume Marité: “poner un horario, un lugar y juntarse. Porque si nosotros decimos que hacemos un taller de tango, a la gente puede no gustarle. Y el asunto de los gustos surge de encontrarse, de pasarse datos sobre lo que hace cada uno y lo que recomendamos. Nos contamos lo que nos pasa, te vas enterando del otro”.

“Vamos al cine, al teatro, pero en grupos pequeños. Si queremos estar todos, nos reunimos en las casas. Otra cosa es que nosotros somos mayores y, a veces, no nos dan tantas ganas de salir, sí de encontrarnos. Entonces vamos a una casa o a un bar”, explican.

**“No hablamos ni de enfermedades, ni de los nietos”.** Ellos lo tienen bien en claro: “yo acá no soy la madre de o la abuela de; soy yo, somos Ana, Guillermo, Marité, Jorge, Sofía... Festejamos los cumpleaños de cada uno, las fechas patrias con locro, jugamos a las

cartas. También hemos salido de vacaciones, no todos juntos. Y eso es lo más importante, nuestro vínculo y cómo lo alimentamos.”

“Nos acompañamos en la vida. Los más chiquilines tenemos más de setenta, ya no nos hacemos tanto problema por nada, la vida es hoy. Pero si, por ejemplo, alguno tiene un problema de salud o necesita que lo acompañen, el resto está atento,” expresa Miguel.

**Las comidas, otro motivo de encuentro.** “Acá tenemos especialistas, Sofía cocina muy bien, especialmente cocina griega muy buena; Guillermo cocina internacional (pero con mucho colesterol, no es para la revista). El otro día, como me iba de viaje, nos despedimos con empanadas y vino, la bebida no puede faltar”, cuenta Ana. Y Marité prepara cocina asiática: “es porque viví afuera, pero a muchos no les gusta porque es picante”.

Ana tiene 90 años y contagia toda su vitalidad a los más jóvenes:



“Ahora me anoté otra vez en un taller de dibujo, no se puede estar sin hacer nada. Yo iba al Museo de Arte Decorativo pero ahora me queda un poco lejos. Bah, no me queda lejos, mi hija no quiere que me mueva tanto sola, porque vivo sola. Así que ahora uso mucho Internet para buscar cosas”.

Por último, surgió la duda: ¿grupo formado, grupo cerrado? “Podría decirse... Pero no somos tan así porque nos hemos abierto a nuevos integrantes, por ejemplo Marité es nueva y como ella varios más. ¡Es un desafío encontrar un grupo!”

## LOS COLORES DE SUS INTEGRANTES

- “A esta edad se adolece mucho de soledad. Nosotros, con este grupo, no la sentimos y eso va surgiendo con el conocimiento, del encuentro, aunque sea a tomar mate en una plaza.” Ana.
- “Es un grupo que nos hace bien a todos. De lo que no me gusta, yo siempre me olvido.” Jorge.
- “Yo hago cursos, soy muy inquieta, tengo que tener cosas desafiantes que me presenten un conflicto, lo igual no me atrae.” Marité.
- “Como yo vivo muy cerquita y me gusta recibir siempre, muchas veces nos reunimos en casa. Nos debemos reunir más de veinte veces al año.” Guillermo.

## SOLUCIONES: EL TEXTO OCULTO

**El texto oculto. Solución:** A) Cabruno. B) Acuaréla. C) Lavandina. D) Incluir. E) Dialectos. F) Amazonas. G) Desplume. H) Diáconos. I) Entilen. J) Manchester. K) Uberrimo. L) Jordán. M) Estufas. N) Retozan. “Seráfica mujer/ delicada, sensible. Fuerte por la razón. Hacedora incansable. Usina del amor/ tu corazón, tus manos/ incentivan al mundo”. Poema “Calidad de mujer”.

Si le interesa participar en esta sección junto a su grupo, envíe un mail a [lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar](mailto:lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar) o llame a la revista al 4959-0200 interno 9325. Si desea sumarse a alguna de las actividades en **Movimiento en Parques y Plazas**, encuentre la más cercana a su domicilio en la nota de la página 24.

EN EL CENTRO CULTURAL ROJAS

# EXPERIENCIAS PARA COMPARTIR

ACERCAMOS UNA PROPUESTA DIRIGIDA A QUIENES BUSQUEN CONOCER GENTE, REDESCUBRIR SU BARRIO Y CONECTARSE CON EL AMBIENTE A TRAVÉS DE DIFERENTES ACTIVIDADES.

**Gabriela Casullo** forma parte de la comunidad del Hospital, es psicóloga y profesora en la Universidad de Buenos Aires, donde investiga sobre un área que quizás pocos conocen: la psicología ambiental. La entrevistamos para conocer este tema y compartir un taller gratuito que ofrecen a los adultos mayores en el Centro Cultural Rojas.

## ¿Qué te motivó a contactar a la revista?

Junto a mi familia somos afiliados del Plan de Salud hace 15 años y, desde que comencé a recibir la revista, no he dejado de leerla. Empecé a ver que las notas siempre abarcaban un poco más, sobre todo en lo que tiene que ver con adultos mayores: el bienestar, el barrio, el apoyo de la familia. Son cosas que hacemos desde nuestro equipo en la facultad y en la experiencia en el Rojas. Entonces dije, está bueno que trascienda.

## ¿De qué se trata la experiencia que realizan?

Es una propuesta gratuita que llamamos "Experiencias para compartir". Las personas vienen con experiencias y, en el Taller, generamos experiencias. Lanzamos esta propuesta el año pasado, invitando a nuestros adultos mayores a acercarse, con el fin de que ellos sientan que la universidad también genera espacios para ellos.

## ¿Qué actividades componen la propuesta?

Contempla talleres reflexivos, cine debate, un taller de armado de objetos con materiales reciclables y diferentes recorridas, tanto por ámbitos urbanos como por entornos naturales. Todas tienen en común la idea de poder entender, conocer como es la interacción que tenemos con los ambientes, los entornos en los cuales vivimos. Todos interac-

tuamos a diario pero, a veces, no nos damos cuenta, de los ámbitos que nos rodean, que vivimos y transitamos a diario. Buscamos trabajar la percepción, el registro auditivo, visual y hacemos hincapié en tres ejes: la conexión con lo urbano, con lo natural y con el desarrollo sustentable.

También hay mucha necesidad de generar vínculos, hay gente que, cuando se acerca, dice "estoy muy solo". Como otro objetivo es establecer redes, armamos un grupo cerrado de Facebook que manejan ellos. Generar un vínculo lleva tiempo y las redes sociales ayudan. Están quienes las usan, quienes le piden ayuda a familiares y otros que se acercan a nosotros para comenzar a interiorizarse sobre el tema.

## Es una propuesta activa...

Sí, lo planteamos desde un principio para que sepan a donde vienen. Porque hay cierta inercia de parte de los adultos mayores, de ir a un lugar y recibir algo "pasivamente". Acá no es así, les pedimos que pongan el cuerpo, que opinen, que nos digan lo que sienten, que saquen fotos, que compartan, etc.

## ¿Cuál es el encuadre de la psicología ambiental?

En términos generales, se centra en el estudio de las relaciones, que se establecen entre las personas y sus entornos. Son interesantes los estudios que demuestran que, cuanto más en conexión estamos con ambientes tanto, urbanos como naturales, mayor es la sensación de bienestar, contribuyendo a mejorar la calidad de vida.

Por ejemplo, quienes disfrutan de atravesar un parque, mirar edificios, observar los pájaros, los árboles, el verde, en general, logran tener una "experiencia emocional" distinta e incorporar una nueva manera de vivir la ciudad.

## PARA SABER MÁS.

El taller consta de ocho encuentros entre octubre y diciembre, los jueves de 15 a 17 hs. En el Centro Cultural Rojas, Av. Corrientes 2038, CABA. Para anotarse habrá que asistir a una charla informativa e inscribirse una vez finalizada. Para conocer el día y horario de la charla ingresar a [www.rojas.uba.ar](http://www.rojas.uba.ar)

## ¿LE GUSTARÍA RECOMENDAR ALGÚN TALLER O CURSO?

Comparta su experiencia con la comunidad escribiendo a [lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar](mailto:lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar) o llamando al 4959-0200 interno 9325.



## LA PROPUESTA DEL ITALIANO:

**#MeHaceBienMiBarrio** El Hospital desarrolló un mapa digital interactivo donde se puede consultar una amplia oferta de recursos y actividades potenciadoras del bienestar y la salud, disponibles en los barrios. Al mismo tiempo, se invita a que cada uno sume las que no están, a fin de obtener un mapa completo de los llamados activos de salud. Si todavía no lo descubriste, te invitamos a recorrerlo escaneando el código QR.



## 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. 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 del poema "El grillo". Las iniciales de las palabras halladas formarán el nombre del autor.

**DEFINICIONES:** **A)** Cama portátil que sirve para trasladar enfermos. **B)** Muerto violentamente. **C)** Instrumento para averiguar la diferencia de altura entre dos puntos. **D)** Aparejo de mallas para pescar o cazar (pl.) **E)** Armadura. Conjunto de piezas. **F)** Muros hechos para contener las aguas. **G)** Conjunto de técnicas para construir lentes. **H)** Parte exterior de las articulaciones de los dedos de la mano (pl.) **I)** Aleación de mercurio con otros metales. **J)** Trozos de madera seca que se usan para hacer fuego. **K)** Yeso cristalizado calcinado. Estuco. **L)** Sacudida violenta del cuerpo. Movimiento con que la bestia expresa que algo le lastima. **M)** Conjunto de órganos del cuerpo. **N)** Margarita ... Actriz española, intérprete de autores clásicos y modernos (1888 – 1969). **O)** Combatamos, peleemos. **P)** Serie diatónica de los siete sonidos de una escala musical con repetición del primero.

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

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



## SUGERENCIAS DE TURISMO URBANO

### ABUELOS, LLEVEN A SUS NIETOS AL CENTRO CULTURAL DE LA CIENCIA!

BUSCANDO PROPICIAR EL VÍNCULO DE ABUELOS Y NIETOS, MARGARITA SCHULTZ COMPARTE LA CRÓNICA Y LAS IMÁGENES DE SU VISITA AL NUEVO ESPACIO UBICADO EN PLENO BARRIO DE PALERMO.

#### DÍAS Y HORARIOS

Viernes, sábados y domingos, de 13 a 19:30 horas. Polo Científico Tecnológico, Godoy Cruz 2270, Ciudad de Buenos Aires. **Entrada gratuita.**

#### CÓMO LLEGAR

**Colectivos:** 10, 12, 15, 29, 34, 36, 37, 39, 41, 55, 57, 59, 60, 64, 67, 68, 93, 95, 108, 111, 118, 128, 141, 152, 160, 161, 166, 188, 194. Metrobus Juan B. Justo, Estación Guatemala. **Subte Línea D:** estación Palermo.



FOTOGRAFÍA: MARGARITA SCHULTZ

Buenos Aires tiene lugares sorprendentes, a veces desconocidos para muchos. Lugares donde es posible ampliar experiencias, cultura, conocimiento. El Centro Cultural de la Ciencia, inaugurado en 2015, es un ambiente ideal para que abuelos y nietos encuentren juntos aspectos atractivos del quehacer científico.

El lugar atrae, ante todo, por su presencia colorida, buen diseño, e información pertinente en cada caso. Un grupo de amables monitores está a dispuesto a responder las preguntas que hagan los visitantes ¡y los estimula a hacerlas...!

Por sobre todo, es un espacio donde la Ciencia se vive como algo entretenido, porque allí se trata de hacer, probar, jugar. Lo mejor del espíritu científico está concentrado en el nombre que lleva una de las unidades de ese Centro: Lugar a dudas. Pero, ¿cómo? ¿No es que la Ciencia quiere resolver problemas y despejar dudas? Sin embargo, dar lugar a la duda por sobre la certeza pasiva, es dar una oportunidad a la energía del pensamiento crítico, base de la ciencia.

Algunos de los temas que allí se pueden explorar son: el tiempo, el azar, la información. Las disciplinas científicas abordadas son, entre otras, física, matemáticas, biología, computación. Hay allí un laboratorio de química cuya instalación pulcra y luminosa invita a participar de experimentos dirigidos. ¡No faltan las actividades de danza y teatro, cine y música, con una temática científica...!

Además, ¡el paseo puede culminar en el Parque de las Ciencias! Ese lugar, de 9.800 m2, con pasto bien cuidado, juegos para chicos diseñados especialmente, bancos de descanso, puede ser la culminación apropiada para el recorrido de las salas del Centro, abierto entre las 9 y las 19 hs.

**¡LOS CHICOS PUEDEN ORGANIZAR UNA VISITA CON SU ESCUELA! PARA ESO ESCRIBIR A: VISITASECOLARES@CCCIENCIA.GOB.AR**

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



### 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!**

### ¡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 YouTube 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!**

### ¡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.**



[LECTORES.APRENDERSALUD@HOSPITALITALIANO.ORG.AR](mailto: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](mailto:division.salud@europ-assistance.com.ar)

EUROP ASSISTANCE: AV. CARLOS PELLEGRINI 1163, 9º PISO C.A.B.A. - [WWW.EUROP-ASSISTANCE.COM.AR](http://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](http://www.rewards.hsbc.com.ar)

**Rewards**  
PROGRAMA DE PUNTOS

HSBC 