

Aprender Salud

REVISTA DEL HOSPITAL ITALIANO PARA LA COMUNIDAD



Julio Bocca
y el movimiento

**“BAILAR
ES MUCHO MÁS
QUE HACER
EJERCICIO”**



 **HOSPITAL ITALIANO**
de Buenos Aires

AÑO Nº 6 | SEPTIEMBRE 2013
Nº 22. COLECCIONABLE
www.hospitalitaliano.org.ar

INSCRIPCIONES

APERTURA DE



**FARMACIA
MEDICINA
BIOQUÍMICA
LIC. EN ENFERMERÍA**

CICLO 2014 - CICLO 2014 - CICLO 2014 - CICLO 2014 - CICLO 2014

INFORMES E INSCRIPCIÓN

Instituto Universitario del Hospital Italiano

Potosí 4234 - C.A.B.A. - C1199ACL - Argentina

Tel.: (011) 4983-2624 de 9.00 a 12.30 y de 15.30 a 16.30hs.

instituto.universitario@hospitalitaliano.org.ar

www.hospitalitaliano.org.ar/educacion



Autorización provisoria del Ministerio de Educación. Decreto N° 591/00, Art. 64 Ley 24.521

EDITORIAL

Cuentan que un sabio anónimo dijo hace mucho tiempo:
"Es llamativo que los pies sean tan pequeños,
el caminar sólo es posible por todo el lugar que dejan."

Mientras la vida es movimiento,
hoy, en las grandes urbes, el espacio se va reduciendo,
y comenzamos a hablar de "sedentarismo".

Se hace especial hincapié en lo aeróbico,
a veces como un ideal difícil de alcanzar,
dejando de lado las numerosas consecuencias
de la actividad física.

En este número recorreremos escenarios,
puntos de encuentro que dan lugar al movimiento.
Asociándolo a otros significados, como el valor de caminar juntos,
reunirse, compartir y disfrutar.

Llega la primavera, abramos las ventanas,
que la música se transforme en movimiento compartido.
La salud, agradecida.

APRENDERSALUD | SEPTIEMBRE 2013



**AUTORIDADES
CONSEJO DIRECTIVO**

PRESIDENTE

Ing. Juan Mosca

VICEPRESIDENTE 1º

Ing. Franco Livini

VICEPRESIDENTE 2º

Sr. Roberto Baccanelli

DIRECTOR MÉDICO

Dr. Abilio Miguez

DIRECTOR DE GESTIÓN

Ing. Horacio Guevara

VICEDIRECTOR MÉDICO

PLANEAMIENTO ESTRATÉGICO

Dr. Fernán González Bernaldo de Quirós

VICEDIRECTOR MÉDICO GESTIÓN OPERATIVA

Dr. Juan Carlos Tejerizo

VICEDIRECTOR MÉDICO PLAN DE SALUD

Dr. Marcelo Marchetti

VICEDIRECTOR MÉDICO HOSPITAL ITALIANO

DE SAN JUSTO AGUSTÍN ROCCA

Dr. Eteban Langlois

STAFF APRENDER SALUD

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

Voz & Imagen

AprenderSalud | Año 6 | Número 22

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. Destinada a la comunidad, la revista Aprender Salud es la publicación de educación para la salud del Instituto Universitario y el Hospital Italiano de Buenos Aires.

Todos los contenidos incluyendo textos, imágenes y recursos didácticos son originales y están protegidos por la ley de Copyright. Número de registro 5.868.445

De distribución sin costo entre los afiliados y circulación controlada, es propiedad de la Sociedad Italiana de Beneficencia en Buenos Aires, CUIF 30-54596767-9. Los editores y el Hospital Italiano de Buenos Aires no se hacen responsables por los dichos de terceros ni por el uso que se da a la información aquí publicada. Para su aplicación 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. 15-6868-4967

sumario



ECOS DEL HOSPITAL

4

GRUPO DE
CAMINANTES

COMER HACE BIEN

CIENCIA Y VIDA COTIDIANA

14

ACIDEZ Y
CALAMBRES

NUEVAS RESPUESTAS

22

DOLOR
DE CABEZA

ATENDERSE MEJOR

SALUD EN INTERNET

28

JULIO BOCCA

PERSPECTIVAS

EN MOVIMIENTO

38

¿QUÉ CONSUMIMOS?

PARTICIPANDO EN SALUD

NOVEDADES INSTITUCIONALES

GRUPO DE CAMINANTES

UNA PUERTA DE ENTRADA AL MOVIMIENTO

Entrevistamos al Lic. Ignacio Monti, Coordinador General de los grupos de actividad física que desarrolla el Hospital en los parques, quien nos cuenta cómo, a través de una actividad sencilla como la caminata en grupo, se puede resolver el enigma ancestral: "el médico me mandó a hacer ejercicio, ¿cómo hago si nunca me gustó?"

Sabemos de los beneficios de ser físicamente activos, pero ¿qué sucede ante el "a mí no me gusta", "no es seguro" o "no tengo con quien ir"? "El gran desafío es poder encontrarle la vuelta para que puedan hacerlo", comienza señalando el Lic. Ignacio Monti.

>El que nunca fue ¿cómo hace para empezar?

Al principio hay que "llevarse a uno mismo", el primer desafío es ir, no importa el nivel ni la condición física. Es tarea del profesor identificar cada caso y establecer metas posibles para cada uno. Sólo hay que llevarse, poner el cuerpo, después es transitar.

>¿De qué modo la gente se acerca al grupo?

Muchos se acercan porque los mandó el médico ya que tienen hipertensión arterial, colesterol alto, algún problema cardíaco, diabetes, sobrepeso. Pero no sólo es una actividad que mejora todos estos problemas, sabemos que es muy útil como prevención.

> También está quien viene porque quizás se siente solo. A muchos les gusta caminar acompañados.

¿Qué suele expresar la gente la primera vez?

Hay quienes vienen con dolores musculares o articulares y dicen que no pueden moverse: "yo no puedo caminar ni tres cuadras" o "subo la escalera y me agito". Otros llegan tras largo tiempo sin hacer actividad física y ya les parece extraño el solo hecho de estar vestidos con ropa deportiva. Los temores y la ansiedad son comunes al principio.

¿CÓMO EMPEZAR CON SEGURIDAD?

>>Se empieza por lo posible, si se pueden hacer dos cuadras no hay problema, no hace falta darle toda la vuelta al parque.

>>Se intenta incluir, además, algún ejercicio sencillo de elongación para que la entrada a la actividad física sea desde un lugar accesible y se adapte a la situación de cada persona.

>Se suele llegar por recomendación del médico, algo que da confianza. Y siempre va a haber un profesor.



ADEMÁS, CLASES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS PARQUES

Además de los Grupos de Caminantes encontrará, en el mismo lugar y dos veces por semana, una clase de gimnasia, Tai Chi o Chi Kung y Yoga. **Todas son actividades abiertas a la comunidad y no tienen costo alguno.**



¿Por qué esta iniciativa es exitosa?

Podría nombrar algunas razones. El grupo es fundamental, construye un vínculo que le da continuidad, ayuda a sostener la motivación de concurrir. Y escuchar que otros también pasaron por lo mismo, ("no voy a poder", "me duele todo", etc.) ayuda muchísimo a pensar que "yo también puedo". Finalmente, contar con una cita concreta, un lugar de encuentro y un horario estable es de gran valor.

¿Qué rol cumplen los profesores?

El profesor acercará el ejercicio posible, el que generará bienestar. Esto lo irá comprobando, desde la posibilidad de sostener la actividad y en la medida que el caminante se anime a seguir concurriendo. Es de mucha ayuda escuchar la vivencia de alguien que hace poco estuvo en su misma situación y se animó a cambiar.

> No pasa tanto tiempo desde que uno comienza y siente los beneficios de estar más ágil, viajar mejor en el colectivo, sentarse y levantarse sin dolores...

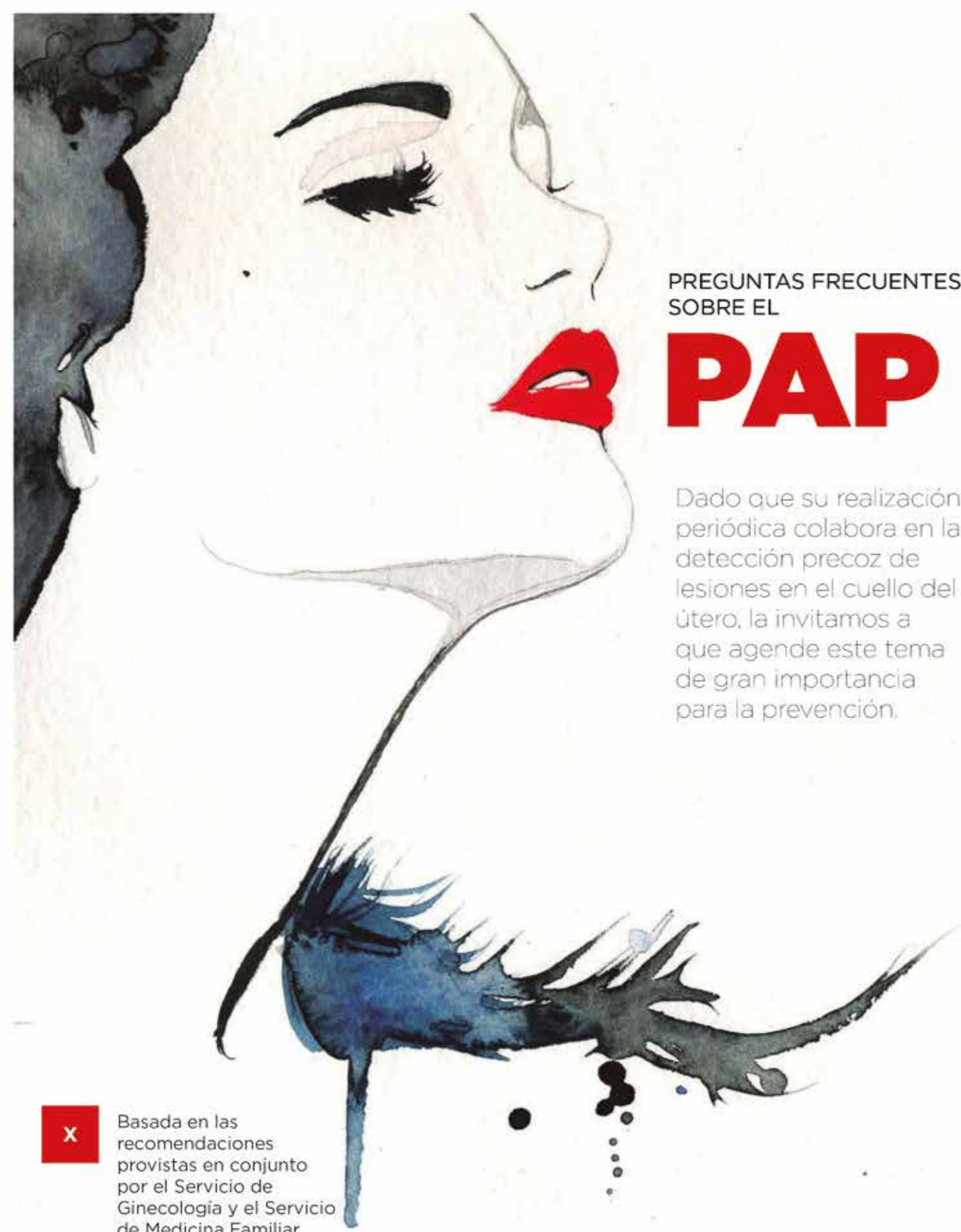
¿QUÉ ES EL GRUPO DE CAMINANTES?

Una propuesta sencilla, al alcance de la mayoría, abierta a la comunidad, económica (no tiene costo) y con poca exigencia.

Se desarrolla con la orientación de un profesor de educación física, de modo que se genere un entorno de seguridad y contención, en especial para quienes no tienen experiencia previa.

Los encuentros son al aire libre, en parques y plazas. En Avellaneda, Barrio Norte, Belgrano, Caballito, Caseros, Flores, Liniers, Olivos, Once, Parque Centenario, Ramos Mejía, San Isidro, San Justo, San Martín y Villa Urquiza. Para conocer puntos y horarios de encuentro: 4959-0518 de lunes a viernes de 8 a 20 hs.





PREGUNTAS FRECUENTES
SOBRE EL

PAP

Dado que su realización periódica colabora en la detección precoz de lesiones en el cuello del útero, la invitamos a que agende este tema de gran importancia para la prevención.

□ Si bien la decisión es individual, es una prueba que se recomienda hacer de manera periódica.

Seguramente usted ya se informó sobre la importancia de realizar periódicamente un PAP, incluso en la revista lo hemos mencionado hace unos años recordando la frase célebre de Tita Merello "Nena, no te olvides de hacerte el papanicolau". En esta oportunidad actualizamos las recomendaciones e incluimos inquietudes de las pacientes que llegaron a través de Facebook.

¿De qué se trata?

El Papanicolau (PAP) es una prueba rápida y sencilla que consiste en tomar células de la superficie del cuello del útero con una espátula especial para examinarlas luego en el microscopio. Se realiza en un ámbito en el que se cuida y respeta la intimidad de la mujer.

¿Es necesario hacerlo?

La decisión de realizarse el PAP es individual pero es una prueba que se recomienda hacer de forma periódica ya que permite detectar

posibles lesiones para tratarlas y prevenir enfermedades que pueden ser benignas, evitando el riesgo de desarrollar otras más graves, como el cáncer de cuello uterino.

¿A partir de cuándo comenzar?

A partir de los 21 años y repetirlo de forma periódica según indique el médico. Es para todas, no hay ninguna condición que "exima" de hacer el control, es decir, se recomienda hacer el PAP también, a las que han recibido la vacuna VPH y a las mujeres posmenopáusicas que no mantienen relaciones sexuales. Cabe aclarar que el control es el mismo cualquiera sea su orientación sexual.

¿Hasta qué edad?

Se suele realizar hasta los 65 o 70 años si el resultado de los últimos tres PAP fueron normales/negativos. Se exceptúa a quienes se les haya extirpado el útero de forma completa, pero esta decisión

habrá de ser consensuada con el médico.

¿Quién lo realiza?

La muestra del PAP se toma en consultorio, ya sea por su médico de cabecera o por el ginecólogo, según lo prefiera cada paciente. El resultado suele tardar cerca de un mes. Es muy importante retirarlo y acercárselo al médico para saber cuando habrá de realizarse el próximo.

¿Qué preparación requiere?

Es importante no estar menstruando, el momento ideal es de 10 a 20 días después del primer día de menstruación. Además, dos días antes de la prueba conviene evitar: mantener relaciones sexuales vaginales, las duchas vaginales con bidé, colocar en la vagina óvulos, cremas, lubricantes o espermicidas y realizar ecografías transvaginales. Estas condiciones son las ideales para evitar errores en los resultados o falsos negativos.

LAS PACIENTES PREGUNTAN, LOS MÉDICOS RESPONDEN.

A través de una consigna publicada en el Facebook Programas Médicos del Hospital Italiano, las pacientes enviaron sus inquietudes sobre el tema. Aquí algunas respuestas elaboradas en conjunto por el Servicio de Ginecología y el de Medicina Familiar y Comunitaria.

"Tuve una patología en el cuello del útero que, por suerte, se resolvió sin problemas. ¿Esto me predispone a algún otro tipo de enfermedad ginecológica, por ejemplo de ovarios o mamas?" Patricia.

-No, las patologías del cuello del útero no tienen patrones de herencia ni tampoco incidencias en otros órganos relacionados. Sólo hace falta continuar con los controles de seguimiento periódicos indicados por tu médico de confianza.

"Me gustaría saber acerca de cómo hablar con mis nietas, que viven conmigo, acerca de los cuidados que deben tener." Liliana.

-Los avances de la medicina, con sus múltiples beneficios, también han llevado a que muchos temas que siempre se tocaron en familia ahora tengan nombre científico, como la primera menstruación o la última, que se han convertido en "menarca" y "menopausia". Hoy en día, también, circulan tantos discursos que a veces llegamos a dudar de lo que sabemos por experiencia, por haber transitado el camino. No obstante, es importante respetar los tiempos de cada una y sobre todo la confidencialidad, ya que hay jóvenes que buscan espacios entre pares o pueden preferir consultar al médico. Pero puede bastar con una excusa -comentar una noticia, compartir esta nota- para poner el tema sobre la mesa y que el diálogo vuelva a surgir.

X

Basada en las recomendaciones provistas en conjunto por el Servicio de Ginecología y el Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria.

¿SE VIENE UN MUNDIAL LIBRE DE HUMO?

Entrevistamos al Dr. Guillermo Espinosa, Coordinador del Programa de Control de Tabaco del Hospital Italiano, GRANTAH, quien da detalles de esta iniciativa que busca, durante el Mundial Brasil 2014, incentivar a los fumadores a dejar esta adicción.

La FIFA anunció que no se podrá fumar dentro de los estadios -tanto en áreas cerradas como descubiertas- durante el próximo Mundial Brasil 2014, prohibiendo también la venta o publicidad de tabaco. ¿Cómo impacta esta noticia en un país tan "fútbolero" como el nuestro? "La aplicación de las leyes que crean espacios libres de humo resultaron un facilitador para que muchas personas dejen de fumar y muchas más dejen de respirar el humo ajeno", comienza el Dr. Guillermo Espinosa.

¿Cómo llega esta propuesta a un Mundial?

Comienza por iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y ya lleva realizándose en los últimos cuatro mundiales. Se basa en considerar al deporte como una herramienta fundamental para llegar a miles de deportistas y a millones de aficionados en todo el mundo.

¿Por qué surgen cada vez más estas iniciativas?

Históricamente se hizo hincapié en lo malo que es fumar, en lo nocivo que son sus efectos en la salud de quienes fuman y su entorno. Entonces, más recientemente comenzaron campañas que se centran en lo beneficioso de no tener tóxicos en el entorno, ya sean espacios cerrados o abiertos. La población adulta de entre 18 y 60 años pasa la mayoría del día en lugares cerrados (su casa, el transporte y el trabajo), si en esos lugares no se fuma, le queda mucho menos tiempo para fumar.

Estos cambios en las políticas vienen generando una creciente concientización para que cada vez sean más los ambientes 100% libres de humo.

¿Qué beneficios trajeron estas medidas?

En principio la protección de los no fumadores, que son la mayoría de la población (sólo el 30% fuma). Por ejemplo, un mozo que no era fumador y debía pasar ocho horas consumiendo el humo que había dentro del bar.

¿Y a los fumadores?

Se logró, por un lado, disminuir el número de cigarrillos que consumen y, por otro, incentivaron el dejar de fumar. Los propios fumadores ya eligen evitar prender un cigarrillo en lugares cerrados. Como me dijo un paciente: "yo antes fumaba delante de mis hijos pero ahora ni se me ocurre hacerlo dentro de mi casa".

¿Se comenzó a generar un cambio de cultura?

Se fue rompiendo la normalidad de fumar y este es otro gran logro de estas iniciativas, ya "no está de moda". La sociedad comenzó a entender que el humo de tabaco daña. Y esto en el fútbol se relaciona con la posibilidad de que las familias y los niños -que comparten este espacio de espectadores- eviten estar rodeados de tóxicos y puedan disfrutar mejor del espectáculo. No parece imposible imaginar que esto, en algún momento, pueda llevarse a cabo en nuestro país.

Si el ambiente es más propicio, ¿cuáles son los desafíos que restan?

El más importante es cómo ayudamos a que deje de fumar el que lo hace. La idea es que, además de defender entre todos estos espacios libres de humo, pongamos el tema sobre la mesa, hablemos con quienes sí fuman, ya sean amigos, vecinos o familiares.

En el Hospital trabaja GRANTAH (ver cuadro) pero es importante la sensibilización, la opinión de alguien que uno valora. También entender que dejar de fumar es un proceso que lleva tiempo y necesita acompañamiento, no una persecución. No hace falta que la familia sea quien denuncie que "fumaste tal día", sino el apoyo del entorno para mantener la motivación y sostener el tratamiento.

También queremos transmitir que esto es posible, los métodos que llevamos a cabo está demostrado que funcionan y en un tiempo relativamente corto, en dos o tres meses y con una terapéutica adecuada pueden dar resultados. No es tan difícil como muchos imaginan.

¿Cuáles son los beneficios quizás menos visibles de dejar?

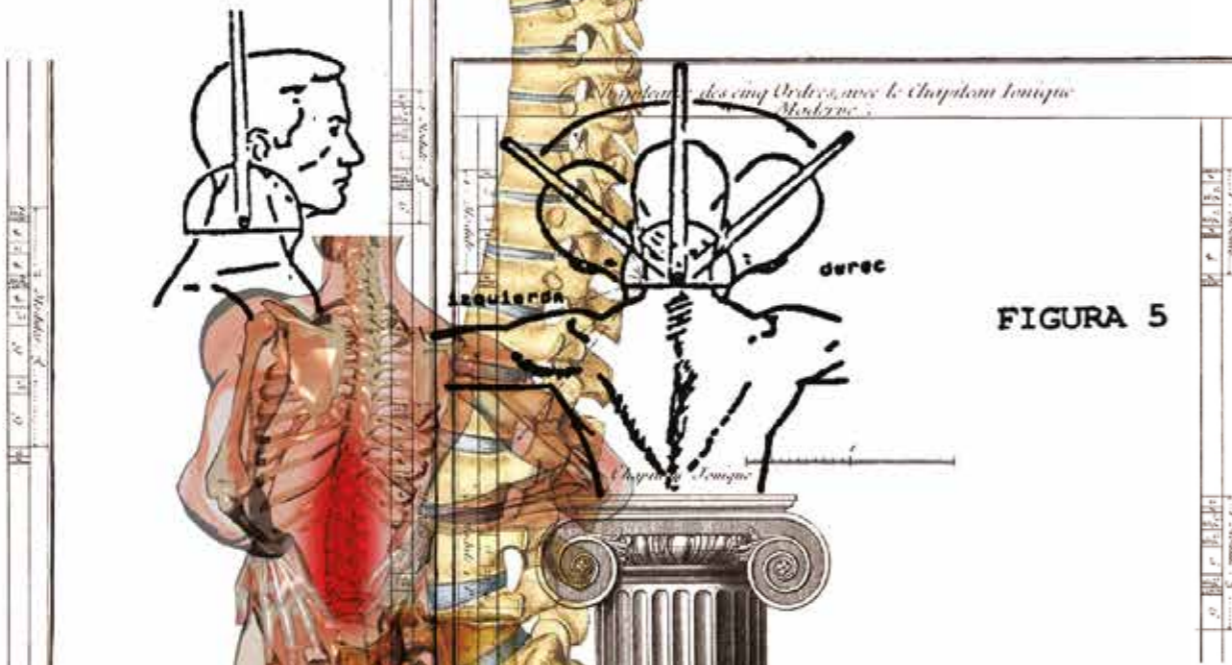
Se suele pensar que dejar de fumar implica grandes cambios físicos como salir a correr, que por ser bueno para la salud hay que convencerse y hacerlo. Pero hay otros beneficios más simples como disfrutar el no tener olor en la ropa o los dedos amarillos, tener una mejor aceptación social, una mayor autoestima. Otro paciente me decía: "hoy me llevo mejor con mis hijos, antes me perseguían y ahora me alientan". Cada uno encontrará su propio beneficio.



CON AYUDA, SE PUEDE DEJAR DE FUMAR

GRANTAH trabaja hace 13 años colaborando con los médicos en el diseño de estrategias personalizadas para dejar de fumar. Para recibir más información, mencione este tema en su consulta o contáctese con los consultorios de cesación tabáquica al 011-4959-0200 interno 5320, escriba a nofumar@hospitalitaliano.org.ar o ingrese a www.hospitalitaliano.org.ar/grantah

FIGURA 1



POSTURAS QUE PROTEGEN LA COLUMNA

En esta nueva sección proponemos repensar situaciones cotidianas para ayudar a prevenir posibles dolores. La inauguramos entrevistando al Dr. Osvaldo Patiño, Jefe Honorario del Servicio de Kinesiología con quien reflexionamos sobre estas acciones que podemos realizar para estar mejor.

En el número anterior (AS número 21, pág. 22) abordamos, desde una perspectiva integral, el tema del dolor de espalda, causa frecuente de molestias en personas de todas las edades. En esta oportunidad el Dr. Patiño nos ayuda a identificar las causas particulares más frecuentes del dolor de espalda.

¿CUÁLES SON LAS SITUACIONES COTIDIANAS QUE MÁS REPERCUTEN SOBRE NUESTRA COLUMNA?

El primer puesto se lo lleva la computadora. La tecnología trae beneficios importantes y hoy es parte de nuestra vida cotidiana, en casa y en el trabajo. Sin embargo, también puede generar inconvenientes en la postura. Por ejemplo, ahora que las notebooks están reemplazando a las computadoras de escritorio es frecuente que se utilicen en la cama o una mesa ratona y ya no en un escritorio con una silla ergonómica.

Agacharse o levantar mucho peso es otra situación muy común. Por lo general, tenemos modos que son inconscientes o no los hacemos con la idea de cuidar la columna. Entonces, cuando se trata de recoger un lápiz no pasa nada pero, si queremos mover una maceta, todo ese peso recae sobre la columna. Y con la repetición puede generarse el dolor.

Por último -en este ranking de las más frecuentes- es importante el modo en que nos levantamos de la cama o nos incorporamos después de un largo período de reposo. Por lo general, por dormir un rato más solemos salir muy apurados a trabajar y el cuerpo realiza movimientos bruscos luego de estar mucho tiempo en reposo. Y esto es algo cotidiano que puede no ocasionar ninguna dificultad o quizás,

inesperadamente, generar dolor al correr el colectivo o después de un viaje largo en micro o avión, cuando queremos recoger rápido el pesado equipaje y salir de la terminal.

¿QUÉ OTRAS SITUACIONES INFLUYEN?

Es de importancia el estrés que uno puede acumular y también influye mucho la personalidad de cada uno, este es un tema que no hay que minimizar. Hay gente que es muy tensionada o angustiada y "descargan" estas presiones en su columna. Por ejemplo, ante una dificultad laboral uno puede estar muy tenso y eso va a repercutir en todos los movimientos que la persona realice durante el día.

¿CÓMO RELATAN ESTO LOS PACIENTES?

Hay una graduación muy amplia, desde el simple dolor de cintura hasta una fuerte sensación de bloqueo. Muchas veces dicen "bajé una valija y sentí un pinchazo en la espalda"; otros refieren que -en situaciones más complejas- quedaron "bloqueados".

¿QUÉ SE INTENTA TRANSMITIR DESDE LA KINESIOLOGÍA?

Hay una frase que es muy útil: "no se avergüence de ser prudente". La prudencia en las acciones de la vida cotidiana es fundamental, esto incluye desde el modo en que me siento en una silla, la posición que adopto al trabajar, cómo realizo esfuerzos o de qué manera me muevo. No implica estar atemorizado en todo momento, pero es importante transmitir pequeñas pautas simples para llevar a cabo estas acciones cotidianas (cómo agacharse a correr una maceta, colocar el monitor de la PC, etc.) para que se transformen en hábitos de prevención.

FUERZAS SOBRE LA COLUMNA



PRESIÓN DE 90 KG.



PRESIÓN DE 68 KG.



PRESIÓN DE 45 KG.



¿CÓMO EVITAR LA SOBRECARGA?

- >> RESPALDO
- >> PIES APOYADOS
- >> MESA CERCA

La columna no se cambia, los avances médicos lograron realizar reemplazos de rodilla, de cadera pero, hasta ahora, la columna no tiene repuesto. Por eso es muy importante cuidarla ya que un problema en la columna genera mucho discomfort y afecta sensiblemente nuestra calidad de vida, repercute en todo lo que hacemos. El paciente que es físicamente activo -no quiere decir que practique deporte- siente muchos estos beneficios.

¿POR QUÉ CUESTA TANTO CAMBIAR?

A todos nos cuesta mucho, es más fácil cambiar de auto, de casa, de marido que los propios hábitos o costumbres. Y, además, la tendencia que solemos tener es colocar los problemas fuera de nosotros en lugar de preguntarnos ¿qué hicimos para estar un poco mejor?

¿CÓMO INFLUYE EL DOCTOR PROPAGANDA?

Y junto con todo esto viene la magia de hoy en día, el remedio, la técnica o el aparato que soluciona todo nuestro pesar, nos saca los dolores y nos hace felices como vemos en la televisión. Pero el desafío está en qué vamos a hacer nosotros para estar mejor.



Hoy en día, personas con dolores de columna las hay de todas las edades, incluidos los jóvenes. Pero la incidencia mayor está después de los 40 años.

ACCIONES PARA ESTAR MEJOR

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.



Apto para Diabéticos y Celíacos

La manera diferente de endulzar



www.steviadulri.com

Visítanos también en [facebook](https://www.facebook.com/steviadulri)

Endulzante obtenido a partir de sustancias de origen **NATURAL y VEGETAL 0 Calorías**

Adquirla en supermercados y dietéticas de todo el país - info@steviadulri.com -

NUEVAS RESPUESTAS PARA SITUACIONES COTIDIANAS

Compartimos con los lectores tres ejemplos que forman parte de los contenidos de "El libro azulado. Problemas de salud de instalación reciente", nuevo título publicado por del Hospital Ediciones.

Los autores son los Dres. Paula Carrete, Esteban Rubinstein y Miguel Zárate, médicos de familia del Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria.

CALAMBRES EN LAS PIERNAS

¿QUÉ HACER?

Como habitualmente los calambres se deben a causas simples y se pasan solos, no requieren consultas de urgencia o por guardia. Si son muy frecuentes o provocan mucho dolor, es aconsejable consultar al médico en forma programada.

Para su tratamiento se recomienda estirar (elongar) lentamente el músculo acalambrado y masajearlo suavemente para favorecer su relajación y calmar el dolor.

Cuando los calambres se deben a un determinado problema de salud suelen mejorar al tratar dicho problema. Por ejemplo, las personas con varices suelen tener calambres, principalmente en el verano, y mejoran con los masajes en las piernas, las medias elásticas y, eventualmente, con el uso de medicamentos que tonifican las venas.

Si los calambres son muy frecuentes o molestos, el médico puede indicar un tratamiento con una medicación como la quinina o el magnesio. De estas dos drogas, la quinina es más eficaz pero puede tener algunos efectos adversos, por eso muchos médicos indican magnesio.

PREVENIRLOS

En muchos casos los calambres pueden prevenirse con una adecuada hidratación y evitando las posiciones que favorecen su aparición (por ejemplo, estirar los pies en la cama o pasar muchas horas de pie).

Los calambres, una molestia frecuente. La mayoría de las personas ha tenido alguno en su vida o sabe de qué se trata. Son contracciones involuntarias y dolorosas de los músculos de cualquier parte del cuerpo que duran unos minutos y después desaparecen. Se ven más frecuentemente en los mayores de 50 años y en las embarazadas, generalmente por la noche, afectando con frecuencia los músculos de las pantorrillas. También suelen sobrevenir después del ejercicio intenso.

LA ACIDEZ, UNA MOLESTIA OCASIONAL O FRECUENTE

¿QUÉ HACER?

Si una persona joven (menor de 50 años), tiene acidez leve en forma ocasional y esta se va sola, en principio no hay que preocuparse.

Si la acidez es importante, se presenta en forma frecuente (varias veces por semana) o permanente, es conveniente pedir un turno con el médico para definir si es necesario hacer algún estudio (habitualmente una endoscopia) y un tratamiento adecuado. Esto puede realizarse sin urgencia y en forma programada.

La causa más frecuente es el reflujo gastroesofágico. El tratamiento que indica el médico ante este cuadro consiste en el uso de algunos medicamentos como los antiácidos, la ranitidina y el omeprazol y sus derivados (lanzoprazol, etc.). Estos medicamentos pueden tomarse todos los días o bien cuando aparece la acidez y son muy eficaces para calmarla.

Es preciso consultar en forma urgente en la guardia si la acidez es muy fuerte o si se presenta acompañada de falta de aire, dolor que se extiende al cuello o al hombro, o transpiración abundante.

PREVENIRLOS

Evitar los alimentos o las sustancias que la desencadenan, no acostarse inmediatamente después de comer, bajar de peso si uno está excedido, evitar las comidas muy abundantes, reducir el tamaño de las porciones y no utilizar la ropa muy ajustada, especialmente los cinturones, ya que esto favorece el reflujo del contenido gástrico hacia el esófago.

Existen ciertas circunstancias predisponentes tales como el estrés, la obesidad, el embarazo; ciertos alimentos como los cítricos, el café, el chocolate, la menta, la cebolla, las salsas, el vino y otras bebidas alcohólicas; el tabaco y algunos medicamentos, especialmente la mayoría de los analgésicos.

MAREOS O INESTABILIDAD

¿QUÉ HACER?

En la mayoría de las personas se va solo, espontáneamente, luego de esperar unos minutos en reposo. No es imprescindible consultar al médico.

Se recomienda consultar si es acompañado de vértigo o si el mareo se acompaña de alguna de las siguientes características:

- 1) aparece después de un golpe;
- 2) se acompaña de fiebre de más de 38,5° C;
- 3) se acompaña de algún síntoma neurológico como dificultad para hablar o mover alguna parte del cuerpo, convulsiones, somnolencia o dolor de cabeza intenso;
- 4) se presenta en personas con problemas cardíacos o arritmias;
- 5) el síntoma no permite la ingesta de líquidos (por vómitos) o los vómitos son continuos.

PREVENIRLOS

Si la persona sabe que va a marearse, como por ejemplo debido a un viaje en auto con muchas curvas en un camino de montaña, puede ser útil tomar una medicación como el dimenhidrinato, un comprimido de 50 o 100 mg ocho horas antes y otro una hora después.

Los mareos son muy frecuentes y pueden aparecer en cualquier persona, aunque son más comunes en las mujeres y en los ancianos. Suelen causar temor e inseguridad, aunque la mayoría de los casos no están relacionados con una enfermedad grave y se curan solos o con mínimos tratamientos.



Adquiera este y otros títulos en los stands de venta en el Hospital. Más información en: www.hospitalitaliano.org.ar/editorial

La Obra Social de Relojeros Joyeros y Afines desea acompañar el crecimiento del Hospital Italiano de Buenos Aires, el cual ha coronado con la reciente inauguración del nuevo Edificio de Quirófanos y Anatomía Patológica.



OSRJA

OBRA SOCIAL DE RELOJEROS, JOYEROS Y AFINES
R-NOS 1-1920-3



Los nuevos afiliados al Plan de Salud que se registren en esta sede pueden informarse sobre el tema y manifestar su voluntad acerca de la donación, gracias a un nuevo Programa implementado junto con el Ente Provincial CUCAIBA.

Como mencionamos en ediciones anteriores (AS número 16, pág. 20), para que una institución de salud pueda ofrecer trasplantes a los pacientes es necesario que se construya un puente entre los avances tecnológicos de la medicina y la solidaridad de la sociedad, que se concreta cuando una persona manifiesta su voluntad acerca de la donación.

En este sentido, el Hospital Italiano de San Justo comenzó a implementar un Programa llamado "Hospital Donante", ofreciendo la posibilidad de que los nue-

vos afiliados puedan informarse sobre el tema y, si lo desean, manifestar su voluntad. Se diseñó junto con el Ente Provincial que regula esta actividad, CUCAIBA (Centro Único de Ablación e Implante de la Provincia de Buenos Aires).

¿Cómo funciona el Programa?

A los nuevos afiliados que se registren en San Justo se les informará sobre el tema y acerca de la posibilidad que tienen de dejar por escrito su voluntad, ya sea positiva, nula o negativa. Quien decida hacerlo, la registrará en el formulario oficial del INCUCAI y se le entregará un comprobante de lo firmado.

La voluntad firmada pasará a formar parte de la historia clínica del paciente y además de ser visible para el médico, las actas de voluntad -que son un documento- se envían a CUCAIBA, para archivarlas y subirlas al SINTRA (Sistema Nacional de Información de Procuración y Trasplante de la República Argentina), donde cualquier ciudadano puede acceder con DNI para verificar que su voluntad haya cumplido

Para más información sobre el Programa Hospital Donante, solicitar entrevista con la Dra. Mónica Banchemo, a cargo del Programa al 1537667545. Para contactar con CUCAIBA llame sin cargo las 24 hs. al 0800-222-0101 o ingrese a www.cucaiba.gba.gov.ar

el circuito y quede registrada en el sistema nacional, garantizando la transparencia.

♥ La donación es el primer eslabón para que el desarrollo del trasplante se haga realidad.

¿Qué sucede si cambio de opinión?

Las personas pueden revertir su voluntad -tanto positiva como negativa- las veces que deseen. Y el proceso de registro es el mismo, quedando siempre disponible la última expresión realizada.

En una segunda etapa, se diagramará un circuito para que testimonien por escrito su voluntad el resto de los socios del Plan de Salud de San Justo. Por último, se hará extensivo el Programa a los pacientes que se atienden en esta sede a través de otras coberturas médicas.

Entrevistamos a la Dra. Karin Kopitowski, Jefa del Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria acerca de lo que puede suceder cuando opina el Dr. Propaganda. ¿Qué nos dicen los doctores de personas?

MEDIOS Y REMEDIOS

“Doctor, ¿vio que salió este remedio nuevo? Yo que hace tanto tomo este viejito, ¿lo puedo cambiar? Esto es algo que solemos escuchar los médicos”, señala al comienzo de la charla la Dra. Karin Kopitowski respecto de una situación frecuente cuando los medios abordan las novedades en la salud.

Escuchamos que salió un nuevo medicamento, ¿qué sucede en el consultorio?

Los medicamentos salen a la venta después de estudios e investigaciones, por ejemplo un nuevo remedio para la presión arterial. Y muchas veces se equipara la novedad con el hecho de que es mejor. Esa asociación inmediata, incluso, se promociona y se presenta así en los medios de comunicación masivos. Entonces, nos encontramos ante el desafío de explicarles a los pacientes que “nuevo” no necesariamente es mejor.

¿Por qué?

Los médicos conocemos el mecanismo de acción y los efectos en el corto plazo de los medicamentos pero, cuando salen al mercado, lo usan muchísimas personas y por más tiempo. Un remedio puede mostrar que mejora la “dureza” de un hueso con osteoporosis y eso -no necesariamente- se traduce en menor riesgo de fracturas, que es lo que interesa prevenir. **A veces, los nuevos remedios todavía no transitaban este camino.**

Ante un medicamento nuevo para una patología crónica solemos ser más conservado-

res y esperar a que realmente demuestre que es mejor que lo existente en términos de resultados en salud, no sólo en mejorar valores de laboratorio u otros estudios. Existen ejemplos en la medicina de medicamentos que mejoran un parámetro pero a los pacientes no les va tan bien. **El objetivo está en el largo plazo.**

¿Hay remedios que también se desestiman luego de ser presentados?

Sí, hay algunos que fueron presentados con bombos y platillos y son desestimados tiempo

después. En el tratamiento de enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes, la insuficiencia cardíaca o la osteoporosis, lo mejor es lo más seguro y no necesariamente lo más nuevo. Otro tema es cuando aparece un medicamento para una enfermedad que no tenía terapéutica conocida.

¿Qué otra confusión puede darse a la hora de comunicar novedades?

Otro tema es el modo en que se comunican, casi siempre en términos relativos. Por ejemplo, cuan-

do se afirma que “tomar una medicación disminuye el riesgo de infarto”, no es lo mismo si se trata de una situación que no sucede nunca o de si es algo frecuente. Es importante, a la hora de comunicar las ventajas de un tratamiento, llevarlo a términos más concretos. Por caso, “si hubiera 100 pacientes como usted, 10 van a sufrir una fractura y, de esos 10, sólo cinco se beneficiarían con el tratamiento nuevo”.

¿Qué significa el llamado conflicto de interés?

Es explicitar desde qué lugar un profesional recomienda un análisis o tratamiento, es muy importante transparentarlo. No será lo mismo si se tiene algún interés comercial al respecto, como pertenecer a un instituto de diagnóstico, por ejemplo. Siempre es preferible explicitarlo, que no significa que el médico aconseje guiado por un interés comercial.

¿Por qué se suele escuchar “fui a un médico y me dijo una cosa pero otro me dijo una distinta”?

Las discrepancias tienen orígenes distintos pero es importante entender que los diagnósticos y los tratamientos no son “intercambiables”. Los médicos de familia tenemos una línea de trabajo llamada **medicina centrada en la persona** que intenta acercarle los avances científicos al individuo real y en su contexto. Para ello es imprescindible conocerlo, saber si está en condiciones de realizar lo que le vamos a indicar, si tiene tiempo para ello, etc. No hay recetas universales, lo que funcionó para un amigo puede no ser de utilidad en mi caso.

¿Qué tener en cuenta si nos invitan a participar de un ensayo clínico?

Los nuevos medicamentos, en su etapa inicial, se usan en el marco de un protocolo estricto de investigación. Nuestra postura es que, si el paciente abre esa posibilidad de participar, se pueda sacar todas sus dudas sobre los efectos, la seguridad y demás aspectos que le interesen conocer. Y los médicos tenemos que explicitar las áreas grises y de incertidumbre, compartirlas con el paciente.

! Si le interesa saber más sobre el tema relea la nota “Me invitaron a participar de una investigación, ¿qué significa eso para mí?” (AS número 17, pág. 14) o encuentre la versión digital en el área de Información de salud para la comunidad www.hospitalitaliano.org.ar/isalud



LA ACTIVIDAD FÍSICA, MÁS ALLÁ DE LA BALANZA

Cuando se lleva a cabo un programa de descenso de peso con actividad física se produce un aumento de la masa muscular y una disminución de la masa grasa, logrando ganar salud más allá del número que muestre la balanza.

"Si el médico recomienda un plan para descenso del peso corporal por un diagnóstico de sobrepeso u obesidad, generalmente propone combinar dieta con ejercicio físico", comienza la Dra. Susana Gutt, Jefa de la Sección Nutrición del Servicio de Clínica Médica, a quien entrevistamos para esta nota.

¿Por qué es importante acompañar la dieta con actividad física?

Primero, porque al reducir la ingesta alimentaria, con el objetivo de reducir el tejido graso, también se produce una pérdida de masa muscular, incluso puede disminuir la calidad del tejido óseo. Y estas dos últimas hay que tratar de evitarlas, por eso es importante la actividad física al mismo tiempo que la dieta.

Otra de las cuestiones es que el ejercicio asegura la sustentabilidad del descenso de peso. De aquí la importancia de incorporar el hábito y no abandonarlo una vez que se cumplieron los objetivos. Y no menos importante es el beneficio psíquico y social, la sensación de estar bien, de tener energía, de juntarse con otros.

Al reducir la ingesta alimentaria también se produce una pérdida de masa muscular, por eso es recomendable hacer actividad física para reponerla.

¿Qué puede suceder cuando uno comienza un programa?

Quienes no tienen demasiado exceso de peso y cumplen con el programa notan el descenso de grasa (menos centímetros de cintura, glúteos y piernas) pero la balanza puede no reflejarlo ¡Y hasta, a veces, aumenta! El paciente se da cuenta de que está mejor y sin embargo suele decir "pero no bajé".

¿Cómo se explica esta situación?

Este aumento de peso se relaciona con la actividad física, que favorece la formación de masa muscular, cuyo peso es mayor al de la grasa por ser un tejido rico en agua. La figura se modela, la grasa disminuye y la masa muscular aumenta. Cambia nuestra composición corporal, si bien no el peso corporal. El médico cuenta con instrumentos para constatar que la grasa disminuyó.

Por ejemplo, muchas veces los pacientes nos dicen: "voy a la cinta una hora y gasto 100 calorías, para eso dejo de comer una manzana y

me quedo en casa". En esa hora es verdad que uno puede perder 100 calorías pero las otras 23 horas del día, al contar con más músculo -lo que brinda el ejercicio- el cuerpo "gasta" más para mantenerse vivo. Porque la masa magra, el músculo, implica un mayor gasto metabólico en reposo que la grasa. Y esas 23 horas son mucho más que una manzana que no comemos.

¿Por qué preocupa tanto la balanza?

Porque cuando se comenzó a considerar la obesidad como un problema, fueron los propios médicos quienes hicieron hincapié en ella, se apuntaba a bajar el peso y por eso se daban anfetaminas o diuréticos, se pensaba que sólo era una cuestión de kilos. Hoy sabemos que el número no dice todo, lo importante es la diferencia entre masa magra y masa grasa, es mejor disminuir la grasa que el peso corporal. Finalmente, que el número en la balanza disminuya dependerá mucho del peso de cada persona.

¿Los ejercicios de fuerza (pesas) sirven?

Si bien en el pasado se desaconsejaban, ahora esto cambió. Es recomendable combinarlos, rea-

A veces aumentamos de peso con el ejercicio ya que el músculo pesa más que la grasa y, sin embargo, estamos más delgados.

lizar algunos días el ejercicio aeróbico y otros días ejercicios de fuerza utilizando cargas moderadas y sin pretender progresar exageradamente en la carga. Es mejor repetición que carga.

EL EJERCICIO EN LA ADULTEZ: UNA OPORTUNIDAD DE PREVENIR

Como sabemos, el ejercicio juega un importante papel en la prevención de la obesidad a cualquier edad pero el envejecimiento natural se asocia a un aumento en los índices de obesidad. Y junto con la falta de actividad física, implica una pérdida de masa muscular que favorece el desarrollo de la diabetes tipo 2, dislipidemia y mayor riesgo cardiovascular. Los estudios científicos muestran que la persona con exceso de peso, cuando se transforma en "entrenada" y adquiere estado físico o *fitness*, tiene mucho menor riesgo, aunque tenga el mismo peso.

¿Por qué es importante en la mujer menopáusica?

Cumplidos los 60, se produce un progresivo cambio en la composición corporal, siendo lo más notable la pérdida de músculo en las piernas y la ganancia de masa grasa a nivel abdominal.

Esto coincide con el cambio hormonal de la menopausia y está demostrado que las mujeres con alto nivel de actividad física tienen menor cantidad de grasa corporal total.



¿ME DUELE LA CABEZA!



La cefalea tensional y la migraña son las dos causas más frecuentes de los dolores de cabeza, aunque su origen y tratamiento son diferentes.

¿Por qué me duele frecuentemente la cabeza?

Si bien existen muchas causas posibles, los dos tipos más comunes son la llamada cefalea tensional y la migraña, cuyo origen y tratamiento son diferentes. Es importante diferenciarlas ya que estos dolores suelen llevar al consumo de fármacos de venta libre que pueden ocasionar efectos adversos para la salud.

La cefalea tensional y las posiciones viciosas

En pacientes jóvenes y de mediana edad, la causa más frecuente de dolor de cabeza es la llamada cefalea tensional. Por ejemplo, quienes pasan largas horas en un escritorio o frente a la PC sin una silla con diseño ergonómico adecuado. La altura y ubicación del monitor también pueden ser motivo de dolores de cabeza, así como el acarreo de bolsos, mochilas pesadas, una mala posición de manejo o una almohada incómoda. Y por supuesto el estrés, un gran componente de la cefalea tensional.

En los adultos mayores es menos frecuente el dolor de cabeza ya que ellos no tienen tantas actividades de este tipo pero la contractura sigue siendo la causa más frecuente. Se suelen sumar dolores de cuello y en la zona lumbar por afecciones crónicas.

La cefalea tensional no tiene relación con las comidas ni con el consumo de alcohol, modificar la postura y realizar actividad física previenen su aparición.

Un analgésico trae alivio pero no trabaja sobre las causas del dolor. Por eso, cuando el dolor se repite es más beneficiosa la actividad física (elongación, yoga, kinesiología, etc.) ya que permite alinear el cuerpo y mejorar las causas de la cefalea (repartir mejor el peso de carga, cambiar el escritorio o la silla, etc.).

La migraña, la herencia y las comidas

Es una patología muy frecuente, benigna pero poco diagnosticada. Es un dolor diferente, de origen hereditario, que se siente en una mitad de la cabeza y se acompaña de otros síntomas como molestias a la luz o en la visión, incluso sensaciones olfativas. Son muy intensas, pueden durar varios días y tienen un tratamiento específico. Se pueden acompañar de náuseas o vómitos y raramente surgen complicaciones severas.

La migraña es una patología muy frecuente, benigna pero poco diagnosticada.

"Algo me cayó mal al hígado y me duele la cabeza" es una expresión común que puede ser indicio de una migraña, pero esto no es una regla universal. Igualmente, los pacientes

con migraña suelen identificar bien, con el tiempo, cuáles son las comidas o bebidas que les provocan dolor y en qué proporción los afecta.

Los alimentos más comúnmente asociados a la migraña son los que contienen conservantes, el alcohol y algunos condimentos, entre otros. La falta de descanso, el ayuno, la ingesta copiosa de comida, los cambios climáticos y el estrés también pueden ser desencadenantes.

Los riesgos de tomar siempre analgésicos son muchos. Los antiinflamatorios, las drogas más consumidas en el mundo, tienen un gran perfil de efectos adversos. En caso de utilizar fármacos, se recomiendan los de menor perfil de efectos adversos, como el paracetamol.

Usted y su médico de cabecera conocen si alguna vez le dolió o tiene una cefalea crónica. Es importante tocar este tema en su consulta periódica.

Cuándo es motivo de consulta urgente.

Por ejemplo cuando un adulto presenta cefalea por primera vez en su vida o si ese dolor se acompaña de algún síntoma neurológico como dificultad de hablar o de comprender, para mover alguna parte del cuerpo o en la visión (ve borroso o no ve). También si se acompaña de náuseas, vómitos o fiebre. Quienes padecen dolores de cabeza frecuentes, habrán de concurrir si es un dolor mayor al habitual, su localización es distinta o no calma con analgésicos.



Tomá Control de tu Salud

Esta nueva herramienta permite, a través de un registro personal, llevar un seguimiento cotidiano de los parámetros que te interesan.

¿Cómo registrar mi presión arterial en el Portal de Salud?

Tomate la Presión e ingresá los datos que obtuviste

Alta Baja mmHg Último valor cargado: 120/80 mmHg

¿En qué parte del cuerpo te la tomaste?

- Muñeca
 Brazo

¿Qué tipo de tensiómetro utilizaste?

- Manual
 Automático

Indicá la fecha y hora en que te tomaste la presión:

Fecha:
Hora: hs.

¿Quién te tomó la presión?

- yo/familiar/amigo
 médico/enfermero
 otro ¿Quién?

Guardar

¿Me estaré tomando bien la presión?

Encuentre las indicaciones para un registro adecuado en su casa o en la farmacia

Chequeá el historial con los valores que cargaste vos y los que cargó tu médico

Presión Arterial

Toma de Presión

Historial de Presión

Historial de Valores Cargados en el Portal

Presión Arterial/Fecha	19/04/2013	20/04/2013	21/04/2013	22/04/2013	23/04/2013	24/04/2013
ALTA	120	125	110	135	120	128
BAJA	80	83	78	87	80	82

Cargado por mí
 Cargado en mi Historia Clínica

Otros valores que también se pueden cargar desde el Portal



El Portal para tus dispositivos móviles.



Ahora podés gestionar tu asistencia a los turnos reservados del día, desde las nuevas Terminales de Autogestión, a un click y sin demoras.



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



Departamentos de 1 y 2 ambientes

APART HOTEL

011 4.862.2308 • info@lecerapart.com
www.lecerapart.com

J.D. PERÓN 4301
BUENOS AIRES



INSTITUTO UNIVERSITARIO
DEL HOSPITAL ITALIANO

CUMPLIMOS
UN NUEVO DESAFÍO

UN ENCUENTRO ENTRE LA UNIVERSIDAD Y LA ESCUELA



A partir de una iniciativa del Dpto. de Extensión y junto a los profesionales del Dpto. de Pediatría del Instituto Universitario del Hospital Italiano y Aprender Salud, se llevó a cabo un original proyecto de Comunicación y Educación para la Salud con estudiantes de una escuela primaria porteña.

El pasado jueves 11 de julio se realizó por primera vez, con el equipo de docentes y estudiantes de 5to. grado del Colegio Nuevos Ayres, el proyecto "El Preguntador", gracias a la respuesta de esta institución a la iniciativa publicada en la revista (AS número 20, pág 6).

Con el objetivo de incluir los saberes de los profesionales de la salud dentro de la planificación escolar de las instituciones educativas, se llevó a cabo una jornada en la cual los estudiantes pudieron entrevistar a médicos del Hospital, estableciendo ellos mismos las preguntas.

Para los estudiantes fue un doble ejercicio: por un lado, tomaron en cuenta contenidos de Comunicación para elaborar las preguntas y, por otro, pusieron en juego sus inquietudes sobre temas de alimentación y salud. El resultado se plasmó en una publicación periodística interna que elaboraron los propios alumnos con el material recogido en las entrevistas. Compartimos algunas de las preguntas y las respuestas de los médicos.

¿CUÁL ES LA ALIMENTACIÓN IDEAL PARA UN DÍA? ¿Y CÓMO NOS DAMOS CUENTA?

Podemos decir que sería aquella que tiene los mayores componentes de nutrientes y variedad de alimentos. Nosotros siempre decimos a nuestros pacientes y esto quizás les puede servir: hay que mirar el plato de comida e intentar que tenga la mayor variedad de colores. Por ejemplo, un plato de fideos con una salsa de vegetales y de postre una naranja. La variedad la dan los colores.

¿EN OTROS PAÍSES COMEN HUEVOS FRITOS EN EL DESAYUNO! ¿POR QUÉ?

Porque ellos se basan en una idea: que la comida principal del día sea el desayuno, que es lo que nos va a aportar muchos nutrientes para ir "gastando" durante el día. Lo ideal sería comer siguiendo una frase que dice: desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo.

¿PERO NOSOTROS HACEMOS AL REVÉS!

Es verdad, en nuestra cultura comemos poco en el desayuno, mucho en el almuerzo y la comida más abundante es la cena. Y esa comida, que es la más abundante, la comemos un rato antes de ir a dormir, que no es lo mejor para la digestión. Por eso también es muy importante desayunar bien antes de ir a la escuela, para tener más energías.

¿QUÉ ES LA DESNUTRICIÓN? ¿PUEDE SER LA ANOREXIA?

Es un estado donde hay una falta de nutrientes, puede ser ese caso, tanto en chicos o grandes. A veces puede verse a simple vista si alguien está muy flaco, como Gollum de la película El Señor de los Anillos. Pero hay otros tipos de desnutrición que nos damos cuenta los médicos ya que son por falta de proteínas o vitaminas. Por eso, además de llevar una dieta equilibrada es importante ir al médico a tener un control, por ejemplo, cuando empieza el año o toca darse una vacuna.

LOS TESTIMONIOS DE LOS CHICOS



"¡Estuvo bueno!
Aprendimos cosas
que no sabíamos."



"Nos contestaron todas
las preguntas que habíamos
preparado y un montón
más que fueron surgiendo."



Nos gustó preguntar
como periodistas.
¡Sabíamos un poco
igual, eh!"



"¿Qué pasaba si
no nos contestaban
nada?"



Fueron entrevistados los Dres. Cristina Catsicaris y Gonzalo Benítez Massaro, del Dpto. de Pediatría del Hospital, quienes se acercaron a la escuela y respondieron las inquietudes de los chicos. El encuentro fue coordinado por la docente a cargo Carmen Larrocca y contó con la presencia de la Profesora Liliana Guani, del Dpto. de Extensión y del Lic. en Comunicación Federico Somoza, en representación de la revista.

 JULIO BOCCA

“BAILAR ES MUCHO MÁS QUE HACER EJERCICIO”

Julio Bocca conversó con Aprender Salud desde Uruguay, donde reside actualmente. El baile, pero también el desafío de reinventarse, fueron los temas que recorrimos en esta entrevista telefónica.

¿Por qué bailar es más que un ejercicio físico?

El bailar no es sólo un movimiento. Porque uno se conecta con la música, que nos conmueve, que moviliza todos los sentidos y, finalmente, se expresa con todo, en cuerpo y alma. Además, uno cuando baila es un actor, interpreta un personaje. Y siempre se juega el momento. Eso es lo lindo que tiene el baile, cada vez es diferente, podés ir creando y teniendo sensaciones, transmitiendo cosas especiales cada vez que bailás.

¿Y qué sucede cuando uno balla acompañado?

Es maravilloso bailar con otro, compartir un idioma, generar armonías. El desafío es que esa relación no sea sólo física sino también de complicidad, de la mirada, de una constante comunicación que construya una confianza mutua. Uno tiene que pasarle esa confianza para que la otra persona sepa que uno va a estar ahí, o viceversa. Es una tarea de conjunto para que, como suele decirse, se vea que la danza se lleva a cabo sin esfuerzo, naturalmente. En el ballet, con un *partenaire* al lado, se pueden contar historias como puede ser Romeo y Julieta o La Fierrecilla Domada.

Desde la salud se insiste mucho en salir a caminar pero no tanto en el baile...

Caminar por un lindo lugar es algo agradable, es verdad. Pero el baile tiene la música, que es un agregado extra, te conecta con otras personas, condimentos que inspiran, que son motivadores. Creo que la música es el 50% de lo que uno hace, siempre que uno la sienta, le llegue.

Entrevistamos a Julio Bocca, exponente mayor de la danza argentina y actual Director de la Compañía de Ballet Nacional del Sodre, en Uruguay. Recorrimos, en una cálida charla, perspectivas sobre el baile, la música y los nuevos desafíos de la vida.



Quando ves bailar a la gente que no es profesional como vos ¿qué imaginás que les pasa?

Yo veo disfrute, alegría, la danza también es un gran canal para descargar energías, conectarse con uno mismo, conocerse con su cuerpo. Y cada persona lo encontrará en la salsa, el tango o la electrónica...

¿Qué sucede con el tango, en qué se diferencia de otra música?

La diferencia la marca la música pero el sentimiento es similar. Uno lo que ha hecho con el tango es intentar llevarlo hacia la danza contemporánea. Si me decís "bailate un tango" ¡olvídate! Me enredo los pies y no sé para donde ir (risas). Pero lo lindo que tiene es esa confianza, la seguridad de llevar a la pareja y dejarse llevar también, que quizás en otros bailes típicos no se da.

En una milonga ves a las parejas bailando el mismo tema pero cada una le da algo diferente. La persona más madura le da una impronta más segura, apenas con un mínimo movimiento sabe a dónde tiene que ir. La gente joven juega más con el descubrir cosas, con la mirada. Pero el tango es una música maravillosa, en especial Piazzolla, que para mí es Buenos Aires, el tango puro contemporáneo.

Reinventarse en el deporte, en la vida... ¿qué significó para vos?

Dediqué toda mi vida a la danza, desde muy joven y hoy sigo relacionado pero desde otro rol, como director. Y en mi caso fue de mucha ayuda la planificación, ir preparándome para dejar de bailar porque no es nada fácil decir basta y cortar, de un día para el otro. Me quedé muy lleno con todo lo que esta carrera me dio pero, al mismo tiempo, me fui preparando, cerrando etapas.

¿De qué manera?

Planificando otras actividades como la Fundación, ya que uno va observando que llega a una determinada edad y el cuerpo no tiene la misma seguridad que antes, incluso se acumulan las lastimaduras. Yo tengo siete operaciones de piernas y dos más producto de accidentes en alguna función. Te digo más, las realicé con profesionales del Hospital Italiano y estoy muy agradecido de cómo me atendieron. ¡Y de que pude seguir bailando!

De todas maneras, es el cuerpo el que te va dando señales de que hay que cambiar. Y prepararse sirve también para que -cuando uno dice basta- no se encuentre desesperado y sin saber qué hacer. Fui despidiéndome de grandes clásicos que para mí fueron importantes y haciendo la última función de cada uno, en cada país, cerrando de a poco, no es que un día dije "se terminó". Y cuando llegué al final lo disfruté, por lo menos esa fue mi experiencia.

¿Y después?

¡Después me tomé un tiempo de descanso! (risas) Pero tras ello sentí la necesidad de volver

a estar activo, ya los 42 años todavía estaba para hacer cosas! Me conecté nuevamente con la danza, que es mi pasión pero desde otro lugar. Y así surgió esta posibilidad de dirigir el Ballet Nacional del Sodre, en Uruguay.

Trabajar con nuevas generaciones, ¿qué desafíos implicó?

Fue todo un aprendizaje, implicó adaptarme al rol de dirigir una Compañía de 65 bailarines, mucha gente joven con otra mentalidad, con nuevas formas de conectarse y aprender a través de las nuevas tecnologías, algo que no existía antes. Hoy se tiene más información y tuve que aprender a manejarlo con todo eso, poder transmitir lo que uno aprendió sin volver a la frase "en mi época era mejor", es diferente, se aprende. Incluso enseñar que esto no dura para siempre y que **cuando uno deja de bailar no es que uno no sirve para nada, queda la otra mitad de la vida.**

¿Cuál es la importancia de motivarse con nuevos desafíos?

La gente joven, las ganas que veo en las nuevas generaciones me motiva a continuar, a no extrañar nada de lo que ya pasó y disfrutar mucho lo que estoy haciendo hoy, me divierte. Y además aprendo un montón al estar dentro de una institución prestigiosa como el Sodre.

¿Qué aspectos positivos encontraste?

Tuve el apoyo de grandes maestros, coreógrafos que me han ayudado en esta nueva etapa y eso es muy valioso. Ayudó mucho, además, la disciplina de trabajo que había aprendido en mi etapa como bailarín, la constancia, los ensayos, esa perseverancia intento transmitirla ahora. Y eso permitió volver a remontar a la Compañía a través de audiciones, giras nacionales y por el mundo, el acceso del público al ballet, que comenzó a acercarse. Recuperó su lugar de valor en la región y a nivel internacional, hicimos una gira latinoamericana, estuvimos en Omán y el 8 de octubre nos presentaremos en el Teatro Colón.

¿La planificación siempre te sirvió?

Es la forma de trabajo que considero esencial, en este y en todos los aspectos de la vida. ¿Por qué hay países de "primer mundo"? Es porque consideran el largo plazo y no se quedan sólo con lo que hay que hacer hoy o mañana, de apuro y como se pueda.

Planificar te organiza y -en el trabajo como en la vida- es un modo muy serio de encarar cualquier desafío.

Esto implica un trabajo, no es fácil, pero si sólo nos conformamos con lo que tenemos es difícil mejorar.

Las fotos de Julio Bocca fueron realizadas por el fotógrafo Leonardo Barizzoni. La del Ballet fue tomada por Santiago Barreiro. Agradecemos especialmente al maestro Raúl Candal y al personal del Teatro del Sodre por hacer posible esta nota.

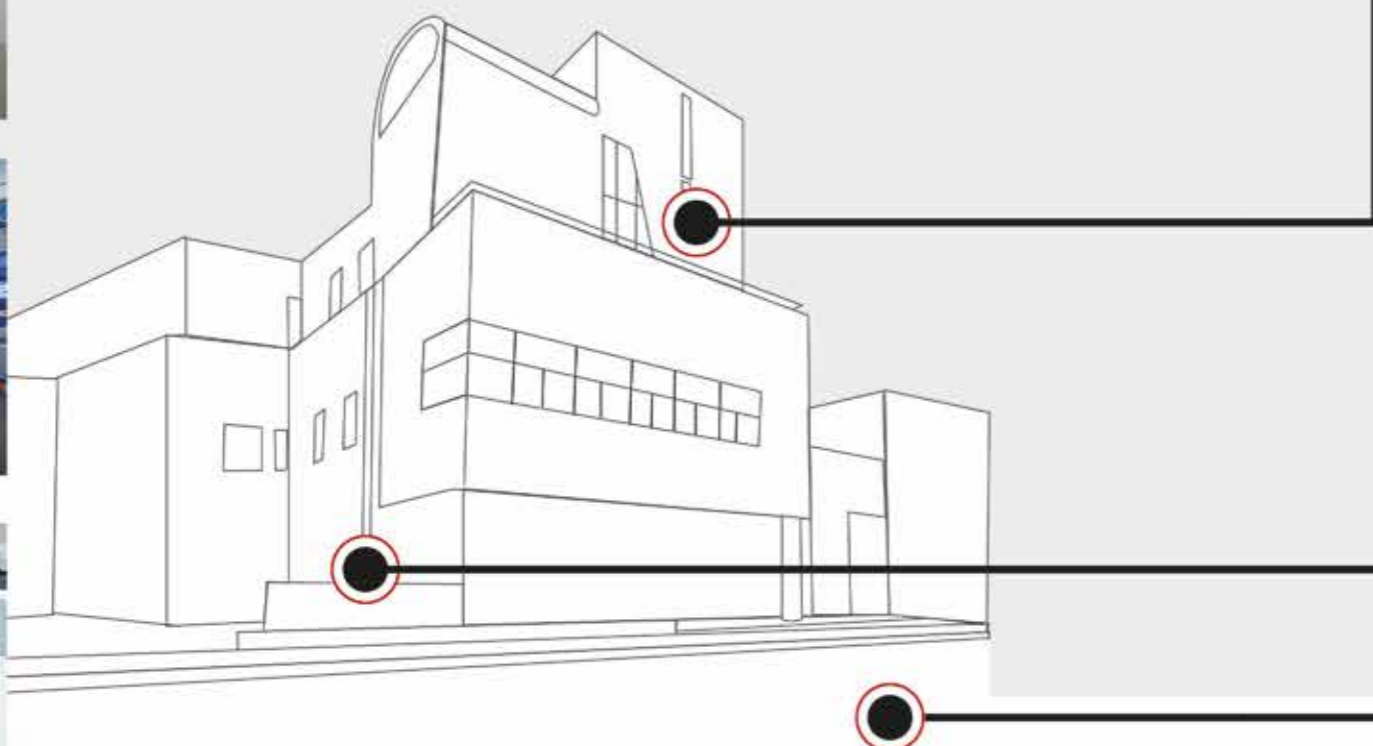




CUMPLIMOS UN NUEVO DESAFÍO

EDIFICIO DE QUIRÓFANOS, ESTERILIZACIÓN Y ANATOMÍA PATOLÓGICA

Ya se encuentra en pleno funcionamiento este edificio que permitió ampliar, mejorar y modernizar las instalaciones existentes.



EL EDIFICIO EN FUNCIONAMIENTO

SUBSUELO

Se sitúa un bloque quirúrgico unificado, integrado por 7 quirófanos nuevos y 8 preexistentes, totalmente remodelados. Cada uno tiene 50 m², permiten albergar equipos de última tecnología y realizar procedimientos híbridos, robóticos y todo tipo de prácticas quirúrgicas.

PLANTA BAJA

Se ubica la Central de Esterilización, que cumple la misión clave de proporcionar a todos los servicios el material y el equipamiento esterilizados en tiempo y forma. Se trata de una central modelo, diseñada de acuerdo con las últimas tendencias a nivel mundial, pionera en el país en materia de capacidad y equipamiento.

NIVEL 1

Se ubica el servicio de Anatomía Patológica, que cuenta con una nueva planta que permite desarrollar las técnicas de diagnóstico más complejas disponibles en la actualidad, tales como el procesamiento rápido de biopsias o la inmunohistoquímica, para especificar distintos tipos de tumores y su sitio de origen.

CON ESTE NUEVO EDIFICIO, EL HOSPITAL AUMENTÓ SU PLAZA DE QUIRÓFANOS A 41:

SEDE CENTRAL

- 2 en Maternidad
- 5 en Prácticas Ambulatorias
- 8 en Cirugía Ortopédica
- 15 en el edificio de Quirófanos, Esterilización y Anatomía Patológica
- 1 híbrido

SAN JUSTO

- 2 en Maternidad
- 8 en Cirugía General

Nuestra meta es seguir creciendo para resolver los nuevos retos que presenta día a día el cuidado de la salud.

AGENDA | ACTIVIDADES ABIERTAS Y GRATUITAS PARA LA COMUNIDAD

OFTALMOLOGÍA

Glaucoma: Control de la presión ocular y taller: los últimos jueves de cada mes a las 16 hs. en Tte. Gral. J. D. Perón 4190, nivel 1, Docencia e Investigación, aula 4. Organiza la Sección Glaucoma del Servicio de Oftalmología.
Informes e inscripción: 4959-0348.

Maculopatía y glaucoma en San Justo: el 4 de octubre a las 17:30 hs., Av. Pte. Perón 2231, sala de conferencias.
Informes e inscripción: 4959-0200 interno 3204 de 9 a 16 hs.

MED. FAMILIAR Y COMUNITARIA

Charlas los segundos miércoles de cada mes a las 18:30 hs. en Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo. Próximamente:

- 11-09:** La medicina y el periodismo.
- 9-10:** ¿Cómo prevenir las caídas en los ancianos?
- 13-11:** Prevención de cáncer de colon.

GINECOLOGÍA

Charlas los terceros miércoles de cada mes en Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo. Próximamente:

- 18-09 a las 18 hs.:** Adolescencia: métodos anticonceptivos, sexualidad.
 - 16-10 a las 10.30 hs.:** Incontinencia de orina y prolapso genital. Prevención y tratamientos.
 - 20-11 a las 10.30 hs.:** Infecciones vaginales. Flujo y prurito. ¿Cómo prevenirlos?
- Organiza el Servicio de Ginecología.
Informes 4958-4546, más información en www.hospitalitaliano.org.ar/ginecologia

INFORMACIÓN A LOS AFILIADOS:

Cambio de operador de servicios de cobertura al viajero. A partir del 1 de agosto de 2013 la empresa prestadora del servicio de Asistencia al Viajero es Universal Assistance, responsable de la atención médico - odontológica fuera del radio del Gran Buenos Aires y en el ámbito nacional con excepción de las ciudades donde existan centros de cartilla contratados al efecto. También contará con una bonificación especial para los asociados en caso de contratar pólizas ante eventuales viajes al exterior (países limítrofes y resto del mundo). Sus números de atención son: 0800-999-6400 y (011) 4323-7777.

OCTUBRE | MES DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

7-10 Consultorios gratuitos. Hospital Central, Centro de la Mujer, Potosí 4135, 1º Piso. Reserva de turnos por cupos limitados: 4959-0200 interno 4789 o zulma.ganghammer@hospitalitaliano.org.ar

9-10 Charla. Se tratarán, entre otros temas: ¿Qué es el cáncer de mama? Prevención y tratamiento, ¿Por qué arte y salud? 9 a 13.00 hs. en Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo.

NOVEDADES INSTITUCIONALES

CORRER POR LOS CHICOS TE HACE GRANDE, SIGAMOS CORRIENDO JUNTOS.



POR LOS DERECHOS DEL NIÑO CURADO DE CÁNCER
12da. CARRERA Y MARCHA AERÓBICA

¡¡INSCRIBITE!

DOMINGO 6/10/2013 9:30 hs.

Av. Melo y Paseo de la Costa, Vicente López.

www.hospitalitaliano.org.ar · Sportsfacilities: 4687-8797

Carrera 10 K
 Inscripción \$65

Marcha Aeróbica 3 K
 Inscripción \$50



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



HOSPITAL ITALIANO
 de Buenos Aires

Servicio de Hemato-Oncología y Trasplante de Médula Ósea Pediátrico

TEMPORARENT

• BUENOS AIRES - ARGENTINA •



DEPARTAMENTOS PARA ALQUILER
DIARIO, SEMANAL O MENSUAL.
CON TODOS LOS DETALLES
QUE HARÁN DE TEMPORARENT
EL LUGAR IDEAL

PARA REALIZAR SU RESERVA

CONTACTENOS:

(+5411) 4862 9218

reservas@temporarent.com.ar
www.temporarent.com.ar

UBICACIÓN

Nos encontramos frente al HOSPITAL ITALIANO, a cuerdas de Av. Corrientes y del Subterráneo.



DESCRIPCIÓN DE LAS UNIDADES

- Amplios departamentos • Kitchenette Equipada
- Horno eléctrico • Heladera tipo mini bar • WiFi
- Caja de seguridad • AA frío/calor - LCD 32"

SERVICIOS

- Atención Personalizada • Seguridad 24hrs
- Piscina • Terraza con solarium • Laundry • Wi Fi
- Sala de reuniones • Gimnasio • Conserjería

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



Se diferencia de la ambulatoria por no estar programada -no se llega con turno previo- y suele estar relacionada con situaciones más delicadas, emergentes e imprevistas.

Desde la revista solemos tocar diferentes temas que hacen a la gestión de la salud como el control periódico o la consulta con los especialistas. En esta oportunidad interesa destacar algunos aspectos importantes de la atención ante contingencias, que se lleva a cabo a través de la Guardia.

¿Cómo se organiza la Guardia? Desde hace más de 10 años, se adoptó una metodología de recepción de los pacientes y una organización de áreas según la gravedad de los casos. Al ingreso, el personal de enfermería realiza una valoración clínica y un breve interrogatorio a través de los cuales les asigna una categoría acorde a la situación de salud de cada paciente. Asimismo, los profesionales los evalúan durante el tiempo de espera.

¿Cuánto hay que esperar? De acuerdo a esta metodología, llamada triage, los pacientes con evaluación de mayor gravedad tendrán prioridad de atención. En consecuencia, van esperar más los casos de menor complejidad. Por eso suele ser un interrogante, para quien alguna vez acompañó a algún familiar o conocido, cuánto hay que esperar. Y esto suele ser así, también, porque esa espera no tiene un tiempo estipulado de antemano.

¿Por qué la comunicación es menor? Si le tocó esperar alguna vez habrá podido comprobar que la fluidez de comunicación entre los profesionales y los familiares es menor a la que puede tener en otro sector del Hospital. Y esto obedece a que la atención, en la Central de Emergencias, se centra principalmente en el paciente, lo que puede generar lapsos de tiempo sin información.

¿Qué sucede del otro lado? La separación física entre la sala de espera y el área de atención es muy importante por diversas razones: se intenta dar prioridad a la higiene del área, así como a la privacidad y la intimidad del paciente. Es imprescindible respetar estos espacios para asegurar la atención segura del paciente.

CENTROS DE ATENCIÓN | 24 HS.

Hospital Central: Tte. Gral. J. D. Perón 4230.

San Justo: Av. Pte. Perón 2231, frente a la Universidad de la Matanza.

Demanda Espontánea, otro modo de atención no programada ante situaciones que pueden resolverse en el consultorio. Todos los Centros Médicos cuentan con este tipo de atención para adultos de lunes a viernes de 8 a 20 hs. Consulte acerca de los que también cuentan con demanda espontánea de Pediatría.



¿QUÉ ESTAMOS CONSUMIENDO?

La alacena: dime qué tiene y te diré cómo comes

x Por el Club de Lectores y el equipo editorial de Aprender Salud.

En esta nota, junto a los lectores, nos preguntamos *¿cómo hacer para que la alacena esté a favor de la salud?*

**¿A qué se parece más su alacena?
¿A un kiosco, a una góndola del súper?**

En la alacena podemos acumular tanto productos top de grasas, sal y calorías junto con otros que son el punto de partida para preparar una comida casera. Como en el kiosco de la esquina puede suceder que, al abrirla, nos deslumbren los coloridos envases "listos para consumir", como alfajores, galletitas, golosinas, snacks y sobrecitos que nos "resuelven la vida" como muestra la televisión. Y para encontrar los alimentos para cocinar es común que haya que sortear estos obstáculos.

Un apoyo a la hora de comer bien

Una mirada de conjunto y el auxilio de una lupa nos puede dar indicios de qué estamos priorizando a la hora de comer, por fuera de lo que creemos que estamos haciendo. Si en nuestra alacena predominan legumbres, fideos secos, arroces o especias, será mucho más beneficioso que si, en cambio, está repleta de preparaciones envasadas muy ricas en sodio y grasas.

Situaciones que nos pueden confundir

¿Reducido significa poco?

Un alimento cuyo envase anuncia "reducido en grasa o en sodio" muchas veces -en lugar de un bajo contenido real estas preparaciones- lo que ofrece es un poco menos de exceso, pero exceso al fin. Por ejemplo, un sopa "rápida" tiene alrededor de 900mg de sodio por porción y la reducida un 30% sigue teniendo mucho, alrededor de 600mg.

¿0% grasa y también light?

También es posible que encontremos -siguiendo el mismo ejemplo- un envase que anuncie "0% de

grasa" y además sea light, todo en colores celestes y verdes. Pero si uno lee la etiqueta comprobará que, en la columna del sodio, la porción contiene 540mg. En cambio, si preparamos la sopa casera con las verduritas de la heladera, esta tendría apenas 30 o 50mg. de sodio. Lo contrario también puede suceder, que diga "sin sal" pero contenga exceso de grasas.

¿En un abrir y cerrar de latas?

Es frecuente pensar que todos los productos enlatados poseen mucha cantidad de sal y por eso se evita directamente su compra. Sin embargo, bastará con empezar a leer las etiquetas (siempre provistos de lupa y anteojos de ser necesario) para comprobar que, en la misma góndola, conviven latas de tomate, de pescados, arvejas o vegetales bajos en sodio que son económicos y nos permiten almacenarlos por más tiempo.

¿Cómo me doy cuenta si un alimento tiene excesos innecesarios de grasa o sal?

Según el Código Alimentario Argentino, un alimento será bajo en sal si posee menos de 120mg. de sodio cada 100grs. de producto y será bajo en grasas si posee menos de 5grs. de grasas totales cada 100grs. de producto.

3

ALIMENTOS BUENOS

si se consumen en una porción adecuada:



1

Fideos secos. Son bajos en sal, en general en colesterol y en grasas. Sólo tienen muchas calorías si se consumen en abundancia. Lo ideal es combinarlos con muchas verduras.



2

Arroz. Al igual que los fideos contienen bajísimos niveles de sal y colesterol. Pero el arroz da más saciedad, se digiere más lentamente y aporta potasio, el mineral que baja la presión arterial.



3

Legumbres. Son ricas en fibra y tienen muy alto contenido de potasio y proteínas.

Un juego para poner el tema sobre la mesa. El año pasado publicamos un juego para que toda la familia tome mayor contacto con los productos que tenemos en la alacena, sus contenidos y su rol en la salud. Lo invitamos a jugar. Encuéntrelo en el número 16 de Aprender Salud o descárguelo en formato digital ingresando a www.hospitalitaliano.org.ar/isalud



¿QUÉ TIENE USTED EN SU ALACENA?

Para que no falte nada, armamos un menú semanal y en base a este planificamos la compra.

Rubén, 59 años.

Como vivo sola, guardo leche en polvo descremada en sobres individuales, así me aseguro de que esté siempre fresca.

Amanda, 29 años.

Tengo lo que tiene todo el mundo, cosas buenas, baratas y si son integrales, mejor. Igualmente lo importante es la cantidad: nosotros comemos "lo justo" de cada uno.

Carlos, 70 años.

No pueden faltar los cereales porque mis hijos los comen con el desayuno. Los mostacholes rallados tampoco porque a ellos les encantan y -como son adolescentes- se los preparan solos.

Claudia, 40 años.



SACÁNDOLE EL JUGO A LA ALACENA

Sabemos que hay cientos de recetas posibles con estos paquetes que tenemos acopiados.

Recreamos algunas ideas que pueden ser útiles y lo invitamos a que nos envíe la suya a:

lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar



Opciones con legumbres

Cantidad necesaria. Un paquete de ½ kilo de legumbres secas (lentejas, garbanzos o porotos). Pueden comer hasta 4 o 5 personas, según cómo las preparemos.

Precocción. Es importante remojarlos la noche anterior, luego hervirlos hasta que estén blandos, escurrirlos y reservar. Algunas lentejas no necesitan ser remojadas.

1. ENSALADA TIBIA

Combinarlas con una cebolla mediana cortada en láminas finas y cocinar por 2 minutos en el microondas con un hilo de aceite de oliva. Agregar una tacita de cuscús hidratado, condimentar con pimienta molida y una cucharadita de pimentón dulce. Mezclar bien y servir tibia. Puede agregar una endivia cortada fina.

2. PASTA DE GARBANZOS O HUMUS

Escurrir una taza de garbanzos cocidos y procesar con 2 dientes de ajo hasta formar una pasta. Agregar una cucharadita de pimentón dulce o ahumado, un hilo de aceite de oliva, sal y pimienta a gusto. Finalmente, el jugo de ½ limón colado. Si tiene, agregue una cucharada de pasta de sésamo, no es imprescindible.

3. ENSALADA FRESCA

Mezclar la legumbre elegida con lechugas variadas, tomates, morrones asados, zanahoria rallada, cebolla de verdeo o blanca o los vegetales que más le gusten a sus comensales. Condimente con una cucharada de aceite de oliva o de uva y vinagre de vino.



Se comercializan en lata y en paquete. Si las consume en lata, es importante leer las etiquetas para saber la cantidad de sodio que poseen.



Opciones con fideos secos

Cantidad necesaria. Con un paquete de ½ kilo comen 5 o 6 personas de acuerdo con qué se los combine. (100grs. de pasta seca por persona).

1. CON ATÚN

Calentar sin dejar hervir (a fuego mínimo) una lata de tomates con un diente de ajo, pimentón dulce, orégano, pimienta negra y ají molido. Retirar del fuego y agregar una lata de atún al natural bajo en sodio. Por último, incorporar los fideos hervidos y colados mezclando bien para que la salsa se integre a la pasta. Especiar a gusto.

2. CON VEGETALES

Cortar en cubos pequeños 1 berenjena, 1 cebolla grande, 1 ají morrón rojo y cocinar a fuego lento con un chorrito de aceite de oliva (cuidando que no se doren ya que se pondrían amargos), reservar hasta que la pasta esté al dente. A fuego bajo, agregar la pasta a las verduras cocidas y revolver para que se integren los sabores. Si desea, puede agregar un poco de salsa de soja baja en sodio.

3. ENSALADA

Cocinar los fideos, colarlos y pasar el colador con la pasta por agua fría para detener la cocción. Reservar. Colocar en una ensaladera kanikama cortado en trozos pequeños, tomates cherry, una lata de choclo amarillo al natural y nueces a gusto. Agregar los fideos y aderezar mezclando 2 cucharadas de queso blanco, 1 de mayonesa baja en grasas o light, un hilo de aceite de oliva, un chorrito de aceto balsámico y pimienta negra recién molida a gusto.



Opciones con arroz

Cantidad necesaria. Un pocillo de café equivale a una porción. Hervirlo según las instrucciones del paquete.

1. ARROZ DE MAR

Colocar en una sartén una cebolla picada fina, 1 zanahoria rallada y algunas hojas de espinaca o acelga cruda picada. Cuando los vegetales estén blandos, agregar una lata de caballa al natural, ½ lata de tomates y el arroz cocido. Condimentar a gusto cuando todo esté caliente, apagar y servir.

2. ENSALADA MEDITERRÁNEA

Colocar en una fuente que pueda ir a la mesa, el arroz cocido, agregar 1 lata de arvejas escurridas y 1 lata de atún al natural escurrido (bajos en sodio), condimentar con queso blanco, pimienta negra, adornar con tintas de morrones rojos y un hilo de aceite de oliva.

3. ARROZ CON LECHE

Para este postre tradicional, colocar 150grs. de arroz cocido y escurrido en una cacerola con ½ litro de leche descremada, un chorrito de esencia de vainilla y 50grs. de azúcar. Poner sobre fuego mínimo, hervir unos 5 minutos y servir frío, con canela o espolvoreado con cacao amargo.



Recetas supervisadas por el Dr. Adrián Perussich, egresado del Colegio de Cocineros del Gato Dumas.

En la cadena de la vida, el **1er eslabón** que activa el servicio de emergencias y **realiza las primeras maniobras es usted! Por eso es fundamental capacitarse!**



¿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.

COSTO DE LA SUSCRIPCIÓN:

\$40 por año

*incluye el envío a domicilio de 4 revistas trimestrales

AYÚDENOS A QUE SUS ALLEGADOS LA CONOZCAN:

Usted, que ya conoce la revista, puede hacer que un familiar, un amigo o instituciones de bien público —escuelas, bibliotecas, centros de jubilados, etc.— también la reciban. Ayúdenos a acercarnos a los posibles interesados. Recomendémoslos.

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

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

¿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.



Deseo suscribirme a Aprender Salud	<input type="checkbox"/>	Costo: \$40 por un año.
Deseo suscribir a un amigo/institución	<input type="checkbox"/>	
Datos del nuevo suscriptor (quien recibirá la revista):		
Nombre/Institución: _____	Apellido: _____	Fecha de Nac.: _____ D.N.I.: _____
Calle: _____	Piso: _____ Dpto: _____	CP: _____ Localidad: _____ Teléfono: _____
Teléfono: _____		Correo electrónico: _____
Datos para el débito automático por tarjeta de crédito.		
Tarjeta _____	Titular (nombre y apellido): _____	
Banco emisor _____	Fecha de Vto.: _____	Teléfono: _____
Número (cifras que figuran en el frente)		
D.N.I.: _____	Firma: _____	

EL MÉDICO ME RECOMENDÓ TAI CHI

¿Por qué estas disciplinas son tan recomendadas por los médicos para prevenir las caídas y mejorar el equilibrio?

Desde hace 13 años, el Área Comunitaria del Hospital ofrece a los afiliados la posibilidad de asistir a clases semanales de diferentes disciplinas, entre ellas dos de origen oriental como son el Chi Kung y Tai Chi Chuan. Entrevistamos a Ana Speziale, profesora que da clases en la sede Juramento, quien nos lo cuenta en una amena charla.

"Generalmente, la orden que traen los alumnos es para hacer Tai Chi, que es la disciplina más avanzada y requiere un grado de preparación anterior que brinda el Chi Kung. Entonces habrá que pasar por esta primera instancia y para esto no hay un tiempo determinado ni exámenes que rendir", comienza.

¿Cuándo es momento de Tai Chi entonces?
¡Esa es la pregunta que más hacen los alumnos! Siempre digo que se llega al Tai Chi cuando los hábitos aprendidos en el Chi Kung ya están incorporados. Hay gente que tiene más facilidad, que es muy coordinada y sincronizada naturalmente, a ellos quizás les cuesta menos. Y están quienes son descoordinados, por ejemplo a los que bailar les cuesta mucho o no les gusta, que quizás pueden frustrarse un poco porque tardan

más en mejorar esa coordinación. Para todos es posible, sólo que algunos necesitan más tiempo.

Se asocian al bienestar, colaboran con la prevención de las caídas y reducen el riesgo de fracturas.

¿Cómo se practica en las clases?

Trabajamos con tareas sencillas como ejercitar diferentes modos de sentarse y ponerse de pie intentando mejorar la postura de la columna -un eje principal del cuerpo- y con la respiración, que acompaña y complementa, hay todo un reaprendizaje de la respiración. Y es muy grato observar los resultados cuando ves a gente que no se podía levantar de la silla y empieza a lograrlo.

¿Por qué estas disciplinas son más que un ejercicio?

Los movimientos continuos, circulares y fluidos del Tai Chi ejercitan las fibras muscu-

lares y lubrican las articulaciones en todas direcciones, mejorando el equilibrio postural y la flexibilidad, donde más se notan las mejoras. Nuestro equilibrio va cambiando con los años pero está comprobado que quien practica estas disciplinas se cae menos y, si lo hace, tiene menos posibilidad de fracturas. Además, los ejercicios de Chi Kung no tienen limitaciones o contraindicaciones, los pueden practicar todos.

El trabajo se comparte en grupo, algo que es muy gratificante, y se generan lazos. El objetivo es que todos los que asisten se sientan cómodos y disfruten de la actividad.

¿Quiénes se acercan a las clases?

Por lo general adultos mayores con un promedio de edad entre los 75 y 85 años, incluso hay mayores de 90. La excepción son los menores de 50. Y la mayoría llegan como desahuciados, diciendo "me siento a la miseria, me duele todo" ¡Casi que se compite a ver a quién le duele más! Una de las primeras

cuestiones que surgen es el tema de la artrosis como razón de los dolores y molestias.

¿Cuál es tu respuesta ante este comentario?

La artrosis es algo tan frecuente que esto podría ser un "club de la artrosis" (risas). Todos, incluyéndome, podemos decir que tenemos algún tipo de artrosis. Uno dice esto para, por un lado, intentar desdramatizar un poco la situación y, por otro, para que se comprenda que la artrosis no es la culpable de todo, que se puede convivir con ella sin dolor o -incluso- haciéndose "amigo" de él. Igualmente, cuando a un paciente se le recomienda ejercicio, es tarea del profesor evaluar su estado y asignarle la actividad que mejor se adapte a su situación. Intentamos mantenernos comunicados para que ese entusiasmo se sostenga pero evitando movimientos que puedan poner en riesgo la seguridad, que es lo principal.

Quiénes ya lo practican, ¿cómo sostienen el desafío de la motivación?

A veces suele costar un poco retomar después de las vacaciones. "Ana no sabés como mi cuerpo extrañó el movimiento" suelen decirme. Entonces se vuelve de a poco, como con cualquier hábito o disciplina que uno dejó de realizar.





| EN MOVIMIENTO

**TAI
CHI**



Un ABC sobre estas disciplinas

El Chí Kung.

Chi quiere decir energía y Kung habilidad, destreza, trabajo y dominio, es la puerta de entrada de estas disciplinas y hay tres pilares fundamentales para su práctica: postura correcta, respiración abdominal y concentración mental. Apunta a mejorar la habilidad para manejar la propia energía. En las clases aplicamos tres de sus variantes: en silla, de pie y en forma de caminatas, según las posibilidades de cada uno.

El Tai Chi Chuan.

Su nombre significa el movimiento supremo (tai) de la energía universal (chi). Y se termina con la palabra chuan que significa "puño" porque esta disciplina tiene origen en las artes marciales. Pero la medicina china tomó de allí determinadas posturas (que son las que uno ve cuando alguien lo practica) por su utilidad para la salud ¡No significa que vayamos a pelearnos con nadie!

El Tai Chi está compuesto por coreografías llamadas formas, que son las que uno observa cuando ve a un grupo que lo practica. A su vez, cada una de estas formas está compuesta por distintos movimientos. Nosotros trabajamos desde el llano, lo más simple es lo más adecuado para incorporar cuando uno comienza a aprender de grande. Y siempre un paso antes del umbral del dolor: "cuando te cansás, dejás" es una de las premisas que siempre digo en las clases, el límite lo conoce cada uno, no se impone.

Son ideales para quien desee incorporar suavemente fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación, a través de la lentitud y fluidez de movimientos.



50 años
Asistencia al viajero,
nuestra especialidad, en **Salud.**



20% de descuento
en asistencia al viajero internacional



Comuníquese con nosotros

011 4814-9055



Horario de atención:
Lunes a Viernes de 8 a 20 hs.
Sabados de 10 a 14 hs.

Los pagos son únicamente con tarjetas de crédito Visa, Mastercard, y American Express.

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

Aziscom

Acompañantes en Sanatorio y Domicilio prepago



Es mejor prevenir
Cuotas accesibles y nada más

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

Ahora afiliados al
HOSPITAL ITALIANO
Beneficio Especial
Ampliación de Cobertura

Paraná 976 - 1º
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
4813-7748 / 4811-4601
www.aziscom.com.ar

VOLVAMOS A LAS RECETAS

Luis Mendonza respondió a la convocatoria del número anterior y propone compartir recetas aptas para celíacos. Aquí publicamos dos y también las subimos a www.hospitalitaliano.org.ar/isalud Sección Intercambiando Recetas.

"Hace cinco años que cocino para un familiar celíaco y aprendí, luego de muchas pruebas y fracasos, estas recetas que deseo compartir como una contribución. Porque, si bien elaborar productos para celíacos debe hacerse en un local aislado, de ninguna manera -en mi opinión- se justifican los altísimos precios que valen estos", nos cuenta Luis.

Son tortas y todas se pueden hacer con premezcla de celíacos. Es importante agregar polvo de hornear también apto, un poco de sal y de bicarbonato. El tiempo es fundamental. Llevan, a veces, el doble de cocción. Se debe probar pinchándolas. No sirven las tarteras comunes ya que es difícil que se cocinen en el centro. Yo uso siempre un molde sabarin y siempre un recipiente con agua en el horno, para que no se seque el fondo.

2 RECETAS QUE SALEN MUY BIEN!

MASA PARA TARTAS CASERAS INDIVIDUALES

Como saben, las masas de tartas se rompen fácilmente y, en general, las de celíacos no son sabrosas ni hojaldradas, que es lo lindo de una tarta.

PREPARACIÓN. Tomo un recipiente de cerámica del tamaño de una tarta (10-15 cm. por 3-4 cm.), lo rocío con manteca o aceite en aerosol, lo cubro con pan rallado y agrego el relleno deseado. Se hornea y cuando está listo se vuelca sobre el plato y queda armado perfecto. ¡No lleva masa!

BUDÍN DE BANANA

INGREDIENTES. 3 bananas bien maduras, 3 huevos, 1 y 1/2 taza de premezcla, 1 taza de azúcar, media taza de aceite. Canela, coco y nueces opcional.

PREPARACIÓN. Batir los huevos con el azúcar a punto blanco y agregar el aceite de a poco. Agregar la premezcla con polvo de hornear cernidos. Pisar bien las bananas y batir todos los ingredientes. Enmantecar y espolvorear con premezcla un molde de 26x10. Cocinar a horno medio por 45 minutos o más. Si está de más, no se seca, es una masa muy húmeda.

CONVOCATORIA ¿CÓMO VOLVER A LAS RECETAS HOY?: Ayúdenos también a concretar este regreso a las recetas compartiendo una de su autoría que sea rica y sana, 5 estrellas según el Tester de Platos de (AS número 21, pág. 33). Así, su saber puede ayudar también a acrecentar el recetario de toda la comunidad del Hospital. Enviela a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar con el asunto Recetas. Si no usa el correo electrónico, quizás alguien pueda ayudarlo o hacerlo por carta a Revista Aprender Salud, Pte. Perón 4272 2 Piso, C1199ABD, Capital Federal.



LA COLUMNA DE LA NONA MAGGI

En esta nueva sección, una lectora de la revista nos devuelve su mirada, pensando en la seguridad y el bienestar de los adultos mayores.

SEGURIDAD Y TRANQUILIDAD A LA HORA DE VIAJAR EN COLECTIVO

Yo ya soy mayor y tengo que tomar conciencia de ello al mismo tiempo que busco seguir siendo independiente, por eso se me ocurrió reflexionar sobre el viajar en colectivo, una práctica frecuente pero que conlleva algunos riesgos.

VIENE LLENO, ¿ME SUBO?

Suelo observar muchos adultos que, estando el vehículo lleno, se trepan y suben haciendo equilibrio, lo que no es una práctica segura. En mi caso prefiero observar si hay lugar y, si no, esperar al que viene atrás.

LA CORTESÍA DEL CHOFER

Me da mucha satisfacción tratar al chofer con cortesía al subir, simplemente con un "buenos días" o "buenas tardes". En ese diálogo consigo su buena predisposición y, si tengo dolores, me acerco y pido con sincera amabilidad el favor de que me cedan el asiento. Por suerte aún hay mucha gente joven que lo ofrece con alegría.

A LA HORA DE SUBIR O BAJAR

Al sacar el pasaje trato de ir con la tarjeta en el bolsillo derecho, bien a mano, para evitar demoras. A la hora de bajar, intento hacerlo con tiempo y con amabilidad. A veces, para evitar riesgos, le pido al chofer si me deja bajar por adelante, ¡estén plenamente seguros de que se va acordar de que lo saludamos al subir! Al bajar, mejor no soltarse del pasamanos hasta tener bien apoyados los dos pies, las frenadas son fatales...

COMPARTIENDO LOS PASATIEMPOS: EL TEXTO OCULTO



La lectora María Emilia Paluci de De Re envía un nuevo criptograma de su autoría para resolver. Las respuestas al final de la página 53.

CONSIGNA. Lea las definiciones y anote las palabras correspondientes. Teniendo en cuenta la numeración, traslade las letras al casillero. Allí se revelará un consejo del Dr. Jorge Janson, extraído de la nota publicada en el número 6 de la revista. El título de la nota se formará con las iniciales de las palabras halladas.

DEFINICIONES. **A)** Elementos de la sangre que intervienen en el proceso de la coagulación. **B)** Herramienta de albañil que sirve para extender la argamasa (pl.) **C)** Persona a quien se acusa. **D)** Niebla baja y espesa. **E)** Untas, embarras, manchas, pintarrajeas. **F)** Lugar poblado de arroyos. **G)** Fragmento de un poema homérico. **H)** Instrumento para examinar visualmente ciertas cavidades del cuerpo. **I)** Parecido al laurel. **J)** Variedad de lobo de pelaje gris amarillento (pl.) **K)** Daré mi apoyo. **L)** Cuchillo de hoja ancha usado para desmontar (pl.) **M)** Ciudad de Francia. Afamados vinos. **N)** Introduce a soplos un líquido o gas en una cavidad. **O)** Conjunto de músicos que ejecutan una obra musical.

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



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



ECOS DE LOS LECTORES

A MÍ ME SIRVIÓ

PARA LOS DOLORES CRÓNICOS, EL MOVIMIENTO

Por mi experiencia personal, estoy de acuerdo en que -así como todo lo que brilla no es oro- todo lo que duele no es artrosis, como mencionan en la nota sobre dolor de espalda (AS número 21, pág. 22). Y los dolorcitos en la "cuarta edad" son la sumatoria de las hojas del raro libro que mientras suma, resta: ¡el almanaque! Por antigua -no por vieja, solo tengo 83- no tengo ningún interés en acostumbrarme a los dolores, tampoco soportarlos estoicamente, el martirio no es mi vocación. Pero la analgesia no farmacológica, es verdad que se logra con el cambio de ciertos hábitos. Para mí es el movimiento lo que logra mejores resultados.

Por un dolor lumbar crónico que tenía períodos tolerables y (por tonterías) se hacía agudo y difícil de soportar, fui recetada con un antiinflamatorio con diclofenac en algunas oportunidades

(muy pocas). Pero soy hipertensa controlada y los tomaba dos o tres días, con desconfianza. Hasta que mi médico me preguntó: ¿y si probamos con el tratamiento complementario para el adulto mayor?

Se me indicó calor, fricciones con un aceite que es más antiguo que yo y los ejercicios específicos que son simples y los hice a gusto en casa, divididos en dos veces (porque a mí se me dio por ahí). Y aquí estoy, hace mucho tiempo que no tomo fármacos, salvo en casos puntuales. De a poco se logra una cierta elasticidad que los viejos perdemos naturalmente, incluso me protegí ante dos caídas casi seguidas y tontas, que fueron muy atenuadas por esa elasticidad. Nunca mejor dicho, "el hombre nació para moverse y el movimiento se demuestra andando".

Maria Inés Baumán
83 años.

PARA LOS ATAQUES DE LUMBAGO, EL TAI CHI

Llevo diez años en la práctica de Tai Chi y -sin proponer teorías que me sobrepasan- puedo dar testimonio de mi experiencia personal: se me terminaron los ataques de lumbago. Y atribuyo eso a la referida práctica. Esos ataques eran frecuentes y muy invalidantes. Pues bien, desapare-

cieron por completo. Sucede que la práctica de Tai Chi induce a corregir malas posturas y a estar conscientes de cuál es la correcta y por eso más propicia. ¡No creo que haya que asociar vejez con dolor o con curvatura de espalda!

Margarita

LA VIDA COMO UN VIAJE

Rubén, médico y lector de la revista, recomienda la película "Una aventura extraordinaria" y nos acerca su reflexión sobre la importancia de reescribir la propia historia en el viaje de la vida.

En la película, el protagonista -un joven llamado Pi- y un tigre de Bengala se disputan el bote que los mueve en la inmensidad del océano tras un naufragio. El mar, el naufragio, serán los escenarios elegidos para la aventura extraordinaria. Allí es donde la vida es movimiento y donde se despliegan sus elementos esenciales e insoslayables: conocerse a uno mismo, explorar

sus recursos, reconocer a qué temer y cómo hacerse del coraje y la inteligencia para superarlo. El protagonista (¿y acaso el espectador?) aprenderá la importancia de **desapegarse** y la de no dejar pasar las oportunidades de despedirse. Además de **espiritualidad** y **racionalidad**, Pi también reconocerá en él mismo su **Animalidad**, el instinto: para sobrevivir, para matar... Al final, frente a la incapacidad de llevar para siempre la carga de ese dolor y la imposibilidad de despedirse de lo que nunca podrá olvidar, descubrirá y dará lugar a la necesidad humana universal de **permitirse reescribir la propia historia para poder seguir viviendo**.

CICLO DE CINE DEBATE EN EL HOSPITAL

Con el preestreno de la película Romper el huevo, de Roberto Maiocco, comenzó el ciclo organizado en conjunto por el AMPHI (Asociación Mutual de Profesionales del Hospital Italiano) y por el Departamento de Extensión del Instituto Universitario. Esta iniciativa intenta, desde el cine, abordar distintas temáticas de interés para la comunidad relacionadas con la salud y el bienestar. Los asistentes, luego de la proyección que se llevó a cabo en el auditorio del AMPHI, intercambiaron perspectivas sobre el film con el director. Para más información sobre las próximas funciones, llamar al 4959-0200 interno 9418. Actividad no arancelada, cupos limitados.



NOTA

Dolor de espalda, un enfoque integral (AS número 21, pág. 22)

>La nota la leí toda, se entendía perfectamente. Incluso, la llevé a la consulta porque a mí lo que más me molesta es la rodilla, la espalda me duele de tanto en tanto. Fue muy grato encontrar una nota de "mi médico", a los pacientes nos gusta que nos mimen, sobre todo a esta edad.

ADELA, 90 AÑOS.

>Muy útil la información, sobre todo porque se explica de forma entendible y sencilla. Me llamó la atención el mito que dice ¿ser viejo significa tener dolor y acostumbrarse a ello? La semana pasada solicité el cambio de silla en mi lugar de trabajo por este motivo. Lo que pondré en práctica es moverme más para evitar que el dolor de espalda progrese.

CLAUDIA, 45 AÑOS.

>Tengo 83 y nunca tuve dolor de espalda, siempre fui muy activo. Hoy sigo yendo al gimnasio. Un estudio en traumatología indicó que tengo artrosis en la cadera, se sorprendió el médico de que no me molestara. Camino kilómetros sin molestia, aunque me fatiga subir escaleras. Estaré en el 70 % asintomático que menciona la nota.

LUIS, 83 AÑOS.

NOTA

Medicamentos vencidos o en desuso: ¿qué hacer?

>Leí con interés la nota y me pregunto qué pasa con los cosméticos. A los dermatólogos generalmente se los consulta a principios del verano para que nos den los habituales consejos respecto de los cuidados que debemos tener con la exposición solar, pero fuera de eso, casi no se los tiene en cuenta y creo que sería importante que nos asesoraran sobre este tema, ya que pocas veces tenemos en cuenta los vencimientos de las cremas y/o el maquillaje que usamos a diario.

MÓNICA MAROTO.



AGRADECIMIENTO

A las autoridades y cuerpo médico, plantel de enfermeras, enfermeros y mucamas. No tengo palabras de agradecimiento para el Dr. Smith, de Cirugía Torácica, al Dr. Nicolás, al Dr. Morano y a todos sus asistentes, por la cálida y esmerada atención que me dispensaron durante los 15 días que duró mi permanencia para mi restablecimiento. A todos, sin excepción, ¡muchas gracias!

MIGUEL ÁNGEL MAURO.

A) Plaquetas. B) Lianas. C) Acusado. D) Nebliña. E) Embadurnas. F) Arraigal. G) Raposodia. H) Espéculo. I) Lauráceo. J) Coyotes. K) Apoyare. L) Machetes. M) Burdeos. N) Insufia. O) Orquesta. F) Frase: "Para que su presión esté controlada... Usted ya sabe cuál es la comida saludable, falta sólo una cosa. Para unir saber y comer sano hay que planear." Nota "Planear el cambio", por el Dr. Jorge Jansson.

SOLUCIÓN
EL TEXTO OCULTO



Osedeiv
Fundada en 1971
OBRA SOCIAL PARA EL PERSONAL DE DIRECCIÓN

Nuestro objetivo es mejorar su calidad de vida

Nuestras Delegaciones

Sede Central

Cachimayo 301 C.A.B.A.
osedeiv@sedeiv.com.ar
Tel. 4432-6372 / 2948 / 2440

Sucursal Mendoza

Montevideo N° 230 Piso 3° Of. 4
Ciudad de Mendoza
afiliacionesmza@osedeiv.com.ar
Tel. (0261) 425-3899 / 423-1238

Sucursal San Juan

Sarmiento N° 42 Of. 4 (Sur)
Ciudad de San Juan
osedeivsanjuan@speedy.com.ar
Tel. (0264) 420-3522

Sucursal San Luis

Pringles N° 630 PB Of. "D"
Ciudad de San Luis
osedeivsanluis@sanluisctv.com.ar
Tel: (02652) 35-2144

Sucursal Córdoba

Bvd. Iliá N° 50 1° piso Of. 6.
Torre Olympus Center
Nueva Córdoba, Ciudad.
cordoba@osedeiv.com.ar
Tel: (0351) 598-7106

Sucursal Rosario

Dorrego 834 1° Piso
Ciudad de Rosario

ACTIVIDADES COMUNITARIAS

PARA COMPARTIR CON OTROS, DIVERTIRSE Y CUIDAR LA SALUD

EN LAS SEDES



Almagro, Parque Centenario, Barrio Norte, Belgrano, Urquiza, San Isidro, San Justo, Avellaneda, Flores, Caseros. Para conocer días y horarios: 4861-3375 de lunes a viernes de 15 a 20 hs. Exclusivas para socios de Plan de Salud, actividades con co-seguro.

La Compañía de Teatro del Área Comunitaria del Hospital Italiano presenta:

"La Carta de Don Juan" de Luisa Treves.
Segundo año de representaciones.

Todos los sábados de Septiembre, 19.30 hs.
Salón de actos, Potosí 4058 | Valor de la entrada: **\$20.**

PROSAHI



Un equipo de Médicos, Nutricionistas, Profesores de Act. Física y Psicólogos Sociales lo acompañarán para un descenso de peso saludable. **Informes: lunes a viernes de 8 a 21 hs. al 15-6352 8825 y 4-861-3375 - prosahi@hospitalitaliano.org.ar**

AL AIRE LIBRE

GRUPO DE CAMINANTES

En los parques de: Avellaneda, Barrio Norte, Belgrano, Caballito, Caseros, Flores, Liniers, Olivos, Once, Parque Centenario, Ramos Mejía, San Isidro, San Justo, San Martín y Villa Urquiza.



- Además:
- »En Parque Centenario:
- grupo de Caminar a
- Correr, Yoga, Gimnasia,
- Tai Chi y Chi Kung.

Para conocer puntos y horarios de encuentro: 4959-0518 de lunes a viernes de 8 a 20 hs. Gratuitas y abiertas a toda la comunidad. Se suspenden por lluvia.

EN INSTITUCIONES AMIGAS

>> Instituto Potencia

(Urquiza)
4571-3123
Clases para la tercera edad: gimnasia, yoga, Chi Kung y Tai Chi.

>> Centro Cultural Buenas

Artes Social Club (Palermo)
4776-7117
de 17 a 21 hs.: taller de plástica.

Arancel preferencial para socios.

PROGRAMAS MÉDICOS

ACOMPAÑANDO EL CUIDADO EN LAS REDES SOCIALES

Continuamos recorriendo alguno de los temas que la comunidad y el equipo de Programas Médicos comparten diariamente a través del Facebook. Destacamos algunos diálogos surgidos ante la siguiente consigna.



¿SABÍAS QUÉ?

El *stretching* o estiramiento nos permite trabajar la flexibilidad a través de la elongación muscular y la movilidad de las articulaciones. Por medio de ejercicios suaves y mantenidos nos ayuda a preparar los músculos para un mayor esfuerzo.

¿Lo practicaste alguna vez?

- "Es lo que siempre me indican los médicos. ¿Hay que hacer esfuerzo?" **Anita.**

- "Es lo que me recomendó mi traumatólogo, por mis problemas de columna. Pero no sé dónde ir, si ustedes me pueden ayudar se los agradezco con todo mi corazón." **Inés.**

- "Hace dos años que lo hago, es excelente y no implica esfuerzo!" **Danila.**

- "Nuestra edad está en la columna vertebral. El *stretching* es una practica de por vida." **María Esther.**

- "Tengo una hernia umbilical y me es difícil hacer abdominales, además tengo unos kilitos de más, ¿podrían decirme dónde se pueden hacer con estas dificultades?" **María.**

- "Podés hacerlo en un gimnasio o también gratis con los Grupos de Caminantes del Hospital. Llamá al 4959-0518, un saludo." **Programas Médicos del Hospital Italiano.**

- "¿Se puede a toda edad y con artrosis de cadera no invalidante?" **Fernando.**

- "Siempre y cuando la artrosis de cadera no conlleve dolor importante o una disminución de la movilidad, se puede hacer sin ningún problema." **Programas Médicos del Hospital Italiano.**

Si te interesa conocer ejercicios de estiramiento para hacer en casa, isumate también a la comunidad! Con tu perfil de Facebook buscá Programas Médicos Hospital Italiano, hacé clic en "Me gusta" y entrá al álbum "Actividad Física".

Si querés participar llámanos al 4959-0858 o por mail a programasmedicos@hospitalitaliano.org.ar o visitá nuestra Web www.hospitalitaliano.org.ar/programasmedicos

SEGUINOS EN:



DENTAL SYSTEM

ORGULLO Y SATISFACCIÓN

- 16 AÑOS -

JUNTO AL HOSPITAL ITALIANO.

CALIDAD Y SEGURIDAD EN SALUD ODONTOLÓGICA

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



Asóciese al Plan de Salud del Hospital Italiano, adhiera sus cuotas al Débito Automático con **Visa** y obtenga **10% de descuento los primeros 3 meses.** (*)

Acérquese a una de las 24 sucursales del Hospital Italiano o contáctese con un promotor llamando al 4959-0200 y solicite más información.

Si usted ya es socio del Plan de Salud del Hospital Italiano, gane comodidad pagando su cuota a través del Servicio de Pagos Visa o adhiriéndose al débito automático llamando al 4379-7700 o ingresando en Visa Home Socios: www.visa.com.ar


Nº1 en el Mundo