

fiesta Aprender Salud

REVISTA DEL HOSPITAL ITALIANO PARA LA COMUNIDAD

UNA OPORTUNIDAD PARA CELEBRAR JUNTOS

- 6º caminata urbana
- Actividades para toda la familia
- cierre sorpresa

estás invitado

12 DE ABRIL
14 HS.

BOSQUES
DE PALERMO



 **HOSPITAL ITALIANO**
de Buenos Aires

AÑO Nº 7 | MARZO 2014
Nº 24. COLECCIONABLE
www.hospitalitaliano.org.ar



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



(*) PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 20/12/13 AL 20/12/14, SOLO PARA COBERTURAS CONTRATADAS DURANTE EL PERÍODO DE VIGENCIA DE LA PROMOCIÓN, QUE ADHIERAN EL PAGO TOTAL DE LA CUOTA DEL PLAN DE SALUD DEL HOSPITAL ITALIANO AL DÉBITO AUTOMÁTICO CON TARJETA DE CRÉDITO VISA, EN CUALQUIERA DE LOS CENTROS DE ATENCIÓN DEL HOSPITAL ITALIANO. EL DESCUENTO APLICARÁ SOBRE LAS PRIMERAS 3 CUOTAS DE CADA COBERTURA ADHERIDA QUE INGRESE EN EL RESUMEN DE CUENTA CON POSTERIORIDAD A LA ADHESIÓN AL DÉBITO AUTOMÁTICO. NO ACUMULABLE CON OTRAS PROMOCIONES. CONOZCA EL DOMICILIO DE LOS CENTROS DE ATENCIÓN EN WWW.HOSPITALITALIANO.ORG.AR. SOCIEDAD ITALIANA DE BENEFICENCIA EN BUENOS AIRES. GASCÓN 450 - C.A.B.A. - CUIT 30-54586767-9.

¿NOS DETENEMOS A FESTEJAR LA SALUD?

En las fiestas, a la hora de brindar, de establecer un propósito, un buen augurio, los mejores deseos, solemos decir salud.

Estos breves momentos en que le damos presencia, acompañan otros más largos en que la salud parece invisible.

Como institución, con motivo del Día Mundial de la Salud, queremos celebrarla, con la alegría de compartir esta fiesta en comunidad.

Están todos invitados, a dar lugar a la celebración en cada uno, a venir con su familia, con sus amigos.

Aprender Salud, Marzo 2014



AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE

Ing. Franco Livining

VICEPRESIDENTE 1º

Ing. Juan Mosca

VICEPRESIDENTE 2º

Sr. Roberto Baccanelli

DIRECTOR MÉDICO

Dr. Atilio 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 7 | Número 24

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

Todos los contenidos incluyendo textos, imágenes y recursos didácticos son originales y están protegidos por la ley de Copyright. Número de registro: 5,868,445.

De distribución sin costo entre los afiliados y circulación controlada, es propiedad de la Sociedad Italiana de Beneficencia en Buenos Aires, CUIT 30-54586767-9. Los editores y el Hospital Italiano de Buenos Aires no se hacen responsables por los dichos de terceros ni por el uso que se de a la información aquí publicada. Para su aplicación 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



4

ABRIENDO EL JUEGO



16

CÁNCER HEREDITARIO



18

¿QUÉ ESTOY TOMANDO?



26

¿POR QUÉ A LOS CHICOS SE LES DICE MOCOSOS?



28

UNA OPORTUNIDAD PARA CELEBRAR JUNTOS



13

EL MITO DEL SODIO EN LOS ENLATADOS



37

SE ME HINCHAN LOS PIES



50

CONCURSO: A MÍ ME SIRVIÓ



Y COMO SIEMPRE:

RECETAS ... 46

VEGETALES
A LA PARRILLA

APRENDER SALUD ... 44
EN MOVIMIENTO

NOVEDADES INSTITUCIONALES ... 31

LECTORES ... 52
PARTICIPANDO
EN SALUD



32

CORRER EL FOCO



38

LOS SECRETOS DE LAS PESCADERÍA

Toma de decisiones compartidas

ABRIENDO EL JUEGO

Entrevistamos a las Dras. Mariela Barani y Karin Kopitowski, del Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria, quienes abordan el desafío que implica esta práctica para todo el equipo de salud, tanto médicos como pacientes y familiares.

"Todos los días, durante el encuentro clínico, médicos, pacientes y familiares nos enfrentamos al hecho de tomar decisiones que tienen que ver con la salud de las personas", comienzan las Dras. Mariela Barani y Karin Kopitowski, del Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria, a quienes entrevistamos para esta nota.

¿QUÉ SIGNIFICA, ENTONCES, LA TOMA DE DECISIONES COMPARTIDAS?

Significa trabajar juntos para seleccionar las mejores opciones teniendo en cuenta, por un lado, la mejor evidencia científica disponible y, por el otro, los valores y las preferencias del paciente bien informado.

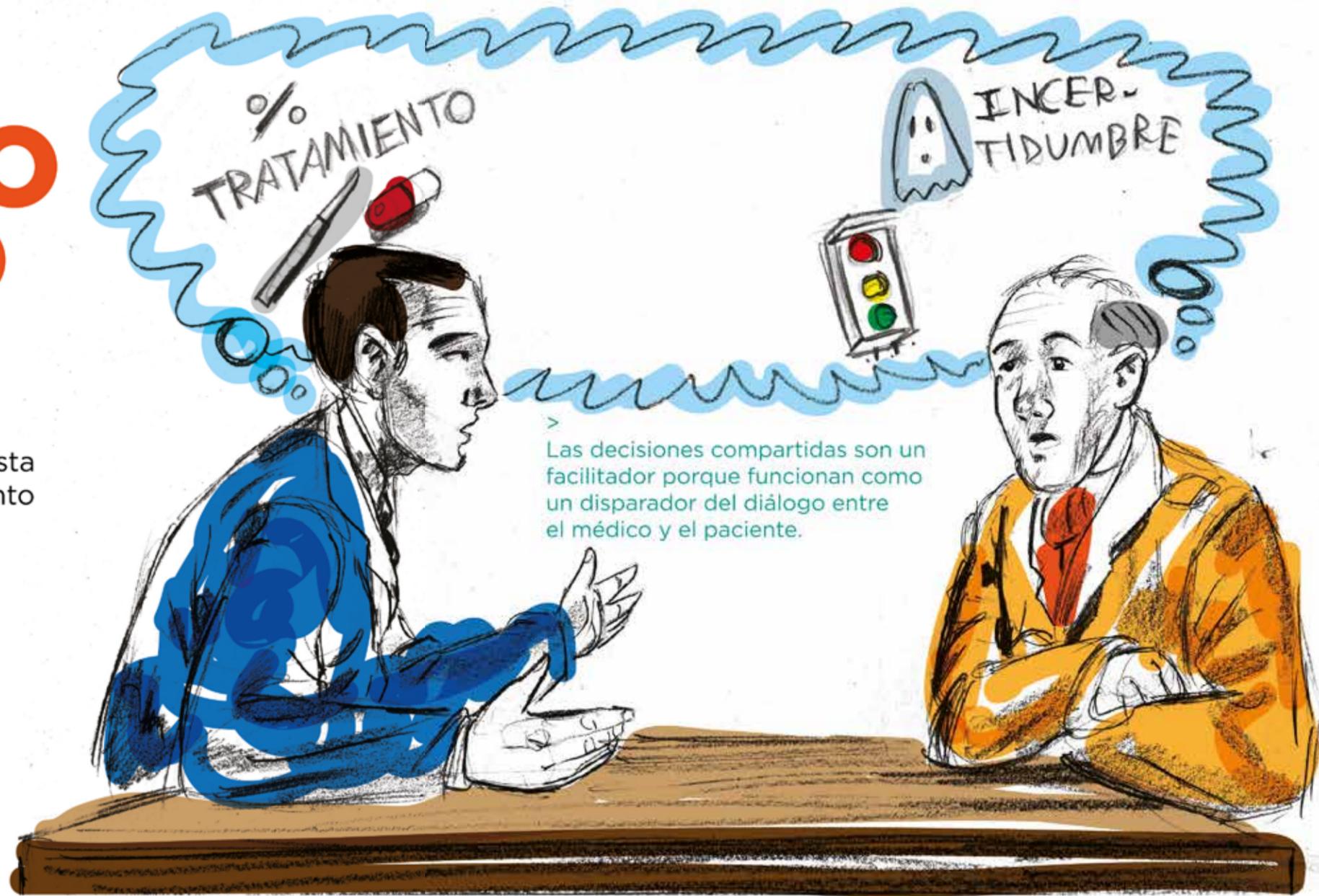
El marco de las decisiones compartidas sería el de formalizar un diálogo en el consultorio, es abrir el juego. Especialmente cuando se presentan varias opciones -cuando no todo es blanco o negro- y existen grises. Entonces es importante poder elegir según lo que uno prefiere y valora.

¿CÓMO LLEGAN A DESARROLLAR ESTA IDEA Y CONSIDERAR QUE ESTE CONCEPTO AYUDA EN LA CONSULTA?

Está alineado con otro concepto muy importante en nuestra práctica que es el cuidado centrado en las personas. Y tiene que ver con un viraje explícito de parte nuestra, antes le dábamos más peso a la evidencia científica, pero en la práctica no ocurre esto. Comenzamos a notar que, más allá de lo científicamente "correcto, apropiado o beneficioso", el paciente decide por muchos más motivos que esos, por ejemplo sus valores, su biografía, su experiencia, sus temores, etc.

¿QUIÉNES SE BENEFICIAN CON ESTE PROCESO?

La investigación reciente muestra que tanto pacientes como médicos se benefician cuando los primeros están bien informados y participan activamente. Si esto sucede, es más frecuente que sus decisiones coincidan con sus preferencias, valores y preocupaciones. Por lo mismo, son más proclives a adherir al



tratamiento y muchas veces califican más positivamente su salud después del tratamiento.

¿ESTE TEMA SUPONE UN DESAFÍO PARA MÉDICOS Y PACIENTES?

Esa es la idea y también implica que el paciente pueda decir "no quiero compartir la decisión, usted es mi médico, usted decida". Por otro lado, el médico no puede compartir absolutamente todas las decisiones. Será mayor la posibilidad de plantear estos temas con el médico de cabecera frente a la posibilidad de tomar tal o cual medicamento u optar por una cirugía que, por ejemplo, en la guardia frente a un diagnóstico de apendicitis o un infarto.

¿Cómo le plantea este tema el paciente al médico?

Una propuesta para focalizar sobre las decisiones compartidas en la consulta es comenzar por alguna de estas preguntas. Las mismas se aplican a diferentes situaciones:

¿CUÁLES SON MIS OPCIONES?

¿CUÁN FRECUENTES SON ESTOS?

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS Y LOS DAÑOS?



EL TRAUMATÓLOGO Y EL MÉDICO DE CABECERA, UN TRABAJO EN EQUIPO

Entrevistamos al Dr. Daniel Godoy, traumatólogo que se desempeña en el Hospital Italiano de San Justo, quien detalla la importancia de la prevención en conjunto para evitar lesiones en los huesos.

¿CÓMO SE COMPLEMENTAN EL SEGUIMIENTO CONTINUO Y LA ATENCIÓN DEL ESPECIALISTA?

Estamos en una sintonía de trabajo donde los pacientes son evaluados en forma sistemática por sus médicos de cabecera y -en caso de detectar una patología traumática- realizan la derivación correspondiente. Esta intercomunicación facilita el seguimiento, el cuidado continuo. Y nos permite, a cada profesional, trabajar en profundidad en lo nuestro.

¿QUÉ ES DE MAYOR IMPORTANCIA PARA PREVENIR LESIONES EN LOS HUESOS?

Lo mejor es contar con los controles periódicos de rutina anuales con el médico de cabecera para conocer si es necesario realizar algún estudio que indique el estado de los huesos, cambiar la forma de comer, suplementar vitaminas o tomar medidas preventivas para el tema de las caídas. Sean estas específicas, como adaptar un calzado o mejorar la marcha, hasta otras más abarcativas como la práctica de Chi Kung, Tai Chi Chuan o ejercicios para fortalecer los músculos.

¿QUÉ CASO PUEDE MOSTRAR BIEN EL TEMA?

Hay muchas cosas que son previsible, por ejemplo las caídas. Nosotros sabemos que una caída puede ser algo muy importante en cualquier persona de más de 65 años. El 60% vienen acompañadas de una fractura que puede ser de cadera, hombros o muñeca. Y suelen requerir cirugías, entonces es muy importante la prevención.

ENTONCES, ¿A QUIÉN RECURRE EL PACIENTE?

En traumatología estamos divididos en diferentes equipos según las patologías y, de acuerdo al caso, los médicos de cabecera derivarán a las diferentes subespecialidades (pie, hombro, cadera, rodilla, muñeca, etc.) Por eso es muy importante comenzar consultando con su médico para que este lo asesore adecuadamente.



> Además de trabajar en sintonía con los médicos de cabecera.

Cada grupo hace su propio desarrollo en función de las necesidades asistenciales. Por ejemplo, en San Justo desarrollamos un Banco de Huesos similar al que existe en el Central (que fue precursor y realizó el primer trasplante a nivel mundial). Somos referencia en la zona en casos de patología tumoral, revisiones de cirugía protésicas y fracturas que requieren el aporte de hueso. El trasplante de hueso es considerado como el de cualquier otro órgano y se rige por el protocolo que dictan INCUCAI e INCUCAIBA (ente provincial). Nosotros contamos tanto con la infraestructura como con la capacidad médica puesta en función del paciente.

Aprender Salud

DESAFÍOS COTIDIANOS, RESPUESTAS COMPARTIDAS

La vida actual nos convoca a sostener la salud de novedosas maneras, entre ellas, a desarrollar juntos alternativas para estar mejor. Centradas en las personas, su espacio cotidiano, la vida en comunidad.

Los avances científicos del último siglo trajeron muchos beneficios en cuanto a la esperanza de vida, la cura -y hasta la erradicación- de muchas enfermedades que supieron ser muy graves.

Pero, al mismo tiempo, se modificaron las costumbres. Y hoy son muy comunes la "delivery dependencia", la "fiebre de zapping por la noche" o "echar raíces" en las pantallas o en el auto, u otras modalidades del famoso sedentarismo.

Más allá de estos ejemplos livianos, otro tanto aportan a la cuestión los alimentos fabricados industrialmente con exceso de grasas, sal y calorías. La publicidad de todos ellos, así como la soledad y la ruptura del sentido de comunidad, la prisa que no nos deja reflexionar, entre otros aspectos. Todas "trabajan en equipo" y con el paso del tiempo -y dependiendo de la predisposición individual- favorecen el desarrollo de diabetes, hipertensión arterial u obesidad, así como enfermedades del corazón, cerebro, etc.

¿QUIÉN HACE LOS CAMBIOS?

Estos temas, ligados al estilo de vida, evocan respuestas a distintos niveles, desde la Organización Mundial de la Salud (OMS), sociedades científicas, actores políticos y sociales. Mientras los cambios ocurren, el actor principal sigue siendo el individuo.

En la experiencia de cada uno el problema es complejo. Porque atraviesa la cotidianidad, está en nuestros hábitos, en las compras, en la mesa y en las rutinas diarias. Y cambiar -si bien es posible y deseable- puede afectar nuestra calidad de vida. Más aún, en ocasiones, los cambios propuestos en base a la idea de lo "conveniente" o "saludable" desafían nuestra identidad. Hace poco leímos un cartel que resumía esta idea: *It's not a lifestyle, it's my life.*

Y LA PREGUNTA QUE ABARCA ESTE DESAFÍO ES...

¿CÓMO VIVIR MÁS, PERO VIVIENDO MEJOR?

"Hay muchas respuestas" nos cuentan quienes están transitando activamente este desafío. Algunas surgen en el seno propio o de los amigos, otras de hablar con su médico en oportunidad de un chequeo y algunas, quizás, leyendo esta revista o en otros medios de comunicación.

DEL USTED DEBERÍA

AL HAGAMOS JUNTOS

Las instituciones de salud están buscando un nuevo rol ante este desafío. En el Hospital, como usted sabe, se viene desarrollando -desde hace varios años- una interface de trabajo en equipo con la comunidad que acompaña el proceso de cuidado que cada persona realiza con su profesional de confianza.

Buscamos crear juntos recursos útiles para nosotros mismos y para los demás. Estos se agrupan bajo el nombre Aprender Salud. Se trabaja en varios niveles, en el camino que va de las grandes ideas a las puntuales. Y sobre todo buscando facilitar su implementación en forma armoniosa con la vida de cada uno.

ALGUNOS EJEMPLOS -pasando del deber al hagamos-

Ud. ya escuchó que debería

CONSUMIR MÁS VEGETALES Y MENOS CANTIDAD DE GRASAS, AZÚCARES Y SAL.

Si lo lleva a ideas puntuales, una primer respuesta -que está facilitada por la industria- puede ser consumir lácteos descremados. Sin embargo, comer comida que nos guste con estas condiciones ya no es tan fácil. Más aún si trabajo y estoy apurado, si vivo solo o tengo que compartir con otros el menú. De aquí surgieron, a través del tiempo, muchas respuestas que seguramente usted conoce. Algunos ejemplos:

1. Ante el desafío "soy hipertenso y quiero seguir comiendo rico" surgió una iniciativa: que ellos nos enseñaran cuales eran las recetas sabrosas para toda la familia que cumplieran estas condiciones. Así surgió **Intercambiando Recetas** y hoy, desde su casa, es posible consultar las creaciones de "los expertos" en juntar sabor y saber en el mismo plato. Y enviarnos sus creaciones.

2. Frente al desafío "estoy apurado, como lo que hay o pido delivery" exploramos estrategias **antidelivery** como aprovechar el freezer, hacer de este un **delivery** sano, "manejar" la alacena y las compras, la logística de las "provisiones". También desarrollamos recetas **Fast Good** (rápidas y buenas) incluyendo sándwiches caseros, un Tester de Platos, etc. Estas respuestas se socializan a través de distintos medios de comunicación que buscan que

usted se apropie de estos conocimientos de acuerdo a sus preferencias, que sostengan su motivación, las ganas de crear.

3. Otra iniciativa más reciente para seguir "activos" es **transformar recetas conocidas en otras más sanas** cambiando los ingredientes, actividad que se lleva adelante en el Facebook de Aprender Salud.

Ud. ya escuchó que debería

HACER ACTIVIDAD FÍSICA PERIÓDICAMENTE.

Si lo llevamos a ideas más concretas surge anotarse en una clase de tango, pasear el perro, entre otras. Es posible que se concrete, sin embargo, hay "numerosas barreras" que en la vida real hacen que no llegue a moverse mucho. De aquí surgieron, a través del tiempo, distintas respuestas, primero actividades en las Sedes, grupos de caminantes y -para facilitar que ocurra- en la actualidad se ofrecen Puntos de Encuentro y horarios concretos en diversos puntos de la ciudad (ver pág.44).

Ud. ya escuchó que debería

HACER CAMBIOS COMPLEJOS.

Como bajar de peso, controlar la diabetes o cambiar radicalmente el estilo de vida y tomar múltiples remedios por alguna enfermedad. En estos casos, desarrollamos equipos de seguimiento específicos que son interdisciplinarios y trabajan en equipo con el médico de cabecera. Un ejemplo en la página 32.



Ideas

¿Qué me dicen que tengo que hacer para prevenir enfermedades crónicas?

Los grandes objetivos que ya conocemos: Incorporar más vegetales y frutas, consumir menos grasas, azúcares y sal, moverme un poco más y bajar algunos kilos.

Acciones

Pasando las ideas a lo concreto.

Buscando focalizar en algo puntual, pequeño, posible.

Aprender Salud

Desarrollando juntos recursos, estrategias que faciliten acciones en el espacio cotidiano, en el barrio.

- Que llegan a su casa a través de los diferentes medios de comunicación del Hospital (Revista, Portal de Salud, Web, Facebook, Videos).
- Y en actividades que se llevan a cabo en las Sedes, parques y plazas.

Y A USTED, ¿QUÉ SE LE OCURRE QUE PODEMOS HACER JUNTOS?

Como hace algunos años -en las jornadas de pacientes "Acercándonos"- recibimos la sugerencia de publicar sus recetas, esta vez queremos convocarlo a que nos envíe sus propuestas comunitarias para seguir acrecentando los recursos que faciliten las acciones por la salud.



Envíenos sus ideas a:
lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar,
llamando al 4959-0200 interno 9325
o acérquelas a la Fiesta del 12 de Abril
(ver nota pág. 28)



> NO SE TRATA SÓLO DE LÁCTEOS

¿QUÉ OTROS ALIMENTOS SON BUENAS FUENTES DE CALCIO?

Clásicamente se asume que los lácteos son la principal fuente de calcio y, si bien esta noción es correcta, cabe señalar que no son los únicos recursos. Algunos ejemplos en esta nota.

>> Basada en los conceptos provistos por la Dra. Vilda Discacciati, Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria.

Cada vez más este tema empieza a formar parte de la agenda de salud de las mujeres a través de los mensajes cotidianos que llegan por los diferentes canales de comunicación que promocionan como tener huesos fuertes. Es así como entra en juego el calcio, un mineral muy importante, como otros, ya que tiene un rol en el funcionamiento de los músculos, corazón, sangre, huesos y dientes, entre otros.

Se pueden combinar alimentos de manera variada para lograr un aporte adecuado de calcio sin que se base únicamente en el consumo de yogures suplementados. Por lo que, aquellas personas que no consumen lácteos, pueden combinar vegetales como espinacas, sardinas y almendras, también la inclusión de semillas, como muestra la tabla.

alimento	cant. de calcio que incorpora en mg.
25grs de almendras	41
1 huevo	43
30grs de cereales	90
200grs de flan	176
150ml de leche	180
150grs de espinacas	264
100grs de sardinas	400
100grs de semillas de sésamo	670

Yo incorporo calcio todos los días, ¿sólo con eso estarán fuertes mis huesos? No sólo se trata de incorporar calcio. Cabe señalar que, por ejemplo, la vitamina D también está implicada en proporcionar huesos fuertes sin que esto signifique tampoco la necesidad de suplementarla. Por ello se recomienda exponer brazos y piernas al sol durante 5 a 30 minutos dos veces por semana.

También es importante la actividad física. Sobre todo los ejercicios con carga como caminatas, bicicleta o baile. Entonces, una caminata matinal en un día de sol hace mucho por nuestros huesos.

> Los requerimientos varían según la edad, en general oscila entre los 600 y 1300mg. de calcio por día. Su médico le dirá cuál es su situación particular.

| NUEVAS RESPUESTAS

> Por el equipo editorial de Aprender Salud.



EL MITO DEL SODIO EN LOS ENLATADOS

Suelen despertar desconfianza en la góndola pero

¿son una palabra prohibida para las personas con hipertensión arterial?

El sodio o la sal que contienen los alimentos elaborados es un tema importante para quienes pretenden cuidar su presión arterial. Por eso decidimos indagar -con la comunidad de Facebook- acerca de la relación entre los enlatados y el sodio. Reproducimos las consignas en esta nota junto con los testimonios de quienes participaron.

Todos los enlatados tienen mucha sal... ¿Mito o realidad?

Esta pregunta fue el disparador y la respuesta fue casi unánime: más de cuarenta personas aceptaron como realidad la premisa de que los enlatados son sinónimo de mucha sal. Pero esto es un mito.

Existen muchos enlatados bajos en sodio ¿lo sabía?

En realidad muchos productos enlatados tienen menos de 120mg. de sodio cada 100grs. (son bajos en sodio según el Código Alimentario Argentino). Esto es especialmente así en los tomates, en cambio no tanto en las arvejas, choclos o el atún. Dar vuelta el envase servirá para comprobar, lupa en mano, la información en la etiqueta.

> ¿QUÉ PRODUCTOS ENLATADOS BAJOS EN SODIO CONOCE?



"No los conozco. Y como soy hipertensa busco información todo el tiempo", agregó Marta.

"En general, huyo despavorido a lo enlatado", expresó Fernando.

"El atún en agua bajo en sodio" coincidieron Rosa y Elisa.

"Los tomates en lata", aportó Silvana.

Ana es hipertensa y se pregunta...

¿cómo saber elegir en la góndola?

La segunda consigna intentó representar una situación frecuente, comparar dos latas en el supermercado: "Si una lata de tomates contiene 12mg. de sodio cada 100grs. y otra 48mg. ¿Cuál elije?"

La comunidad aportó la respuesta correcta. Si bien muchos se inclinaron intuitivamente por la opción de 12 mg, Patricia exclamó con certeza: "¡Cualquiera de las dos! Ambas son bajas en sodio, tienen menos de 120mg. en 100 grs".

Mejor buscar diferencias significativas. Este último ejemplo demuestra que vale más el esfuerzo por buscar grandes diferencias que preocuparse por ahorrar pocos "centavos". ¿Dónde podemos hallarlas? Entre una salsa pomarola (puede tener 400mg) y unos tomates al natural 12mg, o entre una sopa rápida de sobre (suman hasta 900mg) y un caldo casero de vegetales que tendrá 15mg.

Y A USTED ¿QUÉ LE GUSTARÍA SABER DE LOS PRODUCTOS QUE CONSUME?

Comparta sus impresiones o dudas llamando a la revista al 4959-0200 interno 9325, escriba a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar o participe a través del Facebook de Aprender Salud haciendo clic en "Me gusta".

| COMER HACE BIEN

ESTOS NÚMEROS REPRESENTAN EL PRESTIGIO, LA EXPERIENCIA Y LA CAPACIDAD MÉDICA, HOY.



Nuevo edificio ambulatorio en San Justo: 50 consultorios externos, Nueva guardia para adultos y pediatría.



NUEVO EDIFICIO CENTRAL



HOSPITAL CENTRO AGUSTÍN ROCCA DE SAN JUSTO

160 años de historia médica.
7.000 personas formamos parte del Hospital Italiano.
2.700.000 consultas por año.
45.000 internaciones, 29 quirófanos.
36.000 procedimientos quirúrgicos.
40 especialidades médicas.



*Adhiriéndose al débito automático con Visa, obtenga un **10% de descuento** en las **3** primeras cuotas.

*Promoción válida desde el 01/01/14 hasta el 20/12/14

Para mayor información sobre nuestros Planes de Salud llámenos sin cargo al **0-800-777-7007**

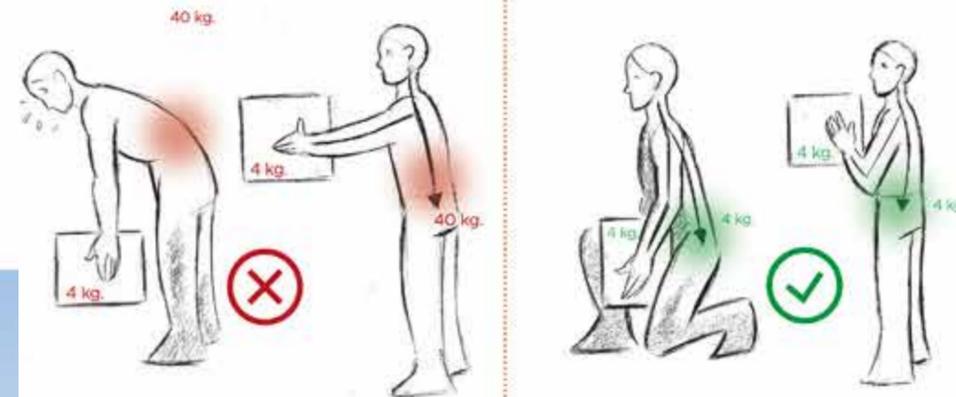
PLAN DE SALUD | HOSPITAL ITALIANO de Buenos Aires
TODO EL ITALIANO DETRÁS DE TU PLAN

¿CÓMO EVITAR EL DOLOR DE ESPALDA?

Continuamos con algunos ejemplos de posturas que protegen la columna y que pueden ayudar a prevenir dolores.

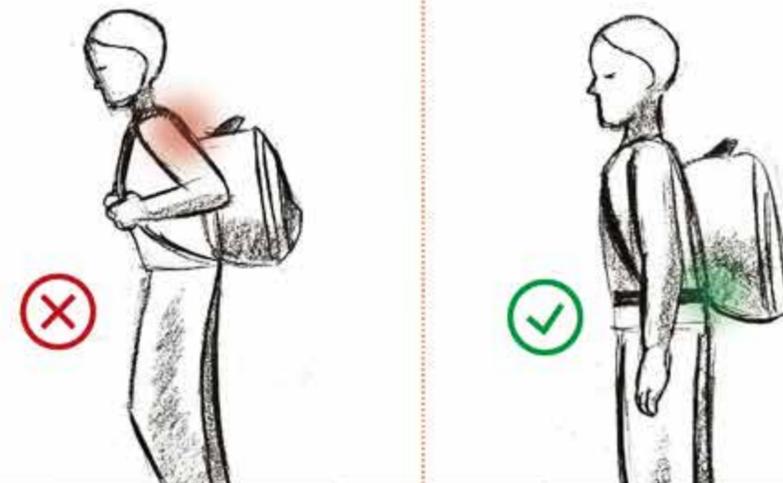
En una nota publicada anteriormente (AS número 22 pág. 10) destacamos, junto al Dr. Osvaldo Patiño, Jefe Honorario del Servicio de Kinesiología, posturas que protegen a la columna. En esta ocasión, tres ejemplos de situaciones cotidianas para ayudar a prevenir.

¿CUÁNTA FUERZA HACE LA COLUMNA?



Al llevar objetos pesados, mantenerlos lo más cerca del cuerpo posible

¿CÓMO AJUSTAR LAS MOCHILAS PARA UNA MEJOR POSTURA?



> Bien ajustada para que no "cuelgue"
> Mejor si tiene ajuste de cintura

SALDIET®

Dharam Singh

0% de sodio!



Ahora también en sobrecitos!



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

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



> Si tiene dudas sobre el tema, lleve estos interrogantes a la próxima consulta con su médico de confianza.

> **El ProCanHe y los Consultorios de Riesgo Oncológico**

>> El Programa de Cáncer Hereditario del Hospital es un equipo multidisciplinario que se originó desde el Área de Coloproctología del Servicio de Cirugía General por el Dr. Carlos Vaccaro. Actualmente cuenta con profesionales de diversas especialidades (Genética Clínica, Anatomía Patológica, Gastroenterología, Oncología Clínica, Epidemiología, Ginecooncología, Lic. en Salud, Biología Molecular).

>> Para los pacientes se crearon dos consultorios que funcionan en íntimo contacto: el de Estimación de Riesgo Oncológico (CERO), donde una Licenciada en Salud reúne toda la información del paciente que concurre por derivación de su médico y el Consultorio de Alto Riesgo Oncológico (CARO) para la atención de pacientes y familias con elevado riesgo. Allí se realizan las recomendaciones específicas y se ordenan los estudios genéticos. La solicitud del turno para la atención se realiza a través de la agenda del Equipo a cargo de sus diferentes integrantes.

Participaron de esta entrevista los doctores María Cecilia Riggi (Servicio de Ginecología), Pablo Germán Kalfayan (Genética Clínica) y María Laura González (Gastroenterología) miembros del Programa de Cáncer Hereditario. Supervisión: Dr. Carlos Vaccaro, Coordinador, ProCanHe.

La importancia de una prevención en conjunto

CÁNCER Y HERENCIA

¿qué es bueno saber?

Un equipo multidisciplinario trabaja en el Hospital desde 1996 con el objetivo de colaborar con la prevención, la educación y la investigación a través de dos consultorios para pacientes.

Entrevistamos a los integrantes del Programa de Cáncer Hereditario (ProCanHe) del Hospital Italiano, dedicado al manejo de algunos tipos de cáncer hereditarios, concretamente el de colon, mama, ovario y endometrio. "Nuestra principal tarea es detectar cuáles son los pacientes que tienen más riesgo que la población general y poder asesorarlos a ellos y a sus familias", comienzan.

¿CUÁN FRECUENTES SON LOS CASOS DE CÁNCER HEREDITARIO?

Si bien la mayoría de las personas desarrollan cáncer en forma esporádica (sin familiares afectados) en un 20% de casos hay algún tipo de antecedentes. Cuando estos son muy marcados, generalmente se debe a formas hereditarias. Y si bien son sólo el 5%, representan situaciones importantes porque requieren de un cuidado personal y familiar diferente. Nuestro trabajo se enfoca en ese subgrupo que tiene mucho más riesgo y se beneficia claramente con una detección precoz.

SI TUVE UN FAMILIAR DIRECTO QUE PADECIÓ CÁNCER, ¿YO TAMBIÉN LO PADECERÉ?

Uno de los desafíos del asesoramiento genético en oncología es desmitificar esta cuestión porque, a veces, se piensa que un hijo, por ejemplo, desarrollará la misma enfermedad que su padre o madre cuando llegue a una determinada edad o que tendrá más riesgo porque su abuelo padeció cáncer.

Es importante saber que el riesgo se modifica en relación a la edad de afectación del familiar (sobre todo si es antes de los 50 años), la cantidad de familiares afectados y la cercanía.

¿CÓMO LLEGAN A SOSPECHAR ESE "RIESGO" EN LOS PACIENTES?

Especialmente focalizamos en el cáncer de mama, ovario y endometrio y colon. A estos subgrupos de mayor riesgo los estudiamos, principalmente, a través de una entrevista (ver cuadro) donde se confecciona un "árbol genealógico" buscando patrones que puedan

darnos pistas y a través de específicos estudios de orden genético. El trabajo con las familias es muy importante ya que aportan información muy valiosa a la hora de determinar ese riesgo y dirigir qué estudios realizar.

Toda la información, las medidas de seguimiento y prevención están dirigidas al paciente y los familiares, de aquí la importancia de un trabajo en conjunto. No se trata sólo de una conducta personal sino que, a veces, es necesario comunicarlo a nivel familiar.

¿HAY DIFERENCIA EN EL MANEJO DEL CÁNCER HEREDITARIO?

El manejo es totalmente diferente, no sólo en relación al tratamiento, sino también a las medidas de vigilancia y prevención. Cada caso particular debe ser evaluado por un grupo de especialistas para poder dar la recomendación adecuada. Y este es uno de los objetivos de la consulta al Programa.

> Basada en los conceptos provistos por el Dr. Marcelo Schapira, Sección Geriatría, Servicio de Clínica Médica y Luis Di Giuseppe, Farmacéutico Coordinador de las Farmacias Ambulatorias.

¿QUÉ ESTOY TOMANDO?

Nombre comercial, principio activo, dosis, horarios...
¿Cómo evitar confusiones y hacer más segura la toma de los remedios?

En esta nota presentamos tres voces en torno a un tema, la importancia del reconocimiento inequívoco de lo que tenemos que tomar y algunas estrategias para evitar la posibilidad de error o confusión que incidan en el tratamiento. Sabiendo que no son las únicas y con la intención de desafiar al lector -en especial a aquel que toma muchos remedios- para que reflexione sobre cómo lo hace y comparta este tema con su médico y la familia.

EL FARMACÉUTICO RECOMIENDA: CONOCER EL NOMBRE GENÉRICO

"Muchas veces sucede que los pacientes llegan a la farmacia y nos dicen que toman la pastilla roja, la cuadrada, etc.", coinciden desde las Farmacias del Hospital. Pero los medicamentos van cambiando de nombre propio y de presentación, caja y forma según el laboratorio. Entonces, si uno conoce la droga, por ejemplo en enalapril, se hace inequívoco a la hora de comprarlo en la farmacia.

La esencia de un medicamento es que contenga el mismo principio activo, que es el nombre genérico también conocido como denominación internacional de la droga, ya que es el mismo en todo el mundo. Por ello es muy importante conocer ese nombre.

La Ley de Genéricos. Sancionada en 2002, regula y establece la obligación de prescribir por genéricos en todas las recetas. Mientras el médico puede, además, sugerir una marca en particular, el farmacéutico puede dar a conocer las diferentes marcas que hay disponibles dejando la elección a criterio de quien lo compra, ya sea por razones de costos o preferencias. "Por lo general, como en cualquier otro tema, hay pacientes que suelen preferir determinadas presentaciones. Y, desde la farmacia, tratamos de respetarla."

< "Nuestra misión más importante es que esto no produzca confusión, no afecte a la salud. Y que el paciente se lleve exactamente lo que tiene indicado".



LOS PACIENTES NOS CUENTAN: ¿CÓMO EVITAR CONFUSIONES EN LA COMPRA DE LOS REMEDIOS?

"Para no confundirme, corto la solapa del medicamento y se la entrego directamente al farmacéutico. Si no tiene de esa marca, me avisa y yo elijo. Si llego a cambiar la marca, tiro la solapa vieja, recorto la nueva y así me aseguro de llevar lo que me dijo el médico."
María del Carmen.

"Yo busco en el prospecto el nombre genérico del medicamento y lo llevo anotado a la farmacia, así no me preocupo por la marca."
Emilia.

"A mí me queda más el nombre de la cajita... Pero acá en la farmacia del Hospital no hay confusión porque ellos tienen anotado todo en el sistema. Ahora, si vas a otra, no sé..."
José.

"Para que la compra de los medicamentos no sea un problema yo le pido a mi médico que me anote bien todo, isino es un lío!"
Amelia.



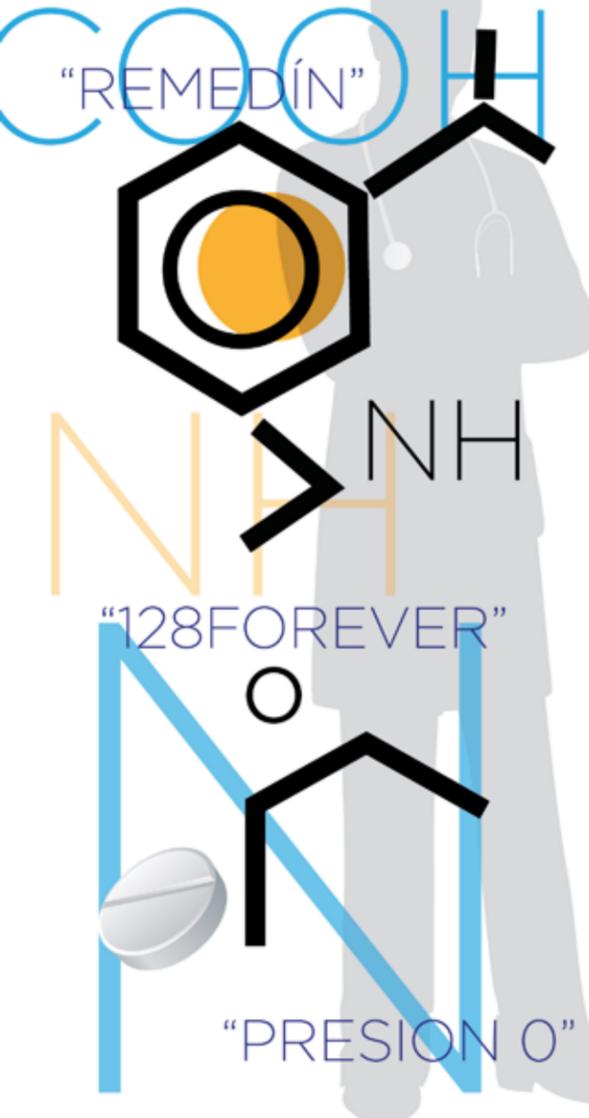
"Una estrategia básica -que siempre que se puede se usa- es evitar cambiar el nombre de fantasía. Una segunda, fundamental al momento de la dispensación y que nos ayuda mucho, es contar en la farmacia del Hospital, con la historia clínica, posología y prescripción del remedio que el médico hizo", concluye Luis Di Giuseppe.

CONVOCATORIA:

¿USTED CÓMO SE ORGANIZA CON LOS REMEDIOS? Seguramente tiene un método propio que le sirve para no confundirse a la hora de comprar o tomar sus medicamentos. Lo invitamos a que lo comparta con la comunidad y así aportar nuevas soluciones. Envíe su testimonio a la revista escribiendo a: lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar o por teléfono al 4959-0200 interno 9325.



EL MÉDICO PROPONE: PLANIFICAR PARA MAYOR SEGURIDAD



“Conversando con el médico y con la presencia de alguien de la familia se pueden prever situaciones que puedan llegar a suceder en el futuro”, señala el Dr. Schapira.

Un listado inequívoco. Para tener un reaseguro con respecto a la medicación es útil:

- 1) manejar un listado completo de remedios que uno toma;
- 2) mantenerlo actualizado;
- 3) confiárselo a un miembro de la familia (como la clave del banco, por ejemplo) y
- 4) chequear periódicamente lo que toma.

¿Cómo confeccionar la lista? “Una sugerencia que suelo darle a mis pacientes es llevar una libretita con una birome a la consulta y así tener un registro de los cambios en la medicación”. Porque es probable que, luego de varias consultas, se preste a confusión el nombre de los medicamentos o las dosis. Y los papelitos sueltos se pierden o se confunden.

¿Cómo evitar la confusión a la hora de tomarlos en casa? Hay varios recursos:

- 1) el pastillero, que sirve para organizar la toma diaria;
- 2) llevar la cuenta de la cantidad de remedios, para saber si hubo olvidos;
- 3) anotar en la caja la fecha del día que se abrió, y así calcular cuándo habrá de terminarse. Aquí puede ser de mucha ayuda la colaboración de la familia.

¿Todos los medicamentos pueden ir al pastillero? Hay algunos que pierden su efectividad si son retirados de su blister. Consulte en la farmacia sobre cuáles pueden ir al pastillero y cuáles no.

¿Cómo ayuda el contacto con el médico? El Portal de Salud y el correo electrónico son de gran ayuda porque garantizan que el médico reciba el mensaje del paciente y pueda solucionar la duda puntual -que siempre es mejor sacársela- o permite responder alguna pregunta que haya surgido luego de la consulta. Y cuando se trata de dudas de menor importancia o que no requieren una respuesta inmediata, es bueno ir anotando en la libretita y llevarlas a la próxima consulta.



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

SERVICIOS

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

DESCRIPCIÓN DE LAS UNIDADES

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

UBICACIÓN

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



PARA REALIZAR SU RESERVA

CONTACTENOS:
(+5411) 4862 9218
reservas@temporarent.com.ar
www.temporarent.com.ar

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



Nuestro objetivo es mejorar su calidad de vida

Nuestras Delegaciones

Sede Central
Cachimayo 301 C.A.B.A.
osedev@osedev.com.ar
Tel. 4432-6372 / 2948 / 2440

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

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

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

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

Sucursal Rosario
Dorrego 834 1° Piso
Ciudad de Rosario

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

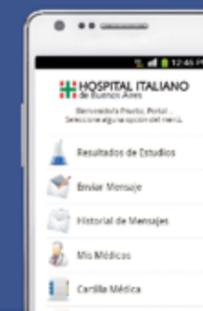
Historial de Presión

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.



NUEVAS TERMINALES DE AUTOGESTIÓN

UNA ALTERNATIVA PARA AGILIZAR LA ATENCIÓN

Desde el año pasado se incorporó un nuevo desarrollo para mejorar la atención en los mostradores y reducir los tiempos de espera de los pacientes.

Desde el 2013 se encuentran funcionando las nuevas Terminales de Autogestión, desarrollo que se llevó a cabo con los pacientes, quienes colaboraron probando las primeras versiones y ayudaron que las terminales sean entendibles y fáciles de utilizar, en especial para quienes no están acostumbrados a usar computadoras.

¿Cómo funcionan?

La pantalla tiene una instancia de verificación de la persona (le pide el número de socio o de documento) y luego se chequea la fecha de nacimiento en un panel con opciones.

La terminal expide un ticket

A diferencia de las anteriores, estas otorgan un comprobante que da constancia del trámite realizado. Incluso, permiten dar el presente de cada turno que uno tenga en el día, recibiendo un ticket por turno que informa la ubicación de la sala de espera donde deberá dirigirse (en caso de que haya utilizado una terminal en otro sector del Hospital).

¿Qué se puede gestionar a través de ellas?

Actualmente están habilitadas para los socios de Plan de Salud que tengan reserva de turnos ya asignados y permiten:

- 1 Dar el presente para que el médico sepa que está en la sala de espera.
- 2 Chequear si está la derivación del Médico de Cabecera cargada o no. Si no contara con esta, el sistema le permitirá habilitar el cobro en la próxima factura.
- 3 Para el futuro está proyectado agregar funciones y aumentar la cantidad de terminales en el Hospital Central, San Justo y otros Centros Médicos.

RECUERDE >>

- > No hace falta el carnet.
- > No es necesario tener Portal Personal de Salud.
- > Para que los pacientes se familiaricen, el personal colabora en el uso de las terminales.
- > Además, siempre está la opción de recurrir al mostrador.

> Las terminales acompañan el desarrollo de otras herramientas como el Portal Personal de Salud.



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



- > a 50 mts. del Hospital Italiano
- > a 200 mts. de Av Corrientes y Subte B



Departamentos de 1 y 2 ambientes

APART HOTEL



Con la llegada del frío, los más chicos comienzan a resfriarse, sobre todo los que asisten al jardín o tienen hermanos en edad escolar. En el pasado el diagnóstico de catarro era recibido como una buena noticia debido a que los chicos tenían posibilidad de sufrir problemas más graves, a causa de enfermedades que se erradicaron con vacunas (sarampión, tos convulsa, paperas, polio, etc.). Para los padres de ahora, un catarro puede ser una situación que asuste y sobre todo complique el devenir cotidiano. Aquí algunas respuestas a las inquietudes más frecuentes.

¿Cuántas veces se puede resfriar un niño?
Estando en su casa, se resfría de dos a tres veces por año (el mismo promedio que un adulto). Pero si concurre o tiene hermanos que van al colegio, a un jardín maternal o de infantes, podrá llegar a tener seis a ocho infecciones anuales, hasta más de una por mes.

¿POR QUÉ A LOS CHICOS SE LES DICE

MOCOSOS?

Basada en los conceptos provistos por el Dr. Hugo Maccarone, Depto. de Pediatría. Supervisión: Dra. Cristina Catsicaris.

> **Llega el otoño, aumenta la frecuencia de los resfríos y catarros en los chicos. También la preocupación de los padres, ¿qué es bueno saber?**

> **El moco comienza cristalino, transparente y a los tres o cuatro días se da lo que las abuelas llamaban "la maduración del resfrío", donde el moco se hace amarillo.**

Por supuesto interviene el factor personal, hay chicos que se resfrían más que otros. Y al tratarse de un promedio, puede suceder que un año se resfríe un par de veces y el siguiente muchas más.

¿Por qué son tan frecuentes? En cada proceso el organismo produce anticuerpos y queda una "memoria inmunológica". Ante un nuevo contacto con el mismo virus, esta memoria se activa y logra controlar la infección, impidiendo la enfermedad. Cuantos más contactos infecciosos se sucedan, el niño tendrá más armas propias para evitar las infecciones. Luego de alrededor de 50 episodios, el número de infecciones respiratorias disminuye a dos o tres anuales, como sucede en los chicos más grandes y en los adultos.

¿Cuánto dura el catarro? La duración de todo el proceso es de aproximadamente 10 a 20 días. Puede haber fiebre mayor a 37,5°C que suele ceder a los tres o cuatro días. Pero la

Los síntomas más comunes del resfrío

- Decaimiento (falta de apetito y ganas de jugar, dolores musculares).
-
- Fiebre entre 37,5 y 39°C. Suele ceder a los 3 o 4 días.
-
- Mocos por la nariz de colores diversos.
-
- Tos seca o con catarro y dolor de garganta.



¿Qué hacer?

Favorecer el reposo (dentro de la casa sin necesidad de estar acostado)

.....

Controlarla con algún antitérmico para disminuir el malestar (recetado por el pediatra).

.....

Ofrecer una buena cantidad de líquidos.

.....

¿Nebulizaciones?
No aceleran la cura y a los chicos les molestan. Además deben suprimirse una vez que la tos deja de ser seca y se transforma en catarral, caso contrario se prolongará la etapa catarral.

> Los catarros en tres conceptos

El lavado de manos frecuente está demostrado que evita hasta el 50% de los contagios. Los resfríos son causados por distintos tipos de virus que se transmiten de persona a persona a través de las secreciones nasales o la saliva y también por las manos contaminadas.

No hay vacunas que prevengan estos virus. No existen medicaciones preventivas para los catarros, está demostrado que las vacunas orales o vitamina C no disminuyen la frecuencia de estos cuadros.

El mejor remedio es el reposo. Dentro de la casa (sin necesidad de estar acostado) y controlando la fiebre, el cuadro mejora solo en aproximadamente 10 días. En caso de que siga igual o peor pasado este lapso, consulte con su médico.

Los descongestivos y antihistamínicos no han demostrado utilidad, más bien favorecen las complicaciones o pueden producir intoxicaciones medicamentosas. Estos últimos se pueden indicar en rinitis alérgica, que es una enfermedad diferente. Tampoco sirven los antibióticos, ya que no actúan sobre los virus.

cercanía entre una infección y otra puede ser tal que parezca que el niño está enfermo durante semanas o meses cuando, en realidad, considerando los intervalos de salud entre resfrío y resfrío, los períodos de enfermedad son muy pocos. Y por eso, en todo el mundo, a los chicos se les dice "mocosos". Es importante señalar que no existe un "catarro mal curado", sí pueden quedar secuelas en infecciones bacterianas, que no son los catarros comunes.

> **¿Empieza el jardín?**
Siempre advertimos que tendrá varios catarros, sobre todo el primer año. Esto disminuye luego de tres años de concurrencia, aproximadamente.



UNA OPORTUNIDAD PARA CELEBRAR JUNTOS

El Hospital Italiano invita a su comunidad a participar activamente de la Fiesta de la Salud y 6ta. Caminata Urbana.

La propuesta gira en torno a compartir una caminata en familia y diversas actividades al aire libre, festejar la salud viviéndola, compartiendo una experiencia en grupo, unidos en el movimiento, el baile, la música, la diversión. ¡Estás invitado!

¡INSCRÍBASE Y RECIBA UNA REMERA DE REGALO!
 Ingrese a www.sportsfacilities.com.ar, complete sus datos y recibirá, el día de la fiesta, una remera de regalo. Hasta agotar stock.

de regalo!

>> EL PROGRAMA DE LA FIESTA

>En el escenario principal

14hs. Bienvenida

Presentación musical de Papelnonos

15hs. Precalentamiento y Caminata Urbana

16.30hs. Cierre. Artista invitada: Eleonora Cassano.

>En los escenarios temáticos:

Yoga

Tai Chi Chuan

Movimiento Vital Expresivo
 Un encuentro con Viviana Lepes, la "tía Vivi".



>Plaza de Chicos

Desde el comienzo de la fiesta hasta su finalización, se llevarán a cabo actividades especialmente programadas para los chicos a cargo de profesores especializados.

>Sorpresas

Durante toda la fiesta, payasos, malabaristas y diferentes personajes se mezclarán entre los participantes para que sea una tarde repleta de juegos, sorpresas y alegría.

>

Caminemos juntos: premio al buen convencedor

El desafío es que consigan que -un familiar, vecino o amigo- se sume y lo acompañe, sobre todo aquellos a quienes más les cuesta "ponerse en movimiento": ayudarlos a dar el primer paso.

Es decir, les pedimos que los inviten, persuadan, llamen por teléfono y -si es necesario- ilos pasen a buscar!

Un fundamento de Aprender Salud es que, muchas veces, no alcanza con enunciar. Una estrategia es facilitar una buena experiencia para que el otro -luego de vivenciar- elija realmente que quiere hacer.

Vamos a destacar este tipo de participación premiando a los que enseñan, facilitan, promueven. Busque el podio de Aprender Salud y suba con sus invitados a recibir el premio a los "buenos convencedores".

>> CÓMO LLEGAR

recorte y pegue en la heladera así no se olvida!

Nos encontraremos el sábado 12 de abril a las 14.00hs. en Av. De los Ombúes y Tornquist, Palermo.



En caso de lluvia la fiesta se posterga para el sábado 26 de abril a la misma hora.



CLUB DE BENEFICIOS APRENDER SALUD

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

GIMNASIOS

- **Dellarmonia**
15 % de descuento- Granaderos 503° D, tel 4775-5575 dellarmonia@gmail.com
- **Open Park Wellness**
15 % de descuento- Av. Rincón 3170, tel 4484-6081 www.open-park.com.ar
- **Life Pilates**
20 % de descuento- A. del Valle n° 19 Lanús Oeste, tel 4249-4666
- **Club Por Deporte Escuela de Natación**
20 % de descuento Agronomía, tel 4566-1198/ 15-4401-5933 www.clubpordeporte.com.ar
- **Mas y Mas**
15 % de descuento- Av. J.M. Moreno 312. Caballito, tel 4904-0314
- **El Monasterio**
Curapaligüe 760. Parque Chacabuco, tel 4633-3456/46323612 www.padelmonasterio.com.ar
- **Proactiva Gym**
10 % de descuento- Marcelo T. de Alvear 789. Centro/ Palermo, tel 4315-0909
- **Window Fitness**
15 % de descuento -Av. Calle Real 186 1° A piso. Merlo, tel 0220-4866310 www.windowfitness.com.ar
- **Tempo**
20 % de descuento- Av. Hipólito Irigoyen 8867. Lomas de Zamora, tel 4244-3757
- **Feel Gym**
10 % de descuento- Belgrano 333- 1° piso- Local 40- Gral. Queen Village. San Isidro, tel 4707-0132 www.feelgym.com.ar
- **Energy Gym**
15 % de descuento- Av. Avelino Rolón 91- 1° piso. San Isidro, tel 4766-7609
- **Starway Gym**
10% de descuento- Rawson 3719. La Lucila, tel 4794-9203
- **Gym Plaza**
15 % de descuento- Intendente Campos 2069- 1° piso. San Martín, tel 4753-5508
- **Top Gym Fitness Center**
15 % de descuento- Italia 1165. San Antonio de Padua, tel 0220-486-0110
- **Mamis Gym**
Microcentro, tel 2007-6277/ 15-6741-8422 www.mamis-gym.com.ar

HOTELERIA

- **Hostería de Campo Santa María**
Comercial Cuartel VIII Altamira, Mercedes- Buenos Aires, tel 02324-423234 www.hosteriasantamaria.com.ar
- **Antiguo Solar**
10 % de descuento en alojamiento. Ángel Gallardo 360. S.C. de Bariloche, tel 02944-400337 www.antiguosolar.com
- **NM Apartments**
10 % de descuento en alojamiento- 4708 Olive Branch Road. Orlando - Florida- EE. UU. tel 15-6276-3674 www.nm-apartments.com
- **Hotel Villa Huinid**
10 % de descuento- Av. Bustillo Km 2,6. Bariloche tel 02944-523523 www.villahuinid.com.ar
- **Hotel Boutique Villaggio**
15 % de descuento- 25 de Mayo 1010- Ciudad de Mendoza, tel 02615245200/201 www.hotelvillaggio.com.ar
- **Apart Hotel Garden- All Suites**
15 % de descuento- Av. Colón 631- Ciudad de Mendoza, tel 0261-4290609 www.gardenhotelesmendoza.com
- **Resort Pueblo del Río**
15 % de descuento- Ruta Nacional n° 7- A 8 km. Potrerillos-Mendoza, tel 0261-4246745 www.pueblodelrio.com
- **Apart Hotel Nacoos**
10 % de descuento Av.das Nacoos- Praia de Canasvieiras. Florianópolis- Brasil, tel (48) 3266-0656 www.aparthotelnacoos.com.br
- **Posada La Escondida**
Uritorco 74- VGB, Cordoba. Villa General Belgrano, tel (03546) 464124 www.laescondidavgb.com.ar
- **Complejo Irupe**
San Lorenzo y Paraná. Federación- Entre Ríos, tel 03456-482234 www.complejoirupe.com.ar

GASTRONOMÍA

- **Sushi Night**
Araoz 2791. Palermo, tel 4831-0300
- **Empresa Celiaca " Ciudad Madre"**
10 % de descuento- Río Cuarto 3949. C.A.B.A, tel 4912-9029

SERVICIOS

- **Casa de Sepelios Virgili**
10 % de descuento- Av. San Juan 2167 C.A.B.A. Llame para cotear precios finales tel, 4941-2045/49415795 www.casavirgili.com.ar
- **Casa de Sepelios Córdoba**
30% de descuento- Av. Córdoba 3677. Capital Federal tel, 0800-666-8352 www.casanapolitano.com.ar
- **Geriatría Casa del Sol**
Pringles 377/379. Capital tel, 4981-4574/1544216628 www.casadeelsol.com.ar
- **Geriatría Bello Horizonte**
Constitución 1822. San Miguel tel, 4664-0220 geriatricobellohorizonte@yahoo.com.ar

VIARIOS

- **Buenos Aires Bebe**
Perón 4293. Almagro tel, 3968-4334
- **Cie Vie**
(ropa para bebés) tel 15-6851-1506 www.cievie.com.ar
- **Estudio V Photo & Video Desing**
Maure 4109 4° C. Colegiales (011) 4553-5186 www.estudiov.net
- **The Flowers Company**
20 % de descuento tel 15-6045-7070 www.theflowercompany.com.ar
- **Carla Levy**
Malabia 429 2° piso. Palermo tel 4854-4885/4889 www.carlalevy.com.ar
- **Espacio Creativo**
Salguero 3079. Palermo tel, 4807-7797
- **Bouzak**
Microcentro, Florida 165- Galería Güemes- of, 900/1/2/3 tel, 4345-4002/5 www.bouzak.com
- **Sapphyra Centro Técnico estético**
G. Ardoino 1112 [2° Riv] Ramos Mejía tel, 4653-6068/ 1565491398
- **Holos- Taller de Enmarcado**
Junin 141. Congreso tel, 15-4438-1616 www.cuadros-holos.com.ar
- **Dietética Belgrano**
Av. J.B. Alberdi 2290. Flores tel, 46134411

PLAN DE SALUD

HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires

AGENDA:

actividades abiertas y gratuitas para la comunidad



CELEBRAMOS EL DÍA DE LA MUJER

- Viernes 7 de marzo de 10 a 12 hs.
- Salón del Consejo.
- Actividad gratuita y abierta a toda la comunidad

Charlas:
>Mitos y verdades de la sexualidad. ¡Hablemos claro!
>Consejos para mejorar calidad de vida de la mujer de hoy.

Artista invitada: Anita Martínez, quien realizará el monólogo: ¡¡¡Mujeres!!!

> SERVICIO DE 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. Informes e inscripción: 4959-0348. Próximos encuentros: 27 de marzo, 24 de abril y 29 de mayo.

>> MACULOPATÍA COMO CAUSA DE BAJA VISIÓN EN SAN JUSTO.

Viernes 16 de mayo a las 17:30 hs, Av. Pte. Perón 2231, Sala de conferencias. Organiza la Sección Baja Visión y Rehabilitación Visual. Informes e inscripción: 4959-0200 interno 3204 de 9 a 16 hs. nancy.villalba@hospitalitaliano.org.ar

>> CHARLAS DEL SERVICIO DE MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA

El segundo miércoles de cada mes a las 18 hs. en Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo.
Próximamente:
9 de abril: Internet. Los riesgos del uso excesivo en niños y adolescentes. Dr. Sergio Bialylew.
14 de mayo: Hipertensión arterial. Dr. Federico García.

>> SERVICIO DE NEUROLOGÍA

Jornada sobre patologías del sueño y posibles soluciones. 14 de marzo de 9 a 11 hs. en Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo. Se abordarán los siguientes temas: ronquidos, apneas, somnolencia diurna e insomnio. Organizado por la Unidad de Medicina del Sueño.
Más información stellamaris.valiensi@hospitalitaliano.org.ar

> DÍA MUNDIAL DEL GLAUCOMA

El Hospital invita a toda la comunidad a realizarse controles gratuitos para prevenir la ceguera causada por glaucoma. Viernes 14 de marzo de 8 a 18 hs. en el Servicio de Oftalmología, Perón 4230.



“YO TENÍA TODOS LOS PREJUICIOS POSIBLES SOBRE ESTE TIPO DE GRUPOS”

Me parecía que era un grupo de señoras mayores que se encontraba a contar sus problemas cotidianos y yo siempre busqué las propuestas científicas, sólidas: acá encontré esa respuesta. Me asombré, no era nada de lo que yo pensaba. No es sólo bajar de peso, es tener otra actitud ante los problemas de la vida. A la gente que esté dudando como yo, que se anime a ir por primera vez y ver qué pasa. Yo era candidato a no hacer nada de esto -de hecho me llevó mi esposa- y ella dejó pero yo seguí (risas).

CLAUDIO

“Hay una frase que me quedó de la primera reunión donde se mostró la estadística y nos dijeron: hay un porcentaje que, por diversas razones, va a fracasar; esto no es perfecto. Esto fue totalmente sincero y me agradó.”

ANA MARÍA

“Ahora abro la heladera y siempre tengo algo para comer. En mi caso veo muy útil el tema de los hábitos y la planificación. Yo no los tenía incorporados, comía a cualquier hora, no sabía combinar los platos y el Programa me ayudó mucho en eso.”

LUISA

“A mí me dio seguridad saber que uno puede hacer una actividad física en manos de especialistas en el tema -algo difícil en un gimnasio- y eso me permitió animarme cada vez a un poco más. Le fui perdiendo el miedo al agua, por ejemplo.”



CORRER EL FOCO

En esta nota decidimos entrevistar tanto a los coordinadores del Programa interdisciplinario que dirige la Dra. Irene Ventriglia, como a los pacientes que hicieron la experiencia. Entre todos, relatan a la comunidad en qué se diferencia esta propuesta de las muchas otras que existen.

“LA ACTIVIDAD FÍSICA SIEMPRE ESTÁ ENUNCIADA, ACÁ ESTÁ PUESTA EN PRÁCTICA”

La diferencia con otros regímenes está, creo, en la actividad física. En otros lugares está enunciada pero no puesta en práctica. Acá tenemos organizado todo (la oferta de actividades, los profesores entrenados especialmente para realizarlas) y se favorece esa combinación, porque una cosa no puede ir separada de la otra. Además, para bajar de peso es fundamental articular la alimentación con la actividad física. Es importante fortalecer los músculos, ya que uno disminuye su masa corporal. También los profesores nos cuidan mucho si tenemos alguna dificultad puntual, en la rodilla, la columna, etc. Y te da placer, bienestar.

“UNA VEZ QUE APRENDÉS, TE VOLVÉS CREATIVO, Y SE DEJA ATRÁS LO MÁGICO”

Nosotros venimos de lo otro, de lo mágico. Y es un acordeón, subís y bajás permanentemente. Creo que muchos pasamos por las dietas de la luna, del sol... Adelgazaba para poder ponerme un vestido ¡y en la misma fiesta ya me reventaban las costuras! (risas). Este Programa te impulsa a ser creativo. Nos dicen, por ejemplo, qué proporción de nutrientes tiene que tener el plato pero nos tenemos que arreglar para hacerlo y que sea rico. ¡Y uno inventa cosas lindas, yo como rico!

“Uno se siente activo, somos protagonistas, nuestras propuestas e ideas se pueden sumar y el plan se adapta a las necesidades de cada uno.”

¿Qué caracteriza a este Programa?

Jorge Labbate, Coordinador de Grupos, destaca tres ejes principales que distinguen a esta propuesta.

- **CORRER EL FOCO DE LA COMIDA, LA BALANZA Y “QUEMAR CALORÍAS”.** El énfasis está puesto en el cambio de hábitos. Y fundamentalmente en el rol protagónico del paciente para construir un vínculo diferente con la comida y con el propio cuerpo. No se trata de una dieta escrita en un papel, no evalúa el éxito con los kilos bajados, ni considera a la actividad física como un “remedio para quemar calorías” sino un lugar placentero.
- **APRENDIZAJE DURADERO.** Partimos desde el saber propio de cada paciente y de su potencial de cambio, actuando en equipo con su médico de cabecera y conformando una red que constituye la alianza terapéutica. Y se propone un camino de aprendizaje teniendo en cuenta al paciente su contexto familiar, social y cultural.
- **UN ABORDAJE INTERDISCIPLINARIO.** El equipo está formado por médicos, nutricionistas, psicólogos sociales y profesores de educación física. Y cada profesional trabaja desde una perspectiva integradora de todas las áreas con el objetivo de acompañar al paciente para que pueda tolerar las frustraciones, potenciando sus capacidades. Tenemos en cuenta que cambiar de hábitos es difícil y lleva tiempo. Y el proceso tiene avances y retrocesos.



NORA

“UNO SE AMIGA CON SU OSAMENTA,
CON SU PROPIO CUERPO.
Y EL GRUPO ES FUNDAMENTAL

La compañía, la contención, la experiencia sumada de otro compañero es muy importante: me sirvió para entender que los problemas del otro no son tan diferentes a los míos. Y en los recursos que utilizó siempre encuentro algo útil.

Además se nota mucho la sintonía entre todo el equipo de coordinadores, médicos, profesores y nutricionistas, tienen una línea muy clara, más allá del estilo personal. El fundamento del plan se sostiene en su trabajo. Yo me enganché cuando escuché la frase: “nosotros no sólo tenemos la necesidad de comer sino también el derecho a comer”.

> Uno puede disfrutar de otras cosas, de una caminata, de un baile. Y ante un problema, en lugar de comerme un pedazo de torta, salgo a caminar y pienso en cómo resolverlo.

“TE CAMBIA MUCHO

EL ESTADO DE ÁNIMO”

A mí me sucede que salgo totalmente distinta de las clases de gimnasia, me dan ganas de hacer más cosas. Y el ánimo influye muchísimo para sostener la motivación. Es otra actitud frente a todo, a la familia, a los comentarios de los demás... Hay mucha gente que no le da importancia al tema, sobre todo al principio, cuando uno no tiene tan afirmada la rutina y la disciplina. Nos dan las armas para enfrentar estos desafíos.



El Programa para bajar de peso, a través de una perspectiva centrada en el aprendizaje y un profundo cambio de hábitos, se desarrolla desde hace casi 20 años y -posiblemente- usted lo conozca por la sigla con que se venía denominando, PROSAHI (Programa Saludable para el descenso de peso del Hospital Italiano). Actualmente es uno de los recursos que se ofrece a través de Aprender Salud, el área de trabajo en común entre el Plan de Salud y sus afiliados. Este año, además, incorporó un nuevo programa destinado a las familias cuando, en estas, algún menor tiene problemas de exceso de peso. Sobre este tema desarrollaremos en el próximo número.

¿CÓMO CONTACTARSE PARA EMPEZAR?

Se trabaja en tres grupos, el taller saludable no tiene costo adicional para los socios del Plan de Salud, dura un mes y se asiste una vez por semana a reuniones grupales así como a una actividad física concreta.

Los Grupos de Tratamiento y Mantenimiento funcionan en seis sedes (Sarmiento, Flores, Belgrano, Caseros, San Isidro y San Justo). Ambos abonan coseguro.

Para conocer más detalles llame por teléfono de lunes a viernes de 8 a 21hs. al 4861-3375 ó 15-6352-8825. Por mail a prosahi@hospitalitaliano.org.ar - www.facebook.com/prosahi

RECURSOS 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...



Afiliados
HOSPITAL ITALIANO
Descuento Especial

0810-122-2836

info@atemponet.com - www.atemponet.com

La seguridad de sentirse acompañado, siempre.



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

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

Asiscom

Acompañantes en Sanatorio y Domicilio prepago



Es mejor prevenir
Cuotas accesibles y nada más

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

Ahora afiliados al
HOSPITAL ITALIANO
Beneficio Especial
Ampliación de Cobertura

Libertad 1173, 1º C
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
4813-7748 / 4811-4601
www.asiscom.com.ar

SE ME HINCHAN LOS PIES...

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

Se conoce como edema a la hinchazón provocada por la retención de líquidos. Aunque puede producirse en cualquier parte del cuerpo, el sitio donde más usualmente aparece es en los pies, los tobillos o las piernas ya que, por efecto de la gravedad, el líquido tiende a acumularse en las zonas más bajas del cuerpo.

Se puede ocasionar por diversas causas. Puede ocurrir después de un traumatismo (como la torcedura o esguince de tobillo), por la quemadura del sol, por el embarazo, por permanecer de pie o sentado durante muchas horas, por haber comido con mucha sal o por haber tomado un medicamento determinado (como la amlodipina). Todas las causas mencionadas son frecuentes y no suelen representar un problema serio para la salud. Otras causas muchos menos frecuentes se deben a enfermedades sistémicas como insuficiencia cardíaca, enfermedades del hígado, del riñón, etc.

La característica típica del edema es que deja una marca. Ya sea porque se hunde la piel cuando uno la presiona o por la compresión del zapato o la media. Es importante observar si el edema es en las dos piernas (bilateral) o sólo afecta a una (unilateral).

Compartimos un fragmento de "El libro azulado" el título publicado por delhospital ediciones que, a modo de guía, recopila numerosos problemas de salud de instalación reciente.



¿QUÉ HACER?

- >> Si el edema es bilateral suele ser de instalación lenta; si se debe a haber comido con mucha sal o haber estado de pie mucho tiempo, **suele resolverse espontáneamente**, con el pasar de las horas/días, con la reducción del consumo de sal y/o con el reposo con las piernas elevadas (con una o dos almohadas).
- >> Si se debe a una enfermedad, habitualmente esta es conocida por la persona y, si no lo es, **corresponde consultar con el médico**, idealmente de forma programada (con turno).
- >> Si se instala de forma brusca y/o se acompaña de falta de aire u otro síntoma, es preciso **consultar en una guardia** a la brevedad.



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

Nos acercamos al Mercado de Centenera para entrevistar a José Luis y su esposa Mary, que forman parte de la comunidad del Hospital y develan detalles de su oficio buscando fomentar el consumo de pescado, beneficioso para la salud.

LOS SECRETOS DE LA PESCADERÍA

¿A la gente le gusta preguntar?

¡Le encanta! Una frase que escucho siempre es: "el médico me dijo que tengo que comer pescado, ¿qué puedo hacer?" Incluso, creo que podría repartir un libro de recetas a cada cliente pero me van a preguntar igual. Y eso es porque les gusta conocer algún secreto de ese pescado o cómo cocinarlo para que salga especial...

¿Qué hay que tener en cuenta pensando en la cocción?

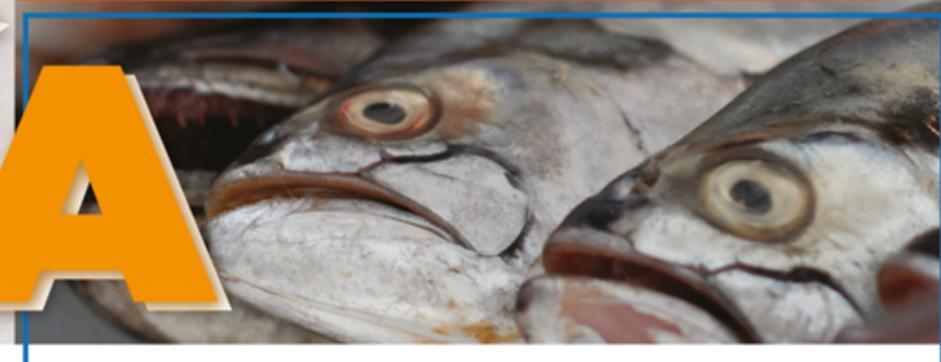
Según cómo uno quiera cocinar al pescado es la forma en que se limpia, eso uno lo hace a pedido del cliente. Si lo querés hacer al horno puede ser abierto a lo largo para condimentar o cerrarlo y comerlo como un pescado relleno. También puede ser limpio y "marcado", que implica hacerle unos cortecitos al hueso para que, una vez cocido, se puedan separar las porciones para servirlo sin que se desarme.

A la hora de cocinarlo, ¿cuál es la mejor técnica?

Más allá del modo en que se cocine -asado, al horno, a la cacerola- el mejor condimento del pescado es cocinarlo a punto, jugoso. Después uno le agregará las especias y condimentos que prefiera. Pero el gusto rico del pescado es en ese punto, sino se seca y pierde sabor, la carne queda con una textura como de algodón. O como decía mi abuelito, ¿cuál es el mejor condimento de cualquier comida? La fame (el hambre, en italiano). ¡Porque cuando hay hambre todo es rico! (risas).

> Si uno tiene ganas de comer pescado, lo mejor es pasar por la pescadería y preguntar ¿qué hay fresco del día?

> Por el equipo editorial de Aprender Salud.



"Encontré la lista de los pescados que tienen omega 3 en la revista (AS número 12, pág. 38) y me la estudié bien de memoria, acá la gente me pregunta qué pescados comer porque se lo recomendó el doctor. Y yo le pregunto a mi médico para poder contestarle a los clientes", nos adelanta José Luis, conocido pescadero de Parque Chacabuco, quien abrió las puertas de su local para esta cálida entrevista.

¿Cómo nace el oficio en la familia?

Por mis abuelos, ellos eran italianos -de Nápoles- y allá era todo pesca. Cuando vinieron a la Argentina continuaron con el oficio de pescadores que mantuvimos mi papá, mi hermano mayor y yo. Y en esta pescadería estamos desde hace más de 30 años. Ahora también me ayudan mis hijos, mi esposa, es un legado familiar.

¿Qué siente estando en este rubro dentro de un país tan carnívoro?

Cuando funcionaba a pleno el Mercado Centenera había 12 carnicerías y una pescadería! Siempre fue así la relación y por eso hay pocas pescaderías en los barrios.

¿Qué día es mejor para comprar pescado?

La mayoría de la gente viene los martes porque piensa que es el único día en que entra pescado. Y, en realidad, el pescado viene fresco todos los días. Vos venís un martes y quizás no tenés la variedad de un jueves o de un viernes. Entonces, si uno tiene ganas de comer pescado, lo mejor es pasar por la pescadería y preguntar ¿qué hay fresco del día? Además, el pescado tiene sus épocas, está la del bonito, la de la caballa o la anchoíta, que empieza a fines de agosto y dura hasta diciembre...

¿Cómo se reconoce un pescado fresco?

Hay varios detalles a observar: que tenga un aspecto brillante y jugoso, los ojos brillantes (no hundidos), que las branquias sean de un tono rojo o rosado y las escamas no estén sueltas. También que la carne esté bien adherida a la piel. Por supuesto que no tenga olor muy fuerte y la confianza, ¡es sagrada la relación con el cliente que te conoce y confía en lo que le vendés!

¿Qué es lo que más te piden?

El filet de merluza...Acá es así: viene alguien y me dice "estoy cansado de comer merluza, ¿qué puedo comer?". Entonces le ofrezco lenguado, brótola, abadejo, mero o un pescadito para el horno y dice "no, dame filet". ¡Cuanto más le ofrecés, más llevan merluza! (risas).

¿Qué otras ventajas tiene el pescado?

En estos tiempos de comida rápida, el pescado puede ser una solución. Lo práctico es que se cocina muy rápido, en apenas 10 minutos ya lo tenés listo. Se cocina rápido, se digiere bien y es una gran fuente de alimento bueno para la salud.

¿Comenta este tema con su médico?

Ahora nos hicimos amigos porque, de entrada, me dijo: "vos sos paciente de alto riesgo porque sos fumador, hipertenso y obeso". Fumador, voy a tratar de dejar, obeso porque me gusta comer pero hipertenso porque cuando lo vengo a ver a usted me sube la presión, ¡me pongo nervioso! (risas).

Continúa...

> A los pescados hechos enteros, a la parrilla o al horno, sacarles el espinazo una vez cocido porque se desprende con facilidad.

¿Qué sucede con las espinas? ¿Son una barrera para consumir pescado?

¡Hay pavora por las espinas y yo soy el primero! Nosotros tratamos de sacarle todas las que podemos. El 90% del pescado que vendemos viene sin espinas y el resto se limpia bien y se le saca la mayor cantidad de espinas posibles para llevarlo al mostrador. Pero seguro que, si no tuvieran espinas, se comería tres veces más pescado del que se come.

¿Cuáles tienen más espinas y cuáles menos?

Cuanto más grande el pescado, más fáciles de encontrar y sacar las espinas. Todos los llamados "tiburones" (pollo de mar o pez ángel, gatuso, por ejemplo) son los que tienen cartílago y no tienen otras espinas. Después están los pescados con espinas que vienen desespinaados, como los filetes. En este caso pueden quedar algunas en las parte más gruesa por lo que siempre hay que revisarlo. A veces la gente me pide y lo revisamos, otras personas ya saben y lo hacen en casa. Es mejor sacarlas cuando está crudo.



¿Cuál es su mejor receta con pescado?
 Sume su aporte al recetario digital elaborado por la comunidad.
 Enviela a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar

UN ABANICO DE POSIBILIDADES Y SABORES

BESUGO, MERO O CHERNIA A LA PARRILLA.

"Estas especies son ideales para esta forma de cocción, que puede ser al horno o a las brasas."

Preparación. Calentar muy bien la parrilla, colocar el pescado elegido con la piel hacia el fuego, previamente condimentado con especias a gusto, y cocinar 15 minutos. Al sacarlo, rociar con un hilo de aceite de oliva.

TRUCHAS LA PLANCHA O SARTÉN.

"Se cocinan muy rápido y son suaves al gusto."

Preparación. Condimentar las truchas con pimienta, ajo y perejil, colocarlas sobre la plancha bien caliente con la piel hacia abajo y cocinar hasta que cambien de color (de rosado intenso a rosa grisáceo). Al servir las, rociar con un hilo de aceite de oliva.

Mary, esposa de José Luis, es una experta a la hora de preparar recetas con pescados, Aquí comparte con los lectores algunas opciones según la especie y la forma de cocción. Y aclara: "Tengo muchas pero estas son buenas para la revista. La clave es que la cocción sea breve para que no se seque y quede como corcho".

¿A LA CACEROLA?

"Yo elijo rodajas de pescados con cartílago, ya que no tienen espinas y quedan muy ricos guisados." Según encuentre en la pescadería puede elegir gatuso o tiburón chico, pez ángel o pollo de mar, cachetes de abadejo o abadejo en rodajas.

Preparación. Colocar en una cacerola o sartén profunda un hilo de aceite de oliva, cebollas, ajíes de tres colores y zanahoria (todos cortados en julianas finas). Condimentar con pimienta verde o negra, llevar a fuego bajo y cocinar hasta que los vegetales comiencen a sudar. Agregar el pescado elegido y cocinar 7 minutos más.

FILET DE MERO SúPER RÁPIDO.

"Este se lo preparo siempre a mi marido para cuidarlo con el colesterol."

Preparación. Pasarlo por una clara batida y luego rebozarlo con una mezcla de germen de trigo y salvado de avena. Colocar sobre una plancha o sartén bien caliente con rocío vegetal y cocinar dos minutos de cada lado.

¿AL VAPOR O HERVIDO?

"Otra opción rápida para todo tipo de filet (merluza, abadejo, mero)."

Preparación. Hervir por pocos minutos, escurrir y condimentar con pimentón dulce y un chorrito de aceite de oliva, o ajo, perejil y vinagre.



> *Secreto de José Luis: "Ojo cuando apaga el fuego porque igual se sigue cocinando. Para que no se pase, servir enseguida."*

FILETES AL HORNO EN COLCHÓN DE VEGETALES.

"Esta receta lleva más tiempo dependiendo de los vegetales que elija. Las posibles combinaciones hacen que no salga dos veces igual".

Preparación. Acomodar, en una fuente, vegetales a elección cortados en dados, rociarlos con un hilo de aceite y llevarlos al horno bien caliente. Condimentar el pescado elegido, (besugo, mero o la clásica merluza) y, cuando los vegetales estén casi cocidos, colocar el pescado sobre ellos y cocinar 15 minutos o hasta que esté listo.

PARA QUE LE GUSTE A LOS MÁS CHICOS.

"Siempre recuerden avisarle al pescadero así le saca todas las espinas".

Preparación. Hacer un puré de papas, batatas, zapallo, (a gusto del niño), colocarlo en una fuente para horno y acomodar un filet de merluza. Sobre este colocar espinacas crudas bien lavadas y picadas y dos cucharadas de salsa blanca o de tomate. Llevar al horno durante 15 minutos y servir.



Más recetas con pescado en Aprender Salud en la web y Facebook. Ingrese a la sección Intercambiando Recetas de www.hospitalitaliano.org.ar/isalud donde encontrará muchas más opciones ricas y sanas elaboradas por pacientes expertos. También puede recibir contenidos a través de Facebook buscando Aprender Salud y haciendo clic en "me gusta".

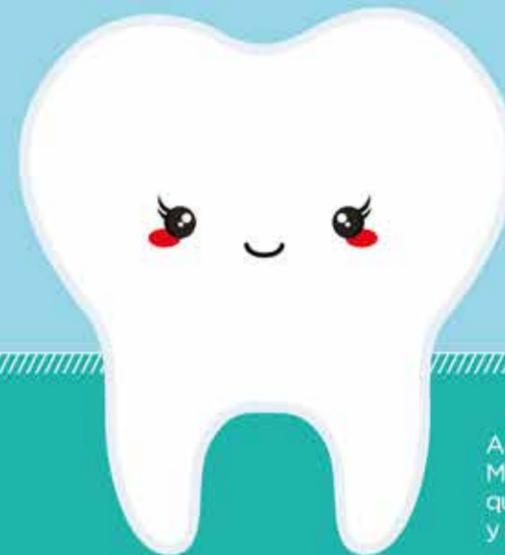
> Los calamares bien limpios también se pueden hervir para utilizarlos en ensaladas, risotos o salsas.

La Obra Social de Relojeros Joyeros y Afines desea acompañar la celebración de la 6ta. Fiesta y Caminata Urbana que organiza el Hospital Italiano de Buenos Aires junto a su comunidad.



OSRJA

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



La HIGIENE BUCAL en los bebés

A partir del trabajo de María Eugenia Fernández Scotto, estudiante de Medicina del Instituto Universitario del Hospital, elaboramos esta nota que destaca conceptos de importancia recomendados por el odontólogo y los comentarios de los padres, recogidos en la sala de espera.

¿CÓMO LIMPIO LA BOCA DE MI BEBÉ?

Aunque no tienen dientes visibles, el cuidado de su boca puede comenzar desde que son recién nacidos ya que su dentición primaria (los dientes de leche) se encuentran debajo de las encías y empiezan a salir -aproximadamente- a partir del sexto mes de vida. Se pueden higienizar las encías con una gasa humedecida con agua una vez por día pero no se deben utilizar pasta dental u otros productos.

¿CUÁNDO COMENZAR A USAR PASTA DENTAL?

Si bien esto varía con cada chico, se recomienda iniciar el uso cuando haya interiorizado que no debe tragarla, alrededor de los dos años. Es recomendable elegir una pasta dental pediátrica y la cantidad que se debe poner en el cepillo debe ser como el tamaño de una arveja.



"Cuando empiezan con el lavado de dientes, tenés que tener cuidado de que no se traguen la pasta. Ahora están usando aparatos y vamos seguido al odontólogo, pero ese es otro tema." **Claudia.**

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE EL FLÚOR?

Es un elemento que ayuda a prevenir las caries. Hay pastas dentales, enjuagues bucales y algunos hilos dentales con agregados de flúor. Consulte con su pediatra u odontólogo sobre si es necesario suplementárselo a su hijo.

¿QUÉ HAGO CUANDO LE SALE EL PRIMER DIENTE?

Este es el momento para llevarlos a la primera consulta con el odontólogo quien le explicará cómo comenzar con el cepillado. Se utilizará uno especial para bebés con cerdas suaves, preferentemente siliconado. También se pueden utilizar dediles siliconados que pueden resultar más prácticos.

"Tengo un hijo de seis meses y le está saliendo el primer diente. No sabía que había que llevarlo al odontólogo en este momento. El tema de la limpieza de las encías nunca lo escuché." **Ángela.**

"El mio tiene esos mordillos siliconados con los que juega y se limpia los dientes que le están saliendo." **Bárbara.**

"A mí me sirvió mucho el mordillo para calmarlo cuando le empezaban a salir los dientes y tenía mucho dolor. También hacerle masajes en las encías y no recurrir a medicamentos." **Sandra.**

"SI LOS DIENTES LOS CAMBIAN TODOS, ¿PARA QUÉ HAY QUE CUIDARLOS TANTO?" GUILLERMO.

Es muy importante conservar en estado de salud la llamada dentición primaria ya que colabora con las funciones de hablar, masticar y tragar. Además, acompaña el crecimiento de los huesos faciales y crea las condiciones adecuadas para una correcta erupción de la dentición permanente.



INSTITUTO UNIVERSITARIO DEL HOSPITAL ITALIANO

> Nota elaborada en conjunto con Amalia Alfonsín, docente de la materia Odontología del Instituto Universitario, y Aprender Salud.

Aprender Salud en movimiento

Actividades al aire libre

Sin necesidad de inscribirse y cerca de casa, las actividades grupales son sin costo, no abonan coseguro. Puede invitar a sus conocidos, son abiertas a la comunidad. **Lo invitamos a que se acerque directamente.** Más información sobre las actividades llamando al 4959-0518 ó 4959-0200 Int. 4584 de lunes a viernes de 9 a 2hs. O ingresando a www.hospitalitaliano.org.ar/isalud

grupo
seguridad
motivación
yo también puedo!
compañía

PUNTOS DE ENCUENTRO EN PARQUES Y PLAZAS

CAPITAL

BELGRANO

CAMINANTES | Martes y jueves, 8 hs.

GIMNASIA | Martes y jueves, 9 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Obligado y Juramento, frente a la Iglesia La Redonda

FLORES

CAMINANTES | Miércoles y sábado, 9.30 hs.

GIMNASIA | Miércoles y sábado, 10.30 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Irlanda, Av. Gaona y Av. Donato Alvarez

BARRIO NORTE

CAMINANTES | Lunes y viernes, 8 hs.

YOGA | Miércoles y viernes, 9 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Vicente López, Juncal y Montevideo

CABALLITO

GIMNASIA | Lunes y miércoles, 8.30 hs.

CAMINANTES | Martes y viernes, 17 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Parque Rivadavia, Av. Rivadavia y Ambrosetti (Ombú Histórico)

PARQUE CENTENARIO

GIMNASIA | Lunes y miércoles, 10 hs.

Sábados, 9 hs.

CAMINANTES | Miércoles, viernes

y sábado, 18 hs.

DE CAMINAR A CORRER | Miércoles

y viernes, 19 hs.

YOGA | Sábados, 10 y 11 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Calesita dentro del parque

RECOLETA

CAMINANTES | Lunes y viernes, 9.30 hs.

YOGA | Lunes y miércoles, 10.30 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Monseñor D'Andrea, Av. Córdoba y Jean Jaurés

VILLA URQUIZA

TAICHI | Martes y jueves, 9 hs.

CAMINANTES | Miércoles y sábado, 8 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Echeverría, Nahuel Huapi y Capdevila

ACTIVIDADES EN LOS BARRIOS

Son exclusivas para socios del Plan de Salud, y abonan coseguro. Se llevan a cabo en Almagro, Parque Centenario, Barrio Norte, Belgrano, Urquiza, San Isidro, San Justo, Avellaneda, Flores y Caseros. Para conocer días y horarios llame al 4861-3375 de lunes a viernes de 15 a 20hs.

Gimnasia | Danzas caribeñas | Talleres: teatro, memoria y reflexión | Yoga | Chi Kung | Movimiento vital expresivo

ZONA OESTE

CASEROS

CAMINANTES | Martes y jueves, 8 hs.

GIMNASIA | Martes, 17hs. y jueves, 15 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Nacional, Av. San Martín y Alberdi (frente a la Locomotora)

RAMOS MEJÍA

CAMINANTES | Martes y jueves, 10 hs.

GIMNASIA | Martes y jueves, 11 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Mitre, Mitre y Pueyrredón

SAN JUSTO

GIMNASIA | Lunes y miércoles, 8 hs.

CAMINANTES | Lunes y miércoles, 9.15 hs.

GIMNASIA | Martes y jueves, 18 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Hospital Italiano de San Justo, Salón de Usos Múltiples.

ZONA SUR

AVELLANEDA

CAMINANTES | Martes y jueves, 8.30 hs.

YOGA | Martes y jueves, 9.30 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Lolita Torres, Belgrano y Gral. Paz

LINIERS

CAMINANTES | Lunes y miércoles, 8.30 hs.

YOGA | Lunes y miércoles, 9.30 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Av. Rivadavia al 10.400 y Corvalán

VILLA DEL PARQUE **NUEVO!**

CAMINANTES | Lunes y jueves, 17 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Aristóbulo del Valle (Cuenca y Marcos Sastre)

ZONA NORTE

OLIVOS

TAICHI | Lunes y miércoles, 9 hs.

CAMINANTES | Lunes y miércoles, 18.30 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Quinta Presidencial, Av. Maipú y Villate

SAN ISIDRO

CAMINANTES | Lunes, miércoles

y viernes, 9.30 hs.

GIMNASIA | Lunes, 17 hs. y

Jueves, 10 y 17 hs.

STRETCHING | Martes, 10 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Dardo Rocha e Italia (Hipódromo)

ACTIVIDADES EN INSTITUCIONES AMIGAS | Taller de plástica en el Centro Cultural Buenas Artes Social Club (Palermo). Para conocer días y horarios comunicarse al 1567511135 de 17 a 21 hs.

VEGETALES A LA PARRILLA

ricos y fáciles

Sabemos que la carne es el actor principal en cualquier asado argentino pero ¿se le ocurrió sumar otros protagonistas a la escena? Aquí algunas opciones sencillas para acompañar y otras para lucirse o sorprender elaboradas junto a los lectores.

Cada vez más, los vegetales van ganando protagonismo a la hora de comer un asado en familia o con amigos. Son una buena opción para el desafío de compartir la mesa y también aportan diferentes colores y sabores. En esta nota recopilamos, junto al Club de Lectores, opciones sencillas para acompañar las carnes y otras más elaboradas que pueden ofrecerse como platos principales, sobre todo si se suma algún amigo vegetariano o que se esté cuidando.

>> Vegetales a las brasas. No requieren preparación previa, simplemente lavar bien los vegetales elegidos y colocar dentro de las brasas directamente o envueltos en papel aluminio. Son ideales la papa, batata, berenjenas, cebollas o morrones. Cuidar de ir girando cada 10 minutos para cocinar parejo. Antes de servir, limpiar todo lo quemado de manera tal que no ensucie la fuente o los platos. Para la presentación se pueden abrir al medio y condimentar a gusto.

>> Toque especial: papas con romero. En una esquina tibia de la parrilla colocar un cuenco pequeño con un poco de aceite de oliva y una ramita de romero. Cuidar que el calor del aceite sea sólo tibio, sin llegar a punto de fritura, para que lo saborice. También se puede agregar pimentón o cebolla de verdeo.

¿Cuál es su secreto a la hora de cocinar a la parrilla?

Comparta con la comunidad sus recetas ricas y sanas. Sume su aporte escribiendo a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar o llamando al 4959-0200 interno 9325.

> Zapallitos con salsa blanca

Colocar entero y dorar por ambos lados. Cuando esté blando, abrir en dos y rellenar con la salsa. Dejar calentar unos minutos y servir. Si le interesa conocer la receta de la salsa blanca liviana, sin manteca, encuéntrela en la sección intercambiando recetas en Aprender Salud en Web

www.hospitalitaliano.org.ar/isalud

> Cebolla con pailitas

Cortar en rodajas de 1 cm y, para que no se desarme durante la cocción, sostener los anillos concéntricos con pailitos. Cocinar de cada lado hasta que quede dorada.

> Morrones rellenos de acelga y huevo

Cortar el morrón al medio, retirar el corazón y todas las semillas sin eliminar el cabo. Lavar bien y colocar en la parrilla a fuego medio. Cocinar de ambos costados y colocar el relleno unos minutos antes de servir. Para el relleno: espinaca o acelga cocida y un huevo.

> Portobellos con queso blanco y cebullette

Quitarles el pie y cocinar boca abajo hasta que dore y se ablande. Dar vuelta y agregar el relleno en el hueco. Cocinar unos minutos y servir.

> Choclos.

Quitarle la chala, rociar con un poco de aceite de oliva y colocar sobre la parrilla. Ir girando de manera que se dore en toda su circunferencia.

> Vegetales al aluminio

Cortar una berenjena en cubos -o el vegetal elegido a gusto- y rociar con un hilo de aceite de oliva. Envolver con papel aluminio y colocar sobre la parrilla. Tras 15 minutos, aproximadamente según el vegetal elegido, dar vuelta con cuidado y completar la cocción.

> Tomates.

Lavar y colocar entero sobre la parrilla. A los 5 o 10 minutos, cuando hierve por dentro, se lo da vuelta.

> Los lectores recomiendan

El preferido de José. "El ajo a la parrilla para acompañar las carnes es ideal porque queda como una crema suave y, así cocido, no lo repetís después".

El secreto de Susana. "Lo que le da el toque a mis asados es el puré de berenjenas (cocidas a las brasas) bien pisadas con ajo y oliva".

El toque de sabor de Micaela. "A los paquetes de vegetales cortados yo les agrego cebolla de verdeo picada o puerro para que tengan un sabor más intenso".

Los colores de Roberta. "Lo que más disfruto son los morrones, que acompañan cualquier tipo de carne. Yo siempre coloco en las brasas uno de cada color, luego los pelo y los condimento bien".

El condimento de Hugo. "Yo siempre limpio bien la parrilla con limón y también lo uso para condimentar las carnes mientras se cocinan: le da un sabor especial al asado".

Nota elaborada en base a las recetas filmadas por HIBA TV. Vea el video en las salas de espera del Hospital o ingresando al canal de Hospital Italiano TV en You Tube.



LA SEGURIDAD A LA HORA DE COCINAR en la parrilla

En esta nota Adrián Perussich, egresado del Colegio de Cocineros del Gato Dumas, destaca cuestiones relacionadas a la prevención de quemaduras y accidentes a la hora de preparar un asado.



CUIDANDO EL FUEGO

A la hora de cocinar en la parrilla, el fuego es uno de los puntos más importantes a tener en cuenta cuando hablamos de seguridad.

LOS CHICOS, LEJOS DEL FUEGO.

Por su menor altura están mucho más expuestos a las chispas y las llamas que emite la parrilla. Es muy importante mantenerlos alejados para prevenir accidentes graves.

> *Es importante lavar tablas, tenedores y cuchillos toda vez que se utilizan para evitar la contaminación cruzada.*

EVITAR EL USO DE SOLVENTES O COMBUSTIBLES.

Al encender el fuego, no utilice nafta, alcohol etílico, de quemar, etc. Estos producen vapores que pueden generar una explosión o venirse hacia uno a gran velocidad, generando quemaduras extensas y de gravedad.

EXISTEN "ENCENDEDORES" DE FUEGO.

Consisten en unos pequeños cuadrados de madera aglomerada que no producen olor ni se descontrolan al encenderlos. Se recomienda tener a mano una botella plástica o un balde con agua para eliminar cualquier imprevisto que pueda generar una llama.



>> Los utensilios diseñados para la parrilla.

No suelen ser fáciles de manejar ya que tienen un tamaño diferente a los habituales, por lo que hay que "agarrarles la mano" y tratarlos con mayor cuidado, sobre todo los filosos. Además, es importante mantenerlos alejados del fuego, ya que estos capturan rápidamente el calor pudiendo generar quemaduras a la hora de manipularlos. Recuerde ubicar los cuchillos en la parte interna de la mesada o mesa de apoyo.



>> A la hora de servir.

Evitar cortar sobre la parrilla, ya que no está preparada para ello y puede hacer perder el control del cuchillo y/o tenedor o mover la parrilla de forma que derrame grasa acumulada. Previamente a servir la comida, disponer de un lugar apropiado para depositar la bandeja sobre la mesa. Si se usa un "infiernillo" o brasero, resguardar la superficie de apoyo para evitar que se caliente, se deforme o se queme.



>> ¿Un asado al aire libre?

Leer bien los carteles de advertencia y acotar la zona donde se encenderá el fuego, retirando del lugar los elementos que puedan calentarse o incendiarse como repasadores, tablas de madera y otros artículos combustibles. Nunca encender fuego en el campo o en zonas desconocidas dado que pueden provocarse incendios. No se sabe el grado de combustión que tienen los residuos que yacen en el piso.



>> Los residuos y las brasas.

Es importante no arrojar al fuego encendido productos muy combustibles como la grasa y/o materiales plásticos, ya que estos no sólo arden con más intensidad, sino que derraman "gotas" encendidas. Una vez finalizado el asado, evitar arrojar a la basura las cenizas sin chequear que se hayan apagado y enfriado por completo (mojarlas con agua si es necesario). Las brasas se mantienen encendidas durante horas.

> *Una vez finalizado el asado, evitar arrojar a la basura las cenizas sin chequear que se hayan enfriado por completo.*

NO INCLINARSE A SOPLAR.

Ya que estamos exponiendo la cara a las chispas. Es útil tener una pantalla para soplar y usar antiparras. El pelo tiene que estar atado o resguardado con un sombrero o gorro y llevar calzado cerrado que evite tanto pisar una brasa como recibir una chispa. ¿Y la ropa o el delantal? Que no sean holgados.

¿COMO EVITAR LA CONTAMINACION DE LOS UTENSILIOS?

Para prevenir enfermedades como el síndrome urémico hemolítico -muy peligroso en los niños- se recomienda utilizar una tabla para vegetales, otra para carne cruda y otra para los alimentos ya cocidos. Además, lavar tablas, tenedores y cuchillos toda vez que se utilizan, ya que pueden contener bacterias que se trasladen hacia la superficie cocida y sobrevivan.

CONCURSO!

A MÍ ME SIRVIÓ



¡eureka!

"Yo ya sé lo que tengo que hacer, incluso lo pensé en las vacaciones y ya me decidí. Ahora, ¿cómo lo hago?" Ante este desafío sabemos que no hay una respuesta única. Esta nota lo convoca a usted, que ya intentó y le encontró la vuelta al cambio que tuvo que hacer en su rutina para cuidar la salud, tanto en respuesta a una consigna que le dio su médico como a un objetivo personal.

Estamos buscando socializar estas respuestas creativas, invitándolo a formar un colectivo de recursos útiles que inspiren a otros, que alienten la creatividad y que nos den confianza para buscar más alternativas.

> ya sé lo que tengo que hacer... ¿cómo lo hago?

>> CONCURSO A MÍ ME SIRVIÓ: RECURSOS PARA LA VIDA COTIDIANA

Comparta con otros que aún no le "encontraron la vuelta" las soluciones que usted ideó o que pudo implementar. Envíe una reseña con la breve descripción de su desafío y cómo hizo para llevar a la práctica la solución y sostenerla en el tiempo. Se sorteará entre los participantes una orden de compra por **\$2000 en Garbarino**.

¿DÓNDE LA ENVÍO?

A lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar (asunto: A mí me sirvió), por correo a Revista Aprender Salud sorteo "A mí me sirvió", Gascón 450 C1181ACH Bs. As. o personalmente a Perón 4272 piso 2, mostrador de informes, en sobre cerrado con el mismo remitente. Recuerde incluir sus datos personales (nombre, apellido, teléfono, número de socio o D.N.I.) autorizando al Hospital Italiano a su publicación. Bases en www.hospitalitaliano.org.ar

Los lectores nos inspiran: ¿qué nueva costumbre quiso incorporar y que estrategia le sirvió? Compartimos el testimonio de lectores que le encontraron la vuelta a sus desafíos para alentarlos a que participe enviando su experiencia a la revista.

Guillermo, 53 años.

"Me propuse fumar menos durante las vacaciones." Surgió la posibilidad de un viaje en familia al exterior y me puse este objetivo, aprovechando que iba a estar más relajado y ahorraría dinero. Fui consumiendo menos hasta dejarlo por completo antes de volver. Regresé contento pero con miedo de volver a fumar con el estrés del trabajo. Saber que había podido me incentivó para dejarlo definitivamente, hecho que me sorprendió porque no era mi primer objetivo.

Nora, 59 años.

"Me tomo el colectivo algunas paradas más adelante." No tengo mucho tiempo pero siempre sentí la necesidad de hacer algún tipo de actividad física. Ante esta situación y sumado al caos de tránsito en la ciudad, se me ocurrió tomarme el colectivo de regreso a casa algunas paradas más adelante. Así camino un poco y, cuando me canso, lo tomo. ¡A veces hasta llego a casa! Y muchas otras aprovecho y camino con una amiga que sale a la misma hora que yo.

Zulema, 75 años.

"Dejé de pedir delivery los domingos a la noche y bajé el colesterol." A mí nunca me gustó cocinar y me arreglaba comprando comida hecha o llamando al delivery. Pero el colesterol me dio muy alto y la doctora me sugirió empezar a cocinar en casa. ¡Oh sorpresa! Dejé de pedir comida los fines de semana y los estudios empezaron a mejorar, incluso me sentí mejor. Ahora estoy aprendiendo a cocinar simple pero variado.

Sebastián, 30 años.

"Hice una lista de compras para comer mejor" Por apurado nunca armaba la lista del súper y casi siempre me dedicaba a improvisar frente a la góndola. Al llegar a casa me encontraba lleno de bolsas pero sin haber resuelto el problema de "qué como hoy". Aunque parezca algo menor, armar la lista me ayudó a organizarme e, incluso, a ahorrar dinero.

Pasar del Qué al Cómo, un estímulo para la creatividad

> Por el Dr. Carlos Galarza, Director Editorial de Aprender Salud.

Cómo pasar de una idea a una acción es un desafío que forma parte de la vida de cada uno y que se nos presenta a menudo en el cuidado de la salud. Y mientras soñamos con una vida "toda resuelta" -un poco lo que transmite la publicidad- los problemas forman parte de lo cotidiano.

Y estos, casi sin querer, son estímulos que inspiran nuestra creatividad y hasta moldean nuestra existencia. Una frase que atribuyen a S. Freud dice "por suerte, mi vida fue difícil", en referencia a la oportunidad que tuvo, entonces, de aprender, de crecer. Si nos focalizamos en este tópico, la resolución de los problemas, el pasaje del Qué al Cómo, vemos cómo cada ser tiene su respuesta, su creatividad, hay muchas posibilidades.

Mientras el Qué suele venir desde afuera, en forma de generalización despersonalizada y muchas veces precedida de un tono de deber ser (hay qué, deberías, tenés que), en cambio el Cómo -el modo de hacer- da lugar a lo personal, los recursos que tenemos, la confianza, la posibilidad de experimentar...Y como nos dijera el pintor Guillermo Roux: "la cantidad de visiones, de formas diferentes de mirar (acá diríamos de hacer) nos hace más rico el mundo".

ECOS DE LOS LECTORES

> Las notas continúan en los comentarios, inquietudes y propuestas que nos envían los lectores de la revista. Compartimos algunos que llegaron a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar **¡Esperamos el suyo!**



Papelnonos.
Tener oportunidades es seguir viviendo
(AS número 23, pág. 10)



"Recomiendo otras iniciativas del Centro Cultural Rojas."

He leído la nota sobre la actividad de Papelnonos, hace años que conozco su trayectoria y su producción. Quiero referirme a otra actividad para adultos mayores que, desde hace años, realiza la Universidad de Buenos Aires orientada a la calidad de vida de los mayores. Con una matrícula de 6 mil inscriptos, generan salud, y promueven inclusión. Sería interesante se acerquen al Centro Cultural Rojas donde -desde la coordinación del programa- podrán informarles de su desarrollo para el año 2014. Este programa merece ser tenido en cuenta dado las características que presenta, sumado al excelente nivel de los docentes y los programas que desarrollan.

> **Norma Barbaro**

"No cerrarnos sólo a la familia sino crear grupos de pertenencia".

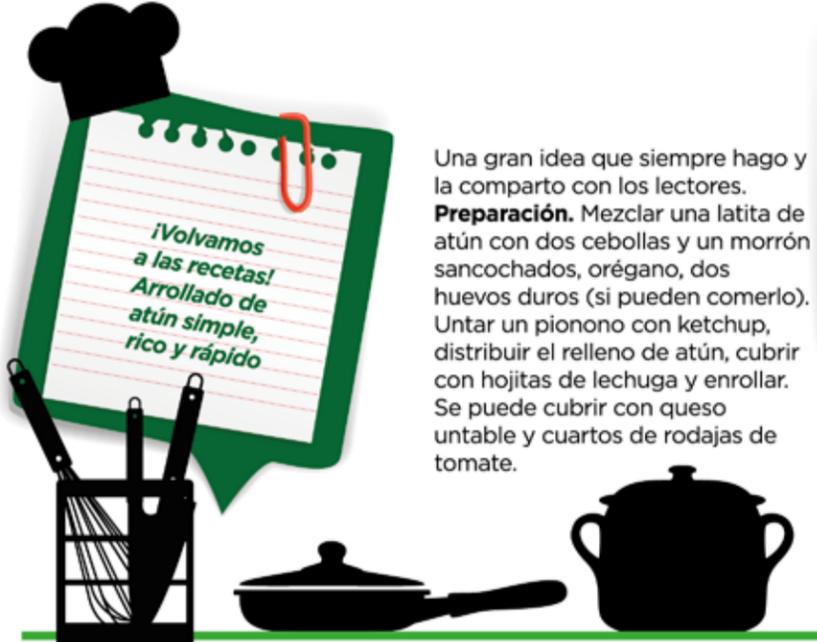
Este grupo de personas mayores supieron encontrar una actividad que los hace sentirse muy útiles, que los hace disfrutar de una actividad grupal y -a su vez- regalar su música a quien quiera escucharlos. Esto es envejecer con una alta calidad de vida, creo que mientras más necesarios nos sintamos más prolongaremos una buena vida. Una de las recetas, entonces, como una lección que podemos extraer de este artículo, es no cerrarnos sólo a la familia sino crear grupos de pertenencia. ¡Ojalá todos podamos hacer lo mismo cuando lleguemos a la tercera edad!

> **Mariela Riccardo**

> **Agradecemos especialmente al lector Luis de Freitas, autor de los siguientes comentarios.**



Sobre la conservación de los huevos, se aconseja no lavarlos para guardarlos en la heladera. Es cierto porque se les quita una membrana protectora. Pero tampoco se pueden guardar como vienen (aunque a simple vista parezcan limpios, no lo están). Este producto es el más peligroso para la contaminación de los alimentos. Yo trabajé diez años como Jefe de Comedor y se del tema.



Una gran idea que siempre hago y la comparto con los lectores.

Preparación. Mezclar una latita de atún con dos cebollas y un morrón sancochados, orégano, dos huevos duros (si pueden comerlo). Untar un pionono con ketchup, distribuir el relleno de atún, cubrir con hojitas de lechuga y enrollar. Se puede cubrir con queso untado y cuartos de rodajas de tomate.

Lo ideal, según mi experiencia, sería tenerlos fuera de la cocina (en algún lugar fresco y seguro) e ir llevándolos a medida que se precisan. Una vez ahí, lavarlos y ponerlos en un jarrito u olla con agua fría: si se hunden, sirven. Por el contrario, si flotan hay que descartarlos. Si se ubican en forma vertical (es decir: un extremo toca el fondo y el otro apunta hacia arriba) también sirven pero hay que usarlos y no dejarlos para más adelante. Y si se usan crudos, hay que ir partiéndolos de a uno y en un bol ajeno al

que se va a usar para cocinarlos. Si se parten todos en el mismo lugar y uno está feo, arruinará toda la preparación, por ejemplo, una tortilla.

N. de la R: Cursos del Rojas para Adultos Mayores

Primer cuatrimestre: comienzan el 7 de abril | Actividades corporales, Arte y Creatividad, Danza, Humanidades, Idiomas, Literatura, Informática y Música. Informes e inscripción: Av. Corrientes 2038, tel: 4954-5521/5523. L. a V. de 10 a 19 hs.

"Vivir la soledad como una oportunidad"
(AS número 21, pág. 51)

El tema "vivir solo" es vidrioso, ya que no todos opinan de la misma forma. Creo que no es lo mismo elegirlo que estar obligado a hacerlo, como tampoco que suceda a los 25 años que a los 65. No es fácil acostumbrarse a la soledad cuando no es una elección agradable. Creo que no le resulta fácil a la gente que tiene cierta edad (60, 70 años), estar solos por obligación (separación, muerte del cónyuge, no haber formado pareja, etc.). A veces uno dice "quiero esta solo" y es verdad, pero hay que ver el momento, la situación, etc. Repito algo que opinaba una lectora adulta en la revista: estar contenta y bien por vivir sola, como si se hubiera librado de alguna carga u obligación, puede tomarse hasta como un "canto a la vida". Pero no sé a que se debe tanta alegría... Aclaro que es sólo mi opinión y no soy el dueño de la verdad.

MUSEO NACIONAL DE BELLAS ARTES, UNA AVENTURA DE EMOCIONES Y SENSACIONES VISUALES



> Margarita Schultz, lectora de la revista, nos acerca otra propuesta cercana y atractiva para disfrutar de la ciudad.

Imaginen la Avenida Del Libertador: el tráfico, los ruidos típicos de una arteria de gran circulación de vehículos. Ahora imaginen que han entrado al imponente Museo Nacional de Bellas Artes. La puerta se cierra detrás de ustedes y los recibe un silencio envolvente, invitador.

¿A QUÉ LOS INVITA? A una aventura de emociones y sensaciones visuales, todo ello sumado a los pensamientos que se despiertan con el arte. Ante todo impresionan las numerosas salas, cada una pintada con un color atractivo especial y elegidos expresamente para las obras que allí se exhiben.

ILUMINADA DE MANERA PERTINENTE, CADA SALA NOS LLAMA A ACERCARNOS Y ENTRAR. Nos convoca a detenernos delante de cada cuadro y buscar el mensaje que pudo querer comunicar el pintor. Es una búsqueda que nos une con la obra -como espectadores- y con él o ella -la pintora- de algún modo. Paisajes y retratos, batallas furiosas y tranquilas escenas domésticas o de costumbres... ¡Qué maestría la de esos artistas!

PARECE UN FRAGMENTO DE EUROPA EN BUENOS AIRES. En este conjunto de obras de arte hay también notables esculturas, grabados, dibujos. ¡Y tapices gobelinos! Esos increíbles cuadros-murales cuyas imágenes han sido tejidas laboriosamente...

EL MUSEO, CREADO EN 1896, NOS BRINDA GRATUITAMENTE UN REGALO PARA EL ESPÍRITU Y LOS SENTIDOS. Arte argentino, francés, italiano, español, holandés... Arte del siglo XX y de los siglos XI en adelante. ¡También ofrece exposiciones temporarias, conferencias, talleres para adultos y niños! Y cuenta con una gran biblioteca especializada.

¿Cómo no entusiasmarnos con llegar, subir las breves escalinatas, abrir las puertas, cerrarlas detrás de nosotros y vivir, en el propicio silencio interior, un viaje por siglos y países para admirar algo de lo bueno que ha hecho el ser humano sobre la Tierra?

MARGARITA SCHULTZ | Socia N° 369018.



> Cada imagen diferente resuena en nuestro interior, no sólo por lo que muestra, también por el modo en que lo hace. Tratemos de escuchar esa resonancia.



| Fotos tomadas especialmente por Margarita con motivo de su visita al Museo.

COMPARTIENDO LOS PASATIEMPOS: EL TEXTO OCULTO



La lectora María Emilia Paluci de De Ré confeccionó un nuevo criptograma nos desafía a resolver. Las respuestas, al costado de la página 54.

CONSIGNA. Lea las definiciones y anote las palabras correspondientes. Teniendo en cuenta la numeración, traslade las letras al casillero. Allí se revelará una estrofa del poema "Ajedrez". Con las iniciales de las palabras halladas se formará el nombre del autor.

DEFINICIONES. **A)** Afirmación o negación de algo poniendo por testigo a Dios. **B)** Bola de hilo devanado (pl.) **C)** Conforme a la razón. **D)** Que ocasiona gasto. **E)** Rocío congelado. **F)** Que antepone la aplicación literal de la ley a cualquier otra consideración. **G)** Que tiene un solo pie. **H)** Tonto, fatuo, falta de sensatez. **I)** Diosa griega que personifica la Luna. **J)** Mujer notable por su belleza. **K)** Recemos. **L)** Indios de una tribu araucana de Argentina. **M)** Que procura conservar sus cosas. Mezquino. **N)** Firmes, constantes, permanentes. **O)** (Voz inglesa) Mayor, más viejo.

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

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

LA COLUMNA DE LA Nona Maggi

En esta oportunidad, el desafío de animarse a verse bien más allá de los años.



LA IMAGEN EN LA TERCERA EDAD

Me suele suceder, cada tanto, de tener que asistir a una fiesta, un casamiento u otro evento de importancia y notar la poca atención que se le da a las mujeres mayores, son las últimas en ser consideradas sobre qué vestir o cómo combinar su ropa para verse bien. Y terminan arreglándose, en muchos casos, con algún vestido cualquiera o con una pasada fugaz por la peluquería.

DESCUBRIR LA PROPIA BELLEZA A CUALQUIER EDAD.

Yo siempre trabajé con la imagen y estoy atenta a cómo combinar tal o cual color o qué tipo de maquillaje o vestidos son más adecuados para el día o la noche. Pero esta coquetería "externa" es muy importante para que afloren los sentimientos internos más hermosos. ¡Aprendí que verme bien me ayuda a sentirme bien! Y la mujer, cuando se siente mimada, aconsejada, bien tratada, se siente feliz, tiene otro humor y transmite felicidad al que la rodea.

VERNOS BIEN PARA SENTIRNOS BIEN.

¿Qué será esto de aprender a verme hermosa si yo no lo soy? ¿Y a esta edad? Todo es una fantasía... Tal vez estas puedan ser algunas preguntas que se nos pasen por la cabeza. Y, la verdad, nos encontramos frente a algo inesperado, lo cual nos sorprende, nos intriga, nos despierta un sutil interés...

MANOS A LA OBRA, A MAQUILLARSE.

Mi propuesta es juntar los elementos que tenga en casa, portacosméticos y tijera o alicata, lima de uñas, collares o colgantes, chalinas de cuello, algún par de zapatos de taco... Y jugar, ¡como cuando íbamos al colegio! Quizás, de ese modo, empecemos a ver algo distinto en nuestras vidas, esta vida tan linda y poco valorada...

> La idea es destinar un día a la coquetería externa, incluso buscando asesoramiento para saber cómo utilizar y colocarse adecuadamente lo nuestro. ¿Qué les parece? Les dejo un afectuoso saludo a todos los lectores.

Nona Maggi.

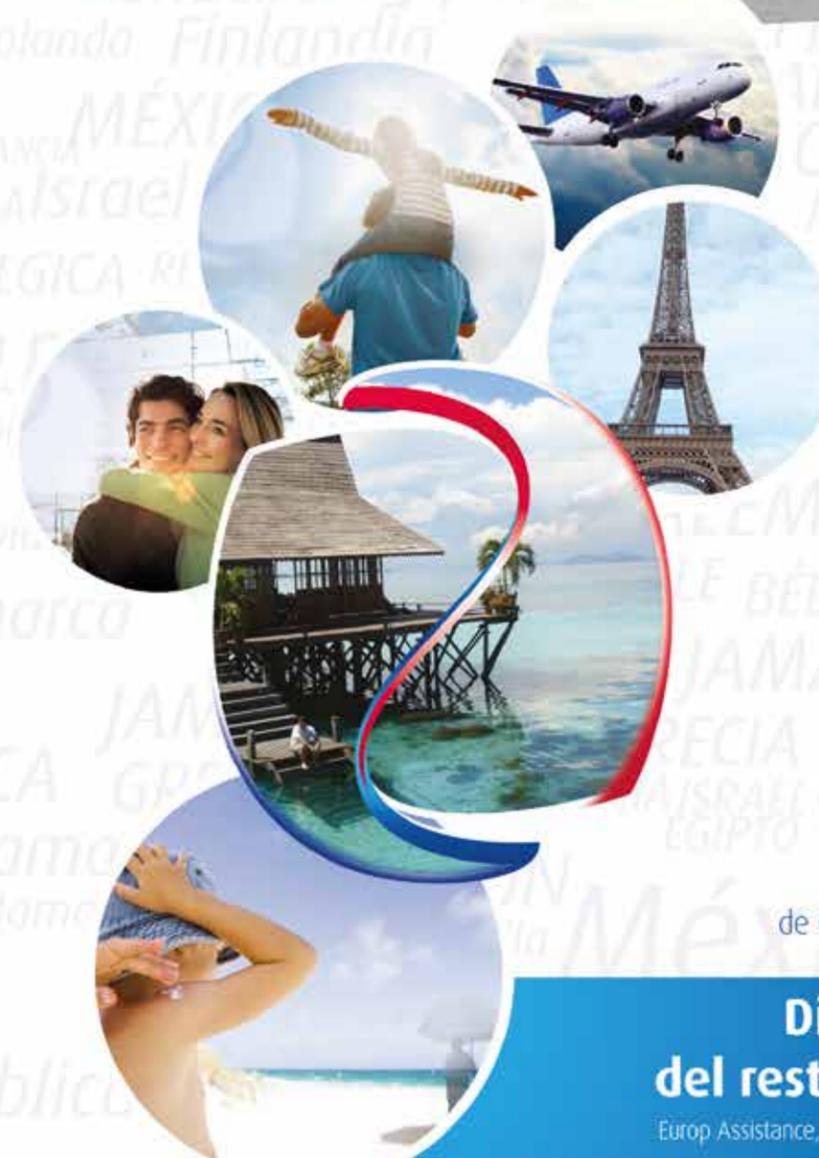
> Si desea aportar sus comentarios o escribirle a la Nona Maggi, envíen un mail a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar



HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires

20% de descuento
en asistencia al viajero internacional

europ assistance
tu vida más fácil **50**
Años en el mundo



Asistencia Médica
las 24 hs.

Asistencia Legal
cualquiera sea el motivo

Concierge
alrededor de todo el mundo

Traslados Aéreos
sanitarios

Travel Cancellations

Recupero de equipajes
en todos los continentes

50 años
de liderazgo mundial

208
países cubiertos

300 millones
de clientes actualmente cubiertos en el mundo

**Disfrutá de tu viaje...
del resto nos ocupamos nosotros**

Europ Assistance, creador del Servicio de Asistencia al Viajero en el año 1963



Comuníquese con nosotros

011 4814-9055



Horario de atención:

Lunes a Viernes de 8 a 20 hs.
Sábados de 10 a 14 hs.

Ahora aceptamos todos los medios de pago



Además de tus gustos, él tiene tu seguridad.

HSBC Seguros de Vida. Experiencia y trayectoria internacional para asegurar tu futuro y el de tus seres queridos.

Sucursal HSBC Hospital Italiano
Tel. 4983 1420 - Int.170 / 141
www.hsbc.com.ar

HSBC 
Seguros

SSN www.ssn.gov.ar
SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN
N° de inscripción SSN/ 0516

SEGUROS EMITIDOS POR HSBC SEGUROS DE VIDA (ARGENTINA) S.A. SUS OPERACIONES SON INDEPENDIENTES DE OTRAS COMPAÑÍAS DEL GRUPO HSBC. LOS ACCIONISTAS LIMITAN SU RESPONSABILIDAD AL CAPITAL APORTADO. COBERTURAS Y COSTOS SUJETOS A LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES TÉCNICO-CONTRACTUALES APROBADOS POR LA SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN. PARA MAYOR INFORMACIÓN COMUNÍQUESE AL 0110-333-8432. NÚMERO DE INSCRIPCIÓN DE LA ASEGURADORA EN EL REGISTRO CORRESPONDIENTE DE LA SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN: 0516. SERVICIO TELEFÓNICO DE LA SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN 4338-4000 (1) 0-800-666-8400. PÁGINA WEB: WWW.SSN.GOB.AR