

★ Aprender Salud ★

REVISTA DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL ITALIANO

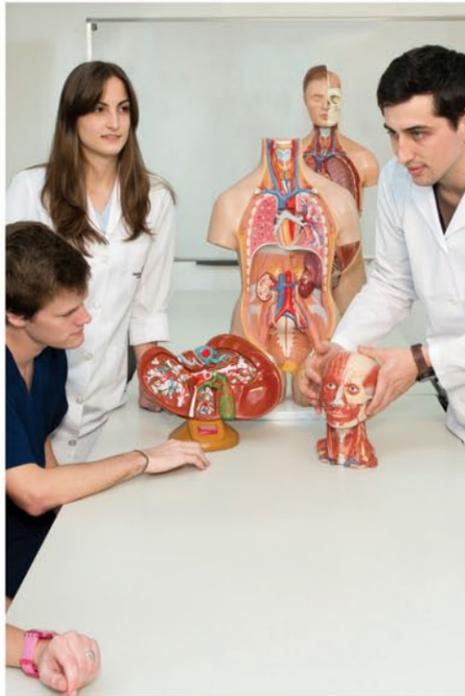
Buenas Noticias

Recursos
conocimientos
PARA ESTAR
mejor



 **HOSPITAL ITALIANO**
de Buenos Aires

AÑO Nº 8 | MARZO 2015
Nº 28. COLECCIONABLE
www.hospitalitaliano.org.ar



¡Bienvenidos!

Comienza un nuevo año,
un nuevo ciclo de aprendizaje.
Donde podemos elegir, decidir, hacer mucho,
para tratar mejor una enfermedad,
mantener la salud
o estar mejor.

En este transitar
nos sentimos cada vez más acompañados
por nuestra comunidad,
con quienes vamos construyendo
este espacio común,
lleno de encuentros,
nuevos desafíos, nuevas oportunidades.

[Aprender Salud, marzo de 2015.](#)

MÁS DE 160 AÑOS
CUIDANDO LA VIDA
CON LA MISMA
PASIÓN

Seguimos proyectando

nuestro futuro





AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE

Ing. Franco Livini

VICEPRESIDENTE IRO

Ing. Juan Mosca

VICEPRESIDENTE 2DO

Sr. Roberto Baccanelli

DIRECTOR MÉDICO

Dr. Atilio Migues

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. Esteban Langlois

STAFF AprenderSalud

DIRECTOR EDITORIAL

Dr. Carlos Rodolfo Galarza

CONSEJO EDITORIAL

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

REDACCIÓN Y EDICIÓN

Lic. Federico Somoza, Prof. Liliana Guani

MARKETING Y COMERCIALIZACIÓN

Dr. Adrián Perussich, Verónica Maciel

ARTE-DISEÑO Y PRODUCCIÓN GRÁFICA

Gabriel Mahía, Mariana Campo Lagorio

FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIONES

Gabriel Mahía, Mariana Campo Lagorio, Sutterstock

Aprender Salud · Año 8 · N°28 · Marzo de 2015

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 en particular, consulte con su médico de confianza.

FOTOCROMÍA E IMPRESIÓN

IPESA S.R.L.

Magallanes 1315, CABA.

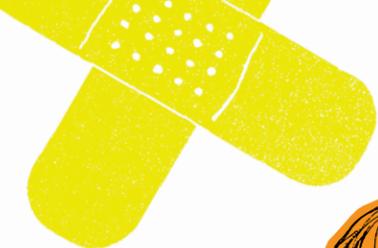
95.000 ejemplares



Comentarios y sugerencias: Revista Aprender Salud, Gascón 450, C1181ACH. Buenos Aires, Argentina, Tel.: 4959-0200, interno: 9325

lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar

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



CIENCIA Y VIDA COTIDIANA

08 Embarazo ¿afirmaciones verdaderas o falsas?

25 ¿Cómo prevenir las caídas de los bebés?

47 Adultos ¿cómo disfrutar de la sexualidad de forma segura?

ATENDERSE MEJOR

16 Preparando la consulta: el dolor

ACCIONES PARA ESTAR MEJOR

22 Ejercicios de elongación para salir a caminar

PERSPECTIVAS

04 Claudia Piñeiro: “escribir es la más democrática de todas las artes”

PLANIFICANDO MI RECUPERACIÓN

14 Me tengo que operar

48 Si tiene una herida ¿cómo cuidarla correctamente?

NOTICIAS QUE HACEN BIEN

28 Iguazú en Concierto: Un viaje por el mundo a través de la música



NOVEDADES INSTITUCIONALES

34 Nuevo Centro Médico Barrio Norte II

36 Unidad de Corta Estancia

36 Agenda: actividades para la comunidad

37 Instituto Universitario: posgrados

38 La bitácora del paciente y su familia



CUIDATE

04 ¿Lechuguero, ensaladero o vegetariano?

PARTICIPANDO EN SALUD

33 ¿Desea suscribir a un amigo a la revista?

44 Aprender salud en movimiento

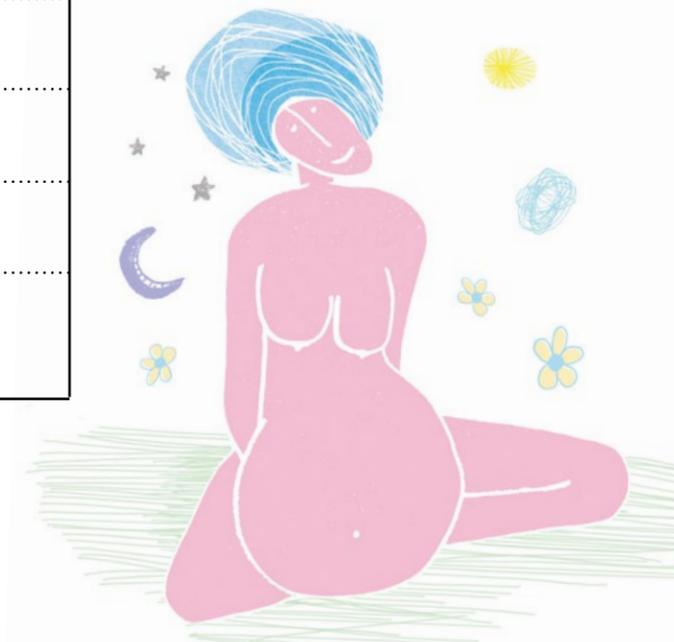
49 Humor sin contraindicaciones

50 Ecos de los lectores

52 La columna de la Nonna Maggi

54 Sugerencias de turismo urbano

56 Compartiendo los pasatiempos



¿

PARA SER UN BUEN VEGETARIANO HAY QUE COMER DE TODO Y, ASÍ, PODER SUPLIR LOS APORTES DE LOS DIFERENTES NUTRIENTES QUE CONTIENE EL REINO ANIMAL. UN INFORME ESPECIAL CON EL ABECÉ DE UNA DIETA COMPLETA, RECETAS Y TESTIMONIOS DE QUIENES ELIGIERON ESTE CAMINO.

LECHUGERO, ENSALADERO O

Vegetariano?

“REBELDÍA, MODA, ELECCIÓN ADULTA, NUEVA RELIGIÓN... Si bien el vegetarianismo existe desde la antigua Grecia y atravesó épocas como el Imperio Romano o el Renacimiento, actualmente se convirtió en una opción muy elegida. Incluso, su versión más extrema, el veganismo, cada vez se escucha más. Pero cambiar la forma de comer no es algo sencillo y ser lechugero, lechulight -o querer serlo pero que no te gusten las verduras, las frutas o las legumbres- no es ser vegetariano. *¿Qué hay que saber para ser un buen vegetariano?*”

“Estoy pensando en cambiar mi forma de comer.”

Este planteo se da en el consultorio cuando los chicos traen el tema o cuando les preguntamos sobre su forma de alimentarse. Pero la gran mayoría no consulta: arranca y lo hace. Baja la dieta de alguna página web o un amigo le comenta. Eso es un escenario peligroso ya que estas dietas generales no tienen en cuenta a la persona en particular (sus necesidades y sus gustos) y suelen ser carentes de nutrientes. También influye si hace alguna actividad física o si está transitando alguna enfermedad.

“Se armó lío en casa.”

Es más común que los padres protesten, que lo tomen como un acto de rebeldía. Pero esta elección puede tener que ver con la capacidad para tomar decisiones de salud para uno mismo. Entonces, el decir ‘no quiero comer más bife con papas fritas, quiero comer vegetales’, es algo que un joven se puede plantear, porque está en edad para hacerlo. Pero no toda decisión es saludable porque sí.

Si están bien planificadas, las dietas vegetarianas no generan deterioro en el crecimiento y desarrollo.

* Basada en los conceptos provistos por la Sección Adolescencia, Depto. de Pediatría.



¿SER O NO SER? ESA ES LA CUESTIÓN

Pertenecer es muy importante. Los amigos participan o influyen sobre las elecciones por gustos musicales, ropa y, también, por la comida. Uno se define por lo que escucha, consume y, también, por lo que come o no come. Y como bien lo expresó **Diego Capusotto** en las fotos que hicimos para la revista (AS número 26, pág. 28), los vegetales están en el centro de la escena. La Dra. Marcela Paz, del Depto. de Pediatría, nos ayuda a desmenuzar esta disyuntiva filosófica que tiene implicancias en la salud.

Si bien las carnes tienen un gran contenido de proteínas, no deberías tener dificultades para alcanzar los requerimientos si seguís una dieta variada.

“Vos cambiás, pero ¿quién cocina?”

Hay que considerar que, si uno es adulto para elegir otra forma de comer, también habrá que sostener el cambio día a día. Lleva tiempo y esfuerzo comprar y lavar las verduras, preparar adecuadamente las legumbres, planificar el menú. De lo contrario, el cambio de uno se volverá una carga a la rutina familiar.

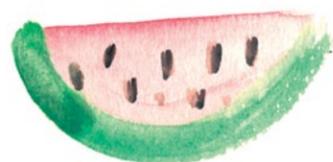
“Puedo probar y cambiar.”

Como hoy te pintaste el pelo de verde y la semana que viene no te gustó más, también esta inquietud se tiene que tomar como una experimentación. Una dieta no es un tatuaje, es más fácil, podés arrepentirte y cambiar. *“La verdad es que no puedo vivir sin el asado o mirá que bien que me siento, sígo”*. La comida no es sólo la convicción, el disfrutar es muy importante. Comer rico es uno de los placeres de la vida y, si se elige cambiar la dieta, el gusto es fundamental para poder sostener la decisión.

EL ABC DE UNA DIETA VEGETARIANA

Pensando en una dieta ovolacto vegetariana, la doctora Natalia Granados del equipo de Nutrición del Depto. de Pediatría elaboró las siguientes recomendaciones generales. Si estás pensando en cambiar, mandale un mail a tu médico de confianza y sacate las dudas.

A **Organízate.** Hasta que esta nueva forma de alimentarte se transforme en un hábito recomendamos que armes un plan de alimentación que incluya las cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y, según cómo sea tu día, una o dos colaciones. Habrá que hacer las compras, convertirse en un asiduo visitante de verdulerías y dietéticas. Y es recomendable aprender a leer las etiquetas de los alimentos envasados.



B **Reemplazá.** Más allá de los requerimientos nutricionales de cualquier adolescente, debes saber que las carnes aportan algunos nutrientes importantes que deberás reemplazar:

.Hierro: Se encuentra en las legumbres, los frutos secos y semillas, en panes, cereales y lácteos fortificados y en verduras de hoja verde. Además, para una buena absorción acompañalos con alimentos ricos en vitamina C. Es fundamental sobre todo en las mujeres, ya que tienen mayor requerimiento por el ciclo menstrual.

.Vitamina B12: Se trata de un nutriente esencial que sólo se encuentra en productos de origen animal, incluidos los huevos y los productos lácteos, aunque ahora también podemos encontrarla en leches de soja enriquecidas y cereales.

.Zinc: Se encuentra presente en los productos lácteos, pero también en legumbres, panes enriquecidos y frutos secos.

.Omega 3: Su reemplazo es necesario en aquellas personas que van a evitar el consumo de pescado. Lo podemos encontrar en nueces, semillas, o aceites de maíz, girasol o soja.

C **Contá con ayuda.** La dieta de un adolescente que decide ser vegetariano necesita estar supervisada por un profesional idóneo en el tema. Primero conversalo con tu pediatra, quien evaluará el caso, decidirá si es necesario realizar algún tipo de estudio previo y te ayudará a tomar la mejor decisión. Luego te derivará a su nutricionista de confianza.

¿Pensando en ser vegano?

Como habrás podido notar, muchos de los nutrientes que aportan las carnes podemos reemplazarlos a través de otros productos animales como los lácteos y huevos. A esto debemos agregar que los mismos contienen otros nutrientes fundamentales para el adecuado desarrollo y crecimiento, como es el caso del calcio. Por eso si estás pensando en ser vegano, el compromiso y la supervisión deben ser mucho mayores. Asesorate con tu pediatra.

RECETAS

Cuatro propuestas ricas y rápidas.
¿Querés enviar la tuya? Hacelo por mail a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar

BUDÍN DE ZAPALLO.

Herví en poca cantidad de agua 1kg de zapallo cortado en cubos con 2 zanahorias ralladas, una vez bien cocido, colalo y dejalo escurrir bien. Una vez escurrido mezclá con 1 taza queso blanco, 3 huevos, 3 cucharadas de pan rallado. Probá y condimentá a tu gusto, sugerimos pimienta y nuez moscada. Colocalo en una budinera aceitada con rocío vegetal y llevalo a horno hasta que la superficie se dore (introducí un cuchillo en la preparación, si sale limpio está listo) Dejalo entibiar para comer.

*

COLIFLOR EN SALSA PORTUGUESA.

Cociná en abundante agua las flores de 1 coliflor, colala y dejá que escurran bien. En una cacerola prepará una salsa portuguesa con 1 ají verde y 1 rojo cortados en ruedas, 1 cebolla grande en rodajas y -si te gusta- 1 diente de ajo picado. Agregale un hilo de aceite, ½ lata de tomates y condimentá a gusto. Colocá sobre fuego mínimo, podés agregar -si te gusta- ½ vaso de vino blanco. Dejé evaporar el alcohol, tapá y cociná hasta que la salsa se espese un poco. Agregá las flores de coliflor cocidas, dejá un rato más (siempre a fuego mínimo para que tomen gusto).

*

SÁNDWICH DE RABANITOS.

Condimentá a gusto queso crema, agregale 1 cebolla de verdeo parte blanca y verde bien picada. Cubrí con esta preparación unas rodajas de pan integral con semillas, colocá rodajas de rabanitos y tomates bien finitas y tapá con otra rodaja o comelo así con hojas verdes.

*

BROCHETES.

Mojá bien unos palitos para brochetes, cortá en cubos ½ berenjena, ½ cebolla, 1 tomate, e intercalá los vegetales en los palitos alternando con hojitas de albahaca. Colocalos sobre una placa rociados con un hilo de aceite de oliva y llevalos al horno bien caliente u hornalla hasta que los vegetales estén cocidos a tu gusto. Prepará una vinagreta con 1 parte de vinagre, 1 hilo de oliva, cebolla de verdeo y ají bien picados. Rocíalos en el momento de servir.

*

LOS VEGETARIANOS OPINAN

Reunimos testimonios de quienes asumieron el desafío y nos cuentan su experiencia.

“De chica nunca me gustó comer carne”.

Recuerdo que le preguntaba a mi mamá ¿vamos a comer animales muertos? Y ella me contestaba ¡peor si comieras animales vivos! Pero el consumo de la carne era algo que se me imponía socialmente, entonces lo aceptaba. Cuando tenía 26 años, un amigo nos mostró, a mi marido y a mí, que había muchísimas opciones para una dieta ovolacto vegetariana. Entonces, empezamos a informarnos sobre nutrición, hicimos consultas a especialistas y así tomamos la decisión. Sentí un alivio muy grande, porque hasta ese entonces había estado viviendo el consumo de la carne como algo que no era natural para mí. **Naty.**

“El que improvisa, pierde”.

Cuando salgo de casa siempre tengo una bolsita, un tupper o frasquito con semillas (girasol, nueces, sésamo, almendras) y alguna fruta fresca o desecada (pasas de uva, dátiles, higos, duraznos, ciruelas). Con esta vianda portátil tirás varias horas. **Santiago.**

“Yo fui toda mi vida el asador de mi grupo de amigos”.

Cuando cambié estaba empeñado en convencer a los otros de los beneficios de ser vegano y de lo perjudicial del consumo de carnes y lácteos. Además tenía una acitud de juzgar a los otros por sus hábitos a mi juicio poco saludables y compasivos para con los animales. Y a mis conocidos les resultó difícil mi cambio. Por eso volver a comer carne fue un volver a mí mismo. A la semana tenía a todos mis amigos del colegio comiendo un asado en mi casa. Y me sentí cerca de ellos como hacía tiempo no me sentía. **Pablo.**

“ LA ECOGRAFÍA ES PELIGROSA PARA EL EMBARAZO.”

Falso, la ecografía es segura.

El método no utiliza radiación, utiliza ultrasonido. Pueden realizarse las ecografías que sean convenientes para el seguimiento del embarazo y esto no perjudica a la mamá ni al bebé.

“ ES NORMAL QUE ME SANGREN LAS ENCÍAS”

Verdadero, no es un tema para preocuparse, aunque es importante visitar periódicamente al odontólogo.

El sangrado en las encías se debe a una inflamación de estas. Utilice un cepillo blando y masajee las encías, esto ayuda a disminuir la inflamación.

“ LOS ANTOJOS SON PARTE DEL EMBARAZO”

Verdadero. Pueden ser de comidas dulces, saladas, cítricos, etc.

De cualquier manera, la alimentación es muy importante durante esta etapa y habrá que individualizar los hábitos de cada mujer, para conocer cómo pueden afectar o no su equilibrio nutricional y elaborar una estrategia particular según el caso.

“ LAS CREMAS HUMECTANTES EN ABUNDANCIA EVITAN QUE ME SALGAN ESTRÍAS”

Falso, no existe una prevención efectiva para las estrías.

Tienen un fuerte componente genético, al que se suman los cambios de peso, pueden utilizar cremas para hidratar bien la piel, aunque su uso no impedirá que aparezcan estrías.

“ SIEMPRE ES MEJOR CONSULTAR TODAS LAS DUDAS, POR MÁS PEQUEÑAS QUE SEAN”

Verdadero. Cualquier preocupación que tengan con relación a la salud física o emocional es importante de mencionar en la consulta.

Si en los encuentros con los profesionales usted o su familia notan que no han sido mencionados temas o tópicos que consideran importantes, tal vez esto se deba a una omisión- sino a que es tan amplio el abanico de situaciones particulares, que alguna no tomó protagonismo. Recuerden llevarlos a la próxima consulta.

“ NO DEBO AMAMANTAR SI TENGO IMPLANTES MAMARIOS”

Falso, se puede amamantar con normalidad.

Con las nuevas técnicas de colocación de implantes, los túbulos que conectan la glándula con el pezón son conservados y no hay contraindicación alguna para amamantar.

“ NO SENTIR AL BEBÉ A LAS 14-15 SEMANAS ES PARA PREOCUPARSE”

Falso, la percepción del bebé suele comenzar en la mitad del embarazo.

Si bien los movimientos del bebé pueden verse por ecografía a partir del segundo mes, la mamá comienza a percibirlos recién luego de la mitad del embarazo. Las embarazadas que ya tienen hijos suelen detectarlos antes. De ahí en adelante, la presencia de movimientos fetales es un buen indicador de la salud del bebé.

“ SE PUEDEN MANTENER RELACIONES SEXUALES DURANTE EL EMBARAZO”

Verdadero, no es peligroso para el bebé.

Mientras no haya condiciones clínicas que las contraindiquen, se pueden practicar y no hay información que diga que el coito o el orgasmo sean peligrosos para el embarazo.

Después de todo, el embarazo es una etapa de crecimiento. Y llenarlo de precauciones, en lugar de ayudar, puede quitarnos la espontaneidad, el sentido común.

Embarazo

¿AFIRMACIONES VERDADERAS O FALSAS?

COMPARTIMOS LAS RESPUESTAS DEL SERVICIO DE OBSTETRICIA SOBRE ALGUNAS CREENCIAS POPULARES QUE SUELEN CIRCULAR Y, A VECES, PUEDEN LLEGAR A CONFUNDIR O LLENAR DE PREOCUPACIONES UNA ETAPA ESPECIAL DE LA VIDA.

Basada en los conceptos provistos por la Dra. María Fernanda Laje. Supervisión: Dr. Gustavo Izibizky, Servicio de Obstetricia.

■ COMO EL EMBARAZO ES UNA SITUACIÓN TAN HUMANA, ES UN TEMA MUY POPULAR. Y CIRCULAN IDEAS QUE, EN OCASIONES, CONFUNDEN AGREGANDO PRECAUCIONES INNECESARIAS A LOS YA CONOCIDOS CUIDADOS. AQUÍ RECOPIAMOS ALGUNAS, PARA LEER MIENTRAS LA NATURALEZA LLEVA A CABO SU LABOR MILENARIA.

“ ESTANDO EMBARAZADA PUEDO FUMAR HASTA CINCO CIGARRILLOS POR DÍA”

Falso, el tabaco genera daño a la madre y al feto.

El objetivo que se busca es dejar de fumar y el embarazo es una oportunidad para abandonar el hábito.



Si desea recibir información para dejar de fumar mencione el tema en la consulta o llame a GRANATHI al 4959-0200 interno 5320.

“ LOS BAÑOS DE INMERSIÓN Y LAS PILETAS ESTÁN PROHIBIDAS DURANTE EL EMBARAZO”

Falso, realizar actividad física en el agua es muy bueno y relajante para las embarazadas.

Solamente habrá que evitar las aguas a altas temperaturas por el riesgo de que le baje la presión arterial a la futura mamá.

“ PUEDO TEÑIRME EL PELO ESTANDO EMBARAZADA”

Verdadero, no existe evidencia que indique que es peligroso teñirse durante el embarazo. Para aquellas mujeres temerosas, la alternativa más segura es usar tinturas naturales o los claritos.

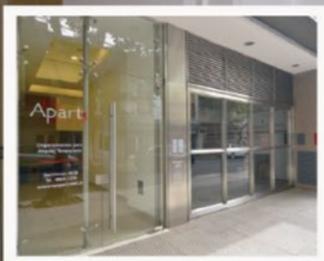
Las embarazadas pueden teñirse el pelo con tinturas naturales, llamadas de henna. No se sabe si otros productos son seguros, por lo tanto, sería conveniente evitarlos.

my
Apart
suites for rent

Descuentos
especiales a
socios de
Plan de Salud



DEPARTAMENTOS EQUIPADOS PARA ALQUILER TEMPORARIO



A 1 CUADRA DEL HOSPITAL ITALIANO

Amplios monoambientes totalmente equipados para su confort. Todas las habitaciones están equipadas con:

- Cocina • Vajilla completa • Heladera • Microondas • Twin bed (cama simple) o King Size (cama doble/matrimonial)
- Mesa comedor • Internet Wi-Fi • Aire acondicionado frío/calor con control individual • TV digital por cable • Led de 32"
- Teléfono (llamadas locales gratuitas) • Baño completo • Servicio de mucama diario* / semanal • Ropa de cama y toallones • Cocheras*

Sarmiento 4228 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires

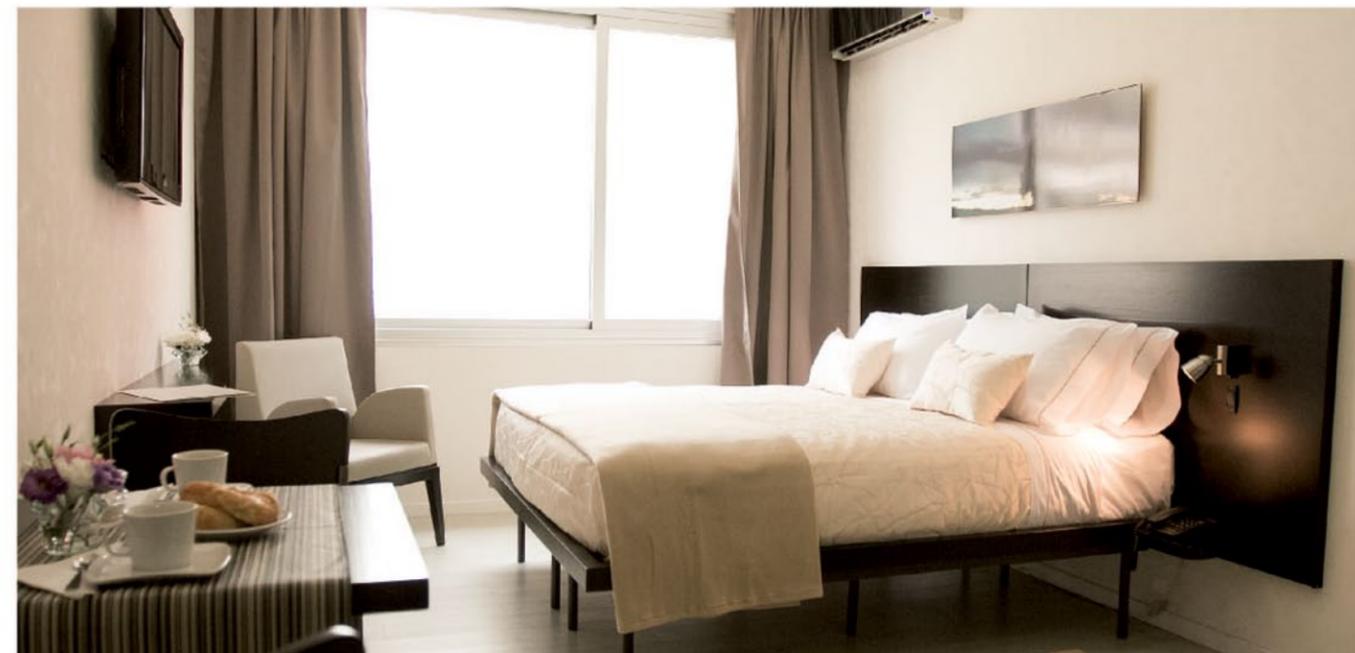
Tel: (54 11) 4864.1376 - info@myapart.com.ar - www.myapart.com.ar

f Myapartsuites

* Costo Adicional

TEMPORARENT

• BUENOS AIRES - ARGENTINA •



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

SERVICIOS

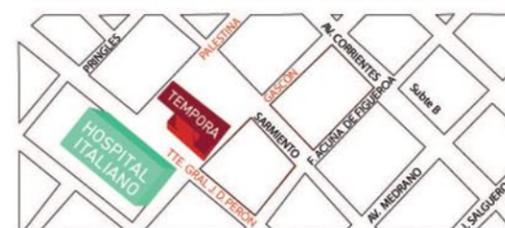
- Atención Personalizada • Seguridad 24hrs
- Piscina • Terraza con solarium • Laundry • Wi Fi
- Sala de reuniones • Gimnasio • Conserjería

DESCRIPCIÓN DE LAS UNIDADES

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

UBICACIÓN

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



PARA REALIZAR SU RESERVA

CONTACTENOS:

(+5411) 4862 9218

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

COSMOS
JUGUETERÍA

10 % DE DESCUENTO
Y 3 CUOTAS SIN INTERÉS
CON TODAS LAS TARJETAS
DE CRÉDITO PARA SOCIOS
DE PLAN DE SALUD

Dirección: Tte. Gral Domingo Perón 4181, CABA. / Teléfono: 4866-6506

www.facebook.com/jugueteriacosmos

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



ME TENGO QUE OPERAR

¿QUÉ NECESITARÉ SABER? ¿QUÉ TENDRÉ QUE HACER LUEGO DE LA CIRUGÍA?

ANTE UN PROCEDIMIENTO QUIRÚRGICO PROGRAMADO, ES DE MUCHA AYUDA PARA EL PACIENTE Y SU FAMILIA COMENZAR A PLANIFICAR -ANTES DE LA FECHA DE INTERNACIÓN- EL PROCESO DE RECUPERACIÓN POSTERIOR. ES DECIR, CONOCER LAS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS: ¿QUÉ NECESITARÉ SABER? ¿QUÉ TENDRÉ QUE HACER LUEGO DE LA CIRUGÍA?

Por el Comité de Educación del Hospital. Supervisión Depto. de Cirugía.

Como usted sabe, transitar una etapa de internación y cirugía en el Hospital conlleva cambios y situaciones diferentes a la vida cotidiana, a veces complejas, con incertidumbres, a veces incómoda.



Durante su estadía tendrá un contacto más intenso con los profesionales de la salud, se realizarán diversos procedimientos, estudios diagnósticos y los tratamientos necesarios.

Pero, al mismo tiempo, se plantea otra instancia: el desafío de que usted y su familia -a medida que atraviesan esa etapa- se preparen para continuar los cuidados cuando dejen el Hospital. Aprendan lo necesario para cuidarse mejor, para participar en su tratamiento, en su recuperación.

EN SITUACIONES PROGRAMADAS, SE PUEDE GANAR TIEMPO. Si usted y su familia ya tienen planificado un procedimiento quirúrgico,

es de gran ayuda adquirir los conocimientos necesarios para la recuperación y organizar lo que va a necesitar después del alta.

LOS ENCUENTROS PREVIOS, UNA OPORTUNIDAD PARA HACER MEJORES PREGUNTAS.

Es muy común que las personas se queden con dudas o que, en la consulta, queden "cosas en el tintero". Le proponemos preparar el encuentro con el personal de salud, anotando lo que quiere preguntar.

EL INTERCESOR O ACOMPAÑANTE. Para mayor seguridad, le recomendamos concurrir a las citas previas con un familiar o amigo, quien le ayude a formular las preguntas que, quizás, no se le hubieran ocurrido y, así planificar mejor su recuperación.

AQUÍ PUEDE ANOTAR SUS PREGUNTAS:

CÓMO HACER MEJORES PREGUNTAS?

Un desafío que se plantea es cómo preguntar para quedarse sin dudas. Y, así alcanzar un conocimiento "operativo", útil en el cual se sienta más confiado, más seguro. Aquí una propuesta para pasar de lo general a lo particular, con ejemplos para ganar precisión a la hora de preguntar.

EN LUGAR DE...

¿Podré hacer vida normal?

¿Tendré que comer liviano... ?

Limitar la actividad física...

SERÍA MÁS ÚTIL...

¿Podré subir las escaleras de casa?, ¿Cuándo podré volver a mi trabajo?

¿Podré comer vegetales crudos, cocidos?, ¿Cuáles no?

¿Cuándo podré volver a jugar al fútbol?, ¿Cuándo podré salir a caminar al parque?

¿Se siente agobiado por planificar el proceso de recuperación? Solicite ayuda al equipo de salud, comente este tema con su médico de confianza.

¿QUÉ VOY A NECESITAR AL DEJAR EL HOSPITAL?

AQUÍ UN REPASO GENERAL SOBRE LOS TEMAS PRINCIPALES PARA CONVERSAR CON SU MÉDICO ANTES DE LA CIRUGÍA, RECUERDE QUE ES POSIBLE QUE ALGUNO NO SE APLIQUE A SU CASO PARTICULAR.

ADAPTAR LA CASA.

Si por su condición o la de su familiar deberá realizar cambios en su hogar, puede prepararlos con antelación. Por ejemplo instalar barandas en el baño, levantar el inodoro, preparar el dormitorio en planta baja o elevar la cama. **Preguntas que pueden ayudar:** ¿Tengo que adaptar la cama o el baño? ¿Podré subir escaleras? ¿Cómo hacer más seguro el hogar para la recuperación?

EN CASO DE NECESITAR TECNOLOGÍA MÉDICA.

Si tiene que proveerse de muletas, silla de ruedas, aplicador de insulina u otros equipos, infórmese para poder obtener todo lo antes posible, así el Alta lo encuentra preparado a usted y a su familia. **Preguntas que pueden ayudar:** ¿Alquilo o compro lo que necesito? ¿Dónde lo consigo? ¿Qué modelo se adapta mejor a mi situación particular?

EL TRASLADO HACIA SU LUGAR DE FUTURA RESIDENCIA.

Este tema es algo que depende de la distancia al lugar de residencia y la capacidad motriz del paciente. Es mejor ir organizando todo para estar listo cuando sobrevenga el Alta. **Preguntas que pueden ayudar:** ¿Cómo se llevará a cabo el traslado del hospital al domicilio? ¿Cómo subir y bajar con seguridad del automóvil? ¿Quién será el acompañante a cargo del cuidado?

PLANIFICANDO MI RECUPERACIÓN

¿QUÉ NECESITARÉ SABER?

UNA VEZ EN EL HOSPITAL Y LUEGO DE LA CIRUGÍA, ES NECESARIO ADQUIRIR ALGUNOS CONOCIMIENTOS IMPORTANTES PARA MANEJARSE CON AUTONOMÍA A LA HORA DE REGRESAR AL HOGAR.

Ellos son:

EL CUIDADO DE LA HERIDA Y EL MANEJO DEL DOLOR.

Estos temas irán variando según su caso particular. Encuentre una nota general sobre el manejo de la herida en la página 48 y otra sobre el dolor en la página 16 de esta revista.

LOS MEDICAMENTOS.

Habrà que tomar nota de los nuevos remedios y sus indicaciones para una toma segura. Además, junto al médico habrá que realizar una "conciliación" para ajustar dosis de los que ya venía tomando y debe suspender o retomar. **Acciones que pueden ayudar:** prepararse para ese momento, tomar nota de todo y establecer una grilla para organizar la toma diaria.

SI LE INDICARON REHABILITACIÓN.

El equipo tratante junto a los especialistas le sabrán marcar los movimientos que deba limitar o evitar durante la recuperación. También indicarán, según el caso, ejercicios para realizar. **Preguntas que pueden ayudar:** ¿Cuántas veces tengo que repetir los ejercicios? ¿Qué NO puedo hacer? ¿Cuándo regreso al trabajo? ¿Cuándo retomaré mis actividades cotidianas?

SI LE INDICARON UNA DIETA ALIMENTARIA ESPECIAL.

Asesórese sobre los cuidados que necesitará mantener para alimentarse según su caso, en especial si esto implica grandes cambios en la forma de comer. Aproveche la internación para despejar dudas. **Preguntas que pueden ayudar:** ¿Qué podré comer/beber y qué no a partir de ahora? ¿Cómo preparo las comidas según este esquema? ¿Cuándo podré volver a mi menú habitual? ¿Qué como si tengo un cumpleaños o una reunión?

LA EVALUACIÓN PREQUIRÚRGICA

Antes de la cirugía, deberá concurrir a esta instancia personalizada, que varía de acuerdo con las particularidades de cada paciente. Como mínimo implica entre dos y tres consultas y diferentes estudios complementarios. Se lleva a cabo como medida de seguridad para el paciente, ya que permite detectar posibles factores de riesgo y así disminuir la posibilidad de complicaciones.

AL PREQUIRÚRGICO ES IMPORTANTE CONCURRIR CON:

ayuno de 8 horas (podrá ganar tiempo y hacerse ese día los análisis que indiquen), todos los estudios que tenga (ya que algunos no están en la Historia Clínica Electrónica) y los medicamentos que recibe (no hace falta anotarlos, traiga las cajitas en una bolsa. ¡También los de venta libre!)

UNA VEZ COMPLETADOS LOS ESTUDIOS, EL MÉDICO A CARGO LE INFORMARÁ, SEGÚN SU CASO:

cómo manejarse con la medicación crónica, el ayuno y la higiene preoperatoria, recibirá el consentimiento informado y, si lo necesita las medidas de profilaxis antibiótica y la vacuna antitetánica.

CLAUDIA PIÑEIRO: "ESCRIBIR ES LA MÁS DEMOCRÁTICA DE TODAS LAS ARTES"

CONVOCAMOS A LA PRESTIGIOSA ESCRITORA PARA, JUNTOS, TRAZAR UN RECORRIDO SOBRE EL DESAFÍO DE EXPRESARSE A TRAVÉS DE LA PALABRA ESCRITA, ELABORAR UN ACTO DE COMUNICACIÓN, CONSTRUIR UN RELATO. UNA POSIBILIDAD QUE SE ENCUENTRA AL ALCANCE DE LAS MANOS.

////////////////////////////////////

Por el equipo editorial de Aprender Salud.



Es sabido que leer hace bien, estimula la memoria, las funciones del cerebro, la imaginación. Pero ¿qué sucede al escribir? Con la certeza de que este también puede ser un acto de expresión que genere bienestar -incluso que pueda colaborar a la hora de prepararse para un encuentro con el médico- nos propusimos dialogar con la prestigiosa escritora Claudia Piñeiro. El resultado, esta cálida conversación que los invitamos a disfrutar.

"Yo no puedo pintar un cuadro, tocar el piano o componer porque no sé, no tengo el saber. Sin embargo, todos podemos escribir."

¿Cuándo comenzó tu relación con la escritura?

- Siempre escribí y me pensé a mí misma como escritora. Lo que pasa es que uno no sabe cuándo es escritor, si es porque escribe, porque lo publican o por qué. Yo escribí siempre, por ejemplo desde mi primer sesión de análisis, estaba callada y escribía luego. No tengo dudas de que mi forma de expresarme es la palabra escrita, mucho más que la palabra dicha. Cuando era contadora también escribía, eso está bueno aclararlo porque siempre me lo preguntan.

¿Cómo nació esa necesidad de escribir?

- En mi caso creo que fue por los silencios de mi papá, por eso mi último libro, "Un comunista en calzoncillos", que cuenta los días y semanas en los que mi papá no nos hablaba.

Creo que la base de mi escritura está en esos largos silencios, que después mantuve en análisis, por eso llevaba la palabra escrita.

Y cuando uno escribe, ¿cómo juega lo propio, cómo se distingue tu historia personal de lo literario?

- En todo lo que escribí hay cosas mías, personales, en todo. Pero mucha gente cree que mi libro autobiográfico es "Las viudas de los jueves" porque vivo en un country, o "Betibú" porque la protagonista es una escritora. Y a lo mejor yo tengo mucho más de algún personaje masculino que aparece en una novela. Por ejemplo, una vez fui al cine con mi ex marido y, cuando salíamos, alguien me paró porque había leído el libro "Tuya". Le golpeó el hombro a él y le dijo: "bien ahí Ernesto". Porque Ernesto es el hombre que le metía los cuernos a la mujer ¡Como si él fuera Ernesto y yo fuera cornuda! (risas). Yo doy talleres literarios y a mis alumnos les propongo, cuando me doy cuenta de que el texto que traen es muy pegado a la realidad, que lo corran. Por ejemplo, si ellos están contando una historia familiar y tienen tres hermanos, que pongan dos. Y si uno es varón, que





"Hoy se multiplicó la gente que escribe, hay más formatos y creo que hasta se trasladó el mensaje hablado a la escritura. Con los hijos es más fácil comunicarse con mensajes escritos que orales, por ejemplo."

sea mujer. Aferrarte estrictamente a la realidad no sirve ni para lo literario, ni para nada.

Incluso en la salud...

- ¡Incluso en la salud! Cuando uno va al médico o al psicólogo lo que hace es la novela de su vida, arma algo que no es su vida de verdad sino un relato. Un relato que hasta puede no ser cierto para otro, que si escuchara diría "yo no fui así con vos". Y el psicólogo te la completa para que puedas seguir adelante...

Hay una frase que dice "no podemos conocernos pero quizás sí relatarnos". Y, por otro lado, al relatar, a veces lo histórico, el detalle de los hechos gana a lo subjetivo, a la percepción particular, lo que uno sintió...

- Es cierto, a mí me pasó que mi papá jugaba al tenis a pesar de vivir en un lugar bastante humilde, era extraño pero le gustaba. Y había algo con las raquetas de madera que tenía un significado especial, había que cuidarlas mucho porque no se podía comprar otra. Una vez escribí para el diario sobre el tema y mi hermano me empezó a discutir que esa no era la marca que usaba, era otra. ¡Pero la marca no tenía importancia para el relato! (risas)

Lo curioso es que, al hablar de esto, se dice que alguien lo tomó "literal", tuvo un exceso de literalidad...

- ¡Pero es todo lo contrario! (risas). Se usa mucho ese término para referirse a lo textual. Desde lo literario tratamos de ficcionalizar el relato en favor de lo que estamos contando. La escritura es un acto de comunicación. Siempre hay alguien que se pone a contar una historia y te dormís, mientras otros te dejan al borde de la silla esperando qué sigue. Y en la escritura también pasa eso. No me interesa quien es el otro -si vos, ella o uno mismo desplazado- pero sí pienso que, del otro lado, hay una persona. Y la trato de seducir con lo que estoy contando, mantener su interés a través de las palabras que elijo, los personajes, etc.

Escritor es el que escribe para otro, no para sí mismo, se dice...

- Sartre decía que si no hay un lector, escribir serían "sólo manchas negras sobre un papel blanco". Y hasta que eso no entra en la cabeza del lector y se procesa, no es nada.

A mí me pasó cuando fui a la Feria del Libro, me encontré por primera vez con gente que había leído "Las viudas de los jueves" y me hacían preguntas o comentarios sobre lecturas diferentes al sentido que yo le había dado. Muchas veces pasa que el lector interpreta de otra forma lo que uno escribió y te lo tenés que bancar, es su derecho y ahí se completa la comunicación. El texto no está cerrado, si fuera así valdría bastante poco, sería una bajada de línea moral donde yo digo cómo hay que pensar.

¿Qué sucede con quienes escriben pero no para ser escritores?

- Esa también es gente que escribe, que es la más democrática de todas las artes. Yo no puedo pintar un cuadro, tocar el piano o componer, haría un desastre si me lo propongo porque no sé, no tengo el saber. Sin embargo, todos podemos escribir, no se necesita un saber adicional como sí lo requieren otras expresiones artísticas. ¡Hoy casi que hay más gente que escribe, que gente que lee!

¿Esto se nota más con el uso de las nuevas tecnologías?

- Hoy se multiplicó la gente que escribe, hay más formatos y creo que hasta se trasladó el mensaje hablado a la escritura. Me parece que, con los hijos, es más fácil comunicarse con mensajes escritos que orales, por ejemplo. Nos acostumbramos a enviar un Whatsapp o un mail que a hablar por teléfono. ¡Porque es más probable que tu hijo te conteste el mensaje a que te devuelva la llamada! (risas). Además, el mensaje está limitado a que el otro pueda seguir la charla o no, no pasa nada. Por teléfono es más violento, "no te puedo atender" y le cortás (risas).

Es un escribir más cotidiano, una expresión..

- A mí me pasó hace poco que alguien escribió en mi biografía de Wikipedia que había muerto, en realidad la fecha que puso fue en el futuro. Por supuesto que no me causó gracia pero lo que yo creo -hablando de la expresión- es que esa persona usó mi biografía de Wikipedia como una pared para escribir un grafiti y que otros lo lean.

¿Cómo sería eso?

- Volvemos a lo mismo, la necesidad de escribir para un otro. Yo pienso que fue así:

“La escritura es un acto de comunicación. Del otro lado hay una persona y la trato de seducir con lo que estoy contando.”



imagino a alguien haciendo un chiste, pensando que los otros lo iban a leer pero que generó un efecto mayor. Escribió en una pared no convencional o de calle pero sí un lugar visible, visitado y con la necesidad de ser leído. Creo que hoy Internet funciona de esa manera, la gente comenta noticias en los diarios para que otros los lean, armen debates o discusiones. Es un género nuevo, "escribir esto que alguien va a leer". Me acuerdo de mi abuelo, protestando acerca de las noticias frente al televisor, lo escuchaba yo nada más (risas). Ahora se lee, mucha gente va directo a los comentarios de una noticia, que funciona como disparador. ¡Y cumplen el objetivo, son leídos!

Es como comunicar la existencia de uno a través de ese comentario...

- Exacto, yo existo a partir de que otro me lee y hasta, quizás, me contesta. Se arma una relación que era imposible en otro escenario, ¡a mi abuelo no se le acercaba otro y le contestaba el comentario! Pero estos abuelos sí tienen quien les conteste y lo mismo sucede en Twitter, donde hay gente que te nombra para que vos le contestes y así lo pueda leer más gente.

Y ese formato corto ¿es contundente como propuesta, no?

- Es interesante en sí porque te obliga a una síntesis precisa. La gente, incluso, se quejaba al comienzo y hasta llegaron a pedir "que se extiendan los 140 caracteres". Yo dije que de ninguna manera porque me parece que ese medio te plantea esto y, si no te alcanza, no es el lugar. Cuando llegan mails de una página entera uno casi ni los lee, no tenés tanto tiempo.

¿Cómo creés que se encuentran las palabras justas?

- Es un desafío, por un lado, a la hora de trabajar me corrijo muchísimas veces y sigo corrigiendo hasta el día de entregar la novela. Pero en lo cotidiano me suele suceder -y me llama la atención- que la gente me comenta, por ejemplo en una reunión de padres: "dijiste lo que yo quería decir y lo expresaste perfecto". Me pasa que el otro reconoce que puedo expresar lo que quiso decir con las palabras justas, pero sobre temas comunes, se ve que hay gente que le cuesta mucho porque me lo dicen.

¿Qué sucede cuando se encuentran esas palabras?

- Hay una observación de la palabra que es intransferible, me sucede con los alumnos cuando, al cambiarles una palabra de lugar, la potencia y el sentido de lo que dicen aumenta, aunque no sea incorrecto lo que estaba antes. Y el escritor tiene una mirada permanente sobre eso, sobre lo que le va a provocar al otro esa lectura. Como cuando un profesor le dice al alumno "que bueno lo que hiciste pero tal cosa", ese *pero* anula lo anterior, al chico le queda lo otro. En cambio si le dice "che, que fea letra pero lo que pusiste está buenísimo", ahí cambia el efecto.

¿Y tiene un nombre esa habilidad?

- ¡Si, escritor! (risas).

EJERCICIOS DE ELONGACIÓN PARA SALIR A CAMINAR

EN ESTA NOTA, LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE TRABAJAN CON LA COMUNIDAD EN PARQUES Y PLAZAS, MUESTRAN LOS PRINCIPALES EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA REALIZAR ANTES Y DESPUÉS DE SALIR A CAMINAR.

Basado en las recomendaciones provistas por el Lic. Ignacio Monti, Coordinador General, Grupos de Actividad Física.

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Manteniendo el tronco alineado, elevar una pierna hasta sentir el músculo evitando sobreexigirla. **Sostener allí durante 15 segundos antes de salir a caminar y alrededor de 20/30 segundos después de la actividad física.** Repetir con la otra pierna.

NIVEL DE DIFICULTAD



Para quien nunca hizo este ejercicio, recomendamos las primeras veces probar elevando la pierna sobre una silla o punto de apoyo.

NIVEL DE DIFICULTAD



Cuando logre mayor elongación, podrá hacerlo sosteniendo la pierna con una mano (puede apoyarse con la

otra para no perder el equilibrio). Recuerde evitar tirar en exceso del pie y mantener el tronco alineado para una correcta elongación.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ELONGAR?

En toda actividad en movimiento siempre tiene que estar presente la elongación -tomarse apenas cinco minutos- porque nos prepara mental y físicamente para el ejercicio, ayuda a proteger las articulaciones y los músculos, previniendo lesiones. Y al finalizar permitirá relajar los músculos trabajados y así evitar molestias en el cuerpo al día siguiente.

Recuerde siempre, antes de comenzar:

A Los movimientos lentos, suaves y sostenidos.

B Acompañar con la respiración, exhalando al realizar el estiramiento.

C Mantener una buena alineación corporal evitando curvar la espalda o la cintura.

ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

Sobre una superficie perpendicular al piso, apoyar un pie a 45 grados e ir acercando el cuerpo hasta sentir el músculo. **Sostener unos 15 segundos y luego repetir con la otra pierna.**

NIVEL DE DIFICULTAD



Al comienzo, realizarlo con la cola más alejada.

NIVEL DE DIFICULTAD



Con la práctica podrá ir acercándose de a poco para mayor elongación.

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Sentado, apoyar el talon extendiendo la pierna y acercarse con los brazos buscando sentir el músculo posterior de la pierna. **Sostener unos segundos y repetir con la otra.**

NIVEL DE DIFICULTAD

Para empezar, buscar apoyarse a la altura de la rodilla.



NIVEL DE DIFICULTAD

Cuando logre mayor elongación podrá ir acrecentando el movimiento.



ESTIRAMIENTO DE GLUTEOS

NIVEL DE DIFICULTAD

Sentarse con espalda derecha y la pierna cruzada tratando de llevar la rodilla hacia abajo buscando un ángulo de 90 grados. **Sostener unos segundos y repetir luego con la otra pierna.**



¿QUIERE SALIR A CAMINAR EN GRUPO CON LA SUPERVISIÓN DE PROFESORES ESPECIALIZADOS? Busque el parque más cercano a su domicilio en la página 44 y sea parte de los grupos de CAMINANTES DEL HOSPITAL.

CHICOS SEGUROS, PAPÁS TRANQUILOS: ¿CÓMO PREVENIR LAS CAÍDAS DE LOS BEBÉS?

SEGÚN LA ETAPA DE CRECIMIENTO, TOMAR ALGUNOS SENCILLOS RECAUDOS PUEDE AYUDAR PREVENIR ACCIDENTES GRAVES.

Basada en los conceptos provistos por el Depto. de Pediatría del Hospital. Programa s Médicos y Aprender Salud

Se suele decir que los chicos "son de goma" porque en el aprendizaje de sus movimientos suelen sufrir más de un golpe que no los amedrenta ni les impide seguir explorando el mundo. Sin embargo, por su rápida y permanente adquisición de nuevas habilidades, es probable que se den situaciones potencialmente peligrosas que no sean advertidas por los papás o cuidadores. En esta nota, un resumen con lo más importante a considerar en las diferentes etapas del crecimiento.

HASTA LOS 4 MESES:
"Mejor no confiarse".
 Es probable que los primeros movimientos no parezcan peligrosos para cambiarlo pero la distracción a la hora de darse vuelta para agarrar el pañal es un típico motivo de consulta en la guardia por accidentes. Lo mejor es preparar todos los elementos para cambiarlo o tenerlos listos en un lugar específico y, así, nunca perder de vista al bebé.

ENTRE LOS 4 Y 6 MESES:
"Siempre en un lugar seguro".
 En esta etapa, cuando ya rolan y se mueven, no basta con una almohada para evitar caídas ya que pueden girar sobre ellas o correrlas con los pies. Si va a dormir en un lugar ajeno a su cuna o corral, mejor que sea en el cochecito, atado. Quizás duerma menos tiempo pero es lo más seguro.

MÁS ADELANTE. Con el crecimiento, el niño irá aprendiendo a entender qué es peligroso, qué hay que evitar o lo que se puede y no se puede hacer. Igualmente puede ayudar colocar protectores a ambos lados de las escaleras y proteger balcones. Si ya anda en bicicleta o triciclo, se sugiere el uso de elementos protectores (casco, coderas, etc.), como señalamos en la nota *Paseando seguros en bici* (AS número 19, pág. 52).

ENTRE LOS 6 Y 8 MESES:
"Peligro, bebé gateando".
 Ahora es momento de elevar los objetos y adornos que antes ocupaban un lugar preferencial de la casa, como también bloquear el acceso a estufas, enchufes, escaleras y puertas o cajones (se pueden instalar trabas de seguridad).

ENTRE LOS 8-9 MESES:
"Me caigo y me levanto".
 Evitar que se caiga cuando comienza a pararse es casi imposible. Sin embargo, se puede hacer lugar para que se desplace sin encontrar obstáculos con puntas duras o filosas (muebles, mesas, etc.). Y es importante no dejar objetos pesados en el borde de las mesas o manteles al alcance de su mano. Los andadores no están recomendados.

A PARTIR DE 1 AÑO:
"El dueño de la casa".
 El bebé, cuando empieza a caminar, descubre y explora casi todo lo que esté a su alcance sin entender el concepto de lo que es peligroso. Habrá que cerrar lugares inseguros (accesos a balcones, escaleras, ventanas bajas) y evitar que se desplace en medias, ya que propician los resbalones.



Seguridad y tranquilidad al alcance de su mano



En caso de emergencia, o si necesita ayuda, solo pulse el **Botón de Ayuda Personal** desde cualquier lugar de su hogar y acceda a una comunicación de voz en manos libres con nuestro **Centro de Atención durante las 24Hs.** Nosotros le avisaremos inmediatamente a sus familiares, sus prestadores médicos y los servicios de emergencia que la situación requiera, brindándole una rápida y eficaz respuesta a su necesidad.



*Automáticamente...
Sin trasladarse...
Sin recordar números telefónicos...*

0810-122-2836

info@atemponet.com - www.atemponet.com

La seguridad de sentirse acompañado, siempre.



Afiliados **HOSPITAL ITALIANO**
Descuento Especial



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.

Aziscom

Acompañantes en Sanatorio y Domicilio prepago



Es mejor prevenir
Cuotas accesibles y nada más

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

Ahora afiliados al **HOSPITAL ITALIANO**
Beneficio Especial
Ampliación de Cobertura

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

IGUAZÚ EN CONCIERTO UN VIAJE POR EL MUNDO A TRAVÉS DE LA MÚSICA

ENTREVISTAMOS A LA EXPERIMENTADA FAGOTISTA Y DIRECTORA MUSICAL ANDREA MERENZON, QUIEN ASUMIÓ EL DESAFÍO DE IMPULSAR UN EVENTO SIN PRECEDENTES, CONVENCIDA DEL PODER DE TRANSFORMACIÓN Y BIENESTAR QUE TIENE LA MÚSICA.

////////////////////////////////////
Por el equipo editorial de *Aprender Salud*. Fotos gentileza Fundecua.



A través de un miembro de la comunidad que nos acercó su contacto y nos contó de esta particular experiencia, entrevistamos a Andrea Merenzon para conocer mejor los detalles de una iniciativa que parece imposible: reunir a cientos de jóvenes talentos de la música mundial para ensayar, ensambalar y concertar durante cinco días en un escenario único, las cataratas del Iguazú.

“Yo vengo de familia de músicos, mi padre era director de orquesta y fagotista, yo toco el fagot. Pero lo que siempre me ha interesado con pasión fue ligar esta actividad para que -de alguna manera- pudiera transformar también la vida de los demás.”

¿Qué es Iguazú en Concierto?

Es un festival que se viene realizando desde hace cinco años en la ciudad de Puerto Iguazú, Misiones. Allí, orquestas infanto juveniles de más de veinte países de los cinco continentes -unos 700 músicos- se reúnen para dar conciertos gratuitos. A lo largo de las noches, las veinte representaciones tocan obras de su propia cultura. Y en la gala final, tocan todos juntos luego de ensayar y ensambalar para ese momento único.

¿Cómo surgió la idea de realizar tamaño evento?

Yo vengo de familia de músicos, mi padre era director de orquesta y fagotista, yo toco el fagot. Pero lo que siempre me ha interesado con pasión fue ligar esta actividad para que -de alguna manera- pudiera trans-

formar también la vida de los demás. Creo que la música puede modificar realidades, da para eso. De allí surgió esta idea junto a la producción de Golden Company y el Gobierno de Misiones.

Diste un paso hacia algo más relacionado con la responsabilidad social, entendida como un compromiso para que las cosas ocurran...

Para que algo ocurra hay que trabajar mucho, como en cualquier profesión. Quizás está bueno desmitificar al músico volado, bohemio -que existe igualmente- pero para poder tocar bien hay que invertir muchísimo tiempo, del mismo modo que un deportista de alto rendimiento pone horas y horas de su tiempo para entrenar. El buen músico ha invertido miles de horas, muchas sacrificadas (el estudio de lo técnico) y también tocar, que es más reconfortante pero no por eso menos estresante, ya que se está muy expuesto sobre el escenario, casi desnudo. Mi padre siempre decía, para bajar el nivel de tensión y de estrés que sentimos: “por suerte no somos cirujanos”...



“Para convocar a los jóvenes músicos organizamos un concurso en Internet, allí los conjuntos o solistas que quieren participar suben su material y la gente vota a los mejores. Nos llegan de todo el mundo, es increíble.”

Volviendo a Iguazú, ¿cómo lograste llevar a cabo el proyecto?

— Yo me quedé en el país porque acá lo imposible es posible, un “no” nunca es definitivo, siempre se puede. En Europa no es así. Y eso es un estímulo para generar proyectos. Hace seis años se dieron las condiciones para poder crear la fundación, que no tiene subsidios estatales sino que sostiene con mi trabajo como música, productora o desarrolladora y surgió la idea.

Para convocar a los jóvenes músicos organizamos un concurso en Internet, allí los conjuntos o solistas que quieren participar suben su material y la gente vota a los mejores. Nos llegan de todo el mundo, es increíble.

¿Cómo consiguieron ese lugar tan espectacular?

— Por permiso del gerente del hotel, de Parques Nacionales y gestión del gobierno de la provincia de Misiones, es el jardín del Sheraton. La anécdota es divertida: cuando nos acercamos a pedir autorización, nos dijo que sí porque le pareció imposible que podamos reunir todos los permisos municipales, provinciales y nacionales que se necesitaban para tocar allí, dentro de un Parque Nacional. Cuando todo empezó a alinearse y llegaron los camiones a armar el escenario, no lo podían creer (risas).

En Iguazú es la naturaleza la que manda. El clima puede entorpecer, otro factor que también hace más ardua la tarea de organizar el festival porque puede suspender ensayos o

se dificulta cumplir con el cronograma. Eso implica tomar decisiones a tiempo real con el pronóstico meteorológico en la mano, mientras ensayamos con los 700 chicos.

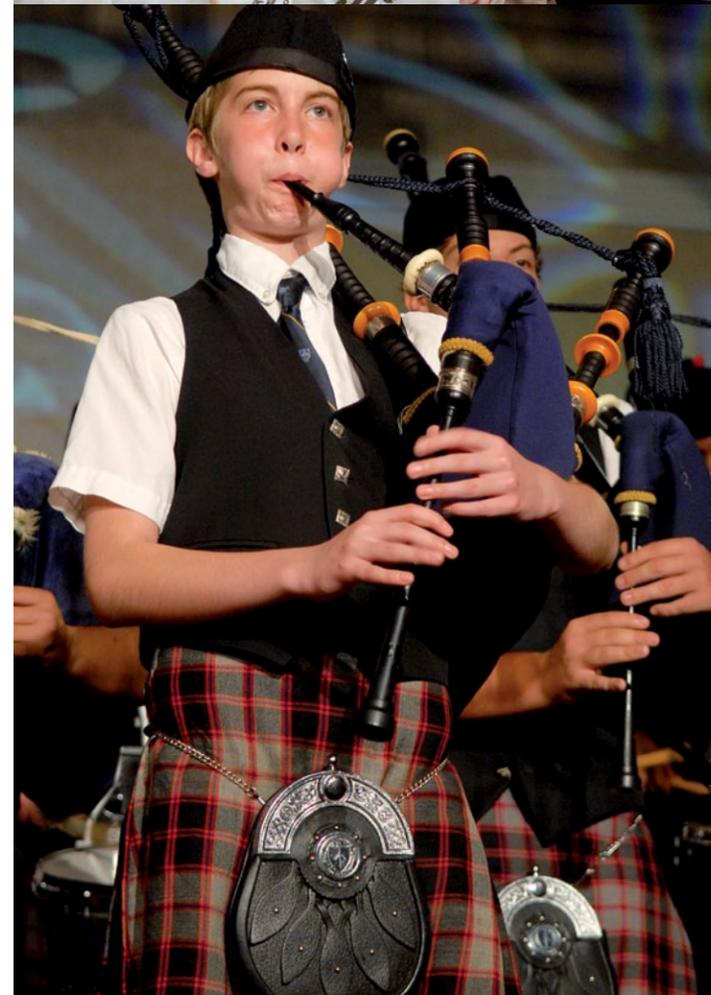
Incluso el hecho de trasladarlos a todos, son cuarenta colectivos y dos camiones para los equipos, una logística gigante. Es muy emocionante, nunca me pasó en la vida y también sucede gracias al trabajo de los coordinadores de mi equipo que, ante una consigna, salen todos organizados sabiendo lo que tienen que hacer.

¿Cómo lo vive la gente de Iguazú?

— La gente del lugar, en esos días, lo vive intensamente. Me paran por la calle y me reconocen, me comentan lo que les gustó con gran familiaridad. Ellos se apropiaron del festival, lo viven como propio, se sienten orgullosos.

¿Descubriste una energía impresionante...?

— Lo dije varias veces, Iguazú es estar una semana en un ámbito donde todo el mundo sonríe, es impresionante lo que te da. Y eso que es vertiginoso, uno duerme poco, no para. Pero es pura adrenalina, ves escenas increíbles ¿Cuál es el juego preferido en Iguazú?: dígallo con mímica (risas). En los ensayos -que son muchos y durante una semana- hay que ir dando directivas para chicos de distintas edades e idiomas. Y mientras esperan para tocar, en los pasillos de los hoteles, en donde sea, los chicos juegan al dígallo con mímica. Un ruso, una coreana, una argentina y chicos de Turquía ¿y en qué idioma hablaban? No sé, pero se comunican, dialogan, es increíble.



“Estamos todo el año ensayando para venir, conocer otra gente, tocar y compartir unos días con músicos y profesores. Se aprende muchísimo en todo sentido: otras formas de ser, otros instrumentos, otras costumbres.”

Mauro, Posadas, Misiones.

¿Cómo aporta esa multiculturalidad?

— Que la música es el lenguaje universal es una frase muy trillada pero, cuando vos tenés más de veinticinco nacionalidades diferentes en ese evento, se cumple. Además se respira un clima de festejo, el año pasado tuvimos colombianos y brasileños, muy alegres y simpáticos, también una banda de marimbas y coros de Zimbabwe, muy exótica, diferente al resto, un sonido que deslumbra.

¿Hay lugar para la sorpresa también?

— Sí, más allá de lo que programes o planifiques... El año pasado participaba una banda de Suiza que, a priori, uno no sabía si podía estar a la altura, porque eran chicos muy chicos. Pero su director, un japonés increíble, muy carismático, hizo que ese número fuera de lo mejor de la gala y se gane un lugar en el cierre del festival -está el video en YouTube- fue un espectáculo bárbaro.

¿Cómo se preparan para este año?

— Todos los años intentamos ofrecer algo nuevo, diferente. En este caso, la danza será un eje de atracción principal, participarán géneros y culturas muy diferentes, los cinco continentes estarán representados. Y entre las orquestas habrá sinfónicas, instrumentos de marimbas de Zimbabwe y Sudáfrica, un coro muy importante de Corea del Sur, una orquesta de cuerdas de Brasil, instrumentos típicos de Indonesia y muchas cosas más. Me gusta dejar abierto, no decir mucho más para que haya sorpresa. Será novedoso para todos, los que no fueron se van sorprender y los que ya conocen el festival también.



SUENA LA MÚSICA, SOBРАН LAS PALABRAS...

Desde Aprender Salud venimos explorando -proponiendo cruces y metáforas- entre la música y el bienestar, la salud. Así fue que a comienzos de 2013 convocamos a la Cámara Bariloche para comenzar el año "a toda orquesta". Y en diciembre lo despedimos con el grupo de teatro musical Papelonos y su mensaje de alegría y optimismo a cualquier edad. En esta oportunidad queremos acercar a la comunidad una experiencia protagonizada por los jóvenes. Ellos, provenientes de diferentes culturas, se comunican a través del lenguaje de la música y pueden expresarse ante el público en un marco muy especial: las cataratas del Iguazú.

¿CÓMO VIVIR ESTA EXPERIENCIA ÚNICA SIN MOVERSE DE CASA? Si le interesó la propuesta, lo invitamos a buscar en You Tube "Iguazú en Concierto", allí encontrará un vasto archivo fílmico de las diferentes ediciones. Para revivir esta experiencia de los sentidos y viajar por el mundo a través de la música.

La música se parece a las cataratas del Iguazú porque fluye igual. Cuando uno toca y las mira siente que le vienen fuerzas enormes y uno tiene ganas de tocar más y más."

María, pianista y violinista, 14 años, Rusia.

UNA TRAYECTORIA REPLETA DE PRESTIGIO Y GALARDONES

Andrea Merenzon es, a la vez, música y productora. Como fagotista, integra la Orquesta Filarmónica de Buenos Aires desde 1987 y recorre el mundo tocando en las orquestas más importantes de Latinoamérica, Estados Unidos y Europa. Como productora, conformó y dirige la Fundación para el desarrollo, la cultura y el arte (FUNDECUA). Organiza

anualmente dos grandes festivales: Iguazú en Concierto y el Encuentro Internacional de Orquestas Juveniles, que se lleva a cabo en el Luna Park. Entre su larga lista de premios se destacan el Latin Grammy 2005 (Producción Álbum Clásico), el galardón de Mujer del Año 2005 (Diario Clarín) y el Diploma al Mérito Konex 1999.



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

Incluye el envío a domicilio en todo el país.

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

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

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

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



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

¿QUIERE SUSCRIBIR A UN AMIGO? Compartirá con sus seres queridos esta publicación especialmente desarrollada por los profesionales del Hospital Italiano para unir prevención con calidad de vida.

CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN

Deseo suscribirme a Aprender Salud \$60 por un año

Datos del nuevo suscriptor (quien recibirá la revista):
 Nombre/Institución: Apellido: Fecha de Nac.: D.N.I.:
 Calle: Piso: Dpto.: C.P.: Localidad: Teléfono:
 Correo electrónico:

Datos para el cobro con tarjeta de crédito.
 Tarjeta: Titular (Nombre y Apellido):
 Banco emisor: Fecha de Vto: Teléfono:
 Número (cifras que figuran en el frente):

Firma:

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



BARRIO NORTE II EN NÚMEROS

- 1.300 m² de superficie en 4 plantas (subsuelo, planta baja y dos pisos)
- 23 consultorios
- 2 salas para ecografías
- 1 sala de rayos
- 1 sala para mamografías
- 1 sala para ergometrías

CRECE LA RED DE ATENCIÓN

NUEVO CENTRO MÉDICO BARRIO NORTE II

SE INAUGURÓ EL PASADO MES DE DICIEMBRE Y ESTÁ UBICADO EN LARREA 949. CUENTA CON 23 CONSULTORIOS, SALAS ESPECIALES PARA ESTUDIOS Y UNA FARMACIA PROPIA.

Se suma a la red integrada de salud del Hospital conformada por 22 centros de atención ambulatoria, la sede Central y San Justo.

EL HOSPITAL ITALIANO CONTINÚA CRECIENDO HACIA LUGARES MÁS PRÓXIMOS A LA COMUNIDAD. Así, extiende la capacidad de atención en el barrio, con el objetivo de acerca las principales especialidades y prácticas. *Siempre con la atención y el compromiso brindado por el mismo equipo de profesionales que en su sede Central y en San Justo.*

Ubicado en la calle Larrea 949, justo donde finaliza la calle Mansilla (entre Marcelo T. de Alvear y Paraguay), se trata de un centro de atención ambulatoria de mediana complejidad que cubrirá progresivamente todas las especialidades clínicas con más de 60 profesionales médicos, enfermeros, técnicos y administrativos. Se suma al Centro Médico Barrio Norte I, ubicado en Paraguay 1559 y ofrece atención tanto para afiliados a Plan de Salud como a otras obras sociales y prepagas.

Cuenta con 23 consultorios, cinco de ellos equipados para la atención ginecológica, un área de Diagnóstico por Imágenes con salas de rayos, mamografía, ecografía y ergometrías, y una Farmacia ambulatoria.

Cumpliendo con Ley de Accesibilidad, el edificio cuenta con una plataforma montapersonas para el acceso, ascensor y baños para discapacitados en todos los pisos. Además cuenta con ventilación central y un grupo electrónico para evitar posibles cortes de energía en el área de Farmacia y de Diagnóstico por Imágenes.

El Coordinador Médico de esta sede es el Dr. Carlos García, Servicio de Medicinal Familiar y Comunitaria.

La nueva farmacia reemplaza a la del subsuelo de Paraguay 1559 para una mayor comodidad y mejor atención de los pacientes. Ubicada en el primer piso, cuenta con una amplia sala de espera y ofrece los mismos servicios (recetario crónico electrónico e iguales descuentos). Además, cuenta con un consultorio privado para entrevistas personalizadas y entrega de medicamentos especiales.

Muchos lugares de atención, un solo equipo de profesionales.

UNIDAD DE CORTA ESTANCIA

Un lugar reservado y con mayores comodidades para la realización de tratamientos que duran entre dos y seis horas, tanto de oncología como de otras especialidades clínicas de adultos.

Algunos de los tratamientos que se realizan allí son: quimioterapia, transfusiones de sangre, infusiones de gamaglobulinas e hierro intravenoso, entre otros.

Este nuevo espacio fue acondicionado con el fin de brindar mayor confort a los pacientes mientras dura el procedimiento ambulatorio. Cuenta con 15 boxes y cada uno está equipado con: un sillón para el paciente y uno para el acompañante, mesa, TV plasma, Wi-Fi y auriculares. La sala de espera y la recepción propias suman más privacidad a pacientes y familiares.



AGENDA

ACTIVIDADES ABIERTAS Y GRATUITAS PARA LA COMUNIDAD

KINESIOLOGÍA

Taller de Prevención de caídas: 5 de marzo, 9 de abril y 7 de mayo - de 14 a 16 hs., Salón de actos, Potosí 4058, subsuelo.

OFTALMOLOGÍA

Jornada gratuita de detección de glaucoma: 13/03, de 8 a 18hs. - Sede Central y San Justo. Destinado especialmente a personas que no se realizan controles periódicos.

Taller para pacientes con glaucoma: el último jueves de cada mes, de 16 a 17 hs.- Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Dpto. de Docencia e Investigación, aula 4.

Maculopatía como causa de baja visión: rehabilitación para mejorar la Calidad de Vida 24/04, 14 a 15:30 hs., Sede San Justo, Av. Pte. Perón 2231, Sala de Conferencias.

MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA

Trastornos de ansiedad: 8/04, 17.30 a 19.30 hs. Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo.

Colón irritable: 13/05, de 17.30 a 19.30 hs. Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo.

GINECOLOGÍA

Charlas, el segundo martes de cada mes a las 10.30 hs. - Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo. Próximas: 14/04: **Mujeres transitando un climateo feliz. ¿Cómo lograrlo?** 12/05: **Infecciones urinarias recurrentes...¿Se pueden prevenir y tratar!** 9/06: **Maternidad en las diferentes décadas. ¿Cuándo consultar si no logras embarazo?**

Celebramos el Día de la Mujer: 6 de marzo, de 13 hs a 16 hs. en Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo. Charlas sobre temas de salud y sketch humorístico.

POSGRADOS ABIERTA LA INSCRIPCIÓN



El Instituto Universitario del Hospital ofrece una amplia propuesta de capacitación para profesionales. Más de 100 cursos de posgrado, en modalidad presencial y a distancia.

MAESTRÍAS Y ESPECIALIZACIONES.

Maestría en Educación para Profesionales de la Salud, Maestría en Investigación Clínica y Carrera de especialista en Psicología vincular de familias con niños y adolescentes. Más información: posgrado@hospitalitaliano.org.ar www.hospitalitaliano.org.ar/educacion/iuhi



7^{ma.} CAMINATA URBANA

En ABRIL en los Bosques de Palermo

SI CAMINAMOS JUNTOS,
¡LA SALUD SE PONE
EN MOVIMIENTO!

Vení a la fiesta de la salud con un amigo o un familiar y, si es necesario, pasalo a buscar.

¡Contagiá Salud!

Actividad gratuita y abierta a la comunidad.

Visitá nuestra web para conocer día y horario.



AprenderSalud
Recursos para estar mejor

HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires



ANTE EL DESAFÍO DE APRENDER Y LA CONTINUIDAD DEL CUIDADO

LA BITÁCORA DEL PACIENTE Y SU FAMILIA

El Hospital entregará, a quienes atraviesen un proceso de internación, una guía, cuaderno personal, que los acompañará durante su estadía así como en el regreso a casa.



¿DE QUÉ SE TRATA?

La bitácora es un cuaderno interactivo y personalizado de 50 páginas. Diseñado para facilitar el aprendizaje, va desarrollando contenidos asociados a la transición en los cuidados que se producen cuando se atraviesa una etapa de internación. Contiene principalmente recursos para facilitar la participación del paciente y su familia en el cuidado de la salud.

¿ME LA PUEDO LLEVAR?

La bitácora será propiedad del paciente y su familia, podrá identificarla con su nombre y apellido en la tapa.

¿CÓMO SE DESARROLLÓ?

Concebida como parte del proceso de formación continua de la comunidad, de los pacientes y su familia,

este material fue cuidadosamente elaborado a partir de un trabajo multidisciplinario con participación de educadores, comunicadores sociales, diseñadores gráficos, investigadores y el personal de salud/administrativo de los diferentes Servicios y Departamentos, coordinados dentro del Comité de Educación del Hospital, por iniciativa de la Dirección Médica.

¿DÓNDE SE ENTREGA?

Inicialmente en el área de Admisión de Pacientes.

¿QUÉ ES UN CUADERNO DE BITÁCORA?

Su nombre es de origen marítimo y hace referencia al cuaderno que acompaña a la navegación. Se eligió identificarla así para distinguirla -de forma inequívoca- de cualquier otro material que puedan entregarle o circular en el Hospital.



CLUB DE BENEFICIOS

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

GIMNASIOS

Dellarmonia

15 % de descuento- Granaderos 50 3° D, tel 4775-5575 dellarmonia@gmail.com.ar

Life Pilates

15 % de descuento- A. del Valle 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

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

Gym Plaza

15 % de descuento- Intendente Campos 2069, 1° piso. San Martín, tel: 4753-5508

Pilates MR

10% de descuento - Amenábar 1922 pb 2°, CABA, tel: 4780-4737 mpcorinaldesi@hotmail.com

Swara Yoga

20% de descuento en clases de yoga personalizada o a domicilio y masajes - Gascón 552, tel 1540877530 www.swarayoga.com.ar

HOTELERÍA

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 Nacoes

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

Posada La Escondida

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

Complejo Irupe

San Lorenzo y Paraná. Federación, Entre Ríos, tel: 03456-482234 www.complejoirupe.com.ar

GASTRONOMÍA

Empresa Celíaca " Ciudad Madre"

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

Repostería Los sueños de Lali.

10 % de descuento en tortas y souvenirs en porcelana fría. Tel: 1541615359 reposterialali2012@gmail.com Facebook: LossueñosdeLali

SERVICIOS

Casa de Sepelios Virgili

10 % de descuento- Av. San Juan 2167, CABA. Llame para comparar precios de los servicios, tel: 4941-2045/49415795 www.casavirgili.com.ar

Casa de Sepelios Córdoba

30% de descuento- Av. Córdoba 3677. CABA, tel: 0800-666-8352 www.casanapolitano.com.ar

Geriatría Casa del Sol

Pringles 377/379, CABA tel: 4981-4574 1544216628 - www.casadeelsol.com.ar

Geriatría Bello Horizonte

Constitución 1822. San Miguel, tel: 4664-0220 geriaticobellohorizonte@yahoo.com.ar

VIARIOS

Buenos Aires Bebé

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

Cie Vie (ropa para bebés)

tel: 15-6851-1506 www.clevie.com.ar

Estudio V Photo & Video Desing

Maure 4109 4° C. Colegiales, CABA, tel: (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, CABA, tel: 4854-4885/4889 www.carlalevy.com.ar

Espacio Creativo

Salguero 3079. Palermo, CABA, tel: 4807-7797

Bouzak Microcentro

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

Sapphya Centro Técnico estético

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

Holos- Taller de Enmarcado

Junín 141, Congreso, CABA, tel: 15-4438-1616 www.cuadros-holos.com.ar

Editorial Santa María

10% de descuento en Talleres y Cine Debate. Adolescentes, Jóvenes, Adultos y Adultos Tercera edad. Av. Rivadavia 8517 CABA, tel: 4672-9112- 011-15-6796-4884 encuentro@editorialsantamaria.com, Facebook : espacioencuentrosantamaria

Key Whoss- Ropa deportiva femenina

20% no acumulable con otras promociones. Podrán acceder a estos descuentos en todas las sucursales. www.keywhoss.com, tel: 4552-5289 y 4555-1709 - susanagi07@yahoo.com.ar

Cosmética Mariah Klara

25 % de descuento. Tel: 4753-1432/1556292369 www.mariahklara.com.ar clubdebeneicios@mariahklara.com.ar

¿QUIERE FORMAR PARTE DEL CLUB?

Acerque su producto o servicio a la comunidad del Hospital a través del Club de Beneficios. Para más información envíe un mail a avisos.as@hospitalitaliano.org.ar o llame al 4959-0200 interno 5471.

SALDIET®

Dharam Singh



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

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



lecer apart



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

Sumar puntos.
Una excusa más para
darte todos los gustos.



Acumulá puntos con los consumos de tus Tarjetas de Crédito y el saldo de tu cuenta para **acercarte a los premios que querés.**

Cada punto vale.



PREMIOS



BUSCADOR DE VIAJES



ÓRDENES DE COMPRA

► Conocé más ingresando a www.hsbc.com.ar
Sucursal HSBC Hospital Italiano Tel.: 4983 1420 - Int. 170/162/190.

Rewards
PROGRAMA DE PUNTOS



GRUPOS DE REFLEXIÓN PARA ADULTOS

¿DE QUÉ SE TRATA?



ES UNA ACTIVIDAD PARA ADULTOS MAYORES. A DIFERENCIA DE LAS INICIATIVAS DE PARQUES Y PLAZAS, PROPONE REUNIONES PERIÓDICAS PARA TRATAR, ENTRE PARES, SUS TEMAS DE INTERÉS. Y, ASÍ, TRANSITAR MEJOR ESTA ETAPA DE LA VIDA.



“**E**NTREVISTAMOS A LA LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL **MARÍA ELDA GATTI**, QUIEN COORDINA LOS GRUPOS DE REFLEXIÓN QUE FORMAN PARTE DE LAS ACTIVIDADES QUE OFRECE EL HOSPITAL A LA COMUNIDAD. EN ESTA NOTA, LO INVITAMOS A CONOCER DETALLES DE ESTA ORIGINAL PROPUESTA.

“El nombre es muy abarcativo y se puso así por lo amplio que es.”

La idea parte de conformar un grupo estable -no mayor a diez o doce personas- que se reúnen semanalmente para tocar diferentes temáticas que varían de acuerdo a las necesidades de los integrantes. Los encuentros duran una hora y media. Siempre está la posibilidad de abrir grupos nuevos en otras sedes.

“Se tocan todos los temas, aunque cada grupo es diferente.”

Hay muchos que son comunes a casi todos los adultos y que repercuten en la salud y el bienestar. Algunos temas van saliendo del grupo y otros están planificados como la felicidad, la soledad y el aislamiento. “Eso sí, hay dos temas que no tocamos: religión y política”, señala Elda.

“Si bien se vive más, con los años se van perdiendo muchos afectos.”

Y se puede reflexionar sobre los vínculos, sus cambios: ¿Cómo me instalo en la familia? ¿Qué temas hay para hablar con los más jóvenes? ¿Cómo crear nuevos vínculos y volver a disfrutar con los pares?

El primer desafío: superar algunas barreras.

A muchos se le cruzan preguntas por la cabeza que pueden ser barreras para considerar la posibilidad de participar en un grupo. Por ejemplo:

- * ¿Cómo voy a cambiar mi manera de pensar a esta edad?
- * “Hasta acá llegué y me quedo en esta...”
- * ¿Cómo voy a tener amigos nuevos en esta etapa? ¿Qué somos, adolescentes?
- * ¡Cómo voy a formar una nueva pareja!



U

Los temas se abordan desde lecturas, películas y actividades lúdicas entre otros.

Y se tocan todos, hasta los que menos se suelen hablar, como la sexualidad. Pero lo primero que digo es que nadie está obligado a hablar: “ustedes es libre de venir y escuchar”.

El segundo desafío: animarse a venir a tres encuentros.

Porque es difícil de explicar, siempre digo: “dense la oportunidad ustedes y denme la oportunidad a mí. Dejen los prejuicios, sacúdanse y vengan. Y sepan que hay un grupo y una coordinadora esperándolos.”

Más allá de los encuentros.

“Suele suceder que se van organizando por fuera de las reuniones semanales. Los fines de semana son muy densos para los que están solos, entonces se arma una lista con los teléfonos para que se llamen, se promueven salidas fuera del ámbito del Hospital o vamos a ver un espectáculo. Porque hay gente que hace años que no va a Corrientes y Callao. Eso ya genera un acercamiento desde otro lugar, de otra manera, es muy común escuchar al final de alguna reunión: ¿nos vamos a tomar un cafecito?”

Ante una limitación física.

“Otra cosa que hacemos, por ejemplo si una persona se está recuperando de una cirugía y no puede concurrir, es un encuentro en su casa. Si el grupo está dispuesto, vamos y ‘hacemos la tarea’ ahí. Esto ocurre mucho con problemas traumatológicos o cirugías de cadera, ellos están bárbaro, se sienten bien pero están cansados de estar en la casa. Y el grupo va”, remarca Elda.

SACÚDANSE



¿Cómo contactarse para empezar?

Para poder participar del grupo de reflexión para adultos mayores habrá que comunicarse al 4861-3375 de lunes a viernes de 15 a 20hs o dejando un mensaje a Elda al 15-5-971-7026.

Actualmente funciona en las sedes de Belgrano y Sarmiento.

P

COMPañIA

encuentro

¿qué edad siento que tengo?

Una de las señoras que había participado de los encuentros cuenta que en una reunión familiar, ante la pregunta del novio de una de las nietas: “Nelly, ¿usted qué edad tiene?”. “Yo tengo tres edades” le dijo ella. Y completó: “hay tres edades, no hay una sola edad: la del documento, la psicológica y la edad biológica...”

LECTURAS y películas

Animarse a seguir



por qué no tomamos un cafecito



APRENDER SALUD EN MOVIMIENTO



Actividades al aire libre: puntos de encuentro en parques y plazas. 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 20hs. O ingresando a www.hospitalitaliano.org.ar/isalud

CAPITAL FEDERAL

BELGRANO

Caminantes: martes y jueves, 8hs.
Gimnasia: martes y jueves, 9hs.
Pto. de encuentro: Obligado y Juramento, frente a la Iglesia La Redonda.

FLORES

Caminantes: miércoles y sábado, 9.30hs.
Gimnasia: miércoles y sábados, 10.30hs.
Pto. de encuentro: Plaza Irlanda (Av. Gaona y Av. Donato Alvarez).

PARQUE CENTENARIO

Gimnasia: lunes y miércoles, 10hs. Sábados, 9hs.
Caminantes: miércoles y viernes, 18hs. Sábados, 8hs.
De caminar a correr: miércoles y viernes, 19hs.
Yoga: sábados 10 y 11 hs.
Ptos. de encuentro
> **Caminantes:** Av. Patricias Argentinas y Marie Curie.
> **Gimnasia:** Calesita del parque.
> **Yoga:** detrás del Instituto Pasteur.

CABALLITO

Gimnasia: lunes y miércoles, 8.30hs.
Caminantes: martes y viernes, 17hs.
Pto. de encuentro: Av. Rivadavia y Ambrosetti (Ombú Histórico del Parque).

BARRIO NORTE

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

RECOLETA

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

LINIERS

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

VILLA DEL PARQUE

Caminantes: lunes y jueves, 17hs.
Tai Chi: lunes y miércoles 9 hs.
Pto. de encuentro: Plaza Aristóbulo del Valle (Cuenca y Marcos Sastre).

VILLA URQUIZA

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

ZONA NORTE

OLIVOS

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

SAN ISIDRO

Caminantes: lunes, miércoles y viernes, 9.30hs.
Gimnasia: lunes, 17hs y jueves, 9.30 y 17hs.
Stretching: martes, 9.30hs.
Pto. de encuentro: Hipódromo (Dar-do Rocha e Italia).

ZONA OESTE

CASEROS

Caminantes: martes y jueves a las 8hs.
Gimnasia: martes, 17hs. Y jueves, 15hs.
Pto. de encuentro: Plaza Nacional (Av. San Martín y Alberdi, frente a la locomotora).

RAMOS MEJÍA

Caminantes: martes y jueves, 10hs.
Gimnasia: martes y jueves, 11hs.
Pto. de encuentro: Plaza Mitre (Mitre y Pueyrredón).

SAN JUSTO

Caminantes: lunes y miércoles, 9.15hs.
Gimnasia: lunes y miércoles, 8hs. Martes y jueves, 18hs.
Pto. de encuentro: Hospital Italiano de San Justo, Salón de Usos Múltiples.

ZONA SUR

AVELLANEDA

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

Actividades en las sedes:

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

- Gimnasia
- Danzas caribeñas
- Yoga
- Chi Kung
- Movimiento vital expresivo

Además: Talleres de Teatro, Memoria y Grupo de Reflexión. A diferencia de las clases, los talleres están orientados especialmente para favorecer la expresión personal y colaborar con el bienestar cognitivo a través propuestas lúdicas y que desafíen nuestro ingenio.

En instituciones amigas

Taller de plástica en el Centro Cultural Buenas Artes Social Club, Guatemala 4484, Palermo. Para conocer días y horarios: 3531-2193 o teatrobuenasartes@gmail.com
Instituto Potencia, Villa Urquiza. Gimnasia para adultos, **Yoga, Chi Kun y Tai Chi**. Tel: 4571-3123

¿QUIERE SABER DE QUÉ SE TRATA EL GRUPO DE REFLEXIÓN PARA ADULTOS?
LEA LA NOTA ESPECIAL EN LA PÁGINA 42



ADULTOS: ¿CÓMO DISFRUTAR LA SEXUALIDAD DE FORMA SEGURA?

EN LA ACTUALIDAD, LA VIDA SEXUALMENTE ACTIVA DE LAS PERSONAS SE MANTIENE MÁS AÑOS. AUNQUE, POR OTRO LADO, LOS RIESGOS DE CONTRAER ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL AUMENTAN.

“ EN LA ACTUALIDAD, CON ACTITUDES MÁS ABIERTAS CON RESPECTO A LA SEXUALIDAD, MEJOR ESTADO DE SALUD, CITAS POR INTERNET Y DISPONIBILIDAD DE MEDICAMENTOS SIMILARES AL SILDENAFIL -CONOCIDO COMO VIAGRA- MUCHAS PERSONAS PERMANECEN SEXUALMENTE ACTIVAS. POR OTRA PARTE, LOS MAYORES SON, DESAFORTUNADAMENTE, MÁS VULNERABLES A LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL QUE LOS JÓVENES”, explica el Dr. Marcelo Schapira, de la Sección Geriatría, Servicio de Clínica Médica.

DESTACAMOS CUATRO TIPS PARA PODER MANTENER Y DISFRUTAR DE SEXO SEGURO:

* CHARLAR CON SU PAREJA.

Es importante que ambos conozcan su historia sexual, sus preferencias, incluso si alguna vez utilizaron drogas inyectadas. El mayor riesgo de contagio del VIH Sida en mujeres mayores se da por tener sexo con un hombre infectado por el virus, sin el uso de preservativo.

* UN TEST PUEDE AYUDAR.

Tanto para protegerse a uno mismo como para dar seguridad a la pareja. Un sencillo análisis de sangre puede

despejar las dudas sobre todas las enfermedades de transmisión sexual. Es bueno saber que estas enfermedades no siempre causan síntomas y, si lo hacen, pueden confundirse con problemas de la edad, como el cansancio. Por otro lado, es importante saber si su esquema de vacunación está completo, por ejemplo con la vacuna de la hepatitis B, que se transmite por esta vía.

* USAR PRESERVATIVO Y LUBRICANTES.

El preservativo disminuye el riesgo de contagio y se recomienda utilizarlo hasta tanto consolide una pareja monogámica y estable. Los lubricantes son importantes porque aportan seguridad (menor posibilidad de heridas en la piel) y aumentan la sensación de placer.

* HABLAR CON EL MÉDICO DE CONFIANZA.

Ya que puede darle más consejos acerca de cómo prevenir problemas como sequedad vaginal y disfunción eréctil, así como el modo adecuado de protegerse del contagio de enfermedades según su caso particular. Además, en caso de que haya sufrido algún problema cardíaco o de otra índole el médico lo asesorará específicamente.

Disfrutar de la sexualidad no implica necesariamente al acto sexual, lo importante es priorizar la pareja.

? SI TUVE UN PROBLEMA FÍSICO ¿QUÉ HAGO?

Si el paciente -por algún problema físico que tiene, por alguna medicación que toma, por haber sido operado, etc.- piensa que “ya no puede” mantener relaciones sexuales, por favor no dude en mencionar el tema a su médico en la consulta. Existen muchas maneras de “encontrarle la vuelta”.

>>> Una nueva manera de abonar su Plan de Salud

Ahora puede pagar su cuota mensual a través de los locales de Provincia Net

Recordá que ahora también podés pagar tu plan de salud en los locales de Provincia Net!

HOSPITAL ITALIANO de Buenos Aires
PLAN DE SALUD

Recarga de Cebollitas, Envío y Recepción de Dinero, Pago Sin Factura, Extracción de Dinero en Efectivo, Pago de Impuestos y Servicios, Pago con Débito, Adquisición y Recarga de Tarjeta SUBE, Centro de Recarga, ATM - Cajeros Automáticos.

Además Provincia NET te propone:

- Unirse a su Red de Agentes de Cobranza, para que les ofrezcas a tus clientes más alternativas.
- Adherir tu empresa para que tus clientes puedan pagar sus facturas y realizar todas sus operaciones cotidianas en un mismo lugar.

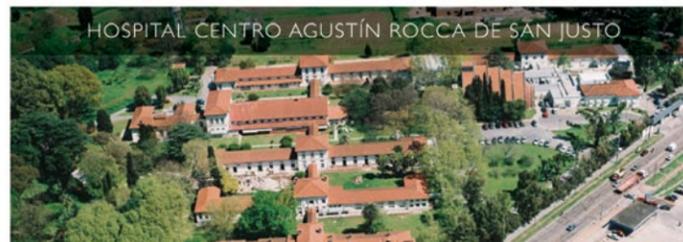
Para mayor información comunicate al 0810-666-7768
www.provincianet.com.ar

Grupo Provincia, Provincia NET, Nuevos emprendimientos Tecnológicos

Recuerde que no necesita disponer de su factura para abonar en:

- Págo Fácil
- pagomiscuentas.com
- Provincianet (Bapropagos)
- Banco Santander Río
- HSBC

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



- 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 01/01/15 hasta el 20/12/15

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



ECOS DE LOS LECTORES

LAS NOTAS DE LA REVISTA SE COMPLETAN CON LOS APORTES DE LA COMUNIDAD. AQUÍ ALGUNOS DE LOS QUE LLEGARON A **LECTORES.APRENDERSALUD@HOSPITALITALIANO.ORG.AR**. ENVÍE TAMBIÉN EL SUYO POR ESTA VÍA O LLAMANDO A LA REDACCIÓN AL **4959-0200 INTERNO 9325**.

Encuentre cientos de opciones ricas y sanas en la Sección Intercambiando Recetas de Aprender Salud en la Web:

www.hospitalitaliano.org.ar/isalud



“Mi regalo para esta navidad fue Aprender Salud”

María del Carmen llamó el pasado mes de diciembre a la redacción de la revista ya que quería regalar a sus allegados el último número de la revista. *“Todos los números me gustan y los leo pero este es especial, el mejor de todos. Por eso lo quiero regalar, así mis seres queridos disfrutan leyendo como yo lo hice”,* nos contó.



DOS OPCIONES DE LA COMUNIDAD DE FACEBOOK

“Hay dos cosas que me gusta hacer con la pechuga:

cortarla en cubos y hacer unas ricas empanadas con cebolla, morrón y huevo. Y pechugas al horno ¡con mucha mostaza!”

María Claudia.

“¡Yo hago pastel de papas de pollo!

Las pechugas cortadas finitas y previamente hervidas, alternadas con cebollas de verdeo y tomates secos cortados en trocitos. También me gustan al horno con mucho jugo de naranja, pimienta y miel.”

Cristina.

LA CREATIVIDAD DE LOS LECTORES NO DEJA DE SORPRENDERNOS!

Celebramos que la cocina sea “un lugar de creatividad”. Si bien esta es una postulación teórica en la que todos podemos llegar a estar de acuerdo, no siempre se verifica que una limitación, como en este caso comer sólo la pechuga (sin “el pollo” y su pata, muslito, cuero, etc.), se asocie al desarrollo de muchos recursos, casi tantos como personas. Una consigna que estimula la creatividad.

Por otro lado, como destacamos en notas previas, es importante el consumo de proteínas magras tanto en chicos, en adultos como en quienes buscan bajar de peso. Y en especial para los adultos mayores -como siempre insistimos- que necesitan proteínas para no perder fuerza, masa muscular. Aquí compartimos las últimas respuestas a la consigna: **¿Qué cocino con una pechuga de pollo? (AS número 26, pág. 44).**



A LA VINAGRETA, PARA COMER FRÍO O CALIENTE.

“Yo la hiervo previamente marinada con sal, vinagre, agua y condimentos, especialmente el ajo. Cuando está tierna la retiro del fuego. Preparo un colchón de vegetales (cebolla, zanahoria, laurel), cocino con agua, vinagre y condimentos. Corto el pollo en churrasquitos, los coloco en una fuente, le coloco la vinagreta encima y lo dejo macerar.”

“No sólo es exquisito, sino que se puede conservar en la heladera varios días sin peligro.”

Margarita.

A LA CACEROLA Y TE OLVIDÁS.

En olla de “buena familia”, dorar un lado del pollo y luego colocar un colchón de papas, batatas, calabazas y zanahorias en rodajas, también cebolla, morrón y algún tomate en cubitos. Superponer las pechugas sobre el lado sin cocer, condimentar y, si gusta, agregar un toque de salsa barbacoa. Cerrar la tapa y dejar cocinar media hora a fuego medio.

“Te olvidás, no tenés que estar en la cocina. Yo le agrego ají molido y pimentón. ¡Es un manjar!”

Mónica Morganti

RELLENA CON MANZANA VERDE.

Abrir a la mitad una pechuga y rellenar con gajos de manzana verde, cerrar y atar. Preparar un colchón con rodajas finas de cebolla e hinojo. Colocar la pechuga rellena y condimentar con pimienta, poco pimentón y una pizca de curry. Agregar jugo de un limón (controlar que no le falte). Tapar con papel manteca o aluminio y cocinar en horno bajo. Destapar 15 minutos antes para que se dore.

“Yo la acompaño con zanahoria rallada condimentada con jugo de naranja. Espectacular”.

Susana María.

SUCULENTO POLLO AL PEPERONI.

Es una receta fácil si saben preparar los ajíes morrones (2 o 3).

PARA LOS AJÍES: se ponen en la parrilla del horno cortados por la mitad y con la piel hacia el fuego, se dejan hasta que esté quemadita, ni carbonizada ni cruda. Luego deben reposar una noche cerrados herméticamente en un frasco de vidrio. Al día siguiente se pelan con facilidad.

LA RECETA. En una sartén se ablanda una cebolla chiquita, picada o en rodajitas muy finas. Se agregan los ajíes cortados en trozos y tres cucharadas de puré de tomate. Se deja cocinar por unos 10 minutos y se agregan las pechugas de pollo fileteadas. Si es necesario, se agrega más puré de tomate para que la preparación no se seque. Se cocinan de ambos lados y se condimenta a gusto.

Acompañar, si se quiere, con una papa hervida o un poco de arroz. ¡Que salga rico!

Elena.



LOS HIJOS Y LAS NUERAS...

_ Yo creo que pasan estas cosas porque las nueras y los yernos no quieren que los invadan...

_ Pero es la familia de uno, ¿viste?

_ Mi suegra fue tan buena, era una mujer que jamás se iba a meter...

_ ¡Ahí está, no se metía, por eso! (risas)

_ Pero esto no es invadir!

_ Para mí sí, se puede interpretar así...

_ ¡Si vos te peleás con tu nuera, te lo ro-ba!

_ Pero los hijos no son de nosotros...

_ Yo a mi nuera directamente le digo: "vos me robaste a mi hijo" (risas).



NUERAS, YERNOS Y SUEGRAS: ¿CÓMO CONVIVIR EN ARMONÍA?

FRUTO DE LA SEGUNDA REUNIÓN ENTRE LOS LECTORES QUE LE ESCRIBIERON A LA NONNA MAGGI, SURTIÓ OTRO TEMA RELACIONADO A LOS VÍNCULOS FAMILIARES. LO DESTACAMOS EN ESTA NOTA A TRAVÉS DE ANÉCDOTAS Y TESTIMONIOS.

LA GRAN CANTIDAD DE LLAMADOS QUE RECIBIÓ LA NONNA MAGGI LLEVÓ A QUE SE ORGANICE UN SEGUNDO ENCUENTRO CON LA COMUNIDAD, QUE TUVO LUGAR EN DICIEMBRE. ALLÍ, ENTRE MUCHOS TEMAS, SURTIÓ UNO QUE DESPERTÓ UNA GRAN CANTIDAD DE ANÉCDOTAS E HISTORIAS QUE COMPARTIMOS EN ESTAS PÁGINAS.

LA NONNA MAGGI DESTACA: "AHORA SOY SUEGRA PERO TAMBIÉN FUI NUERA"

El tema de hoy va dirigido al recuerdo de mis años de adolescente. En aquellos tiempos era muy común que las chicas se pusieran de novia a muy temprana edad, yo creo que me enamoré muy chiquita. Recuerdo que mi novio - hoy mi esposo - un día me invitó a dar un paseo y me sorprendió: **¡me llevó a conocer a sus padres, mis futuros suegros!**

Ahora yo soy la suegra y me esfuerzo en ser cariñosa, sincera, compañera, estar en el momento que me necesitan. No obstante, sé que me equivoco con frecuencia. Por tal motivo, les traigo a mi columna esta historia, pensando que tal vez a ustedes les alivie saber que tenemos experiencias parecidas.

Tratemos de amar mucho a nuestra familia, con sus defectos y las grandes virtudes que todos tenemos. Les dejo un cálido saludo a mis queridos lectores.

Nonna Maggi.

Si bien nunca tuvimos problemas, en lo que a mí respecta me dolía el trato más distante, la frialdad o la indiferencia con cual los mayores nos trataban, nos llamaban de usted.



** A mí no me ayudaron cuando era joven así que, cuando se casaron mis hijos, dije: "no voy a hacer lo que me hicieron a mí, los voy a ayudar". Y los voy a seguir ayudando, les guste o no les guste, porque son mis hijos!*

** Mis hijos me enseñan y yo aprendo, porque si no aprendiera me enojaría o no podría llevarme bien con ellos.*



BREVES HISTORIAS DE SUEGRAS Y NUERAS

"Mi hijo trajo una chica a casa mucho más grande, avisó que se iba a casar y todo." Y nosotros, con mi marido, nos dimos cuenta de que no era una chica para él... Era mayor, había vivido en México sola, era casi una vedette pero para las cosas de la casa, cero al as... Yo jamás le dije nada. A los diez años vino mi nieto -hermoso- pero se separaron. Uno puede pensar que lo yo veía venir pero ¿cómo me voy a meter? Si le llegaba a decir "esta chica no es para vos" se iba a enojar, me iba a decir "viste mamá, nos separamos por vos". ¡La macana es que volvió a mi casa, pero ese es otro tema! (risas).

"Mi suegra nunca me quiso." "De tantas mujeres que hay vas a elegir a una

de Santa Fe", ¡me lo decía abiertamente a mí y a mi cuñada! Pero después estuvo enferma y la cuidamos siempre, al fin nos terminó queriendo.

"A mí me sirve ir hasta ahí". Si mi nuera me da lugar, ayudo. Sino me la aguanto porque quiere decir que no me necesita o no le interesa mi opinión. Por ejemplo, me llama por teléfono y me dice "la nena está así, ¿qué podrá ser? Y en el caso de los regalos, uno muchas veces ve que a los hijos le hacen falta cosas. Pero ¿vos sabés si ellos quieren eso?"

Una de yernos celosos. Mi mamá y mi papá todos los años iban a Italia a visitar a mis abuelos, que siempre le traían a mi mamá regalos para nosotros, y a mi papá

eso no le gustaba de su suegra, vaya a saber por qué. Una vez recibimos una muñeca que caminaba. Y a mi papá lo encontré pegándole a la pobre muñeca de la bronca que le tenía ¡No lo podía creer!

Cuando hay un problema yo hablo con mis hijos, no con mi nuera, así evito conflictos...

¡Había mar de fondo! Un domingo a la mañana estaba recorriendo un centro comercial muy cercano al lugar a dónde mi hijo y su familia pasan el fin de semana. Así que lo llamé y le dije "mamá está cerquita, ¿no me venís a buscar porque no sé llegar?" Mejor que no llegues, me contestó (risas). Después me explicó que no podía, que tenía otros compromisos.

El grupo sigue creciendo. El pasado jueves 15 de enero se realizó la tercera reunión a la que asistieron más de 20 personas. Entérese de los próximos encuentros llamando a la revista al 4959-0200 interno 9325.



SUGERENCIAS DE TURISMO URBANO UN ENCUENTRO CON JAPÓN EN BUENOS AIRES

MIEMBRO DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL Y CORRESPONSAL DE LA REVISTA, MARGARITA SCHULTZ NOS ACERCA LA CRÓNICA Y LAS FOTOS QUE TOMÓ EN SU VISITA AL JARDÍN JAPONÉS DE LA CIUDAD.

*¿Una flor caída
volviendo a la rama?
Era una mariposa*

Îo Sôgi (1421-1502)

¡Hola! Este poema es mi introducción para hablarte del "Jardín Japonés" de la ciudad. ¿Dónde está la poesía en esa forma japonesa llamada haiku ¡de 17 sílabas!?

La poesía está en cada uno de nosotros, como lectores. El haiku nos ofrece una llave para abrir ese mundo: la contemplación. Tenés que dejar resonar las palabras en tu interior. El poeta juega allí con una confusión para hacernos sentir los lazos entre flores y mariposas.

¿QUERRÍAS DISFRUTAR MOMENTOS SIMILARES AL DE ESE POEMA?

¡Visitá entonces el Jardín Japonés! Se encuentra ubicado en el barrio de Palermo. Muy grato durante la semana, es regocijante, también, si vas a compartir las actividades del fin de semana.

PERO ¿QUÉ PODRÁS ENCONTRAR ALLÍ?

Ante todo, un repertorio de plantas de los ambientes naturales japoneses, elegidas por su significado cultural como el bambú, el cerezo o sakura, pinos, azaleas y la ginkgo biloba (se dice que fueron las únicas que sobrevivieron a la bomba arrojada sobre Hiroshima).



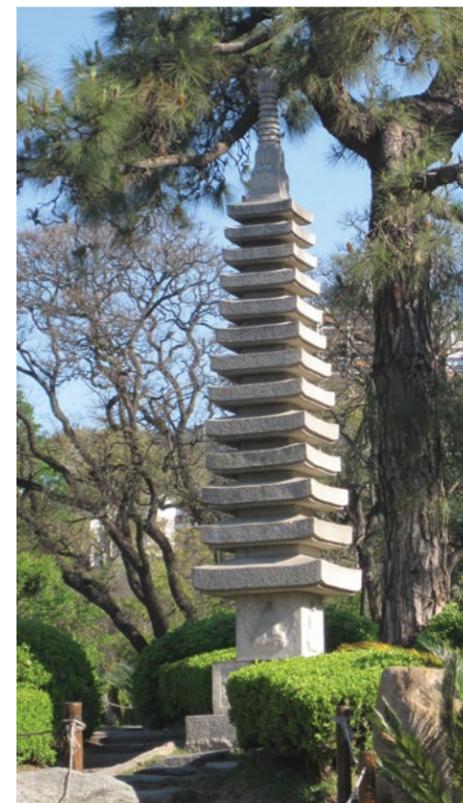
En el lago, los peces karpas (los **koi**) que significan amistad, fortaleza, perseverancia, y por eso se obsequian. Y, sobre el lago, uno de los tradicionales puentes curvos rojos. Para cruzarlo con lentitud, y meditar sobre la vida. También hay bellas lámparas de piedra, como símbolo de la luz, y grandes rocas dispuestas en el agua...

EL "JARDÍN" ES, ADEMÁS, UN CENTRO DE DIFUSIÓN DE LA CULTURA JAPONESA.

Se ofrecen, allí, talleres de **origami** (el arte del plegado del papel), de tambores tradicionales **taiko**, de **ikebana** (el arte de los arreglos florales con mínimos elementos), muestras de **artes visuales**, de cultivo de **orquídeas**, obras de **teatro** y exhibiciones de **artes marciales**.

TODO TIENE UN SENTIDO ESPECIAL PARA LA CULTURA JAPONESA.

Los significados están, a la vez, ocultos y presentes en las cosas. Por eso el haiku es tan característico de esa literatura. Por favor, volvé a leer ahora el poema del comienzo... Notarás ¡cuánto dice con tan poco!



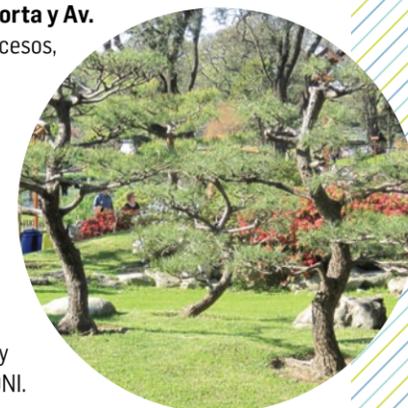
PARA VISITAR EL JARDÍN JAPONÉS

Ubicación y accesos: Av. Figueroa Alcorta y Av. Casares, Palermo. Cuenta con dos accesos, uno sobre cada avenida.

¿Cómo llegar? En colectivo: líneas **10, 15, 37, 59, 60, 67, 93, 95, 102, 108, 118, 128, 130, 141, 160 y 188**. En **subte**, línea **D** (color verde), bajarse en la estación Plaza Italia y caminar unas 8 cuadras bordeando el Zoológico.

Horarios: todos los días de **10:00 a 18:00 hs.**

Entrada: \$32. Jubilados, pensionados y menores de 12 años gratis exhibiendo DNI.



¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO SALIR DE CASA?

Desde hace más de un año, en esta sección que lleva adelante nuestra lectora y corresponsal **Margarita Schultz**, surgieron propuestas para conocer o volver a visitar diferentes lugares de la ciudad, parques, museos o paseos. Y esto por el beneficio que trae el poder salir, disfrutar de una tarde distinta, llenarse de experiencias.

Pero el número anterior, en otra colum-

na donde participan los lectores, junto a la Nonna Maggi se planteó el desafío que implica salir de casa, en especial para los adultos mayores. Y esta consigna ayudó a que más de 30 personas se comuniquen a la redacción para intentar responder a esta inquietud, incluso se produjo un nuevo encuentro que tuvo lugar el pasado mes de enero. De a poco, comienza a surgir un grupo

autogestivo dentro de la comunidad del Hospital, con sus propios intereses e inquietudes. Si está interesado en intentar responder esta pregunta con nosotros, lo invitamos a comunicarse con la revista al 4959-0200 interno 9325.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.



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

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

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


Nº1 en el Mundo

(*) PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 20/12/14 AL 20/12/15, 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.