

# Aprender Salud

REVISTA DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL ITALIANO

PROPUESTAS ORIGINALES,

VALIOSAS, QUE SORPRENDEN.



 **HOSPITAL ITALIANO**  
de Buenos Aires

AÑO Nº 8 | SEPTIEMBRE 2015  
Nº 30. COLECCIONABLE  
[www.hospitalitaliano.org.ar](http://www.hospitalitaliano.org.ar)



**suscripción**  
**\$80**  
**por año**  
 RECIBIRÁ 4 REVISTAS TRIMESTRALES \*

*Incluye el envío a domicilio en todo el país.*

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

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

### ¿CÓMO OBTENERLA?

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

### ¡SUSCRÍBASE POR MAIL!

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

### MEDIO DE PAGO.

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

### AYÚDENOS A QUE SUS ALLEGADOS LA CONOZCAN.

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

### ¿QUIERE SUSCRIBIR A UN AMIGO?

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

## CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN

Deseo suscribirme a Aprender Salud  \$80 por un año

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

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

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

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

Firma: .....

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



## Mirando de frente la vida

Cuando compartimos el cuidado, compartimos mucho más.

Y sea en la superficie o en algún lugar escondido, es vivido de manera particular por cada miembro de la comunidad que comparte el cuidado de la vida. Sea como pacientes, familia, cuidadores, profesionales de la salud.

Este compartir alcanza el espacio cotidiano, así surgen propuestas como reflexionar sobre la soledad, poder hacer nuevos amigos, cómo tramitar la existencia, los "nuevos proyectos ahora que tenemos más tiempo", nos dicen quienes participaron de esta tapa.

Este compartir ocurre muchas veces en los límites, en otras situaciones que movilizan, conmueven, en momentos que nos exceden y nos convocan a que, juntos, pongamos algunos temas sobre la mesa, a que la palabra sirva.

Con ocasión de la primavera, de un nuevo ciclo vital, invitamos a compartir inquietudes para cuidarnos mejor para custodiar el bienestar.

APRENDER SALUD, SEPTIEMBRE DE 2015



**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°30 · Septiembre 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



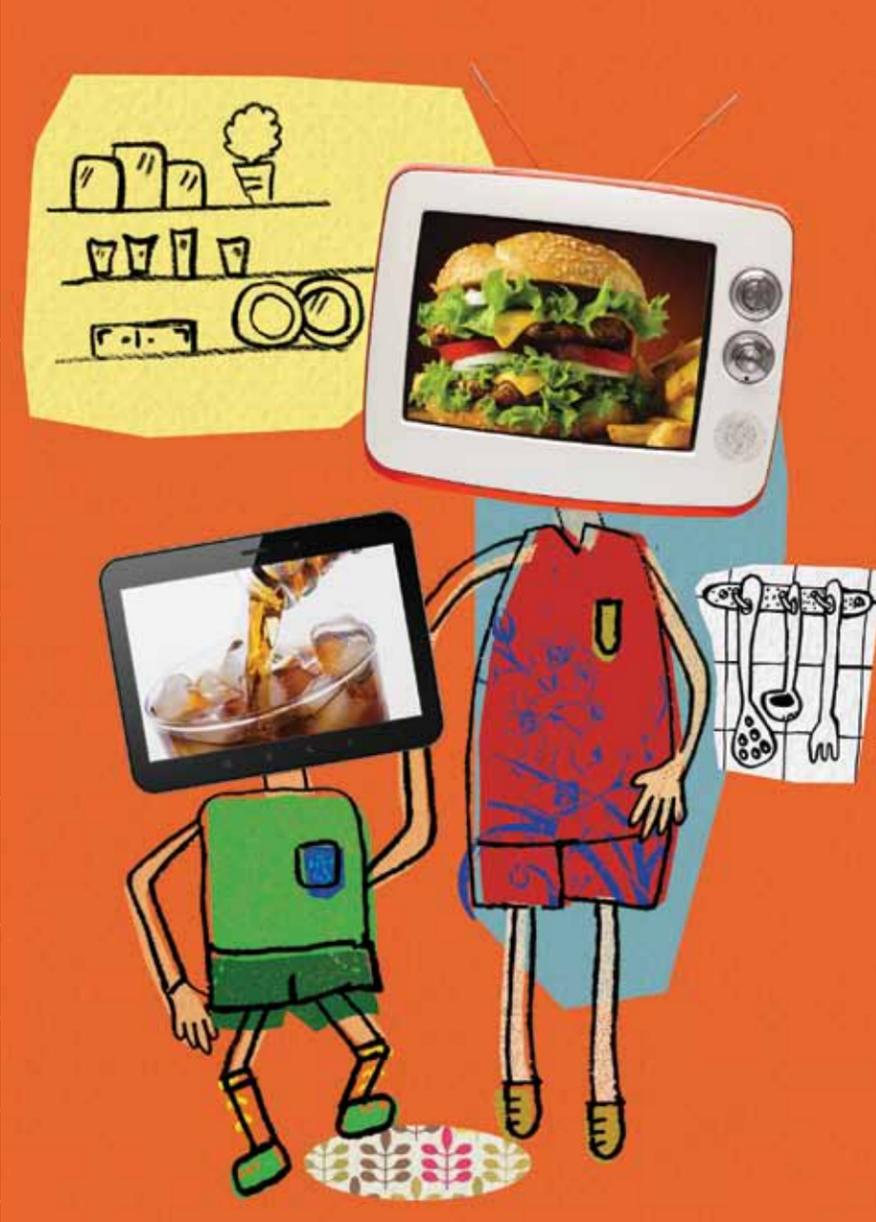
**Comentarios y sugerencias:** Revista Aprender Salud, Gascón 450, C1181ACH. Buenos Aires, Argentina, Tel.: 4959-0200, interno: 9325

lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar

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

**HOSPITAL**

<b>COMER HACE BIEN</b>	
14	Tartas: ¿cuántas grasas y calorías comemos sin saber?
38	Me indicaron “0% sodio” en las comidas... ¿Pero no existe!
<b>EN MOVIMIENTO</b>	
20	Abuelos en acción
24	Aprender Salud en Movimiento
<b>CIENCIA Y VIDA COTIDIANA</b>	
30	Podemos mejorar la alimentación de nuestros chicos.
<b>ECOS DEL HOSPITAL</b>	
04	“La continuidad del cuidado es un desafío para todos”
08	El clown en el Hospital, una sonrisa el fin de semana
<b>ACCIONES PARA ESTAR MEJOR</b>	
18	Me tomo 5 minutos en la oficina, en casa...
<b>ATENDERSE MEJOR</b>	
27	El consentimiento informado ¿De qué se trata?
<b>INTERCAMBIANDO RECETAS</b>	
10	Tartas caseras: nosotros ponemos la masa, ¿con qué relleno la prepararás?



<b>NOVEDADES INSTITUCIONALES</b>	
34	El Servicio de Kinesiología renovó sus instalaciones
35	Reforma integral de la Unidad de Cuidados Intensivos Pediátrica
	Se creó la Unidad de Soporte Odontológico
	Cirugía robótica en Otorrinolaringología
36	Agenda: actividades abiertas para la comunidad
*	Agradecemos a todos los que, con su participación, hicieron posible este número y especialmente al grupo de lectores convocados por la Nonna Maggi, Ariel Rañal, Martín Besada y a Margarita y Nicolás de HIBA TV.

<b>MEJORANDO EL TRATAMIENTO</b>	
46	El médico me indicó un dispositivo inhalatorio: ¿cómo lo utilizo correctamente?
<b>NOTA DE TAPA</b>	
28	Propuestas originales, valiosas, que sorprenden
<b>RECURSOS PARA ESTAR MEJOR</b>	
40	Bajando de peso: el desafío de las porciones
<b>INFORMACIÓN PARA LOS AFILIADOS AL PLAN DE SALUD</b>	
36	¿Dónde realizarse radiografías?
39	Club de Beneficios
<b>CUIDATE</b>	
42	Consumo -Alcohol - Moda - Jóvenes y adultos
<b>PARTICIPANDO EN SALUD</b>	
51	Compartiendo los pasatiempos
52	Los lectores escriben
54	La columna de la Nonna Maggi
55	Sugerencias de turismo urbano
56	Humor sin contraindicaciones, por Claw



# “LA CONTINUIDAD DEL CUIDADO ES UN DESAFÍO PARA TODOS”

ENTREVISTAMOS AL DR. JAVIER POLLÁN, COORDINADOR DE LA UNIDAD DE PLANIFICACIÓN DEL ALTA (UPA), QUIEN EXPLICA COMO -ANTE UN PROCESO DE INTERNACIÓN- TODO EL EQUIPO DE SALUD TRABAJA JUNTO AL PACIENTE Y SU FAMILIA, PENSANDO DESDE EL PRIMER DÍA EN EL MOMENTO DEL ALTA.

El cuidado de la salud ha ido evolucionando con los años y esto se traduce en la creciente incorporación de tecnología aplicada a los diagnósticos y tratamientos, así como los conocimientos que hacen posible que se prevengan, se pueda convivir y se curen enfermedades complejas.

*Hay otros adelantos que no son tan visibles como un tomógrafo de última generación y están relacionados con un cambio en los procesos de gestión de la salud, buscando ofrecer mayor seguridad y calidad. Estos procesos -a diferencia de la tecnología- involucran la participación activa del paciente, su familia y todo el equipo de salud.*

En esta nota queremos detenernos en uno de ellos, la continuidad del cuidado. Un concepto que se puede apreciar con claridad especialmente cuando un paciente y su familia atraviesan un proceso de internación transitorio en el Hospital.

Los cuidados previos a la internación, la internación propiamente dicha y la nueva etapa que comienza una vez que dejamos el Hospital deben sucederse con fluidez y coordinación. “El momento de la internación es una situación nueva que rompe con una modalidad de cuidado que veníamos teniendo”, comienza explicando el Dr. Javier Pollán, a quien entrevistamos para indagar más sobre este aspecto de la atención.

— **Durante la internación:** “hay muchos cambios. El equipo de salud tiene un gran protagonismo, se incorpora más intensamente a los cuidados. Y la medicación y los tratamientos pueden ser diferentes.”

— **Al Alta:** “puede que dejemos el Hospital con dificultades transitorias, dependiendo de nuestras familias mucho más que antes. También hay nuevos cambios y el timón de los cuidados pasa generalmente a la familia y al paciente. Hay una serie de pasos a seguir en la convalecencia que son diferentes de las rutinas”.

— **Se necesita de la participación de todos.** “las personas que estén implicadas en los cuidados posteriores al Alta (familia, cuidador, médico de cabecera, etc.) deben estar al tanto de todo y contar con un registro de ello durante este período”, destaca.

*Los tiempos de internación fueron cambiando en los últimos años en todos los hospitales del mundo ¿Por qué ahora son más cortos?*

Las causas de ello son numerosas, los avances tecnológicos han posibilitado que muchas cirugías sean menos invasivas y con menor tiempo de recuperación, los trata-

mientos médicos también se han acortado o continúan en el hogar de las personas con la posibilidad que ofrece la medicina domiciliaria. Por último, los modernos servicios de diagnósticos auxiliares (estudios de laboratorio y de diagnóstico por imágenes) reducen los tiempos mientras los pacientes se encuentran internados.

*¿Qué beneficios tiene regresar a casa pronto?*

Los beneficios para los pacientes son la disminución de las complicaciones y los menores tiempos de recuperación durante la convalecencia, haciendo posible que sobrevivan pacientes con enfermedades muy serias y graves que anteriormente fallecían. Por ello, muchas veces, la insistencia de los médicos en continuar los tratamientos y la recuperación en el domicilio.

*¿Desde qué momento se empieza a planificar el Alta?*

Es importante pensar el momento del Alta en los primeros instantes de la internación o aún previo a la misma, como en cirugías programadas, por ejemplo. Si en otros momentos de la atención se planifican las cosas para que el resultado sea el mejor posible, ¿por qué dejar la vuelta a casa para último momento?

*¿Qué estrategia emplea el Hospital en este sentido?*

Hace dos años se crea formalmente la Unidad de Planificación del Alta, que es un equipo multidisciplinario

conformado por enfermeros, asistentes sociales, administrativos y médicos, con el apoyo de kinesiólogos y fonodólogos. Ellos visitan tempranamente a los pacientes (en un comienzo a los de mayor riesgo) durante la estancia hospitalaria con la finalidad de colaborar con ellos y el grupo médico tratante en la planificación del Alta.

*¿De qué temas se ocupa especialmente esta Unidad?*

Se trabaja con entrevistas en las cuales se exploran los problemas que pudieran tener los pacientes en el momento del Alta, especialmente se pretende anticipar el requerimiento futuro de todo lo que el paciente necesitará en la vuelta al hogar. Asimismo, se explora el conocimiento que tienen los pacientes respecto de su situación y se implementan estrategias educativas para que, paciente y familia, participen activamente de los tratamientos. El objetivo es la continuidad del cuidado.

*El objetivo es evitar que, de buenas a primeras, el paciente y su familia se “desayunen” con la noticia de que llegó el día del Alta.*

continúa...





## EL ROL DE LA ENFERMERÍA EN LA CONTINUIDAD DEL CUIDADO

Los enfermeros Marina Hermida y el Lic. Eduardo Bergés -pionero en el tema- destacan el importante papel que llevan a cabo los profesionales durante la internación.



“Casi siempre el paciente, luego de una internación, regresa a su casa con algunos cambios en sus rutinas y -en ese aspecto nuevo- tiene que contar con todo lo que necesita antes de dejar el Hospital.”

“Los enfermeros somos los que mayor tiempo dedicamos a la par del paciente y su familia. Tenemos muchas oportunidades educativas, los vemos repetidas veces y la suma de todos esos momentos repercute en la educación, pensando en la continuidad del cuidado. Por ejemplo, cuando se le cura una herida, el

paciente aprende la técnica correcta junto al enfermero para poder hacerlo después en su hogar.”

“Siempre estamos educando, a veces no nos damos cuenta. Nuestro desafío es considerar, mientras se realiza una tarea asistencial, que el paciente tiene una vida afuera y deberá continuar con su recuperación fuera del Hospital.”

“Contamos con valiosas herramientas como la Historia Clínica Electrónica, la bitácora y los materiales educativos específicos, que nos facilitan la tarea.”

## HERRAMIENTAS PARA LA CONTINUIDAD DEL CUIDADO

El Hospital implementa estrategias para que estos procesos puedan tener lugar. Aquí destacamos dos de ellas que se desarrollaron en el último tiempo.



### La bitácora del paciente y su familia.

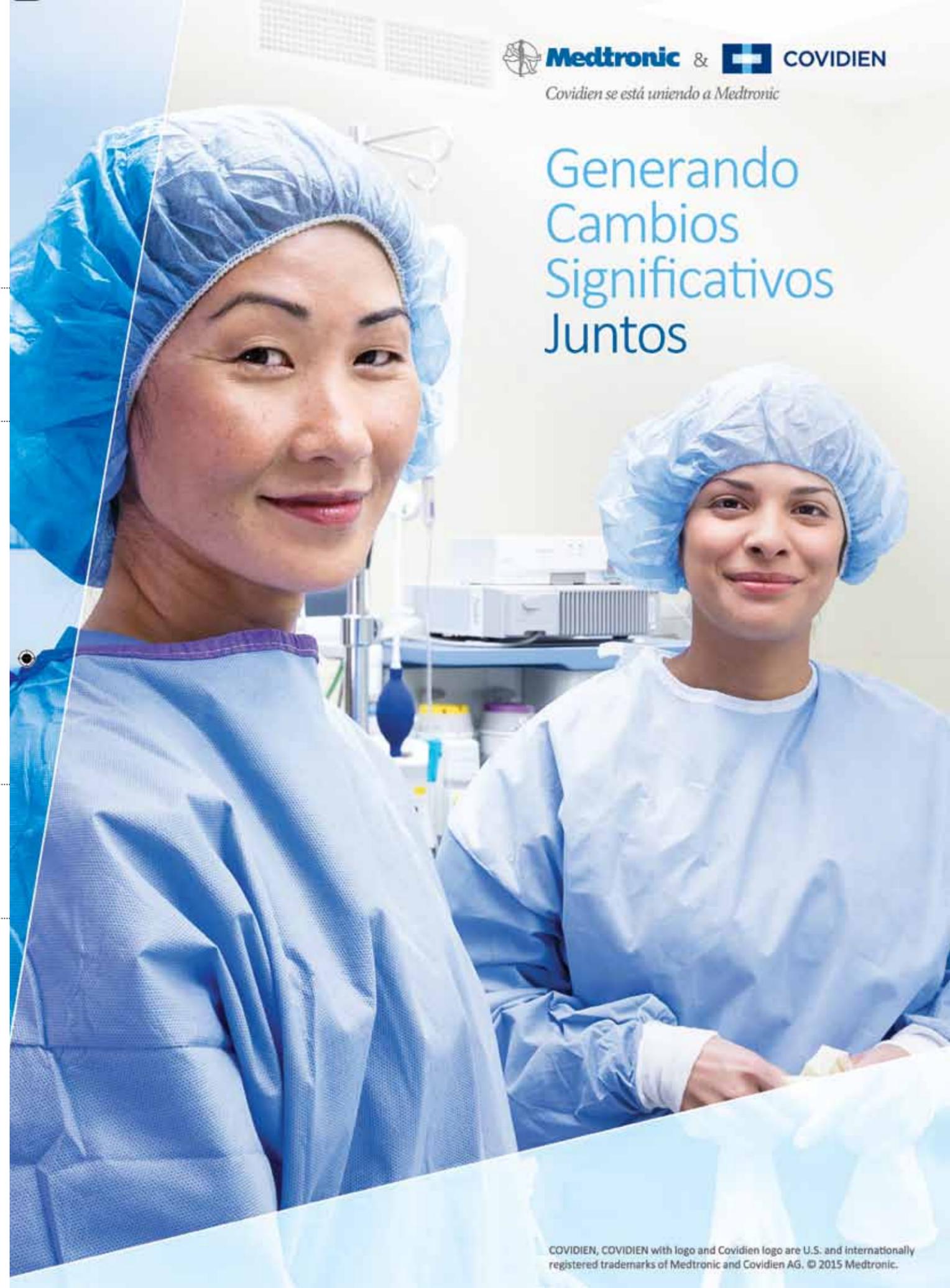
Desarrollada por el Comité de Educación, es un cuaderno, una guía que se le entrega a todos los pacientes que atraviesen un proceso de internación en el Hospital. El enfermero de piso es el encargado de entregarla en las primeras 24 horas. Contiene principalmente recursos para facilitar la participación y el aprendizaje del paciente y su familia en el cuidado durante su estadía y en las etapas que siguen.

### El Check Out.

Es una instancia nueva que se debe atravesar al momento del Alta (por lo general concurre un familiar). Allí, el personal entrenado realiza una comprobación de que todo lo planificado se encuentra en condiciones para continuar otra etapa en el proceso de atención.



## Generando Cambios Significativos Juntos



# EL CLOWN EN EL HOSPITAL, UNA SONRISA EL FIN DE SEMANA

EN ESTE NUEVO LIBRO PUBLICADO POR DELHOSPITAL EDICIONES SE DESCRIBE LA EXPERIENCIA QUE MARIANA RAMOS -MARIATA- REALIZA DESDE EL AÑO 2007 JUNTO AL LIC. IGNACIO USANDIVARAS Y EL DEPTO. DE PEDIATRÍA. COMPARTIMOS ALGUNOS EXTRACTOS.



Este libro busca transmitir la experiencia de la práctica del clown en el encuentro con los pacientes. Incluye fotos, relatos y descripciones de los niños internados en el Hospital y de las personas que los asisten. Ellos son los protagonistas de esta comunicación.

Es una de las actividades expresivas que puede crear puentes entre los participantes de la relación asistencial. Su finalidad particular es la de modificar el clima, el humor opresivo que naturalmente aparece en las situaciones de padecimiento físico y emocional: *“La figura del clown es una gran excusa para acercarnos a los demás, permite crear un vínculo de confianza. La expresión a través del arte libera emociones vitales en los demás.”*



Tapa del libro  
EL CLOWN  
EN EL HOSPITAL  
UNA SONRISA  
EL FIN  
DE SEMANA  
Mariana Ramos  
Ignacio Usandivaras

## UNA ACTIVIDAD SUTIL

Mariana Ramos relata su experiencia a lo largo de todo el libro. Compartimos una anécdota especial.

Hacía meses que Flor estaba internada, nos fuimos conociendo desde la distancia y despacio. Al escuchar mi música, ella y su madre salían de la habitación y nos mirábamos desde lejos, a través del pasillo. Yo prendía mis juguetes de luces y bailaba tocando el acordeón. Así eran nuestros encuentros, de lejos. Despacio, muy despacio, cada día me fui acercando y cuando Flor me habilitó para entrar en la habitación ya habían pasado varias semanas.

En una ocasión, cuando entré junto con otra clown, Flor estaba rodeada de sus juguetes, acompañada por su tío y su madre. Nos miró. Su mamá estaba tan pendiente de la nena que casi no nos registró pero yo la busqué y la invité a bailar.

- No puedo moverme porque Flor no tiene que moverse- respondió la señora ante mi invitación.

A pesar de esto, se animó y comenzó a bailar conmigo, empezó a girar sobre ella misma, giraban los globos, la otra payasa hacía volar un globo rojo y Flor miraba asombrada a su mamá, sin quitarle la vista de encima. Nosotros seguíamos bailando y, de pronto, Flor empezó a reír. La mamá se emocionó sin dejar de moverse. Era la primera vez que Flor reía después del trasplante. *Entonces, en ese momento, se rompió una muralla de angustia y quietud. La mamá, al danzar, había roto el temor y había permitido que la sonrisa llegara”.*

Para conseguir estos y otros títulos de delhospital ediciones acérquese a los stands de venta en el Hospital. Más información en: [www.hospitalitaliano.org.ar/editorial](http://www.hospitalitaliano.org.ar/editorial) y en Facebook.



LUCAS RISELLI - IMÁGENES CONCEPTUALES.

## JORNADA DE ARTE Y SALUD EN EL HOSPITAL: ABRIENDO LA PUERTA PARA IR A JUGAR

EL PASADO 17 DE JUNIO SE REALIZÓ LA PRIMERA JORNADA ORGANIZADA POR EL DPTO. DE PEDIATRÍA. ALLÍ SE COMPARTIERON EXPERIENCIAS LITERARIAS, MUSICALES Y TEATRALES QUE SE LLEVAN A CABO EN ESTA Y OTRAS INSTITUCIONES. TESTIMONIOS DE QUIENES PARTICIPARON.

“ **Muchos hospitales están incorporando el arte.**” Y creo que se puede ver desde dos perspectivas complementarias, el arte como un modo de comprender las emociones de la gente, mejorar la comunicación, incluso calmar el dolor o ayudar a la sanación (desde la narrativa, el teatro, la pintura, la música). Y también el arte como instrumento para desarrollarnos, nos hace mejores personas, mejores médicos y mejores profesionales de la salud en todos sus aspectos.” **Dr. Carlos Wahren, Jefe del Depto. de Pediatría.**

“ **Hay que mostrar todo esto que está pasando**”. Encontrarse, intercambiar, esta idea surgió a partir del libro de Mariana. Convocar a quienes están haciendo esto y aprender de la gente que está en el arte. Siempre me interesó que no lo redujéramos a fuentes psicológicas o médicas sino que se instale el arte con toda su potencia ya que nosotros somos seres culturales. **Lic. Ignacio Usandivaras.**

“ **Dar lugar a lo impredecible**”. Cuando llego a un lugar voy con un valija llena de propuestas pero es allí donde elijo cual voy a usar, realmente es impredecible. Nosotros vamos a un hospital a acompañar el trabajo del médico, que es el trabajo prioritario. Y el trabajo en el hospital es como el cuento de las mil y una noches, aparece un cuento dentro de otro cuento. ¿Cómo podemos surfear esa ola que es la realidad y llegar a buen puerto? Trabajamos con eso, que rompe la forma de la estructura; yo no sé quien es el otro y voy a aprender de él en ese momento. **José Luis Gallego, Narrador oral, cuentista.**



# TARTAS

NOSOTROS PONEMOS LA MASA,

¿CON QUÉ RELLENO LA PREPARÁS?

# CASERAS

CON ESTA CONSIGNA MÁS DE CIENTO PERSONAS SUMARON SUS PROPUESTAS A TRAVÉS DEL FACEBOOK DE APRENDER SALUD. COMPARTIMOS LOS RESULTADOS Y LAS OPCIONES PARA NO REPETIR EL MENÚ.

**E**N CADA NÚMERO DE LA REVISTA compartimos recetas y preparaciones desarrolladas y probadas por los expertos, pacientes que toman la salud como desafío, interesados en comer rico y sano, combinando saber y sabor. Esto, que hace varios años llamamos “comer hace bien”, se basa en los preceptos de una alimentación rica en vegetales y pobre en grasas, sal y calorías.

En esta oportunidad lanzamos, a través de las redes sociales, una consigna sobre las afamadas tartas, compartiendo una receta de masa casera para contrastar con la tapa de pascualina (ver comparación en la próxima nota) y apelando a la creatividad de la comunidad en los rellenos. Eso sí, aclaramos que no valía de jamón y queso. Y como sucedió hace unos años con los sándwiches caseros, nos sorprendió la creatividad de los lectores.

## LOS RELLENOS, MUCHAS OPCIONES PARA NO REPETIR

Al publicar esta receta recibimos más de cien respuestas y comentarios de la comunidad. Pudimos comprobar que las tartas son una preparación muy elegida y nos sorprendimos con algunas de las combinaciones.

Por ejemplo, **Gladys** destacó dos de las que más le gustan, la primera de espinacas, ricota magra, dos huevos, sal y un toque de queso port salut lighth. Y la otra igual pero “reemplazando las espinacas con brócoli”. Por su parte, **Blanca** afirmó que su mejor receta es la tarta rellena con cebolla, ají, atún, aceitunas y huevos duros: “es la que más le gusta a mi familia.”

**La sorpresa, vegetales con atún.** **Alejandra**, por su parte, sorprendió con una combinación particular: “yo, de choclo y atún”; también lo hizo **Paula**, quien dijo que la hace con “zapallitos rebogados mezclados con una lata de atún”. Y se sumó **Iris**, quien comentó lo rica que sale con brócoli y atún.

— **Yo me tengo que cuidar con la sal ¿consigo atún bajo en sodio?**

La respuesta es sí, hay marcas en el mercado que lo venden, también se consigue caballa. Habrá que buscar bien en los supermercados y leer las etiquetas de información nutricional.

**De muchos vegetales para combinar.** **Chely** explicó que rehoga cebolla, agrega acelga y mezcla todo con salsa blanca y Alicia redobló la apuesta, su tarta especial lleva: “brócoli, cebolla de verdeo, cebolla colorada o blanca y puerro, se sofríe un poco con rocío vegetal, se agrega el ligue y ¡al horno!”



## COMENZANDO POR LA MASA CASERA

Como disparador de la consigna enviamos una receta para elaborar la masa de la tarta

En un bol colocar **300 grs. de harina común**, si quiere sumar condimentos es el momento (orégano, ají molido, pimienta), agregar medio pocillo de aceite y medio vaso de agua fría.

Amasar e ir agregando agua (no necesita mucho más) hasta lograr un bollo homogéneo. Dejarlo descansar 15 minutos y estirar en el molde.

**Natalia** prefirió los colores del morrón y el tomate seco: “yo la preparo de atún, pimientos rojo, verde, amarillo, cebolla, tomates secos, aceitunas ¡Y listo! **EA rallar**” dijo **María del Carmen** que propuso una original receta: “zapallitos crudos y zanahoria rallados, un poco de cebollín, perejil y ajo deshidratado, **¡Todo sin sal!**”

## ¿CÓMO HACER UN LIGUE RICO Y SANO?

Además de la masa y el relleno, el ligue de la tarta tiene un rol importante en el aporte de grasas, calorías y sal. Para que la receta siga siendo rica y sana -y no se desvíe por el tentador camino de la manteca, el queso rallado o la crema- proponemos algunos ligues que se pueden combinar según la preparación y los sabores.

## Cuatro ligues para preparar tartas caseras:

1. Batir 2 huevos y agregar 1 cucharada sopera de almidón de maíz disuelto en ½ vaso de leche descremada.
2. Mezclar 2 cucharadas de avena instantánea con 1 pocillo de agua o leche descremada y dos claras bien batidas (espumosas).
3. Batir 2 huevos y agregar 2 ó 3 cucharadas de pan rallado.
4. Batir 3 claras bien espumosas, agregar nueces o almendras procesadas o picadas.

# LA TARTA TIENE SUS SECRETOS



Como toda preparación, tiene detalles que no vienen en la receta y se aprenden con la experiencia. Aquí una selección de los que enviaron los lectores. ¿Cuál es tu secreto para una tarta perfecta? Envíalo por mail a: [lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar](mailto:lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar) o llamando a la revista al 4959-0200 interno 9325.

**Para que la masa quede crocante.**

Antes de introducir el relleno, pintar la base con clara de huevo, esto ayudará a que no se traspase el líquido a la masa. También se puede escurrir el relleno cocido en un colador, (ayudando con un tenedor) para que no queden líquidos y resulte más firme (hacerlo antes de colocar el ligue). Otra opción es espolvorear la base de la tarta con pan rallado o harina de maíz y luego colocar el relleno.

Además, al cocinarla:

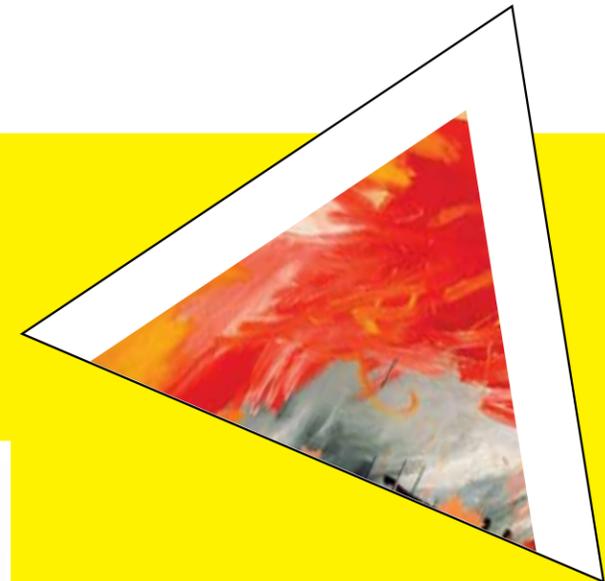
- Colocarla 5 minutos en la parte baja del horno y luego pasarla para arriba así se dora bien.
- Al sacarla del horno dejar reposar entre 15 y 20 minutos para que no se rompa. En ese tiempo preparará una rica ensalada fresca para acompañarla.

**Para que te saque de un apuro.**

Se puede colocar en el freezer el bollo sin amasar. Así podrás descongelarlo y preparar la tarta cuando quieras. También se puede congelar la tarta ya cocida y cortada en porciones. Y así bajarla y comer rico cuando no den ganas de cocinar.

**Si el relleno es muy dulce,** un poco de picante (una cucharadita de ají molido o una pimienta fuerte), le pueden equilibrar el sabor.

**Para lucirse con amigos.** Con la misma cantidad de masa que lleva una tarta se puede amasar un "falso bojaldré" dividiendo en tres bollitos la masa antes de estirar. Para lograrlo, colocar harina sobre la mesada, apoyar el primer bollito, aplastarlo con el palo de amasar, superponer el segundo y repetir el proceso (lo mismo con el tercero). Seguir estirando la masa hasta lograr el diámetro del molde. Esto hará más aireada y crocante la tarta. ¡**Próbalos!**



## OPCIONES PARA UNA RICA TARTA

Destacamos recetas con el paso a paso que envió la comunidad de Facebook.

**La encantadora de Juana.** "Corto en juliana los vegetales que me gusten o tenga en la heladera: zapallitos redondos, zuchinis, zanahoria rallada, brócoli, calabaza, acelga o espinaca. Los lavo bien y los pongo en una olla sin agua (con la propia se cocinan al vapor), agrego un hilo de aceite de oliva, condimento con especias. Una vez que están cocidas las escurro bien, agrego queso blanco light, 2 huevos, lo coloco sobre la masa y al horno."

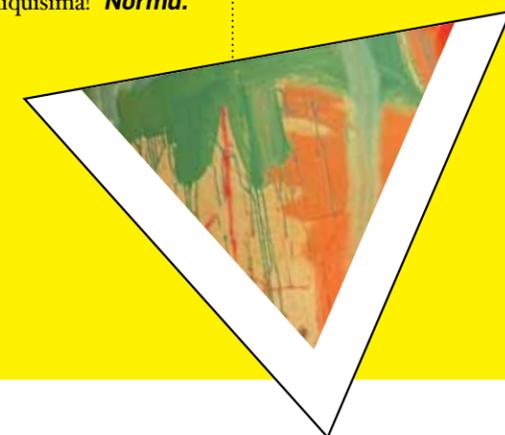
**De verduras ralladas.** "Rallo 2 rodajas de calabaza, 1 zanahoria, 2 zapallitos y 1 cebolla. Coloco 2 cucharadas de almidón de maíz disueltas en leche, mezclo bien, condimento a gusto, pongo sobre la masa y cocino en mínimo por lo menos 45 minutos." **María.**

**De pollo y verduras.** "Corto pollo hervido o el que sobró del día anterior, agrego brócoli y zanahoria hervidos y escurridos, 2 huevos, condimentos y a veces también champiñones cortaditos. ¡Riquísima!" **Norma.**

**Una delicia un poco cara.** "Corto en rodajas 5 puerros, los rehogo en un hilo de oliva, una vez que están tiernos los mezclo con 200grs. de queso crema light, 1 huevo y condimento bien. Una delicia, algo carita pero de vez en cuando la hago." **Graciela.**

**Redonda y de ricota.** "A 400 grs. de ricota descremada le agrego un poco de nueces, un atadito de espinaca hervida y escurrida. Luego le bato un huevo y lo coloco encima de la masa." **Silvia.**

**De berenjenas.** "Pelo 2 berenjenas, las corto en cuadraditos y las cocino en puré de tomate (o tomate natural, sin aceite), con ajo y orégano hasta que están blanditas pero no deshechas, les agrego queso por salud light en trocitos y un huevo batido para que forme cubierta." **Silvana.**





# TARTAS: ¿CUÁNTA GRASA Y CALORÍAS COMEMOS SIN SABER?

LUEGO DE LA GRAN CONVOCATORIA SOBRE LAS TARTAS CASERAS SURGIÓ ESTE INTERROGANTE, YA QUE A VECES NOS ENGAÑA SU FAMA DE LIVIANAS, DE "LIGHT". EN ESTA NOTA, UNA PROPUESTA PARA BUSCAR EL AHORRO SIGNIFICATIVO.

POR EL EQUIPO EDITORIAL DE APRENDER SALUD. / SUPERVISIÓN DE CONCEPTOS: SERVICIO DE ALIMENTACIÓN.

**P**OCOS REFUTARÍAN QUE LAS TARTAS, NO ASÍ LAS TORTAS, NO ENGORDAN, SON SANAS. TAL CONCEPTO LLEVADO AL EXTREMO EN EL CASO DE LA TARTA DE ZAPALLITOS, CONDUJO A UN PACIENTE A PREGUNTARLE A SU ESPOSA: "¿ESTÁ EN LA BIBLIA? ¿ES QUE ESTÁ 'CONSAGRADA' EN CASA?", NOS CUENTA CON IRONÍA Y BUEN HUMOR.

Su fama conduce a querer prepararlas en casa. Ahora bien, solemos escuchar "como tartas y no adelgazo" o "no me baja el colesterol". Es que las tartas -además de vegetales, pescados y todo lo bueno que puedan tener como rellenos- muchas veces traen "ocultas" una gran cantidad de grasas, que engordan o no permiten tener el colesterol alineado.

## BUSCANDO EL AHORRO SIGNIFICATIVO ¿DÓNDE ESTÁ LA GRASA, SI EL RELLENO ES DE VEGETALES, EN APARIENCIA "SALUDABLES"?

Las tartas tienen varias fuentes donde podremos ahorrar o, sin saberlo, sumar muchas calorías y grasas. Aquí una recorrida por tres momentos importantes de su preparación.

**1. Eligiendo la masa.** En principio, si es casera, hecha con poco aceite, tendrá calorías parecidas a las masas light compradas. Y ambas -caseras y light- tendrán menos que las comunes, hojaldradas, criollas, etc. Sin embargo, como puede verse en la tabla, el ahorro en este rubro es potencialmente menor que en los otros pasos. **Un recurso útil puede ser usar una sola tapa.**

**2. Cocinando el relleno.** Si al cocinar no se usa aceite se estará ahorrando un aporte muy grande de calorías. Recuerde que, por más que utilice aceite de oliva, el exceso de grasas "buenas" o "malas" siempre engorda.

**3. Cuidando el queso.** Más allá de la tarta de jamón y queso, que combina sal, calorías y grasa en cantidad (un verdadero festival, porque es lo único que contiene), algo muy frecuente es la costumbre de agregar queso (o, incluso, crema) al relleno, al ligue y a la decoración. ¿Cómo lograr un aporte controlado de grasas, calorías y sal en este ítem?

Para ahorrar aquí habrá que ser medidos. Más que usar trozos, ayudan recursos como: rallar sutilmente algún queso blando congelado antes de llevar al horno o utilizar queso en hebras, por ejemplo una cucharada por porción.

LAS TARTAS, SEGÚN CÓMO LAS PREPARES		
MOMENTOS Y POSIBILIDADES DE AHORRO		CALORÍAS QUE SE AHORRAN EN DOS PORCIONES (APROXIMADAS)
ELIGIENDO LA MASA	Comprada vs. casera o light	80
COCINANDO EL RELLENO	Salteando sin aceite o microondas	50-300
CUIDANDO EL QUESO	Sumando a granel (250 grs. en una tarta) vs. cuidando la medida (una cucharada por porción)	200-300
AHORRO SIN CONTAR DIFERENCIAS EN EL RELLENO:		300-700

CUADRO CON FINES PEDAGÓGICOS, NO CIENTÍFICOS. LOS VALORES DE REFERENCIA SON APROXIMADOS A UNA TARTA DE 6 PORCIONES. SE TOMARON COMO REFERENCIA PRODUCTOS QUE SE CONSIGUEN EN EL MERCADO. UNIDAD DE REFERENCIA: 1 GRAMO DE ACEITE/GRASA CONTIENE 9 CALORÍAS.

Por último, tenemos que repetirlo, es mejor comer que tomar un té con leche con galletitas, especialmente después de los 70, cuando es importante cuidar el músculo. Y el queso, a diferencia del aceite, aporta otras sustancias nutritivas, como calcio y especialmente proteínas. Solo se trata de medirlos - "ahorrar", y saber en qué gastar el ahorro- especialmente si se busca adelgazar o bajar la presión arterial.

# CUANDO LO CASERO Y LO COMPRADO SE PARECEN

La publicidad siempre está atenta a las palabras que utilizamos a diario, sin duda entienden lo que sentimos, valoramos. Y luego utiliza estos conceptos para vendernos productos. Por eso -cada vez más- vemos comerciales de alimentos elaborados que se promocionan como "caseros", "hechos en casa", "para toda la familia" al mismo tiempo que "instantáneos", que pronto nos saquen del apuro.

Pero si nos detenemos a observar las aparentes soluciones caseras que nos ofrece la televisión, vamos a encontrar casi siempre a la tarta de jamón y queso o a los raviolos de paquete con crema y queso rallado. ¿Dónde está lo "casero" si sólo ponemos una tapa de tarta comprada sobre una placa, la cubrimos con fiambre, queso y cocinamos al horno? ¿Se puede decir que es "hecha en casa" una pasta precocida llena de crema y queso rallado que apenas calentamos para que se derrita esa montaña de queso? ¡Por lo menos la pascualina tenía mucha espinaca!

Desde Aprender Salud siempre proponemos **volver a las recetas.** Y además, que las recetas sean rápidas porque vivimos en este mundo y no siempre tenemos tiempo de cocinar. También hacemos hincapié en los aliados: que el freezer sea como un delivery realmente casero y nos saque de un apuro, que la alacena esté dotada de productos que nos permitan preparar una comida verdaderamente hecha en casa, donde no falten vegetales. Y poder compartir la mesa en familia, que el menú sea rico, succulento y también útil para quien, por ejemplo, cuida su peso o quiere tener su presión arterial controlada.



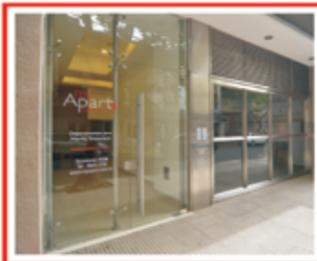
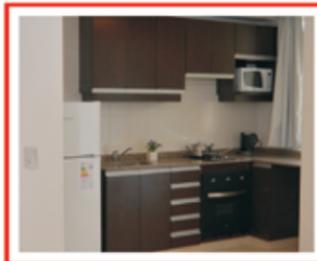
my  
Apart  
suites for rent

Departamentos para 2, 3 y 4 personas  
Monoambientes y Dos Ambientes



Descuentos especiales a socios del plan de salud

Amplios departamentos a estrenar. Totalmente equipados para su máximo confort. A 1 cuadra del Hospital Italiano.



- Anafe y Horno eléctrico.
- Heladera con freezer.
- Microondas y Jarra eléctrica.
- Twin bed (cama simple) o King Size, (cama matrimonial)
- Internet Wi-Fi de alta velocidad.
- Aire acondicionado frío / calor con control individual.
- TV por cable.
- Led de 32".
- Teléfono (llamadas locales gratuitas).
- Baño completo.
- Servicio de mucama semanal (Diario: opcional).
- Ropa de cama y toallones.
- Cocheras (opcional).
- Atención Personalizada.

CONSULTAS Y RESERVAS:

SARMIENTO 4228 (1197AAL) CIUDAD DE BUENOS AIRES

TEL.: (5411) 4864.1376 - INT. 100

info@myapart.com.ar - www.myapart.com.ar

f Myapartsuites

Buenos Aires.  
Buenos sabores.



LAS NAZARENAS

SORRENTO

Sabores del Mediterráneo



ASADOR CRIOLLO, VINO Y TRADICIÓN

WWW.SORRENTORESTAURANT.COM.AR | f @SORRENTORTE

Reconquista 1132 | Buenos Aires | Tel/Fax: (54-11) 4312-5559 / 3691  
www.lasnazarenas.com.ar | correo@lasnazarenas.com.ar

COSMOS  
JUGUETERÍA

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

15% DE DESCUENTO Y 6 CUOTAS  
SIN INTERÉS CON HSBC

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

www.facebook.com/jugueteriacosmos

Horai | Residencia  
para Mayores

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



Resort con asistencia permanente y eventual  
Confort, estilo y excelencia

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



• Plan nutricional • Cocina gourmet

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

www.horai.com.ar • info@horai.com.ar

# ME TOMO 5 MINUTOS:

A

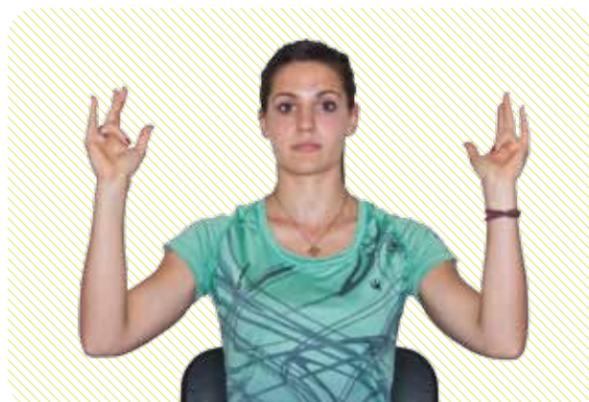
B

## REJALACIÓN DE MUÑECAS.



Realizar movimientos circulares para un lado y para el otro, para adentro y para afuera buscando aflojar la tensión en las manos y muñecas.

## ESTIRAMIENTO DE DEDOS Y FALANGES.



Ir flexionando uno a uno los dedos de cada mano. Hacerlo lentamente y sin apuro para registrar el movimiento que se realiza.

# EN LA OFICINA, EN CASA...

COMPARTIMOS EJERCICIOS SENCILLOS PARA QUIENES UTILIZAN MUCHO LA PC A FIN DE EVITAR MOLESTIAS O DOLORES EN MANOS Y MUÑECAS.

*Basado en los conceptos provistos por el Lic. Ignacio Monti.*

Es frecuente pasar muchas horas delante de una computadora, ya sea por trabajo, obligaciones o por diversión. Es por ello que en esta ocasión compartimos algunos ejercicios puntuales para aliviar tensiones y evitar malestar en manos y muñecas.

C

## ESTIRAMIENTO DE MANOS.



Consiste en cuatro ejercicios diferentes, como muestran las fotos.

1. Juntar las manos sin que queden los dedos compactos.
2. Llevarlas al centro del cuerpo y empujarlas entre sí bajando los codos y cuidando de no elevar los hombros.
3. Mantener cada posición durante 15 segundos.

*“Recomendamos realizarlos una vez cada hora y aprovechar para pararse, caminar un poco y, de ser posible, realizar una gran inspiración seguida de una fuerte exhalación, acompañada de un grito liberador”, señalan los profesores de Educación Física.*

## LO QUE VIENE: EJERCICIOS PARA MEJORAR DOLORES CRÓNICOS

*Por el equipo editorial de Aprender Salud.*

En esta sección de la revista hace varios números que venimos desarrollando -junto al equipo de profesores de educación física que trabajan en parques y plazas- diferentes ejercicios de elongación, estiramiento y relajación para evitar dolores y hacer más segura la práctica del deporte y las actividades en movimiento.

A partir del próximo número nos focalizaremos en ejercicios específicos para mejorar dolores crónicos o afecciones como las lumbalgias, fascitis plantar, etc. Para ello contaremos con la experiencia de los profesionales del Servicio de Kinesiología.

Es que las nuevas tendencias en este campo indican que -para una mejor recuperación- es fundamental el trabajo en equipo entre el paciente, su familia y los profesionales.

**Si desea proponer que abordemos alguna afección en particular, contáctese con la revista al 4959-0200 interno 9325 o escriba a [lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar](mailto:lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar)**



# abuelos en ACCIÓN

Quienes asistieron a la charla para reentrenar la marcha, moverse con seguridad y prevenir caídas, comparten su testimonio buscando alentar a otras personas para que concurren y también conozcan los beneficios de mantenerse activo e independiente en la adultez.

Basada en los contenidos de la charla de prevención de caídas del Servicio de Kinesiología.



EN MOVIMIENTO

ESTE TEMA ES IMPORTANTE PARA USTED SI:

- Le cuesta subir y bajar el cordón de la vereda
- Tiene dificultades para pararse o sentarse en una silla
- Le cuesta levantar objetos del piso
- Se cayó alguna vez en el último año

En la charla, además, podrá ejercitar cómo pararse y sentarse y de qué manera incorporarse en caso de una caída.

## TRES CONCEPTOS DE IMPORTANCIA PARA PREVENIR

Estos temas se desarrollan en la charla. Los compartimos buscando interesar a los lectores mayores en el tema, para que tomen un rol activo en el desafío cotidiano de mantener la independencia en la adultez.

**Buscar una solución sencilla a los problemas cotidianos.** Para ser independientes hay que ir encontrándole la vuelta a las dificultades que pueden ser limitantes. Por ejemplo, si le cuesta abrocharse la camisa porque perdió precisión en sus manos, use remeras. O si le cuesta agacharse para atarse los zapatos, prefiera mocasines.

**¿Qué debería poder hacer solo?** Si bien cada caso es particular, hay algunos movimientos cotidianos que marcan una pauta general para saber si una persona tiene alterada su marcha y necesita reentrenarla. Por ejemplo, si le cuesta subir o bajar el cordón de la vereda, si es dificultoso sentarse

se en una silla y luego incorporarse. También si le representa un problema salir, llegar y volver del supermercado o la carnicería, por ejemplo.

**Caminar en la calle ayuda.** En la medida de lo posible, se recomienda tener una rutina de caminata diaria de 30 minutos. Y siempre es mejor que sea en la calle (evitando las vereditas rotas de Buenos Aires) y no en el patio o en el balcón. Porque en la calle es un desafío: hay que estar más atento al semáforo, al chico que pasa corriendo, la señora con el cochecito... Son muchos más estímulos que procesar y eso ayuda a que el cerebro desarrolle rapidez, destreza y atención.



## ¿Qué conclusiones se lleva de la charla?

Asistimos a la charla abierta de prevención de caídas que organiza mensualmente el Servicio de Kinesiología y dialogamos con quienes asistieron. Aquí sus testimonios.

“Yo vine por un comentario que me hizo mi señora del diario. Me dijo: ‘a vos te haría muy bien esto, te caíste varias veces.’ La charla fue excelente, como reflexión me deja empezar a moverme!” **David.**

“Soy asistente terapéutica y trabajo con personas con muchísima dificultad, me enteré de la charla y vine. Me pareció maravilloso para enseñar y para protegerme yo también. Me voy encantadísima, muy claro, muy bueno como lo dan”. **Antonia.**

“Yo estoy operada de cadera. Pensé en muchas cosas que uno no asume de la vejez. Y ellos te enseñan a estar bien y asumir que estamos grandes.” **Leonor.**

“Mi hijo me compró dos bastones y yo le dije ‘me interno si tengo que ir a la calle con bastón’. Ahora lo voy a pensar, si me ayuda a moverme sola...” **Gladys.**

“No hay que usar chinelas, ¿viste lo que dijeron? Hay que hacer así querido, me tengo que mentalizar...” **Haydeé.**

“Me resultó buenísimo el ejercicio para sentarme y pararme. También cómo levantarme si me llevo a caer, eso me encantó.” **Susana.**

“A mí lo que me cuesta mucho es la bañera, no puedo levantarme para entrar. Por suerte Marilén explicó que hay una sillita para hacerlo más cómoda.” **Sara.**

“¿Sabés lo que hice yo en la bañera? Le abrí un pedazo en el medio y entro caminando, no tengo que levantar la pierna.” **Haydeé.**



## PARA CONCURRIR A LA CHARLA

Puede acercarse a la charla práctica para reentrenar la marcha orientada a pacientes, cuidadores y allegados. Es abierta y no requiere inscripción. Para conocer el día y horario de la próxima, llame al 4959-0200 internos 4171/4172. Organiza el Servicio de Kinesiología.

### USTEDES SIGUEN SIENDO EL EJEMPLO PARA SUS HIJOS

Por la Lic. María Elena Moresco, organizadora de la charla.

Es común que los adultos digan ¿qué me importa si me caigo? ¿A quién le interesa? O ¿para qué me voy a arreglar la ropa si nadie me mira? Yo siempre les repito que no se olviden que el mundo necesita de los adultos mayores, de su experiencia, su sabiduría, su cariño. Y que, además, siguen siendo un espejo para sus hijos, ellos tienen en ustedes el ejemplo de cómo es envejecer. ¿Qué imagen les van a mostrar?

Otra cosa muy importante es que estén lindos, que no se abandonen: *“soy un viejo, soy un trapo de piso tirado ahí”*, me dicen. Arrégdense, pónganse lindos, báñense a diario, usen perfume, recorten sus uñas, vayan a la peluquería... Y tiren la ropa vieja o manchada, las carteras, traten de renovar la vestimenta, algo que cuesta mucho a esta edad. ¡Adelante, se puede!

### QUE LA PREVENCIÓN SOSTENGA LA AUTONOMÍA, UN TRABAJO EN EQUIPO

Desde Aprender Salud destacamos que mantenerse activos y, sobre todo, independientes es complejo, no es una tarea fácil. Cuentan los expertos que se necesitan varias estrategias combinadas para lograr efectividad: comer bien (incorporando proteínas), hacer ejercicios de equilibrio y fortalecimiento y, en algunos casos, suplementar con vitamina D.

Pero muchas veces, lo que parecen soluciones de “cuidado”, inhabilitan, prohíben por las dudas, deteriorando la motivación, el gusto por la vida, etc. Invitamos a la familia a participar de este debate concurrendo también a la charla. Haciendo equipo, entre todos, para acompañar mejor este momento de la vida.

### ¿CÓMO MOVERSE CON SEGURIDAD EN EL HOGAR Y EN LA CALLE?

El Comité de Educación del Hospital junto a los médicos y kinesiólogos expertos en caídas reunió los principales aspectos del tema en un material educativo ilustrado que puede descargar sin

costo desde [www.hospitalitaliano.org.ar](http://www.hospitalitaliano.org.ar) Sección Información de Salud. Además, encuentre una nota con ejercicios sencillos para reentrenar la marcha en AS número 26 pág. 14.



# Seguridad y tranquilidad al alcance de su mano

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



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

Afiliados  
**HOSPITAL ITALIANO**  
Descuento Especial

**0810-122-2836**

info@atemponet.com - www.atemponet.com

La seguridad de sentirse acompañado, siempre.



## Ciudadanía Italiana en el Club Italiano

Av. Rivadavia 4731 · Capital Federal  
Tel.: 4901-1061/63 · Fax: 4902-0132



- Pedido de partidas a Italia.
- Pedido de partidas Argentinas.
- Búsqueda de información para conseguir documentación.
- Legalizaciones.

- Traducciones efectuadas por traductora pública matriculada.
- Sentencia de divorcio.
- Rectificaciones / Información Sumaria.
- Armado de carpetas consulares.

Atención personalizada: lunes, miércoles y viernes de 18 a 20 hs.

Cel.: 15 4156-8176 · Cel.: 15 6163-7812

E-mail: [asocitaliana@speedy.com.ar](mailto:asocitaliana@speedy.com.ar) · E-mail: [dantefontanaasoc@hotmail.com](mailto:dantefontanaasoc@hotmail.com)

# 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 ingresar a [www.hospitalitaliano.org.ar/isalud](http://www.hospitalitaliano.org.ar/isalud)

### CAPITAL FEDERAL BELGRANO

**Caminantes:** martes y jueves, 8hs.  
**Gimnasia:** martes y jueves, 9hs.  
**Pto. de encuentro:** Obligado y Jaramiento, 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).  
**NUEVO:**  
**Yoga:** lunes y viernes, 10:30 hs.

### PARQUE CENTENARIO

**Gimnasia:** lunes y miércoles, 10 y 19 hs. Sábados, 9hs.  
**Caminantes:** lunes y miércoles, 18hs. Sábados, 8hs.  
**Yoga:** sábados 10 y 11 hs.  
**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.  
**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).

### PARQUE CHACABUCO

**Danzas caribeñas:** sábado, 16hs.  
**Pto. de encuentro:** sendero del parque y autopista (ingreso por Eva Perón y Achaval o por Asamblea y Miró).

### 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 (Dardo 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 8 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](mailto:teatrobuenasartes@gmail.com)  
**Instituto Potencia**, Villa Urquiza.  
**Gimnasia para adultos, Yoga, Chi Kun y Tai Chi.** Tel: 4571-3123

## El desafío de bajar de peso.

El Hospital cuenta con un Programa con más de 20 años de experiencia dirigido a los afiliados de Plan de Salud que funciona en seis sedes. A través de un abordaje interdisciplinario se busca correr el foco de la balanza y el "quemar calorías" con el objetivo de lograr un aprendizaje duradero y fortalecer el trabajo en conjunto con la familia y el equipo de salud.  
**Para conocer más detalles, llamar al 4861-3375 ó 15-6352-8825. Mail: [bajandodepeso@hospitalitaliano.org.ar](mailto:bajandodepeso@hospitalitaliano.org.ar)**

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

# Asiscom

Acompañantes en Sanatorio y Domicilio prepago



**Es mejor prevenir**  
Cuotas accesibles y nada más

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

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

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

ATENDERSE MEJOR

## EL CONSENTIMIENTO INFORMADO ¿DE QUÉ SE TRATA?

ES UN ACTO ENTRE EL MÉDICO, EL PACIENTE Y SU FAMILIA. ESTO SE MATERIALIZA EN UN DOCUMENTO FIRMADO POR AMBAS PARTES QUE SE ENTREGA ANTE CIERTOS PROCEDIMIENTOS, ESTUDIOS Y/O TRATAMIENTOS.

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

*Basado en los conceptos provistos por el Comité de Ética del Hospital.*



En nuestra cultura no estamos muy acostumbrados a explicitar lo que puede ocurrir en el futuro, por eso a veces puede ser sorprendente o generar una inapropiada desconfianza cuando nos piden firmar un consentimiento.

En la medicina -por suerte- es una práctica corriente en el marco de los derechos y obligaciones del paciente y su familia. El objetivo, comunicar el procedimiento o tratamiento a realizar, junto a sus potenciales riesgos, a fin de que el paciente pueda consentir los mismos con el debido conocimiento.

### LO QUE HAY QUE SABER SOBRE EL CONSENTIMIENTO INFORMADO

- 1 Se entrega ante ciertos procedimientos, estudios y/o tratamientos
- 2 El médico explica su contenido antes de la firma del paciente.
- 3 Protege los derechos del paciente y su familia a recibir información clara y comprensible.
- 4 Colabora en la toma de decisiones durante su cuidado.

### ¿Qué prácticas requieren consentimiento?

Actualmente, en el Hospital, son casi dos mil los procedimientos que precisan de este documento. Si desea consultar la lista completa ingrese a la nota sobre el tema publicada en el Área de Información de Salud de [www.hospitalitaliano.org.ar](http://www.hospitalitaliano.org.ar)

### ¿QUÉ INFORMACIÓN INCLUYE EL CONSENTIMIENTO INFORMADO?

- Los datos del paciente y de los profesionales que participan del procedimiento.
- El nombre y descripción del tratamiento, su riesgos, beneficios, alternativas y consecuencias posibles por no realizarlo.
- La fecha y la hora del momento de la firma.

**Quando hay más de un consentimiento.** Suele suceder que los procedimientos quirúrgicos precisen de más de un consentimiento informado que correspondan, por ejemplo, uno a la cirugía y otro a la anestesia. En esos casos es importante identificarlos bien y evitar la confusión, ya que pueden ser solicitados y habrá que presentar el que corresponda.

### ADEMÁS, RECUERDE

Es fundamental traer el o los documentos firmados para la realización del procedimiento, estudio o tratamiento.

Es su derecho aceptar o rechazar la propuesta médica, también revocar el consentimiento informado en cualquier momento.

### VIDEO SOBRE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Para ver el video sobre este y otros temas de educación al paciente y su familia, ingrese en el canal de **Hospital Italiano** en You Tube (HIBA TV CANAL).



COMENZARON LOS ENCUENTROS CON LA NONNA MAGGI

# PROPUESTAS

## ORIGINALES, VALIOSAS, QUE SORPRENDEN

INVITAMOS A QUIENES CONCURREN A ESTA ACTIVIDAD A REALIZAR UNA PRODUCCIÓN ESPECIAL, BUSCANDO CONTAR DE QUÉ SE TRATA ESTA PROPUESTA QUE SURGIÓ DE LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL ITALIANO.

**E**n el número anterior de la revista invitamos a la comunidad a participar de cinco encuentros organizados por pacientes convocados a través de la columna de la Nonna Maggi, un habitual espacio de reflexión sobre temas de interés para los mayores.

### LOS EJES DE LOS ENCUENTROS

- 1 El desafío de hacer nuevos amigos ahora que estamos más grandes.
- 2 ¿Por qué nos cuesta tanto salir de casa?
- 3 La importancia de retomar proyectos postergados y planificar nuevos
- 4 Los hijos, nietos, nueras... ¿Cómo sostener los vínculos familiares conservando la independencia?
- 5 ¿Cómo aceptar el paso del tiempo y convivir con los cambios de esta nueva etapa?

**¡Los llamados y la respuesta a la convocatoria superaron las expectativas! Se colmó el auditorio e incluso, los participantes decidieron encontrarse más seguido, fuera del Hospital.**

Alentados por el entusiasmo de la comunidad, realizamos una producción fotográfica especial que se refleja en la tapa de este número y en esta nota. Jugando a sacarse selfies -una práctica de moda entre los jóvenes- este grupo innovador, conectado, busca sentirse bien, acompañarse, divertirse, estar cada vez mejor.

### ¿POR QUÉ DECIDIERON ACERCARSE A PARTICIPAR?

- “Yo espero tener amigos, la soledad es re fea porque las paredes no te contestan. Llegar a viejo es difícil pero es la vida y quejarse no ayuda, si ayudara me quejaría todo el día...” **Ruth.**
- “Me interesaron mucho los temas, me sentí muy identificada. ¡Parecía que esto me estaba llamando, no sé por qué! Estuve esperando este día con mucho entusiasmo.” **Esther.**
- “Yo me busco motivos para salir y sigo saliendo, es tentador decir que cómoda estoy en mi casa, hoy hace frío o 30 grados de calor, mejor me quedo.” **Juana.**
- “Yo tengo 89 años y me voy quedando sin amigas, cada vez tengo menos. Y yo soy una persona a la que le gusta la gente, invitarlas a mi casa, tomar el té, conversar... Siempre de cosas buenas, por supuesto! Por eso me acerqué a participar.” **Asunta.**



### ¿CÓMO LE CONTARÍAS ESTA PROPUESTA A QUIEN NO LA CONOCE?

- “Una vez al mes sabés a dónde ir, además de otras actividades que puedas tener. Somos gente mayor, que ya casó a sus hijos y tenemos nietos. Buscamos llenar espacios, no cambiar de amigos sino encontrar nuevos. Porque al agregar gente te encontrás con otros temas. Con los viejos amigos ya nos conocemos hasta los remedios que tomamos, los dolores. Pero así se aprenden cosas nuevas” **Sara.**
- “A veces a la gente grande nos dejan de lado o estamos aburridos, no sabemos qué hacer. Y acá viene gente sin proyectos y se va con una actitud diferente, por eso sigo viniendo.” **Aída.**
- “Encontré en Maggi a una persona optimista, alegre, llena de vida. Y me gustó, me voy reconfortada de cada encuentro con el grupo. Por eso pienso que la gente tiene que venir, con lo que sabe, con lo que puede, con historias de la vida diaria, inclusive, nada en especial. Y eso nos ayuda a gente como yo que necesito cariño, comprensión, tener alguien cerca...” **María del Carmen.**



### PARA SUMARSE AL GRUPO

Llamar a la revista al 4959-0200 interno 9325. Los encuentros se llevarán a cabo el tercer jueves de mes en el Hospital Central.

Encontrá videos, fotos y testimonios de los participantes en la sección especial de Aprender Salud en la Web: [www.hospitalitaliano.org.ar/isalud](http://www.hospitalitaliano.org.ar/isalud)

### ALGUNAS REFLEXIONES Y TEMAS QUE SE TOCAN

- “Tengo una familia hermosa con cinco nietos y dos bisnietos. Pero ¿qué sentimos las personas mayores? Yo creo que discriminación, aún en el ámbito familiar. Es inconsciente pero se va sintiendo, como si la experiencia, la historia que uno vivió en cualquier tema que se pueda tocar, no sirviera. Porque no te escuchan, eso lo notás y duele.” **Élida Juana.**
- “Reconozco que a la gente grande no nos es tan fácil entablar una amistad así, de primera. Tenés que escuchar, ver si tus intereses y vivencias concuerdan con los del otro. Y la gente grande, a lo mejor, tiene menos capacidad de intercambiar sobre cualquier tema como cuando uno es joven. A esta edad quizás te limitás a una enfermedad o a un problema en tu familia ¡cuando hay muchos temas para tocar! A mí me apasiona el teatro, ojalá los demás se enganchen”. **Élida.**

# PODEMOS MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS CHICOS

¿Cómo abordar un tema tan complejo?



Por el equipo editorial de Aprender Salud. Supervisión: Depto. de Pediatría.



La alimentación infantil es una preocupación a nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud hace años que viene advirtiendo sobre el crecimiento de la obesidad, especialmente en los niños y adolescentes. Desde Aprender Salud fuimos abordando este tema de diferentes ángulos y perspectivas que compartimos en esta nota.

## El “descocine”, una mirada del problema.

Al entrevistar al Dr. Enrique Jacoby (AS número 21 pág. 26), el Asesor Regional sobre Alimentación Saludable de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) afirmó que “el mundo urbano es víctima de una epidemia de descocine generalizado”. El funcionario destacó que “le hemos entregado la decisión de qué contiene nuestra comida -y la de nuestros hijos- a la industria. Y el problema es que a estos cocineros modernos los motiva el dinero y no nuestra alimentación.”

## El rol de los medios.

La publicidad -con su omnipresencia- “ha usurpado el rol de los padres” destaca. “Ofreciendo durante las 24 horas alimentos que facilitan el desarrollo de obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardíacos, etc.”

Incluso, la principal marca de gaseosas promociona sus bebidas para que se compartan alrededor de la mesa familiar. Esto se ve en las etiquetas de los envases donde dice “compartí una con los Gómez”. ¡Increíble!

## Volver a la cocina casera, una respuesta posible.

Como conclusión, el Dr. Jacoby destacó que desde la OPS “entendemos que una propuesta útil es volver a la cocina casera que es, por un lado, conocida y permite comer de lo bueno, siguiendo nuestras tradiciones culinarias.”

*Cada uno, en su casa, en su ámbito, sabrá qué es lo que funcionará mejor, qué habrá que limitar más y por dónde comenzar.*

## IDEAS QUE PUEDEN AYUDAR

Compartimos contenidos relacionados que fuimos desarrollando en diferentes notas de la revista a lo largo de los años junto a los profesionales del Depto. de Pediatría del Hospital. Estas notas también están disponibles en el área de Información de Salud de [www.hospitalitaliano.org.ar](http://www.hospitalitaliano.org.ar) Sección Vida Cotidiana, Niños y Adolescentes.

### La primera comida del bebé

(AS número 27, pág. 14).

“Aprender a comer lleva su tiempo y es preferible que las primeras experiencias se desarrollen sin elementos que distraigan como las pantallas”, señalan los pediatras. ¿Algunas papillas para empezar? Banana, pera y manzana; pollo y manzana; fideos con salsa blanca.

### Previendo el sobrepeso en los chicos

(AS número 9, pág. 4).

“Determinadas conductas de los chicos, se ha comprobado, ayudan a mantener el peso, prevenir el sobrepeso y -lo que es más importante- hacerlo sin tener que estar hablando del tema o contar calorías todo el tiempo”. Por ejemplo: comer juntos en familia, limitar el delivery o la salida a comer afuera y -algo que parece obvio- tomarse el tiempo para desayunar diariamente.

### Sándwiches caseros para evitar el delivery

(AS número 13, pág. 12).

Una forma de comer rápido, rico y sano. Para ello habrá que olvidar por un instante el jamón y el queso. Esto hará que -mágicamente- aparezcan otros ingredientes, nuevas texturas, nuevas combinaciones. Por ejemplo: de rúcula, jugo de limón y tomates en pan francés o de atún natural, tomate cherry y palta sobre pan árabe.

### Para los chicos, nada mejor que el agua

(AS número 6, pág. 38).

“La bebida principal de nuestros hijos debe ser el agua, así les ayudamos a regular mejor lo que comen, no les damos calorías extra, colorantes ni vitaminas y minerales que probablemente no necesiten. Dejemos las gaseosas y jugos para las ocasiones especiales.” ¿Qué sucedería si suman agua a la mesa de cumpleaños? Probablemente se llevarán una sorpresa...



## LOS CHICOS PREGUNTAN, EL MÉDICO RESPONDE

Hace dos años, desde el Depto. de Extensión del Instituto Universitario del Hospital Italiano, con alumnos de una escuela primaria y pediatras del Hospital, llevamos a cabo una jornada de comunicación y educación en la que abordamos estos temas bajo la consigna "el preguntador". Aquí algunas de las respuestas que surgieron sobre el tema de la alimentación.

**¿Cuál es la alimentación ideal para un día?  
¿Y cómo nos damos cuenta?**

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

**¿En otros países comen huevos fritos en el desayuno?  
¿Por qué?**

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

## LA ESCUELA, UN LUGAR PARA LLEVAR EL TEMA

POR LA LIC. MARÍA INÉS BIEDMA, EQUIPO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD, DEPTO. DE PEDIATRÍA.

Los profesionales de la salud, muchas veces, recibimos consultas relacionadas con las dificultades con que se encuentran los padres a la hora de dar de comer a sus hijos pequeños. Otras donde las familias nos transmiten con preocupación que sus hijos no comen otra cosa que aquello que la publicidad vende como apetecible y bueno para el crecimiento.

La industria de la alimentación apela a recursos muy seductores para lograr tener a los niños de su lado y llega a convencerlos de las virtudes únicas e irremplazables de los alimentos que sus empresas quieren

imponer en el mercado. Por otra parte, los adultos, cada vez más, recurrimos a la compra de comida preparada o semi-preparada, para poder así, cumplir con los diversos requerimientos a que estamos sujetos.

En el Equipo de Prevención y Promoción de la Salud del Departamento de Pediatría del Hospital Italiano, escuchamos en oportunidades a docentes que perciben conductas particulares de sus alumnos y alumnas adolescentes con respecto a la alimentación. Preocupados por su aspecto físico, su reconocimiento y estima, comienzan a dejar de comer determinados

alimentos o apelan a otros recursos que los inquieta. Como hay escuelas y colegios que saben que parte de nuestro trabajo es realizar Talleres de Prevención, nos piden que vayamos a sus instituciones a dar Talleres de Alimentación que realizamos especialmente como un modo de abordar este complejo tema.

**Si le interesa llevar este tema a la escuela a dónde concurren sus hijos, escriba solicitando más información a pediatría.prevencion@hospitalitaliano.org.ar**

*Sitios web para saber más*

Organización Panamericana de la Salud: [www.paho.org](http://www.paho.org)  
Fundación Nemours: [kidshealth.org](http://kidshealth.org)



# TEMPORARENT

• BUENOS AIRES - ARGENTINA •

EL ALQUILER ES TEMPORARIO.  
LA SEGURIDAD ES 24 HORAS.  
Y LOS AMENITIES SON INIGUALABLES.

Piscina con solárium, sauna seco y húmedo, sector de parrillas, gimnasio, laundry, SUM, edificio monitoreado por cámaras de seguridad las 24 horas, desayuno en Café Martinez incluido para tarifas diarias. CAFE MARTINEZ



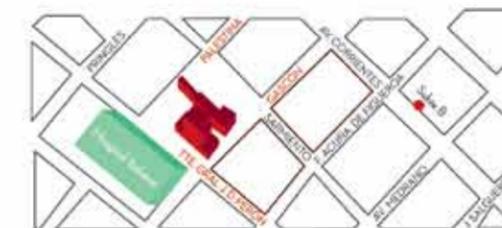
## DEPARTAMENTOS

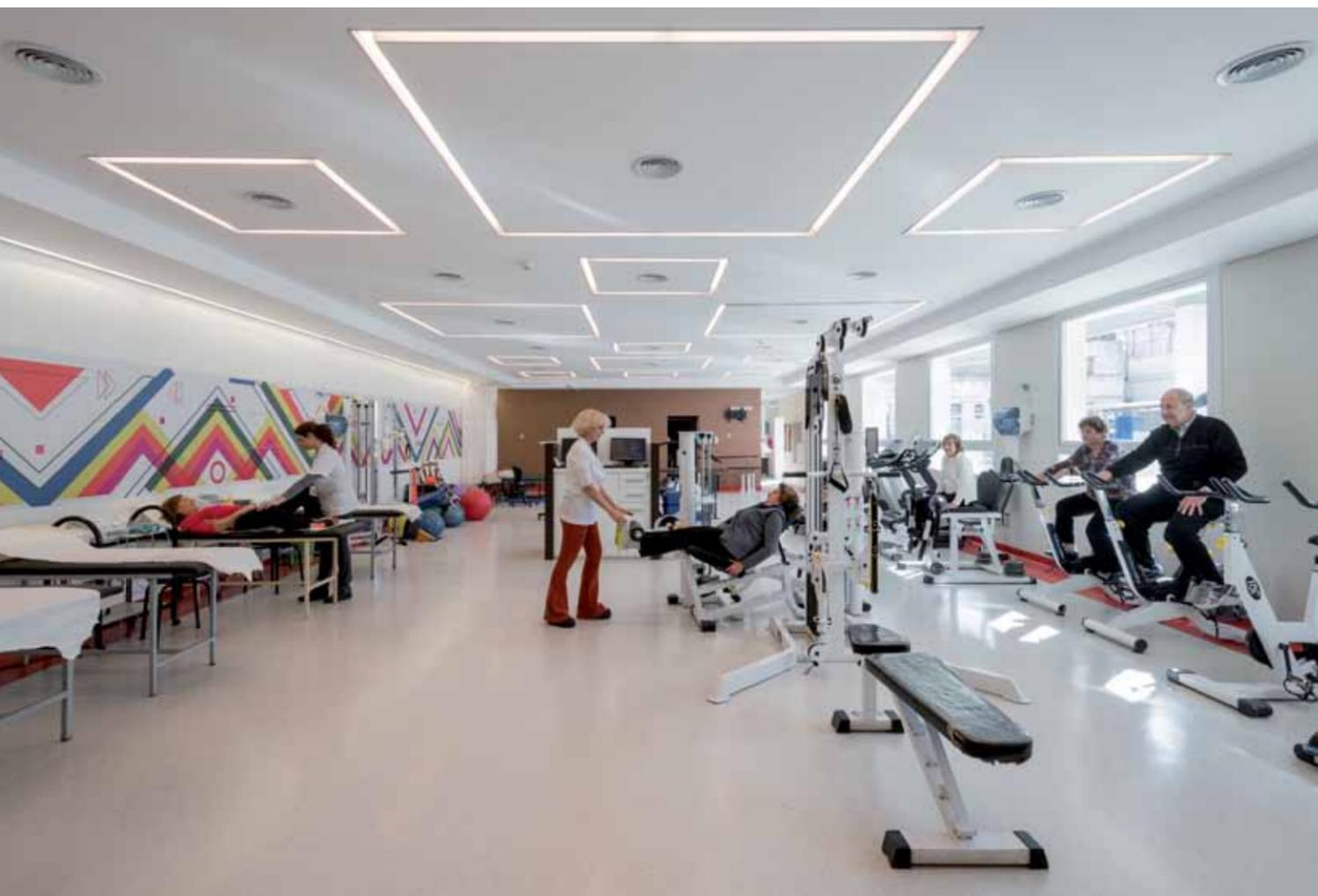
Amplios departamentos, kitchenette equipada, horno eléctrico, heladera tipo mini bar, AA frío/calor, LCD 32", caja de seguridad.

## UBICACIÓN

Nuestra estratégica ubicación te permitirá moverte en la ciudad con facilidad las 24hs del día. Frente al Hospital Italiano, a cuerdas del subterráneo, nuestro privilegiado emplazamiento nos diferencia y hará que tu estadía fluya sin complicaciones.

**POR CUALQUIER RAZÓN TU ESTADÍA SERÁ PLACENTERA.**





# EL SERVICIO DE KINESIOLOGÍA RENOVÓ SUS INSTALACIONES

SE REALIZÓ UNA REMODELACIÓN ESTRUCTURAL Y FUNCIONAL DE SUS INSTALACIONES PARA BRINDAR MAYOR CALIDAD Y SEGURIDAD, AGILIZAR LA ATENCIÓN Y FAVORECER LA RECUPERACIÓN DE LOS PACIENTES.

**E**l Servicio de Kinesiología inauguró un renovado espacio de atención y amplió su superficie en más del 50%. El nuevo espacio integra 19 boxes, un gimnasio de adultos de 180 m<sup>2</sup> y un gimnasio pediátrico de 80 m<sup>2</sup>. Además, puso en marcha un nuevo concepto en la atención de los pacientes.

**UNA RENOVACIÓN ESTRUCTURAL.** La obra incluyó mejoras en los puestos de recepción de pacientes, instalación de aire acondicionado central, WI FI y pantallas de televisión para el confort de los pacientes. Además, se remodeló el ingreso desde la calle Potosí para garantizar la circulación segura de pacientes con elementos de ayuda, sillas de rueda y ambulancias.



NUEVOS PROYECTOS

## REFORMA INTEGRAL DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS PEDIÁTRICA (UCIP)

**E**l sector fue totalmente renovado y ahora cuenta con más camas (22 en total) y más comodidades para los pacientes y sus familias. Todos estos espacios fueron diseñados con una estética infantil para hacerlos más amigables. Por otro lado, se adecuó la tecnología a las necesidades de la Unidad a través de la colocación de aires de precisión y filtrado, la incorporación de luces led y la instalación de controles de acceso.

NUEVOS PROYECTOS

## SE CREÓ LA UNIDAD DE SOPORTE ODONTOLÓGICO

**L**a Unidad de Soporte Odontológico fue creada con el objetivo de atender a los pacientes internados o ambulatorios que requieran o hayan atravesado procedimientos de alta complejidad, y que necesiten tratamiento bucal. Tal es el caso de pacientes en listas de espera para trasplantes o pacientes con enfermedades oncológicas.

AVANCES MÉDICOS

## CIRUGÍA ROBÓTICA EN OTORRINOLARINGOLOGÍA

EN EL HOSPITAL SE REALIZÓ EL PRIMER PROCEDIMIENTO DE ESTE TIPO, QUE EVITA LA TRAQUEOSTOMÍA Y PERMITE RECUPERAR RÁPIDAMENTE EL HABLA Y LA POSIBILIDAD DE COMER.

**L**a cirugía robótica en esta especialidad es una alternativa para tratar tumores en las amígdalas y lesiones en la lengua, el paladar, la faringe y la laringe, así como también solucionar apneas del sueño de grado severo. Este tipo de cirugías se realizan a través de la boca del paciente, lo cual conlleva significativos beneficios dado que implica una escasa pérdida de sangre, no deja cicatrices visibles o desfiguramiento y minimiza la necesidad de terapias de refuerzo como quimioterapia y radiación.



INSTITUTO UNIVERSITARIO

## INSCRIPCIÓN A LAS CARRERAS DE FARMACIA, ENFERMERÍA, MEDICINA Y BIOQUÍMICA

SE ENCUENTRA ABIERTA LA INSCRIPCIÓN AL CURSO DE INGRESO PARA LAS CARRERAS DE GRADO DEL CICLO 2016.

**E**l Instituto Universitario del Hospital Italiano brinda una formación sólida que conjuga saber teórico y experiencia práctica, dada por el inmenso flujo de actividad profesional del Hospital. Informes e inscripción: 4959-0200 Interno 9460 / 4915 / 4762

[www.hospitalitaliano.org.ar/educacion](http://www.hospitalitaliano.org.ar/educacion) - Facebook: FIUEMHI - Twitter: @FIUEMHI

PLAN DE SALUD |  HOSPITAL ITALIANO  
de Buenos Aires

## ¿DÓNDE REALIZARSE RADIOGRAFÍAS?

LOS AFILIADOS AL PLAN DE SALUD PUEDEN  
REALIZAR RADIOGRAFÍAS EN:

- \* **Hospital Central** (Perón 4190, Nivel -2)
- \* **San Justo** (Diagnóstico por imágenes, al lado de Terapia Intermedia)
- \* **En los siguientes Centros Médicos de 8 a 19hs: Barrio Norte** (Larrea 949), **Flores** (Av. Carabobo 146), **Belgrano II** (Virrey del Pino 2456) y **Belgrano III** (Palpa 2686). Se realizan todas excepto espinograma (columna completa), escanograma (miembros inferiores completos) y ATM (articulaciones temporomandibulares).

Por obras y refacciones, Radiología del edificio de Perón 4272 permanecerá cerrado. Si se atiende por Demanda Espontánea en este edificio, recuerde contemplar el tiempo de traslado necesario entre los edificios para evitar contratiempos. Las imágenes se indexan a la Historia Clínica Electrónica



NUEVOS PROYECTOS

## NUEVO LIBRO: GASCÓN 450, UNA CELEBRACIÓN POR LOS 50 TÍTULOS

- \* **delhospital ediciones** conmemoró ocho años de trabajo con un libro que homenajea a la literatura. Ilustrado especialmente por más de veinte artistas gráficos argentinos, recopila fragmentos de reconocidas novelas, cuentos y poemas con un punto en común: el hecho de mencionar al hospital. Para conseguir estos y otros títulos de *delhospital ediciones* acérquese a los stands de venta en el Hospital.

Más información en:  
[www.hospitalitaliano.org.ar/editorial](http://www.hospitalitaliano.org.ar/editorial)  
y en Facebook.

## AGENDA DE ACTIVIDADES ABIERTAS A LA COMUNIDAD

### KINESIOLOGÍA

**Charla-taller para entrenar la marcha y prevenir caídas en adultos.**

El primer lunes de cada mes de 14 a 16 hs. Potosí 4058, salón de actos. **Próximos encuentros:** 7 de septiembre, 5 de octubre y 2 de noviembre. **Más información** en la página 20 de esta revista.

### GINECOLOGÍA

**24 de septiembre**, charla: "La incontinencia de orina y el prolapso genital ¿Se pueden evitar?", Tte. Gral. J. D. Perón 4190, salón del Consejo.

**14 de octubre**, controles gratuitos de

prevención de cáncer de mama. Potosí 4135. Reserva de turnos por cupos limitados 4959-0200 interno 4789 o zulma.ganghammer@hospitalitaliano.org.ar

**15 de octubre**, charlas sobre cáncer de mama, Salón del Consejo, desde las 13 hs. **22 de octubre**, charla en San Justo, a las 18 hs. en el salón de cuadros: prevención en cáncer de mama.

### CIRUGÍA PLÁSTICA

**21 de octubre**, Cirugía reconstructiva luego del cáncer de mama, 17 a 19 hs. Salón del Consejo.

### MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA

Charlas el segundo miércoles de cada mes a las 17.30 hs., Tte. Gral J. D. Perón 4190, Salón del Consejo.

**Próximos encuentros:**

**9 de septiembre**, Insomnio,  
**14 de octubre**, Actividad física,  
**11 de octubre**, Cefaleas.

### OPTALMOLOGÍA

**Maculopatía: 13 de noviembre** a las 14 hs. en Pte. Perón 2231, sala de conferencias, San Justo.

**3K**  
INSCRIPCIÓN  
\$85

**10K**  
INSCRIPCIÓN  
\$100

**POUR LOS DERECHOS DEL NIÑO CURADO DE CÁNCER**

A BENEFICIO DE:  
**FUNÍ** asociación para el futuro del niño

**INSCRIBITE**  
[www.hospitalitaliano.org.ar](http://www.hospitalitaliano.org.ar)  
Sportsfacilities: 4687-8797  
[www.sportsfacilities.com.ar](http://www.sportsfacilities.com.ar)

**04/10/2015 - 9:30 HS.**  
Av. Melo y Paseo de la Costa,  
Vicente López.

 **HOSPITAL ITALIANO**  
de Buenos Aires

ME INDICARON  
**“0% SODIO”**  
 EN LAS COMIDAS...  
**¡PERO NO EXISTE!**

UNA LECTORA SE COMUNICÓ CON LA REVISTA PREOCUPADA POR ESTE TEMA. ¿CÓMO HACER PARA COMER “SIN SODIO” CUANDO -EN TODOS LOS PRODUCTOS- FIGURA EN LA TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL? EL SECRETO: CONOCER LAS PROPORCIONES.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

**U**NA SITUACIÓN QUE SE REPITE A MENUDO ANTE LA INDICACIÓN DE COMER “sin sal” PARA CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL, ES LA BÚSQUEDA DE ESTE INGREDIENTE

EN LOS PRODUCTOS QUE CONSUMIMOS A DIARIO. EN LAS ETIQUETAS FIGURA COMO “sodio” y *-lupa en mano-* SE SALE A LA CAZA DE ESTE INGREDIENTE, REVISANDO LA ALACENA O, INCLUSO, EN LAS GÓNDOLAS DEL SUPERMERCADO.

**PARA SABER MÁS**

Encontrará notas relacionadas a este tema en ediciones anteriores y en [www.hospitalitaliano.org.ar/isalud](http://www.hospitalitaliano.org.ar/isalud) Si tiene dudas sobre algún tema relacionado llame a la revista al **4959-0200 interno 9325**.

**Caldos en cubos y sopas rápidas:** ¿cuánto sodio echamos en la olla? (AS número 29, pág. 4).

**El mito del sodio en los enlatados:** (AS número 24, pág. 13).

**¿Las galletitas dulces tienen mucha sal?:** (AS número 20, pág. 55).

*¡Auxilio, todo tiene sodio!* Este fue el caso de una lectora que llamó a la redacción de la revista y prefirió permanecer anónima. El médico le indicó a su padre que consuma “0% de sodio” en las comidas, lo que desesperó a su hija, al punto de pedir ayuda.

*En realidad, esto encierra una confusión.* Ya que todos los alimentos, los naturales (verduras, frutas, etc.) y los elaborados, contienen alguna cantidad de sodio. Por eso siempre lo vamos a encontrar en la lista de ingredientes y en la tabla de información nutricional de los alimentos.

*Entonces, ¿cómo hago para cumplir con lo que me indicaron?*

El Código Alimentario Argentino establece que los alimentos bajos en sodio son aquellos que contienen hasta 120 mg. de sodio cada 100 grs. de producto. **Siempre van a contener sodio o sal, pero lo que importa es que la cantidad no supere esta proporción.** Este es el mensaje a interpretar cuando le recomiendan “comer sin sal”.

*El secreto: conocer la proporción.* Para una persona que tiene que cuidarse con la sal, se recomienda no superar los 1200 mg. de sodio por día, esto incluye todas las comidas y bebidas. Entonces, habrá que hacer la cuenta e ir sumando para tener un control, buscando “ahorrar”. Aunque ese es todo un desafío, que venimos transitando con la comunidad desde hace años...

# CLUB DE BENEFICIOS

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

## GIMNASIOS

- Dellarmonia**  
10 % de descuento- Granaderos 50 3° D, tel 4775-5575 dellarmonia@gmail.com.ar
- Life Pilates**  
20 % 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](http://www.clubpordeporte.com.ar)
- Tempo**  
20 % de descuento- Av. Hipólito Irigoyen 8867, Lomas de Zamora, tel: 4244-3757
- Feel Gym**  
10 % de descuento- Belgrano 3331° piso, Local 40, Gral. Queen Village. San Isidro, tel: 4707-0132 [www.feelgym.com.ar](http://www.feelgym.com.ar)
- Pilates MR**  
10% de descuento - Amenábar 1922 pb 2°, CABA, tel: 4780-4737 [mpcorinaldesi@hotmail.com](mailto: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](http://www.swarayoga.com.ar)

## HOTELERÍA

- Hostería de Campo Santa María**  
Comercial Cuartel VIII Altamira, Mercedes, Buenos Aires, tel: 02324-423234 [www.hosteriasantamaria.com.ar](http://www.hosteriasantamaria.com.ar)
- Antiguo Solar**  
10 % de descuento en alojamiento. Ángel Gallardo 360, S.C. de Bariloche, tel: 02944-400337 [www.antiguosolar.com](http://www.antiguosolar.com)
- NM Apartments**  
10 % de descuento en alojamiento- 4708 Olive Branch Road, Orlando, Florida, EE. UU. tel: 15-6276-3674 [www.nm-apartments.com](http://www.nm-apartments.com)
- Hotel Villa Huinid**  
10 % de descuento- Av. Bustillo Km 2,6, Bariloche tel: 02944-523523 [www.villahuinid.com.ar](http://www.villahuinid.com.ar)
- Hotel Boutique Villaggio**  
15 % de descuento- 25 de Mayo 1010, Ciudad de Mendoza, tel: 02615245200/201 [www.hotelvillaggio.com.ar](http://www.hotelvillaggio.com.ar)
- Apart Hotel Garden- All Suites**  
15 % de descuento- Av. Colón 631-

Ciudad de Mendoza, tel: 0261-4290609 [www.gardenhotelesmendoza.com](http://www.gardenhotelesmendoza.com)

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

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

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

## 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](mailto:reposterialali2012@gmail.com)  
Facebook: LossueñosdeLali
- Casa de Campo: Las dos Palmeras Restaurante**  
10% los sábados al mediodía - reservas al 0220-4920063. Avda Otero 6151 (ruta prov. 21) Pontevedra.
- Date el Gusto, desayunos**  
10% de descuento – tel: 15-5120-1692 [www.dateelgustodesayuno.com.ar](http://www.dateelgustodesayuno.com.ar) [info@dateelgustodesayuno.com.ar](mailto:info@dateelgustodesayuno.com.ar)

## 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](http://www.casavirgili.com.ar)
- Casa de Sepelios Córdoba**  
30% de descuento- Av. Córdoba 3677, CABA, tel: 0800-666-8352 [www.casanapolitano.com.ar](http://www.casanapolitano.com.ar)
- Geriatría Casa del Sol**  
Pringles 377/379, CABA tel: 4981-4574 1544216628 - [www.casadeelsol.com.ar](http://www.casadeelsol.com.ar)
- Geriatrico Bello Horizonte**  
Constitución 1822. San Miguel, tel: 4664-0220 [geriatricobellohorizonte@yahoo.com.ar](mailto:geriatricobellohorizonte@yahoo.com.ar)

## VARIOS

- Buenos Aires Bebé**  
Perón 4293, Almagro, CABA, tel: 3968-4334
- Cie Vie (ropa para bebés)**  
tel: 15-6851-1506 [www.clevie.com.ar](http://www.clevie.com.ar)
- Estudio V Photo & Video Desing**  
Maure 4109 4° C. Colegiales, CABA, tel: (011) 4553-5186 [www.estudiov.net](http://www.estudiov.net)
- The Flowers Company**  
20 % de descuento- tel: 15-6045-7070 [www.theflowercompany.com.ar](http://www.theflowercompany.com.ar)
- Carla Levy**  
Malabia 429 2° piso, Palermo, CABA, tel: 4854-4885/4889 [www.carlalevy.com.ar](http://www.carlalevy.com.ar)
- Espacio Creativo**  
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](http://www.bouzak.com)
- Sapphyra Centro Técnico estético**  
G. Ardoino 1112 (2° Riv) Ramos Mejía, tel: 4653-6068/ 1565491398
- Holos- Taller de Enmarcado**  
Junín 141, Congreso, CABA, tel: 15-4438-1616 [www.cuadros-holos.com.ar](http://www.cuadros-holos.com.ar)
- Única, bienestar y belleza**  
20% sobre precios de lista – 4862-3894 Palestina 560 Dpto. 1° 7, a metros del Htal.
- Macondo cuadros, taller de enmarcado**  
10% de descuento – tel: 4857-1076 Juan Ramirez De Velasco 547, CABA.

## ¿QUIERE FORMAR PARTE DEL CLUB?

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

COMPARTIENDO APRENDIZAJES

# BAJANDO DE PESO: EL DESAFÍO DE LAS PORCIONES

EN EL PROGRAMA SE TRABAJA GRUPALMENTE, ENTRE OTROS TEMAS, SOBRE UN ASPECTO ESPECIALMENTE IMPORTANTE: NO SÓLO SE TRATA DE LA CALIDAD DE LOS ALIMENTOS SINO DE LA CANTIDAD QUE CONSUMIMOS.



EL PROGRAMA BAJANDO DE PESO, QUE EL PLAN DE SALUD OFRECE A SUS AFILIADOS, UTILIZA DIFERENTES ESTRATEGIAS PARA ABORDAR ESTE TEMA DE MANERA GRUPAL. Se hace hincapié en la actividad física, se utiliza un abordaje interdisciplinario al mismo tiempo que se busca “correr el foco” de la balanza y “quemar calorías”. Destacamos el trabajo que se realiza con el manejo cotidiano de las porciones, a través de un taller anual específico.

“Junto a los pacientes aprendimos a reconocer diferencias entre la indicación y lo que consumen, sobre todo cuando uno busca bajar de peso y no lo logra. Y, de esta manera, elaborar estrategias en el caso de que se identifiquen dificultades”, explica la Lic. en Nutrición Tamara Lareu.

**La porción que consumimos vs. la indicada.** “Subir de peso, entre muchos otros factores, también puede deberse a que uno coma porciones más grandes de las que tiene indicadas en su plan de alimentación. El taller busca que vean a qué distancia están de las porciones que tienen indicadas”, destaca.

**Los alimentos “disparadores” de comer más.** “A través de actividades, buscamos que los pacientes identifiquen qué alimentos le generan ganas de seguir comiendo más cantidad o impulsan a comer otras cosas. Luego, abordamos posibles soluciones a estos problemas.”, concluye.

## MIDIENDO EN CASA LAS PORCIONES QUE COMEMOS

Para favorecer este hábito en la vida cotidiana y evitar medir o pesar todos los alimentos, compartimos referencias prácticas.

- \* **LA CUCHARA SOPERA.** Sirve para tener la medida exacta de aceite y no tirar desde arriba al estilo chef. También es una buena referencia para contar cereales o arroz.
- \* **LA PALMA Y LA MANO.** Una palma es medida de referencia para una porción de carne roja, la mano entera para una porción de pollo. ¿Y para el pescado? Dos palmas.
- \* **A LA MESA SÓLO LO SERVIDO.** Puede suceder que la imagen del menú parezca escasa (“¿con esto me alcanza?”) y -antes de sentarse a la mesa- uno se tiente a servirse de más. Se recomienda llevarlo a la mesa, comer sin apuro, saboreando y -en lo posible- sin distraerse con la tele.

## ¿Cómo contactarse para empezar?

Para conocer más sobre el Programa Bajando de Peso llame al 4959-0200 interno 9087, 4861-3375 ó 15-6352-8825 de L. a V. de 8 a 20hs. Funciona en seis sedes (Sarmiento, Flores, Belgrano, Caseros, San Isidro y San Justo). [bajandodepeso@hospitalitaliano.org.ar](mailto:bajandodepeso@hospitalitaliano.org.ar)



# Puntos de partida para tu viaje.

Llegá a donde quieras **sumando puntos** con tus **Tarjetas de Crédito** y el saldo de tu **Caja de Ahorro**.

Cada punto vale.  **BUSCADOR DE VIAJES**

► Conocé más y consultá nuestro **Buscador de Viajes** en [www.rewards.hsbc.com.ar](http://www.rewards.hsbc.com.ar)  
Sucursal HSBC Hospital Italiano • Tel.: 4983 1420 - Int. 162 / 170 / 190.

**Rewards**  
PROGRAMA DE PUNTOS

**HSBC** 

**CONTINUAMOS CON EL TEMA**, INCLUYENDO MÁS TIPS, LA OPINIÓN DE LA MÁXIMA REFERENTE EN EL TEMA DE LA ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS) Y UN ADELANTO DEL TRABAJO PARTICIPATIVO QUE REALIZA LA CRUZ ROJA ARGENTINA JUNTO A JÓVENES DE TODO EL PAÍS, **BUSCANDO GENERAR CONCIENCIA Y UN CAMBIO DE COMPORTAMIENTO.**

# CONSUMO: ALCOHOL Moda - JÓVENES y ADULTOS

EN EL NÚMERO ANTERIOR, JUNTO A LOS PROFESIONALES DEL DEPTO. DE PEDIATRÍA, recopilamos una serie de tips focalizados en poner el tema sobre la mesa y que -si sos un joven que suele prevar- evites algunos riesgos a causa del alcohol. Como es un tema que no se agota en los consejos de cuidado que puede dar el médico en el consultorio, lo analizamos desde una mirada más global.

## CONSUMO - ALCOHOL - MODA - JÓVENES Y ADULTOS: LO QUE NO SALE EN LA TELE

RESPONDE LA **DRA. MARISTELA MONTEIRO**, ASESORA REGIONAL EN ALCOHOL Y ABUSO DE SUSTANCIAS DE LA OPS, A QUIEN ENTREVISTAMOS.

### 1.- LA PREVIA ¿EXISTE EN OTROS PAÍSES?

Existe en España, en Brasil y en otros países encontramos el mismo tipo de comportamiento. No tenemos ningún estudio en profundidad del fenómeno pero lo miramos como reflejo de toda una situación que está creciendo en los últimos veinte o treinta años como resultado de la ausencia de políticas públicas de control del acceso al alcohol. Hoy se puede comprar en cualquier parte, el precio suele ser bajo y la comercialización y promoción a través de la publicidad favorece un consumo excesivo.

### 2.- ¿LOS MEDIOS INCIDEN EN EL CONSUMO? ¿CÓMO?

Es parte de un fenómeno de globalización y un modelo económico. Las industrias crecieron mucho, también la distribución, los acuerdos de comercio para la baja de impuestos y precios, todo a favor de un hiperconsumo. La industria ha utiliza las redes sociales, convoca a la gente a fiestas, eventos musicales y deportivos patrocinados por bebidas alcohólicas. Y la población más vulnerable es la más joven, porque biológica y socialmente siempre está experimentando, quiere cosas nuevas y también tomar riesgos: beber para emborracharse, para perder la conciencia. En conjunto, se construyó un imaginario social, pasó a verse sólo como algo positivo y sin consecuencias.

### 3.- ¿QUÉ SE TOMA Y POR QUÉ?

Creció el número de productos y también el tipo de bebidas, mucho más fáciles de consumir, por ejemplo más azucaradas para el consumidor que comienza a tomar y no está habituado al gusto del alcohol o la cerveza tradicional. Es mucho más fácil comenzar a tomar una bebida dulce y luego pasar a bebidas más fuertes. Hay estudios que lo demuestran.

### 4.- ¿Y SI NO QUIERO TOMAR?

Hay que desmitificar que el alcohol solamente trae beneficios, es posible ser feliz, ir a una fiesta y pasarla bien sin consumir alcohol. Tenemos que problematizar el tema, no para prohibir sino para darle la dimensión que tiene realmente. Por otro lado, hay que favorecer un entorno para que las personas puedan intentar reflexionar de otra forma sobre este problema.

### 5.- ¿Y EL CONDUCTOR DESIGNADO QUE NOS VENDEN?

El conductor designado, como campaña, no tiene valor y nunca ha demostrado un cambio en accidentalidad. Los estudios que se han realizado sobre estas campañas indican, sobre todo, que el conductor es la persona "menos borracha" y no la que no tomó. Así que el riesgo continúa alto para todos, muchas veces compensado con un consumo más alto de los otros pasajeros.

### 6.- ¿POR CASA CÓMO ANDAMOS?

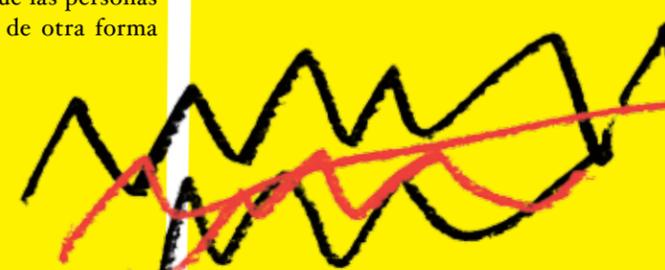
Otro aspecto importante es el ejemplo que dan los padres. Esto implica una revisión de valores de todos, la participación activa de los padres en la vida de los adolescentes tiene un valor alto que debe ser rescatado, no es el momento de dar la independencia total ya que no son adultos.

### 7.- ¿POR QUÉ NO SE HABLA DE ESTO EN LOS MEDIOS?

No tenemos conocimiento de campañas para jóvenes, es un trabajo que tenemos que hacer: identificar buenas prácticas. El problema es que el costo de una buena campaña en los medios es muy alto y, aunque se realicen, no se comparan con la promoción de las bebidas, que es mucho mayor. Es por eso que optamos por limitar la promoción, regular el mercadeo y no permitir tanto volumen de propaganda, al revés de invertir en realizar una buena campaña que va a tener un impacto menor.



CUANDO MÁS TEMPRANO UNO EMPIEZA A CONSUMIR, MÁS CHANCES TIENE DE VOLVERSE DEPENDIENTE, UNA VEZ DEPENDIENTE, ES MUY DIFÍCIL REVERTIR LA ADICCIÓN





## PENSAR LA PREVIA

POR UN ERROR DE IMPRESIÓN FALTARON ALGUNOS TIPS SIGUIENDO LA IDEA DE "CUIDATE". PARA EVITAR QUE TE HAGAS DAÑO, SI ES COMÚN QUE VOS PARTICIPES EN "LA PREVIA".

## SABÉ A QUÉ TE EXPONÉS.

Aunque socialmente el consumo de alcohol está muy aceptado y la publicidad es inmensa, lo cierto es que el consumo exagerado produce daños. Los más comunes: perder el control, la violencia, los accidentes y olvidarte la protección para una relación sexual segura.



**NO SIGAS EL RITMO DE LOS DEMÁS.** La contextura física (peso, altura, talla) de cada persona genera diferencias a la hora de asimilar el alcohol. Además, las mujeres metabolizan menos que los hombres y esas diferencias se hacen más notorias. Compartir bebidas "a medias" afecta más a la mujer que al varón.

## DE LA PREVIA AL BOLICHE.

Es uno de los momentos de mayor riesgo. Aunque parezca obvio, no tenés que manejar si bebiste, aunque no te des cuenta cambia mucho

tu reacción. Además ayuda organizar el recorrido al boliche antes de empezar: eviten salir "de gira" sin saber para a dónde ir ni en qué transporte o quién los va a llevar. Y siempre eviten el auto de los que tomaron, aunque sean tus amigos. Mejor pidan un taxi o remis entre todos y dejen el auto en casa.

**EN EL BOLICHE.** Tratá de no moverte sin tu grupo o algún amigo o amiga. Más que nada para evitar posibles situaciones de violencia o riesgos innecesarios con desconocidos.

**HAY UN EFECTO A LARGO PLAZO QUE TAMBIÉN TENÉS QUE CONOCER.** Que el consumo de alcohol genera adicción, es decir, va a ir más allá de tu voluntad. ¿Cómo darte cuenta? Por ejemplo, ¿te podés imaginar una reunión con amigos sin alcohol? ¿Cuántas veces terminaste mal por tomar?

## YO OPINO: LA PREVIA Y EL CONSUMO DE ALCOHOL

### ¿SIRVIÓ PARA TOCAR EL TEMA EN CASA?

"Es un tema que nunca hablamos con mi hija y justo lo charlamos después de que salió publicada la nota, no creo que sea casualidad." **MATÍAS.**

### CAMINOS SEGUROS PARA LOS JÓVENES.

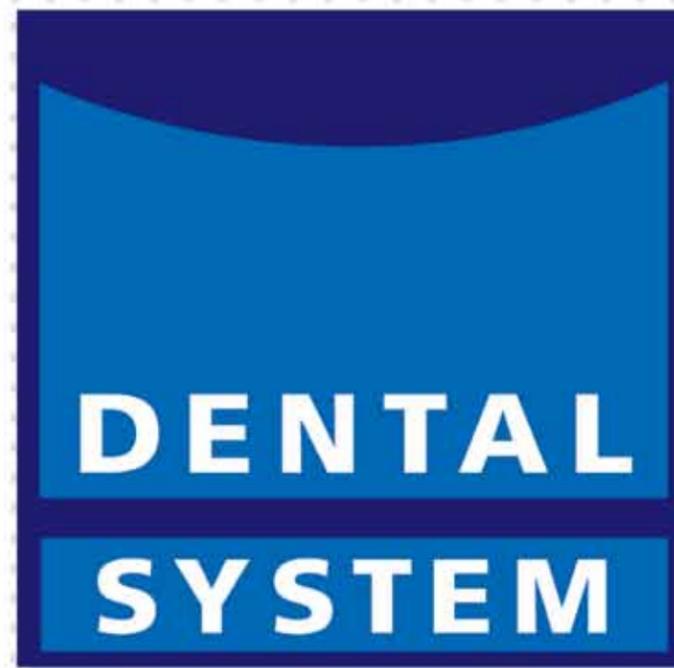
"Desde la Cruz Roja Argentina trabajamos en este proyecto junto a adolescentes de tres ciudades y en base

a un estudio científico realizado por la Universidad Nacional de Mar del Plata y el CONICET. Hoy hay más de 400 jóvenes que capacitan a otros en todo el país. Ellos transmiten el mensaje de igual a igual, con sus palabras, sus términos y buscando generar conciencia para prevenir accidentes" **MÓNICA VENTURA,** Dirección de Promoción de la Salud, Cruz Roja Argentina.

**DI MI TESTIMONIO Y LEÍ LA NOTA.** "Está bastante buena, me parece que da consejos que pueden servir y quizás uno no tiene tan presentes. Les puede chocar un poco a los adultos ya que quizás prefieran ese tema ni tocarlo o directamente pensar que no pasa. Y la nota lo plantea como algo que existe. Entonces, en lugar de negarlo, mejor aconsejar. Y eso está bueno" **AGUSTÍN.**



EN EL PRÓXIMO NÚMERO COMPARTIREMOS LA EXPERIENCIA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACTUALMENTE PARTICIPAN EN CAMPAÑAS DE CONCIENTIZACIÓN PARA OTROS JÓVENES BAJO LA COORDINACIÓN DE LA CRUZ ROJA ARGENTINA. SI QUERÉS SABER DE QUÉ SE TRATA O ENCONTRAR VIDEOS DE LA CAMPAÑA BUSCÁ EN LA WEB Y EN YOU TUBE: #SAFERROADS4YOUH ARGENTINA



ORGULLO Y SATISFACCIÓN

— 18 AÑOS —  
JUNTO AL HOSPITAL ITALIANO.

CALIDAD Y SEGURIDAD EN SALUD ODONTOLÓGICA

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

# EL MÉDICO ME INDICÓ UN DISPOSITIVO INHALATORIO: CÓMO LO UTILIZO CORRECTAMENTE ?

Para que el tratamiento del asma o de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) sea eficaz **no basta con emplear la medicación, hay que inhalarla del modo correcto.**

*Basado en las recomendaciones provistas por el Grupo Enfermedades Obstructivas, Sección Neumonología, Servicio de Clínica Médica.*



**P**ara pacientes con enfermedades respiratorias obstructoras (asma, epoc, bronquiectasias), con tos crónica u otras patologías respiratorias, por

lo general, se indica un tratamiento con los llamados **dispositivos inhaladores**, que permiten que la medicación llegue directo a los pulmones.

## AEROSOL

**SI LE INDICARON UN DISPOSITIVO EN AEROSOL.** Son los de uso más frecuente, por ejemplo el salbutamol, broncodilatadores, corticoides inhalados o combinaciones entre estos.



### b

#### PARA EFECTUAR UN DISPARO EFECTIVO:

- Vacíe sus pulmones (respire hondo y luego saque todo el aire por la boca).
- Inmediatamente, **dispare el dispositivo** mientras toma aire profundo.
- Retenga el aire por **10 segundos** y luego exhale.
- Realice un **enjuague bucal** con agua.



También existen en el mercado modelos llamados inteligentes. Para conocer cómo utilizarlos, lo invitamos a ver el video realizado por el canal del Hospital Italiano en You Tube: buscar "dispositivos inhalatorios".

## AEROCÁMARA

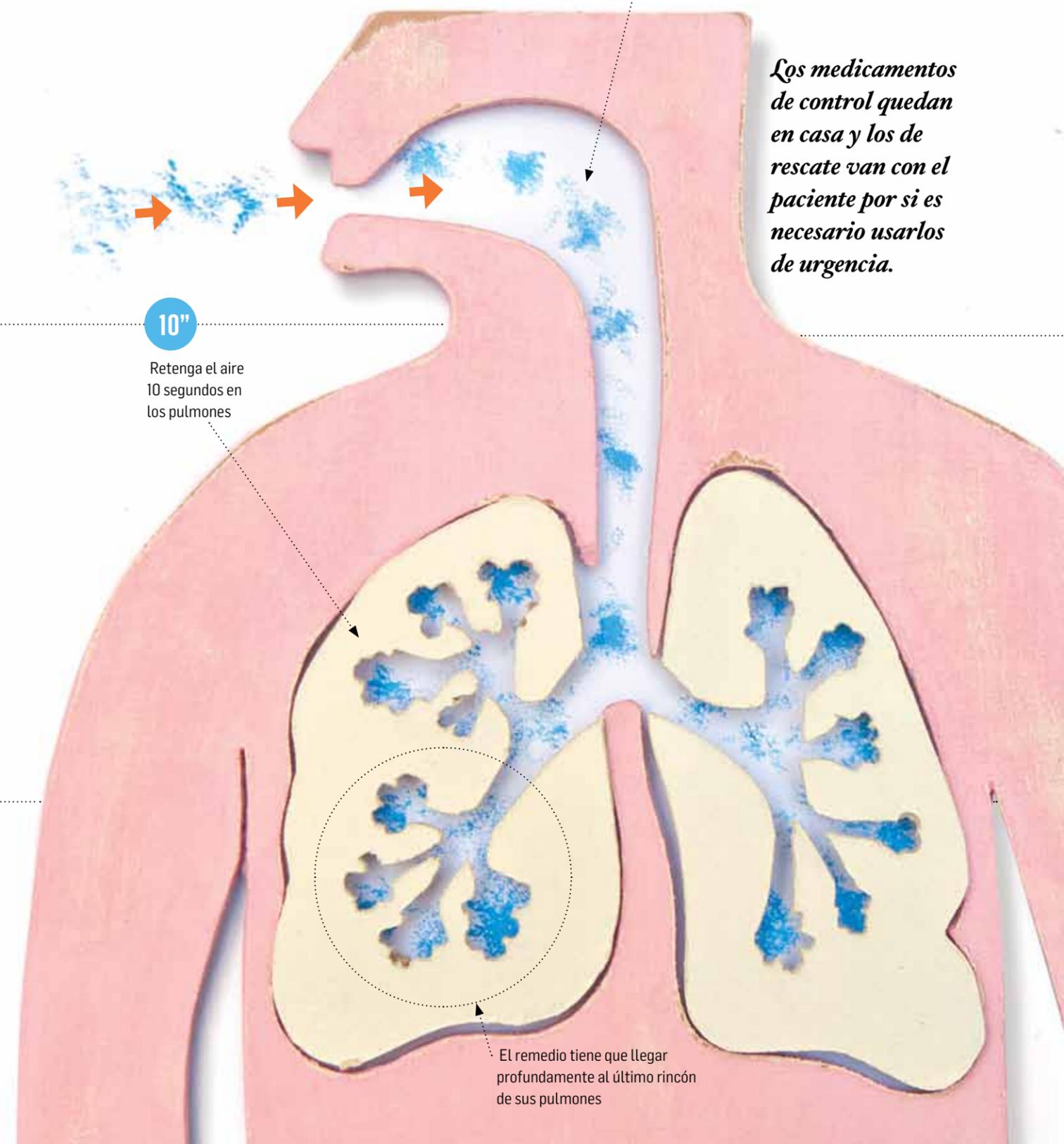
**SI LE RECOMENDARON UTILIZAR UNA AEROCÁMARA.** Recuerde que es un **dispositivo de uso individual** que habrá que **higienizar semanalmente con agua y jabón**. Tiene una **vida útil de entre 9 y 12 meses** y se suele recomendar en niños o adultos mayores. Para accionarlo de manera efectiva, colóquelo como indica la imagen y proceda siguiendo los pasos mencionados.



### La clave del tratamiento: llegar al fondo del pulmón.

El remedio tiene que llegar profundamente al último rincón de sus pulmones, arrastrados por una fuerte inspiración. Incluso, el medicamento va a viajar mejor de la boca hasta los bronquios, bronquiolos y alvéolos, si antes usted vacía bien de aire los **pulmones**.

*Los medicamentos de control quedan en casa y los de rescate van con el paciente por si es necesario usarlos de urgencia.*



## DISPOSITIVO EN POLVO SECO

**SI LE INDICARON UN DISPOSITIVO EN POLVO SECO.** Son para administrar los fármacos de uso crónico ante un tratamiento y tienen un efecto de 12 o 24 horas. Son los medicamentos que mantienen la enfermedad estable. Pueden presentarse en dispositivos de cápsulas inhalatorias (con diferentes tipos de aparatos que rompen la cápsula antes de inhalarla) o los que ya traen el polvo dentro, como el disco y el turbohaler.

### a PREPARE EL DISPOSITIVO:

- **De cápsulas inhalatorias.** Tienen diferentes presentaciones y las cápsulas vienen en blíster. Coloque la cápsula dentro del dispositivo y presione el botón que la rompe para liberar la medicación.
- **De disco y turbohaler.** Ya traen la medicación incorporada. Habrá que abrir el dispositivo y activarlo, deslizando una palanca o girando hasta escuchar un clic.

### b PARA EFECTUAR UN DISPARO EFECTIVO:

- Tomar aire profundo y sacarlo completo por la boca.
- ↓
- Apoyar el dispositivo en la boca, inhalar profundamente y contener la respiración por 10 segundos (los de disco y turbohaler no se deben inclinar ya que puede caerse la medicación).
- ↓
- Sacar el aire por la boca, cerrar el dispositivo y realizar un enjuague bucal.



**La higiene después de utilizarlos.** Es muy importante, en todos los casos, enjuagarse la boca con agua luego de cada aplicación. Esto ayuda a eliminar posibles restos de medicación que hayan quedado en la boca o garganta evitando disfonías o formación de hongos.

## TALLERES PARA EL PACIENTE Y SU FAMILIA, UN ESPACIO COMPLEMENTARIO A LAS CONSULTAS

### ¿PARA QUÉ ME PUEDE SERVIR CONCURRIR?

- Verificar el uso con profesionales expertos. ¿Cómo se utiliza el modelo que tengo en la actualidad?
- Intercambiar con otros pacientes algunos secretitos para estar mejor.
- Si recién comienza o le cambiaron el sistema inhalatorio, usarlo de modo óptimo para lograr una mayor eficacia.

Los profesionales ofrecen talleres abiertos a la comunidad. Para conocer día y horario del próximo llame al 4959-0200 interno 5701 (jueves de 14 a 15hs.)

### ADEMÁS VIDEOS PARA MIRAR UNA Y OTRA VEZ

Ingrese a **You Tube** y en el buscador coloque "**dispositivos inhalatorios**". En los videos desarrollados por el Hospital encontrará un representación detallada del mejor uso posible de los inhaladores mencionados en esta nota.

*Lleve siempre los dispositivos a la consulta con su médico y controle periódicamente su funcionamiento.*



# Tu historia en el Italiano merece una película.

Originales, divertidas, únicas, emocionantes, con finales inesperados o insólitos, seguramente vos viviste alguna historia, tuya, muy personal, en el Italiano.

Estamos buscando a personas que tengan ganas de contarlas.

Si sos una de ellas, mandanos un mail con un pequeño resumen a [mihistoria@hospitalitaliano.org.ar](mailto:mihistoria@hospitalitaliano.org.ar)

Si la tuya queda seleccionada, se merece una película.

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

**DESCUENTOS ESPECIALES**  
A SOCIOS DEL PLAN DE SALUD



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

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

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



## COMPARTIENDO LOS PASATIEMPOS: EL TEXTO OCULTO

LA LECTORA MARÍA EMILIA PALUCI DE DE RÉ COMPARTE UN NUEVO CRIPTOGRAMA CONFECCIONADO POR ELLA Y DESAFÍA A LOS LECTORES DE LA REVISTA . LA SOLUCIÓN EN LA PÁGINA 56.

**CONSIGNA.** Lea las definiciones y anote las palabras correspondientes. Teniendo en cuenta la numeración, traslade las letras al casillero. Allí se revelará un fragmento de "Tabaré" de Zorrilla de San Martín. Las iniciales de las palabras halladas, darán el comienzo del primer verso del fragmento.

**DEFINICIONES:** **A)** Resplandor vivo y efímero. Ráfaga de luz. **B)** Injuria grave. Ofensa, insulto. **C)** Que viste de acuerdo a la moda. **D)** Legalice un documento por medio de la firma. Corrobore una cosa. **E)** Proyectil teledirigido equipado con cabezas explosivas (pl.) **F)** Instrúyame. **G)** Parte del árbol donde se juntan el tronco y una rama. **H)** No previsto. **I)** Árbol ornamental, alcanza gran altura, madera usada en ebanistería. **J)** Cada uno de los huesos anchos casi planos situados a uno y otro lado de la espalda. **K)** Salsa que se hace con aceite y yema de huevo. **L)** Que no puede ser domado. **M)** Orilla del paño.

# SALDIET®

Dharam Singh

**0%**  
de sodio!



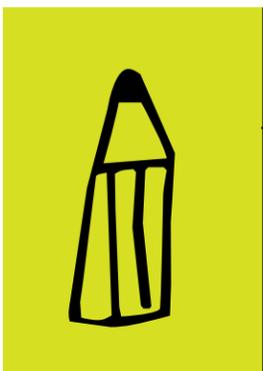
Ahora también en sobrecitos!

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

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

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

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



## LOS LECTORES ESCRIBEN

LA COMUNIDAD COMPARTE SUS COMENTARIOS SOBRE LAS NOTAS PUBLICADAS Y TAMBIÉN SUS RELATOS EN FORMA DE CUENTOS O POESÍAS. AQUÍ ALGUNOS QUE LLEGARON A TRAVÉS DE FACEBOOK Y A lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar ENVÍE EL SUYO POR ESTA VÍA O LLAMANDO AL 4959-0200 INTERNO 9325.

### CON DOS FILETES DE PESCADO, ¿QUÉ PREPARO? (AS NÚMERO 27, PÁG. 44)

“Yo suelo saltar 1/2 cebolla y agregar los filetes pasados por harina en la sartén con un poco de leche con orégano. Lo acompaño con zanahorias hervidas por separado (porque son duras). En mi caso, todo sin sal.” **Pilufa.**

“Mi hija tiene cinco pibes, varones todos, con el esposo son siete ¿qué puede hacer con 2 filetes?” Jaja, un poco de humor! **Lina.**

### “LLAMÉ PARA SUSCRIBIR A DOS AMIGOS”

“La revista la recibo siempre, generalmente la guardo y estas personas que son familiares míos, cuando nos encontramos o comentan, la leen, se interesan, son gente grande. Y es por eso que hace tiempo estaba por suscribirlas. Me van a hacer quedar bien”, **Luis.**

### ENCUENTROS CON LA NONNA MAGGI ¿EN OTROS BARRIOS?

“Agradezco las noticias que me llegan en esta revista, las informaciones, las propuestas, las recetas, los pasatiempos, todo me brinda satisfacciones. Yo soy una socia bastante antigua del hospital (tanto que si no pongo dos ceros adelante, las farmacias no reciben la receta) y he leído, en el último número sobre los encuentros, ¡van a ser muy interesantes! Como vivo en La Lucila quisiera saber sino se podrían hacer también en esta zona, para toda la gente que vivimos más distantes de Gascón. Agradeciendo lo que se pueda sumar a la participación, los saluda atentamente”. **Elisa Lineiro de Elena.** Socia 005783

“Yo participo elaborando los criptogramas pero hace un tiempo escribí este soneto y, teniendo en cuenta el mes en que sale la revista, lo quería compartir con los lectores. Espero que el tema y la forma armonicen con los contenidos de la revista”. **María Emilia de De Ré.**

### Primavera

*Firme en su afán, tras la invernal espera,  
rozagante de trinos y fulgores,  
ilumina el jardín con mil colores,  
vigorosa, puntual, la primavera.*

*Con su varita mágica, señora,  
en sutil ademán crea primores.  
El sensible universo de las flores  
se instala en la ciudad y en la pradera.*

*Magistral expresión que cierra un tiempo  
de despojos, de savia adormecida,  
de hojas mustias llevadas por el viento.*

*Y pródiga estación...dulce...florida,  
hermana del fervor y del aliento,  
le cuelga sus renuevos a la Vida.*

“Junto con mi esposo (ambos del Plan de Salud) hemos escrito un libro con poesías de los dos. Están ilustradas con xilografías o linoleografías que las acompañan. Esta que enviamos es la única que hicimos juntos, la imagen la realicé yo con la técnica de taco perdido, inspirada en la poesía. Nuestro libro se llama Custodios”. **Margarita Cova y Enrique Crivellari.**



### A nuestros padres

*Tè debo un beso  
sin candiles  
ni flores en paquetes.  
Tè debo el beso  
que colgué en mí  
existencia apresurada.  
Ese beso que una noche  
no te di  
por el enlace oculto  
de una juventud  
con el zarpazo del adiós  
irresoluto.  
Tè debo el beso  
que debí darte antes  
que callara  
tu voz  
sin un preámbulo,  
antes de partir  
vos y yo  
a distintos rumbos,  
tú al cielo  
y yo al invierno  
que me acosa desde entonces.*

*Pero antes de que nos encontremos allí,  
te digo que aquí,  
ese beso no ha muerto,  
ese beso ha florecido y prosperado.  
He dado ese beso  
rindiéndote homenaje  
a muchos de los que he amado.  
Y he sentido que has sonreído  
y que te ha llegado,  
porque ese era un beso  
de sangre prolongada.  
Ahora siento yo los besos postergados  
es que ...¡siempre los hijos están tan ocupados!*



## RECORDANDO A DOÑA ESPERANZA

LA NONNA MAGGI COMPARTE, DESDE ESTE ESPACIO, UNA ANÉCDOTA BUSCANDO MOTIVAR LA REFLEXIÓN DE LOS LECTORES SOBRE UN TEMA ESPECIAL: LA ESPERANZA.

**T**engo en mi memoria a una muy buena vecina española; bajita, blanca, con hermosos ojos verdes, chiquitos por tanto ver y observar. Luchó solita con la tarea que Dios le encomendó: dos hijos; la bella nena menor, sordomuda.

Doña Esperanza la tenía que llevar todos los días a una escuela primaria especial que quedaba muy lejos de su casa. Su esposo salía de madrugada al trabajo y el varoncito quedaba todo vestido, dormido en un sillón. ¡La vecina de al lado lo despertaba a la hora de ir a la escuela, que estaba cerca!

Hoy le dedico un pequeño homenaje a esta ejemplar mamá luchadora, como sé que hay muchas. Pero a Doña Esperanza la he vivido por ser tan buena vecina, atenta, afectuosa. Todo el barrio la cuidaba cuando ella necesitaba colaboración.

Dejó dos hijos realmente buenos y ella fue tan prolija y dispuesta que -les cuento- el día que se fue de gira para no volver llamó a su hijo, le dijo "no estoy bien, llévame al médico" y a la noche falleció. Se fue tan prolija como vivió.

¡Gracias vecina! No supe decirle cuanto la admiré, pero hoy le quiero decir GRACIAS.

*Con todo afecto, los saludo a mis lectores amigos,  
Nonna Maggi.*

### ¿NOS DETENEMOS A PENSAR EN LA ESPERANZA, ESE BASTÓN INVISIBLE?

*Hoy los invito a tomarnos un tiempo para reflexionar sobre esta sencilla palabra.*

Me vino a la mente el día en que nací y pensé ¿cuál es el motivo por el que venimos a esta tierra? Debe haber un plan para cada uno y, adjunto a ese plan, la esperanza de que se concrete, que así sea. Desde el día en que nacemos hasta que partimos ella nos acompaña en silencio y sin pausa.

Yo pregunto: ¿la vemos?, ¿La sentimos nuestra inseparable compañera? La esperanza nunca se pierde, jamás nos abandona, solo que a veces nos olvidamos de darle las gracias por asistirnos en todos los momentos de nuestra vida, aún en los más difíciles.

Agradezcamos a ese Dios de cada uno el que nos regalara ese bastón invisible en el cual nos apoyamos.



## SUGERENCIAS DE TURISMO URBANO TEMPORADA DE ROSAS PARA DISFRUTAR

ESPERANDO LA PRIMAVERA Y EL MES DE LAS ROSAS, QUE SE CELEBRA EN OCTUBRE, LA LECTORA Y CORRESPONSAL MARGARITA SCHULTZ PROPONE CONOCER O REDESCUBRIR EL ROSEDAL DE PALERMO.

### PARA VISITAR EL ROSEDAL

**Ubicación y accesos:**  
Av. Figueroa Alcorta y Sarmiento, Palermo.

**¿Cómo llegar?**  
En colectivo: líneas 12, 15, 29, 36, 37, 39, 41, 55, 57, 59, 60, 64, 67, 68, 93, 95, 102, 108, 111, 118, 124, 128, 130, 152, 160, 161, 166, 188.

**Horarios:**  
Todos los días. En verano de martes a domingo de 8:00 a 20:00. Lunes cerrado. En invierno: de 9:00 a 18:00. **Entrada libre.**

¿Cuántos podemos cultivar rosas en esta ciudad? No hice la encuesta pero es fácil imaginarlo... muy pocos, poquitos. Sin embargo compramos rosas para regalar, porque es una flor especialmente bella y perfumada, lo sabemos.

Pues este mes de octubre tenemos la posibilidad -gratuita- de ir a regocijarnos con rosas, rosas y más rosas. Con variedades de formas y colores, ejemplares que tal vez nunca antes hemos visto. ¿Dónde? ¡En el Rosedal de Buenos Aires! Y si vas en plena temporada de rosas no dejarás de decir -¡ah!, ¡mirá ésta y esa otra!- mientras caminás entre las maravillas florecidas.

**No sólo rosas en el rosedal.** Aunque sus 18 mil rosales bastarían como motivación para recorrerlo, encontrarás también un patio andaluz, y, aquí y allá, bustos escultóricos de escritores y poetas. Han de estar felices sus espíritus en medio de tanta belleza. También el lago pone su cuota de atrayentes reflejos...

### LA HISTORIA DEL ROSEDAL GUARDA SECRETOS:

Sus terrenos fueron propiedad de Juan Manuel de Rosas. Se los confiscaron después de su derrota en la batalla de Caseros.

El paisajista francés Carlos Thays diseñó

allí el Parque Tres de Febrero. También diseñó el Jardín Botánico (ver AS número 23, pág. 52). Se terminó en 1914, año del inicio de la Primera Guerra Mundial.

Cumplió su centenario el año pasado y obtuvo en 2012 y 2014 la distinción internacional Garden Excellence Award (Premio a la Excelencia) de la Federación Mundial de las Sociedades de la Rosa.



FOTOGRAFÍA: MARGARITA SCHULTZ

*Cultivo una rosa blanca en junio como en enero para el amigo sincero que me da su mano franca.*

*Y para el cruel que me arranca el corazón con que vivo, cardo ni ortiga cultivo; cultivo la rosa blanca.*

*José Martí*



## HUMOR SIN CONTRAINDICACIONES

CLAW FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL Y TIENE COMO HOBBIE REALIZAR VIÑETAS DE HUMOR RELACIONADAS CON LA SALUD. AQUÍ COMPARTIMOS DOS DE ELLAS INSPIRADAS EN LOS DESAFÍOS DE LA RELACIÓN ENTRE MARIDO Y MUJER.



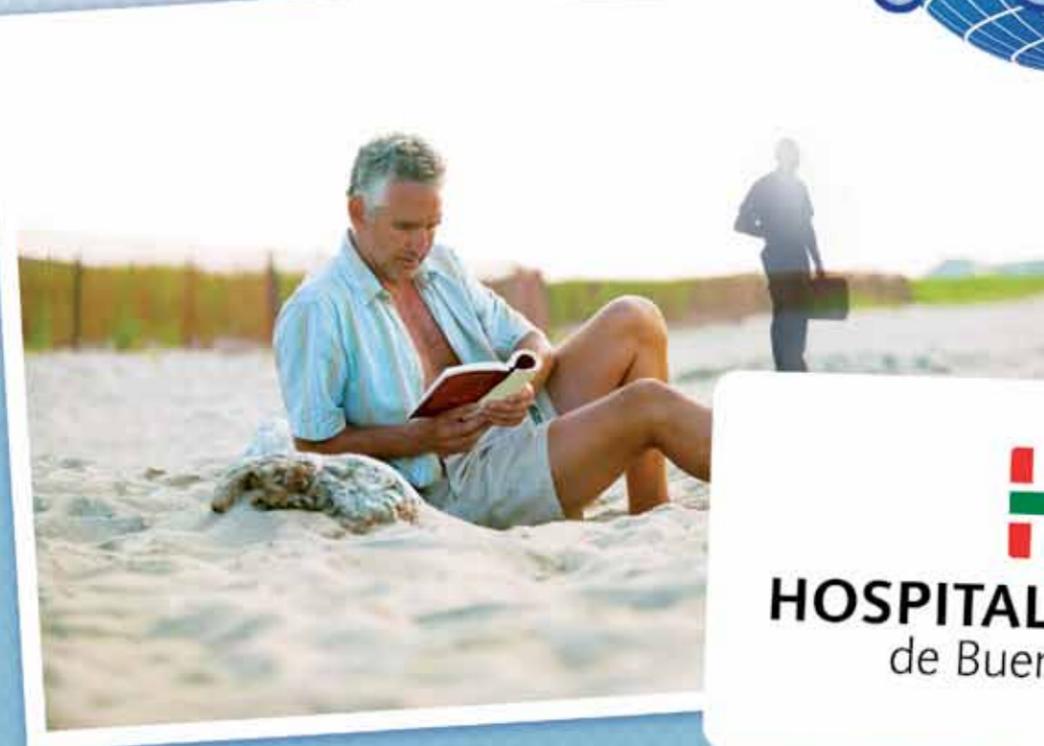
Buscalo en Facebook:  
Claw humor gráfico

### SOLUCIONES:

El texto oculto. Solución: A) Destello. B) Ultraje. C) Ele-ramas/ Está dormido el viento; El tigre en el flotante camalote, Y en el nido los pájaros pequeños. "De Ta-beré" de Juan Zorrilla de San Martín.

### ¿LE GUSTARÍA PROPONER TEMÁTICAS PARA ESTA SECCIÓN?

Envíe un mail a [Claw](mailto:Claw@hospitalitaliano.org.ar) escribiendo a [lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar](mailto:lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar) con el asunto "humor gráfico" y el tópico de su interés relacionado con el cuidado de la salud. Él intentará convertirlo en una viñeta humorística para publicar, número a número en esta página.



**HOSPITAL ITALIANO**  
de Buenos Aires

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

**Comuníquese con nosotros.**

☎ 0800-333-4490

✉ [division.salud@europ-assistance.com.ar](mailto:division.salud@europ-assistance.com.ar)

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

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

---

# HAPPY WEEKEND

BENEFICIOS DE FIN DE SEMANA

---

Disfrutá con tu **Tarjeta Visa Débito HSBC**  
los **increíbles descuentos** que te ofrecemos  
todos los meses durante un fin de semana.

- DESCUENTOS ESPECIALES TODOS LOS MESES -
- CINE, TEATRO Y ESPECTÁCULOS -
- RESTAURANTES -

► Más información en [www.hsbc.com.ar](http://www.hsbc.com.ar)

Sucursal HSBC Hospital Italiano

Tel.: 4983 1420 - Int. 162 / 170 / 190.

HSBC 