


Aprender Salud

REVISTA DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL ITALIANO

ENTUSIASMO

A man in a grey shirt and blue jeans stands in a library, leaning on a bookshelf. Large, 3D, blue and orange letters spell out 'ENTUSIASMO' around him. The background is a light blue textured wall.

Con Mauricio Kartun.
PERSPECTIVAS SOBRE EL
TEATRO Y LOS DESAFÍOS
EN LA BÚSQUEDA
DE BIENESTAR.

“NECESITAMOS
UNA BUENA DOSIS
DE ENTUSIASMO”



 **HOSPITAL ITALIANO**
de Buenos Aires

AÑO Nº 9 | MARZO 2016
Nº 32. COLECCIONABLE
www.hospitalitaliano.org.ar



MI TOP 5 PARA EL 2016

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

LA SALUD PRECISA DEL ENTUSIASMO, LA CREATIVIDAD...

Desde las páginas de esta revista lo convocamos a reflexionar creativamente, a emprender este año aquello que pueda ayudar a su bienestar.

Aprender Salud, Marzo de 2016



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".

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.

¡SUSCRÍBASE POR MAIL!

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

CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN

Deseo suscribirme a Aprender Salud \$80 por un año

Datos del nuevo suscriptor (quien recibirá la revista):

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

Datos para el cobro con tarjeta de crédito.

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

Firma:

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





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 9 · N°32 · Marzo de 2016

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

SUMARIO

EJERCITANDO LA CREATIVIDAD

¡Este instrumento es suyo! A partir de este número encontrará diferentes consignas para completar, propuestas que intentan estimular el ejercicio de la creatividad que todos tenemos.
Un espacio para escribir, tachar, leer y releer.

NONNOS EN ACCIÓN!

- 14 ¡Este año revoleo la chanclita!

FAMILIA Y COMUNICACIÓN

- 10 Haciendo camino al andar

COMER HACE BIEN

- 24 El buen cuchillo, un aliado infaltable en la cocina

PERSPECTIVAS

- 04 El futuro llegó ¿Qué promete? ¿Qué cumple?
28 Mauricio Kartun: Apología del Entusiasmo

CIENCIA Y VIDA COTIDIANA

- 18 Precisiones sobre el salmón que consumimos
49 Novedades sobre las grasas trans

NUEVAS RESPUESTAS

- 44 La inmunización en tiempos de la globalización

GESTIÓN Y REMEDIOS

- 42 Me agregaron un medicamento nuevo ¿qué necesito saber?

ECOS DEL HOSPITAL

- 08 ¡A moverse! Que no cura pero sana

INTERCAMBIANDO RECETAS

- 22 ¡Fideos polifónicos!

ATENDERSE MEJOR

- 39 Me solicitaron donadores de sangre para una cirugía: ¿qué necesito saber?

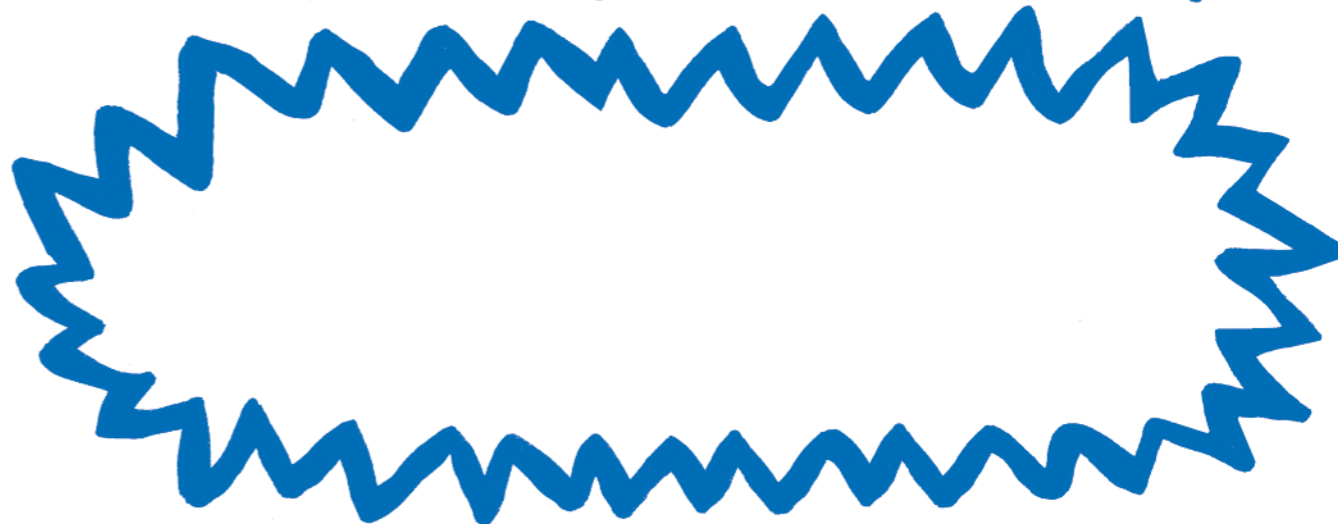
16 APRENDER SALUD EN MOVIMIENTO

34 NOVEDADES INSTITUCIONALES

49 COMPARTIENDO LOS PASATIEMPOS

50 PARTICIPANDO EN SALUD

Mi MEJOR IDEA, PROPÓSITO DE SALUD PARA ESTE AÑO



¿QUÉ PENSAS DE ESTO DESPUÉS DE 24 HS?



¿Y EN UNA SEMANA?

¿Y EN UN MES?

LA SALUD Y LA SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN

EL FUTURO LLEGÓ

¿QUÉ PROMETE? ¿QUÉ CUMPLE?

PRESENCIAMOS LA CHARLA QUE EL PRESTIGIOSO MATEMÁTICO Y EPIDEMIÓLOGO LUIS CARLOS SILVA AYÇAGUER DIO EN EL HOSPITAL SOBRE UN FENÓMENO ACTUAL CONOCIDO COMO BIG DATA: LAS GIGANTESCAS CANTIDADES DE DATOS QUE PRODUCE LA SOCIEDAD, SUS DESAFÍOS Y CONSECUENCIAS PARA EL CAMPO DE LA SALUD, LA VIDA COTIDIANA.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

En el tiempo que a usted le llevó leer esta introducción se generaron aproximadamente 600 videos en You Tube, se produjeron alrededor de 750 mil búsquedas en Google y se enviaron 168 millones de mails. ¿Con cuánta información convivimos hoy? ¿Qué implicancias tiene esto para nuestra vida cotidiana, para la ciencia, para la salud?

Alrededor de estas y otras preguntas se llevó a cabo la charla de Luis Carlos Silva Ayçaguer, quien gentilmente se prestó para ser entrevistado por la revista y sumar interesantes perspectivas a la comunidad sobre el tema, que compartimos en esta nota. *“Uno está acostumbrado a tener control del entorno y de la información, el famoso ‘yo sé todo’. Pero lo cierto es que actualmente estamos inmersos en un caos gigantesco. Y allí es mucho más difícil separar lo útil, lo bueno, de lo que no lo es”*, comienza.

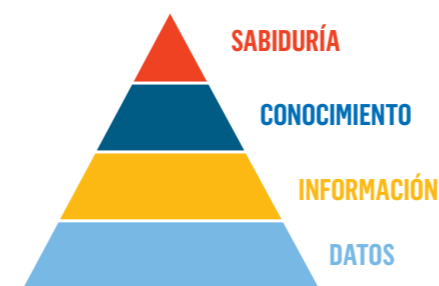
INTERNET ES CAOS. Antes se hablaba de las autopistas de la información, de navegar por estos carriles. Y eso luego desapareció como concepto porque -si hay algo que no tiene Internet- son avenidas o calles anchas. “Internet es más bien una telaraña de conexiones sin prioridades de tránsito, donde circula una gigantesca cantidad de información a cada instante”.

UNA AVALANCHA DE INFORMACIÓN DIARIA. “Por ejemplo Facebook produce diez terabytes de información por día, Twitter siete, son cifras gigantescas. Y también generamos información cuando realizamos una búsqueda en Google. Los términos que utilizamos, los clics, todo eso queda registrado”, explica. ¿Cómo colocar en perspectiva esta información? ¿Cómo se procesa? ¿Cómo se digiere e -incluso- cómo se separa, se limpia lo útil de lo que no lo es?

UN FENÓMENO NUEVO, GRANDES PROMESAS. “Todavía no hay definiciones claras ni consensos sobre esto. Y lo que surgen rápidamente son grandes promesas. Por lo general nosotros le hacemos una reverencia a las tecnologías, las adoptamos y depositamos nuestra confianza en ellas. A veces sin medir consecuencias. ¿Qué promete esto, qué podemos esperar?”



Hay un gráfico en forma de pirámide (ver ilustración) que describe el pasaje de los datos a la sabiduría. Son escalones que anuncian que esta enorme cantidad de datos que proporciona la era digital, solamente bien manejados -por así decirlo-, traerán sabiduría.



EL EJEMPLO DEL TRADUCTOR. Es común colocar una frase en el traductor de Google y -aunque no arroje un resultado perfecto- logremos salir del paso en cuestiones cotidianas. ¿Cómo sabe Google lo que yo quise decir para traducirlo? Google no tiene traductores que sepan todos los idiomas... ¿Entonces cómo lo logra?

“Para decirlo de modo simple, analiza el contexto: compara -a un ritmo vertiginoso- enormes cantidades de frases similares ya traducidas y ofrece la que interpreta más cercana a los datos que ingresé. Incluso el traductor mejora con cada traducción, ya que aprende nuevas acepciones, confirma sus predicciones y se hace más eficaz. Hoy Google traduce

continúa...

mejor que ayer y seguirá mejorando. En ese sentido, las promesas se cumplen”, señala Silva Ayçaguer.

LA OTRA CARA, EXPERIENCIAS FALLIDAS EN EL CAMPO DE LA SALUD. “A veces los resultados son presentados como más prometedores de lo que realmente son, muestran sólo aciertos y esconden las pruebas fallidas. Pero en el caso de la salud se dio un ejemplo resonante cuando Google quiso demostrar que podía predecir casos de gripe basándose en búsquedas de sus usuarios.”

“A veces los resultados son presentados por las grandes empresas como más prometedores de lo que realmente son, muestran sólo aciertos y esconden las pruebas fallidas.”

GOOGLE Y LA GRIPE. En el año 2007 la conocida empresa junto al CDC (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades) plantearon un desafío que se llamó Google Flu Trend. Partió de una idea: cuando la gente tiene gripe, comienza a buscar información relacionada en Google. Combinando esto con los datos reales de casos de gripe registrados en determinado lugar de Estados Unidos (información que aportó el CDC a través de su monitoreo), se podrían prever, anticipar los casos de gripe en esa región.

¿QUIÉN, DE DÓNDE Y QUÉ BUSCA LA GENTE? “Trabajando sobre estas variables fueron desarrollando un modelo con capacidad de predecir, ajustándolo y perfeccionándolo hasta que dijeron que estaban en condiciones de pronosticar casos

futuros, del mismo modo que la computadora Deep Blue le ganó a Kasparov jugando al ajedrez hace algunos años. Hicieron la predicción sobre búsquedas presentes y tuvieron un éxito enorme, una gran correlación entre lo que decía el programa y los datos de la realidad. Sin epidemiólogos, sin teoría, sin médicos, lograron anticiparse una semana a la realidad”, destacó.

PERO ¿QUÉ SUCEDIÓ EN 2009 CON EL HINI, LA LLAMADA GRIPE A?

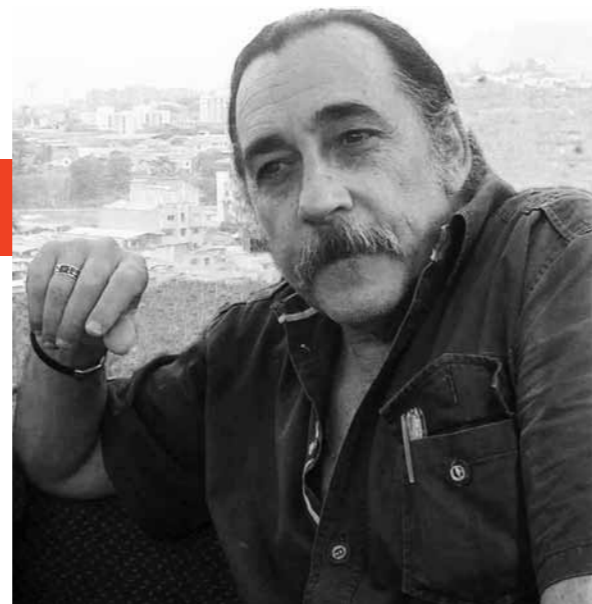
El programa de Google falló y falló enormemente, predijo un 140% más de los casos reales. Y continuó equivocándose, por ejemplo, falló en 100 de 108 semanas desde 2011.

“¡Gran depresión! ¿Dónde falló? ¿Por qué no pudo anticipar la epidemia? Algunos dicen que esta no fue una epidemia de gripe sino de pánico, lo que se propagó fue el pánico para la población. Y eso fue lo que disparó las búsquedas de la gente en Google, se llenó de ‘falsos positivos’, de gente sana que buscaba -no por tener síntomas- sino por el fuerte impacto mediático del tema”, concluye.

EL CONOCIMIENTO CIENTÍFICO IMPLICA MUCHO TRABAJO, NO SÓLO GRANDES DATOS.

Como conclusión desde la revista podemos destacar que estas promesas de la sociedad de la información hoy pueden cumplirse en ciertos aspectos pero no reemplazan el complejo proceso que la ciencia ha llevado a cabo hasta nuestros días para lograr nuevos conocimientos útiles.

Y como usuarios de estas tecnologías recordemos que cada búsqueda, cada acción que realizamos, cada foto que compartimos, está siendo registrada, genera datos que se almacenan. Y no flotan inocentemente “en la nube”.



SOBRE LUIS CARLOS SILVA AYÇAGUER.

Nacido en Uruguay (1951), reside en Cuba desde 1962. Es Doctor en Matemática, investigador titular y profesor de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana así como profesor titular de la Escuela Nacional de Salud Pública de Cuba. Ha publicado numerosos artículos científicos y siete libros. Visitó el Hospital Italiano en el mes de diciembre en el marco de las charlas organizadas por la Maestría en Investigación Clínica del Instituto Universitario.

¿QUÉ QUIERO COMER ESTA SEMANA?

- LUNES:
- MARTES:
- MIÉRCOLES:
- JUEVES:
- VIERNES:
- SÁBADO:
- DOMINGO:

¿QUÉ TENGO?

¿QUÉ ME FALTA?

.....
.....
.....
.....
.....

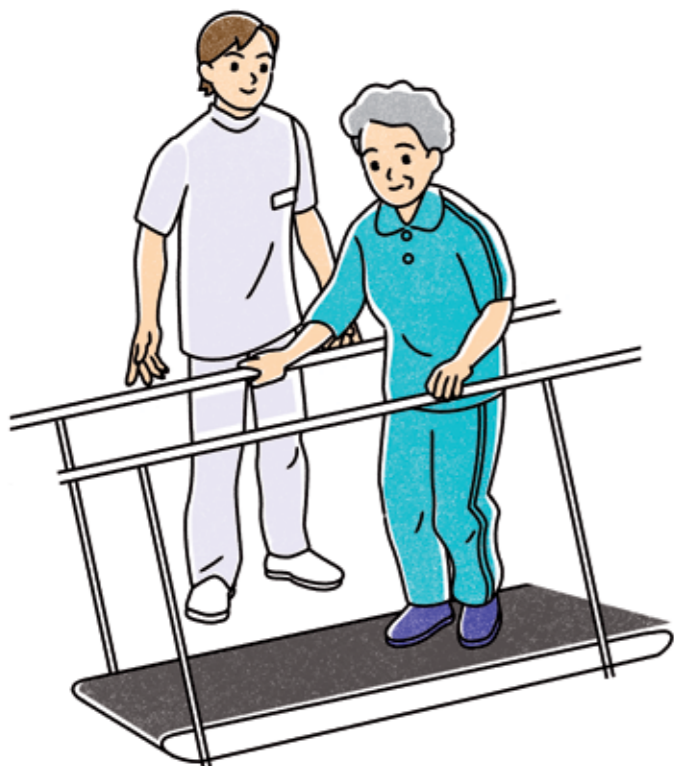
EL EJERCICIO FÍSICO, PILAR PARA EL TRATAMIENTO DEL EPOC

“¡A MOVERSE! QUE NO CURA PERO SANA”

EN EL MARCO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL HOSPITAL POR EL DÍA MUNDIAL DE ESTA ENFERMEDAD CRÓNICA, UNA PACIENTE DIO UNA ENTREVISTA PÚBLICA CONTANDO SU EXPERIENCIA CON EL EJERCICIO. COMPARTIMOS SU EMOCIONANTE RELATO Y CONCEPTOS DESTACADOS SOBRE EL TEMA.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

La kinesióloga Silvina Dell’Era entrevistó a Imelda Acuña Anzorena, una paciente que realizó rehabilitación pulmonar por el grado avanzado de su EPOC. Destacamos su relato, esperando que sirva para motivar a otros en el desafío de convivir mejor con esta enfermedad.



¿Soy EPOC? Si yo me siento bien...

Hace dos o tres años, después de una neumonía muy seria, los médicos me diagnosticaron la enfermedad. En ese momento fui totalmente inconsciente de la diferencia entre tener neumonía y ser EPOC, era darle un título a lo que yo ya estaba acostumbrada, que era convivir con recaídas, idas y venidas.

“Sin darme cuenta llegué a tener una gran depresión, no tenía fuerzas.”

Los días pasan y uno no logra visualizar los momentos, pero en el día a día yo me iba dando cuenta que iba perdiendo las ganas de hacer cosas, no tenía ganas de salir de mi casa, de salir al jardín, de bajarme de la silla. Hasta llegué a colocar una silla para hamacar a mis nietos en el jardín, no tenía fuerzas...

“Abuela, ¿por qué estas siempre sentada?”

Mis nietos me hicieron darme cuenta, fueron ellos los que me llevaron a preguntarle a mis hijos: ¿ustedes me ven así como los chicos? “Bueno mami, al fin te diste cuenta, no estás bien...”, me respondieron. Y una de mis hijas me ayudó a comenzar la rehabilitación pulmonar.

“Imelda, subí a la cinta”

Cuando me dijeron que la rehabilitación se trataba de ejercicio yo no entendía, si no podía pararme de la silla, ¿cómo iba a caminar? Pero me explicaron bien, me ayudaron con oxígeno y empecé también a levantar pesitas.



¿Sin una pastilla, sin una inyección?

Yo llegaba a casa como un nene que va al jardín y descubre que puede agarrar un lápiz y escribir. Les comentaba a las chicas de la recepción “yo no puedo creer que sin una pastilla, sin una inyección, mas allá del puff, sólo la actividad física podía elevarme el ánimo”.

“Yo tengo que tener fuerza porque se lo merecen mis hijos.”

Ahora que pasaron tres meses y terminé la rehabilitación quiero volver a mi casa y hamacar parada a mis nietos. Me voy con alegría y pensando en cómo continuar con la actividad física porque no quiero pasar más por lo que pasé. Tampoco quiero dar consejos pero, más allá de dejar de fumar, mas allá de todo, ¡muévanse! Y a la silla déjenla a un lado, la silla es para sentarse a la mesa, para estar un rato charlando. Después a moverse. Moverse no cura... No cura pero sana. Y eso es importante.

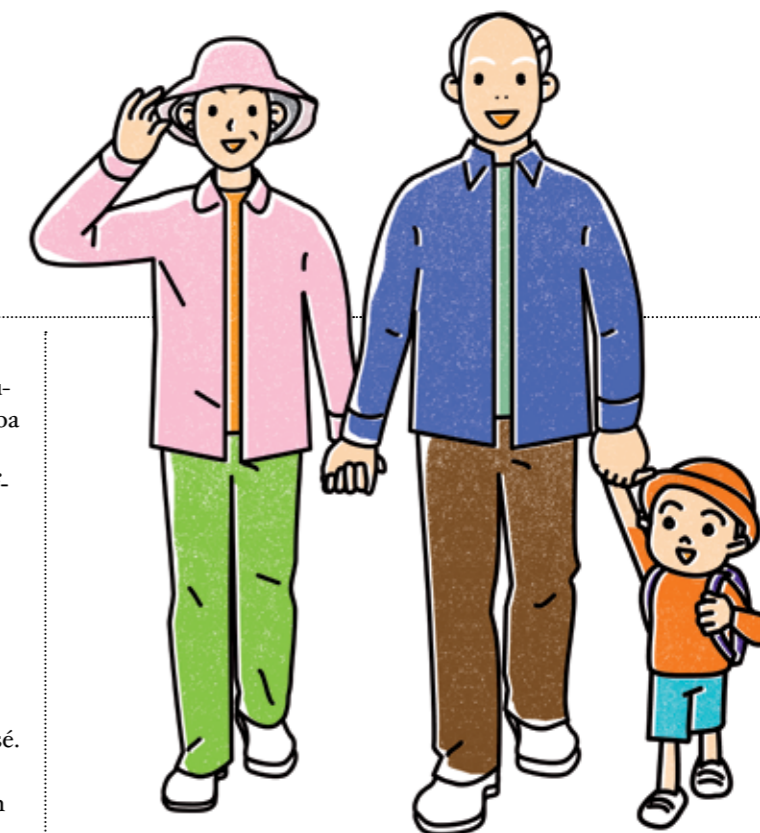
EL TRATAMIENTO DEL EPOC

Para quienes tienen enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la práctica de actividad física es una indicación de vital importancia para el tratamiento, sumado al correcto uso de los dispositivos inhalatorios, como destacamos en la revista (AS número 30, pág. 46). Este fue un tema principal en la jornada por el Día Mundial del EPOC realizada en el Hospital en el mes de noviembre, donde médicos y kinesiólogos compartieron los avances sobre el tema y propuestas útiles para los pacientes y sus familias.

Experimentar el movimiento.

Además de las charlas sobre prevención y tratamiento se llevó a cabo una clase abierta de gimnasia para que los asistentes puedan vivenciar el ejercicio. La actividad la coordinó el equipo de profesores del área comunitaria del Plan de Salud junto a los kinesiólogos y médicos.

“Mis nietos me hicieron darme cuenta, fueron ellos los que me llevaron a preguntarle a mis hijos: ¿ustedes me ven así como los chicos?”



ACTIVIDADES EDUCATIVAS PARA PACIENTES Y FAMILIARES.

Neumonólogos y kinesiólogos ofrecen talleres abiertos a la comunidad sobre el uso correcto de los inhaladores y la importancia de la actividad física. Para conocer día y horario del próximo llame al 4959-0200 interno 5701.

Aprender Salud en movimiento, puntos de encuentro en plazas y parques.

Encuentre el lugar más cercano a su domicilio para comenzar leyendo la **página 16**.

HACIENDO

EL VÍNCULO CON LOS HIJOS EN LA ADOLESCENCIA

CAMINO

ENTREVISTAMOS A LA LICENCIADA SONIA KLEIMAN, DIRECTORA DE LA CARRERA DE ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA VINCULAR DE FAMILIAS CON HIJOS Y ADOLESCENTES DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO.

EN ESTA NOTA, SU PERSPECTIVA ACERCA DEL DESAFÍO Y LAS POSIBILIDADES EN ESTA ETAPA.

ALANDAR

“**S**IN HIJOS NO HABRÍA PADRES, O COMO LE DICE MAFALDA A LA MADRE: NOS GRADUAMOS EL MISMO DÍA”, con esta frase la Lic. Sonia Kleiman nos invita a profundizar sobre el vínculo que se construye -de forma conjunta- entre padres e hijos y que, en la adolescencia, plantea desafíos y ofrece oportunidades de nuevos diálogos.

“Las transformaciones tan fuertes de este último siglo han generado que, por un lado, hablemos en plural: hay muchas infancias, adolescencias y familias posibles, múltiples modos de hacer familia. Y, por otro, aceptar que se comprenden y se viven de forma diferente: se sacudieron los cimientos de las antiguas normas acerca de la sexualidad, la juventud, los géneros”, comienza.

LOS MEDIOS, EL CONSUMO, NUEVOS MODELOS.

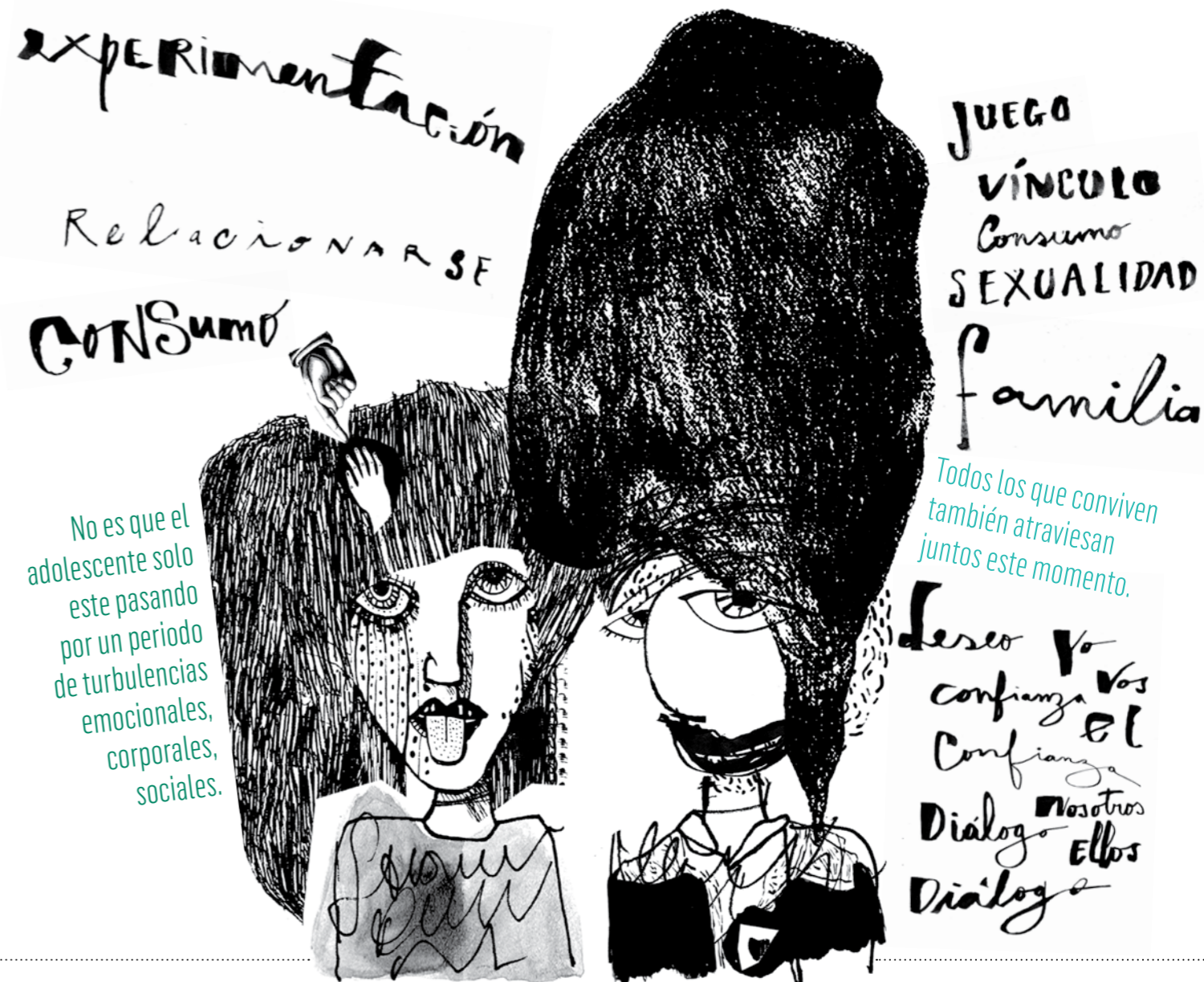
“Ya no es sólo la familia o la escuela quienes proponen modelos a seguir, los medios se instalan con una gran cantidad de mensajes, muchas veces repletos de contradicciones: la camiseta de fútbol con el anuncio de la cerveza, las botellas alcohólicas que dicen ‘tomar hace mal’, etc. Los padres y los profesionales también estamos atravesados por esto.”

“Creo que hay que evitar pensar que ‘la infancia era mejor antes’. Hoy el desafío es abandonar las posiciones fijas,

el sedentarismo de decir ‘yo soy el padre, soy el docente o soy el psicólogo’. Y asumir que no hay un manual para resolver estas complejas situaciones, que el camino es decir: ‘yo estoy para con ustedes, no voy a pensar sobre vos, yo estoy con vos, vamos a pensar juntos esta experiencia, en qué contribuye a tu vida, cómo te sentís, qué te está pasando con esto”, explica.

NO ALCANZA CON OCUPAR EL LUGAR.

“Lo parental filial se construye y en esa construcción sigue habiendo una posición diferenciada, hay un adulto que puede transmitir, que puede hacer pensar y que hasta puede prohibir. Pero es una construcción en donde se está muy involucrado, no se puede reducir a aplicar la autoridad y listo. Lo mejor que podemos hacer es tener curiosidad, tener de-



No es que el adolescente solo este pasando por un periodo de turbulencias emocionales, corporales, sociales.

seo de pensar, deseo de acompañar. Pero no aplicar un saber preestablecido, un libreto.”

LA ADOLESCENCIA INAUGURA OTRA HISTORIA, ALGO NUEVO.

“Si bien podemos pensar que hay un proceso, una crianza, un modo de vivir familiar, la adolescencia inaugura algo y ese algo no es solamente de la historia familiar, de cómo fue criado o no fue criado. Se inaugura un espacio que tiene que ver con la experimentación, la sexualidad, con los pares. Se bifurca de alguna manera la historia familiar, empieza más notoriamente a haber otras historias”, señala.

“El desafío -para padres, educadores- no caer en el clásico ‘socorro, tengo un hijo adolescente’. Porque esta etapa no es sólo crisis, el adolescente aporta novedad, aporta nuevos modos de re-

lacionarse con otros, abre la puerta de la casa, viene otra gente, amigos. Y la vida familiar se enriquece”, completa.

LAS EXPERIENCIAS DE LOS HIJOS NO SON UNA TRAICIÓN A LOS PADRES.

“El vínculo no es una cuestión de fe y -muchas veces- una rateada, probar un cigarrillo de marihuana, son experiencias que no están necesariamente motivadas como un ataque a los padres o a la educación. Son otras experiencias, el deseo de probar, propias de esta nueva historia que nace.” “Esto no impide manifestar el desacuerdo, esas posiciones hay que expresarlas. Y si uno ve que hay riesgo, hay que jugarse más: acompañar, hablar, compenetrarse más sobre lo que está sucediendo (que no es lo mismo que vigilar, ese es otro problema). Es un borde muy sutil, estar y no estar.

No hay receta y a mí me parece bien que no la haya, las experiencias son singulares”, completa la Lic. Kleiman.

NO BASTA CON DECIR QUE NO.

“La autoridad no pasa por decir ‘no, no, no...’ y que el otro obedezca. También implica transmitir algo que pueda llevar a pensar, a que el hijo sienta que está siendo cuidado y no controlado. Es una experiencia donde se va produciendo mutuamente el deseo de ser cuidado y el de cuidar, en ese vínculo el cuidado tiene sentido. Y las relaciones son dinámicas, si los padres no se quedan estáticos, les hacen un lugar a la idea de que hay otras personas en la casa -los adolescentes con los cuales convivir- no se vive con tanta virulencia. Estas transformaciones pueden ser motor de desafíos, fuerzan a pensar, a cambiar, a reformular reglas de juego”, concluye.

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

Toning Fitness Solarium

15 % de descuento. Av. Mitre 1009, Avellaneda, tel: 4204-5500

Tempo

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

Feel Gym

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

Gym Plaza

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

Pilates MR

10% de descuento - Amenábar 1922 pb 2°, CABA, tel: 4780-4734 mpcorinaldesi@hotmail.com

Swara Yoga

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

HOTELERÍA

Hostería de Campo Santa María

Comercial Cuartel VIII Altamira, Mercedes, Buenos Aires, tel: 02324-423234 www.hosteriasantamaria.com.ar

Antiguo Solar

10 % de descuento en alojamiento. Ángel Gallardo 360. S.C. de Bariloche, tel: 02944-400337 www.antiguosolar.com

NM Apartments

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

Hotel Villa Huinid

10 % de descuento- Av. Bustillo Km 2,6. Bariloche tel: 02944-523523 www.villahuinid.com.ar

Hotel Boutique Villaggio

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

Apart Hotel Garden- All Suites

15 % de descuento- Av. Colón 631- Ciudad de Mendoza, tel: 0261-4290609 www.gardenhotelesmendoza.com

Resort Pueblo del Río

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

Apart Hotel Nacoes

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

Posada La Escondida

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

Complejo Irupe

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

Complejo Le Tre Rondini

10 % en alojamiento. Avenida 2 N° 1824, Villa Gesell, tel: 4762-5438/1535574018. www.galar-dipropiedades.com.ar Facebook: complejo "Le Tre Tondini"

Aguas del Paraíso

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

GASTRONOMÍA

Empresa Celíaca " Ciudad Madre"

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

SERVICIOS

Casa de Sepelios Virgili

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

Casa de Sepelios Córdoba

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

¿QUIERE FORMAR PARTE DEL CLUB?

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

Geriatría Casa del Sol

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

Geriatríco Bello Horizonte

Constitución 1822. San Miguel, tel: 4664-0220 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

Estudio V Photo & Video Desing

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

The Flowers Company

20 % de descuento- tel: 15-6045-7070 www.theflowercompany.com.ar

Carla Levy

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

Espacio Creativo

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

Bouzak Microcentro

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

Editorial Santa María

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

Key Whoss- Ropa deportiva femenina

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

Cosmética Mariah Klara

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

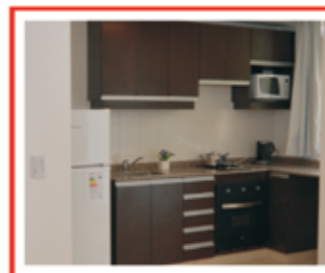
my
Apart
suites for rent

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

 Myapartsuites

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

¡ESTE AÑO REVOLEO LA CHANCLETA!

RETOMAMOS ESTA CONOCIDA FRASE PENSANDO EN LA IMPORTANCIA DE RENOVAR EL CALZADO PARA MOVERSE CON SEGURIDAD Y EVITAR CAÍDAS. JUNTO A LA KINESIÓLOGA MARÍA ELENA MORESCO Y ANITA -SU PACIENTE- VISITAMOS LA ZAPATILLERÍA DE ISABEL, BUSCANDO ALTERNATIVAS CÓMODAS Y CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LOS ADULTOS.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

Encariñarse con el calzado viejo es algo muy común, a veces da pena deshacerse de una chinela que sentimos cómoda o una zapatilla que nos gusta mucho. Pero después de los 65 años -y mucho más después de los 75- el calzado se convierte en una variable de gran importancia para moverse de forma segura y evitar caídas.

En notas anteriores mencionamos a la zapatilla como una opción segura y cómoda pero sabemos que no todos se sienten a gusto con su diseño, prefieren modelos más coquetos o frescos para estar en casa. Por ello reunimos el aporte de los especialistas, la perspectiva de una paciente y la mirada de quien vende calzado para personas adultas. Buscando que los lectores adultos y sus familias den importancia a este tema, revisen su calzado y, de ser necesario, salgan a renovarlo en su barrio, revoleen la vieja chancleta...

Agradecemos a Isabel, dueña de la zapatería de Gascón 527 por su amable participación para esta nota.

PRIMER PASO: ¿CÓMO SABER SI LO QUE TENGO ES SEGURO?

“Uno deposita todo el peso del cuerpo en su calzado, no hay que usar cualquier cosa en los pies. Del mismo modo que uno no se subiría a un auto inseguro, poniendo en riesgo la vida propia y la de sus seres queridos”, comienza destacando la kinesióloga María Elena Moresco.

EL SECRETO ESTÁ DEBAJO, HAY QUE MIRAR LA SUELA.

“Generalmente nosotros les hacemos saber a la gente que debajo del calzado está el secreto, hay que darlo vuelta, mirarlo de abajo para saber si llegó la hora de cambiarlo”, destaca Isabel, experta vendedora del barrio del Almagro.

Porque desde arriba las apariencias pueden engañar, más si uno lo tiene bien cuidado, limpio y presentado. Pero debajo puede estar liso, con agujeros, lo que puede ser muy peligroso. *“Esto corre sobre todo para quienes tienen juanete o dedo martillo porque -con el uso- los zapatos se les van amoldando a la forma del pie y los sienten más cómodos. ¿Pero debajo cómo están?”*, completa.

LA SUELA DE GOMA FAVORECE EL AGARRE.

“Yo tengo zapatos de vestir muy lindos con suela de taco que los llevé al zapatero para que les ponga un plantín de goma, así no son peligrosos”, señala Anita, quien nos acompañó en la visita y se probó diferentes modelos.

¿COMODIDAD O SEGURIDAD? ¿CALZADO ABIERTO O CERRADO?

“Un problema frecuente es que muchas personas usan a diario chinelas o pantuflas por la comodidad de no agacharse para ponérselas, se las calzan fácilmente (sin agacharse). Pero no son seguras y alteran la marcha dentro de casa, además no tienen un diseño adecuado, por lo general son duras, tipo tablas”, explica María Elena.



BUSCANDO OPCIONES CÓMODAS Y SEGURAS.

Isabel nos dejó probar numerosos modelos y encontramos un tipo de pantufla cerrada y calentita, ideal para estar dentro de casa en los días fríos (ver foto).

“CHAU CORDONES, YO PREFIERO EL VELCRO”.

Anita no dudó a la hora de elegir y destacó por qué prefiere este calzado para todos los días: *“Lo ajustás a tu pie. En cambio el elástico al principio te molesta porque aprieta mucho pero con el tiempo se afloja y lo chancleteás. Y si se te hinchan los pies, el elástico te serrucha. Es mejor un calzado que puedas adaptar”.*



UNA ACLARACIÓN SOBRE LAS MODERNAS CROCS.

En el número anterior de la revista (AS número 31 pág. 10) destacamos este calzado como opción alternativa a una chancleta o pantufla abierta. Pero desde el Servicio de Kinesiólogía aclararon que: *“nosotros no lo indicamos a los adultos mayores por ser demasiado ancho, amplio, permite que el pie ‘baile’ dentro. Esto puede generar desplazamientos al caminar, contraponiéndose a la indicación de un calzado que contenga al pie. Se puede agravar con la tira posterior, que no mantiene la estabilidad del talón.”*

PARA SABER MÁS.

Puede concurrir a la charla abierta para reentrenar la marcha, moverse con seguridad y prevenir caídas. No requiere inscripción. Para conocer el día y horario de la próxima llame al 4959-0200 internos 4171/4172. Organiza el Servicio de Kinesiólogía.

“Debajo del calzado está el secreto, hay que darlo vuelta, mirarlo de abajo para saber si llegó la hora de cambiarlo”

destacó Isabel, como vendedora.

APRENDER SALUD EN MOVIMIENTO



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 o al 4959-0200 Int. 9087. Mail: bajandodepeso@hospitalitaliano.org.ar

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

CAPITAL FEDERAL

BELGRANO

Caminantes: martes y jueves, 8hs.
Gimnasia: martes y jueves, 9hs.
Pto. de encuentro: Obligado y Jaramento, 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).
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).

NUEVO: ROSEDAL PALERMO

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

LINIERS

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

VILLA DEL PARQUE

Caminantes: martes 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 SUR

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

ZONA OESTE

CASEROS

Caminantes: martes y jueves a las 8hs.
Gimnasia: martes, 17hs.
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 NORTE

OLIVOS

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

SAN ISIDRO

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

APOCALÍPTICOS O INTEGRADOS: INFORME ESPECIAL

PRECISIONES SOBRE EL SALMÓN QUE CONSUMIMOS

ENTREVISTAMOS A LA DIRECTORA NACIONAL DE ACUICULTURA PARA CONOCER MEJOR EL PROCESO DE CRÍA DE ESTA ESPECIE, VALIOSA POR SU SABOR Y SU GRAN APORTE DE OMEGA 3.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

EL SALMÓN ROSADO ES UN PESCADO MUY SABROSO Y PRESTIGIOSO POR SU FAMA DE SANO, EN ESPECIAL POR EL ALTO APORTE DE ÁCIDOS GRASOS "OMEGA 3". Y AUNQUE LA CABALLA, LA PALOMETA DE MAR Y LOS LLAMADOS "PESCADOS AZULES" TAMBIÉN CUENTAN CON PROPIEDADES SIMILARES -A UN PRECIO MÁS ECONÓMICO- EL SALMÓN FUE GANANDO FAMA EN LAS MESAS ARGENTINAS.

Sin embargo, últimamente se escucharon críticas de los cocineros sobre el "salmón de cultivo", cuestionando el valor nutricional de este alimento. De estas también se hicieron eco los cultores de los alimentos orgánicos, quienes suelen mirar con desconfianza a la industria. Pero lo llamativo fue el alto impacto que tuvieron estas declaraciones en los medios, hasta en las ventas.

Es por eso que decidimos investigar el tema y para ello entrevistamos a la Dra. Laura Luchini, quien trabaja desde hace más de 20 años como Directora Nacional de Acuicultura en el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca: "las estadísticas muestran que aumentó el consumo de pescado en el país y nuestro mercado interno se autoabastece. Pero lo único que importamos es el salmón", comienza.

¿DE DÓNDE PROVIENE EL SALMÓN ROSADO QUE CONSUMIMOS EN NUESTRO PAÍS?

Argentina importa todo el salmón de Chile, que es el segundo productor a nivel mundial después de Noruega y genera 800 mil toneladas al año. Al país entran 6200 toneladas anuales de salmón para todo consumo. La gente se ha acostumbrado mucho al sushi y este se hace casi todo con salmón de cultivo. El que viene a Argentina es el llamado salmón del Atlántico. Y es el mismo desde hace años.

SE ESCUCHA BASTANTE LA COMPARACIÓN ENTRE EL SALMÓN SILVESTRE Y EL DE CULTIVO, ¿QUÉ DIFERENCIAS EXISTEN ENTRE AMBOS COMO ALIMENTO?

Una diferencia principal es el origen: el salmón silvestre no se sabe por dónde transita durante su vida, qué come, que no come... Esto tiene sus riesgos ya que pudo haber nadado en aguas con hidrocarburos, comido otros animales contaminados, etc. Es una incógnita. En cambio el salmón cultivado atraviesa un estricto proceso de control en su elaboración, donde se garantiza que no tenga enfermedades y esté alimentado con los requerimientos de su especie.

¿QUÉ SUCEDE CON EL USO DE ANTIBIÓTICOS, ALGO MUY ESCUCHADO COMO CRÍTICA?

El uso de antibióticos tiene que ver con que los animales criados en cautiverio son más propensos a enfermarse porque conviven en mayor densidad. Entonces se les administran determinados antibióticos permitidos para controlar las bacterias. Pero estos se les retiran un determinado tiempo antes de que los cosechen para permitir que los eliminen de su cuerpo y no queden rastros en el producto final. Esto aplica a los grandes productores como Chile, ya que en nuestro país la acuicultura es de menor escala y no necesita utilizarlos, por ejemplo para el pacú que se cultiva en el noreste o la trucha del sur.

¿QUÉ SIGNIFICA QUE SEA DE CULTIVO?

La acuicultura (el cultivo de peces) es un modo intensivo de producción propio de nuestro tiempo (como lo es la cría de aves, carnes, cerdos) y va creciendo año tras año, en la medida en que hay que alimentar a una mayor población. Siguiendo con los datos, la pesca genera 66 millones de toneladas de pescado por año en el mundo y la acuicultura casi está igualando esta cantidad actualmente (otros 60 millones). La pesca está limitada y no crece más, por eso la acuicultura irá superando esta cifra en el futuro.

¿QUÉ ALIMENTO RECIBE EL SALMÓN DE CULTIVO?

Todos los peces en cultivo comen un alimento balanceado hecho con insumos para cada especie. Quien cultiva debe investigar y saber previamente qué come el pez (cantidades proteicas, proporciones, etc.). Los carnívoros como la trucha y el salmón se alimentan a base de harina de pescado, cereales, vitaminas, minerales y calcio. Son alimentos balanceados completos.

VOLVIENDO AL SALMÓN, el pez los elimina antes de que lo cosechen para la venta y esto se controla tanto en Chile como en nuestro país, donde llegan con certificado que exige el SENASA (Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria). Lo que finalmente se consume atravesó un extenso proceso de control de calidad para garantizar la seguridad del alimento. De hecho, los salmónidos (trucha y salmón) tienen un listado internacional de siete enfermedades “de denuncia obligatoria” a la Organización Mundial de Sanidad Animal (OIE), que monitorea la producción de todos los animales, no sólo peces.

En nuestro país no tenemos casos de ninguna de estas enfermedades, incluso contamos con un área declarada como “libre de enfermedades” por el SENASA que abarca el lago y el río Traful, el lago Nahuel Huapí, el río Limay y la represa de Alicurá, que es donde están los pequeños productores de trucha.



CONTENIDO DE GRASA Y ÁCIDOS GRASOS CADA 100 GRs. DE SALMÓN*

Contenido de grasa	15,76 grs.
Ác. grasos saturados	3,83
Ác. grasos monoinsaturados	3,94
Ác. grasos poliinsaturados	5,74
Total omega 3	4,35

*Promedio de cuatro análisis obtenidos. Fuente: El salmón: un banquete de salud. Revista Chilena de Nutrición. Vol. 32, N°1, Abril 2005.

UN SECRETO PARA APROVECHAR EL OMEGA 3

Desde Aprender Salud le queremos recordar que -si come salmón o pescado de mar- es importante que no le saque la grasa ni la quemé durante la cocción. ¡Es una grasa buena! Para conseguirlo le recomendamos colocar en la fuente de horno una capa de cebollas o una buena cantidad de líquido (agua, naranja, vino espumante...). Esto va evitar que las gotitas de grasa toquen la chapa caliente y gasifiquen, llenando la casa de olor a pescado.

¿ QUÉ SUCEDE CON EL USO DE COLORANTES?

Los colorantes se utilizan en la producción de muchísimos alimentos que consumimos a diario. En el caso de la acuicultura son colorantes sintéticos aprobados por la FDA (Agencia de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos). No tienen ningún impacto en el sabor o la calidad del producto.

CON RESPECTO A SUS BONDADDES, DESDE LA REVISTA DESTACAMOS QUE LA GRASA DEL SALMÓN ES BUENA POR TENER OMEGA 3, ¿ QUÉ SUCEDE CON LA GRASA DEL SALMÓN DE CULTIVO?

Los estudios llevados a cabo en Chile demostraron que los salmones de acuicultura son buena fuente de ácidos grasos omega 3 y no presentan diferencias con respecto a los silvestres.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

+ Una revisión de 39 estudios sobre el tema **concluyó que:** “en contraste con algunas creencias populares, la cría intensiva de peces de agua de mar no tiene influencia sobre algunos indicadores de ácidos grasos actualmente utilizados para evaluar los beneficios para la salud de los peces para consumo humano”. Fuente: *Quantification of the Differences in Flesh Fatty Acid Components between Farmed and Wild Fish*, James Sales, 2010.

+ **La Organización de las Naciones Unidas para Alimentación y la Agricultura** en su informe “El estado mundial de la pesca y la acuicultura 2014” precisa: “Estos ácidos grasos proceden principalmente de los alimentos que ingieren los peces; en el caso de los peces alimentados proceden de los aceites de pescado presentes en los piensos. (...) Se incluye aceite de pescado en el pienso de peces carnívoros como el salmón y la trucha para garantizar que el producto final sea rico en ácidos grasos omega 3. (...) El aceite de pescado presente en el pienso para peces debe optimizarse, y en muchos casos así se hace, para asegurar que los ácidos grasos omega 3 de cadena larga acaben en el producto final y no sean metabolizados por los peces durante el crecimiento.”



TALLERES GRATUITOS PARA ASOCIADOS

- TALLER ANTISTRESS
- YOGA
- BAILATETODO
- TANGO
- TALLER INTEGRADOR DE MÚSICA

Y además beneficios y descuentos con:



Con todas las promos y beneficios de tarjeta Cabal en todo el país.



Promociones en paquetes nacionales e internacionales y atención personalizada.



Descuentos de hasta el 50% en más de 60 comercios y cadenas.



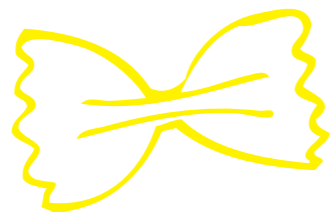
Descuentos de hasta el 30% y 12 cuotas en Proveeduría y Fravega.



¿Todavía no sos socio? Asocíate hoy mismo.

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





OPCIONES PARA NO REPETIR EL MENÚ

¡FIDEOS POLIFÓNICOS!



“Yo salteo tomatitos cherry con ajo y agrego los fideos previamente hervidos. Revuelvo un poco, los saco y en el plato decoro con unas hojitas de perejil picado” Polita.



CON ESTA PALABRA -QUE SIGNIFICA MUCHAS VOCES- COMPARTIMOS LAS RESPUESTAS DE LA COMUNIDAD DE FACEBOOK A LA CONSIGNA: **¿CUÁL ES SU MEJOR RECETA RICA Y SANA CON FIDEOS?**

Te sacan de un apuro, dan saciedad, son una opción rápida y económica...

Los fideos son una institución en la mesa argentina y -de acuerdo a cómo se los prepare- pueden ser un plato rico y sano, bajo en calorías, grasas y sal. Es decir, una oportunidad para sumar vegetales, incorporando alimentos protectores, los fundamentos de **Comer Hace Bien**, como lo llamamos desde la revista.

Eso sí, ¡no vale jugar al chef! Para que un plato de fideos cumpla con estos preceptos habrá que evitar llenarlos de manteca, crema o queso. Asumir el desafío de prescindir de estos ingredientes o -como mucho- usar de forma muy medida el queso rallado. De lo contrario, todos los esfuerzos por cocinar una salsa natural y liviana quedarán enterrados en la montaña blanca del parmesano.

LAS PROPUESTAS DE LA COMUNIDAD

Destacamos las respuestas más originales que llegaron a través del Facebook de *Aprender Salud*.

Fans del brócoli.

Llegaron muchas opciones de salsas a base de este colorido vegetal. **Vanesa** y **Liliana** destacaron que saltean los fideos con un toque de aceite de oliva, cebolla, morrón y brócoli; **Doris** prefiere la combinación de sabor del brócoli con ajo picado y provenzal. *“¡Ya me dieron ganas de comer, jaja”*, comenta.

En la variedad está la diversión.

María Alejandra destacó que le gusta combinar muchos vegetales: “yo los preparo con morrón, cebolla, ajo, zanahoria, berenjenas... Todo, todo cortado en juliana, salteados con aerosol vegetal y condimentado con orégano, un poquito de curry y pimienta. *¡Queda riquísimo!*”

Cristina contó que los prefiere en bastoncitos, tipo wok: “con aceite de oliva y en una sartén profunda. Se le puede agregar la verdura que se desee. Eso sí, hay que tener en cuenta los tiempos de cocción de cada una”, aclara.

Lili también destacó que combina muchos vegetales y agregó un secretito: “si agregan tomates hay que sumar orégano (al final, sino se quema) y un toque de azúcar para cortar la acidez”. **Marta** aportó: “yo doro ajo picadito en poco aceite de oliva y agrego toma-

tes picados, redondos o de lata, que son bajos en sodio y te salvan si no tenés en la heladera”.

Opciones frías, ¿por qué no?

Juana rompió el molde y contó que los prepara como plato frío: “yo hiervo los fideos (no importa la forma) y los aparto para que se enfríen. Voy preparando en un bol lechuga, huevo, zanahoria, tomatitos cherry... Agrego los fideos, limón o aceto y aceite de oliva. ¡Me encanta!” **Susana** se sumó y contó que prepara una rica ensalada de fideos cocidos “con garbanzos, tomates cherry, rúcula y una rica y sabrosa vinagreta”.

¡Con mariscos también!

Ely dijo que le gustan “con ajo salteado, perejil, mejillones congelados (200grs. para una persona), un poco de agua y listo”. **Marta** contó que elige los fideos de nidos y saltea “dos zucchini sin pulpa, óleo de oliva, un ajo y gamberi (camarones)”.

MI RECETA DE FIDEOS CON 3 COLORES

INGREDIENTES

PREPARACIÓN

¡Compartí tu receta con la comunidad!: sacale una foto a la página o envíala escrita por mail a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar

EL BUEN CUCHILLO, UN ALIADO INFALTABLE EN LA COCINA



CONTAR CON LOS ELEMENTOS ADECUADOS PARA COCINAR DE FORMA SEGURA Y EXITOSA ES IMPORTANTE A LA HORA DE COMER RICO Y SANO, INCORPORANDO VEGETALES Y EVITANDO LLAMAR SIEMPRE AL DELIVERY. LOS CONSEJOS DEL COCINERO ADRIÁN PERUSSICH.

“Un cuchillo que se usa para todo no sirve para nada”, nos resume Adrián Perussich, egresado de la Escuela de Cocineros de El Gato Dumas y asiduo colaborador de la revista. Es que muchas veces no le damos importancia a esta noble herramienta y utilizamos lo primero que encontramos a mano, sin reparar en los riesgos que esto implica. En esta nota especial destacamos tanto los aspectos técnicos para todo buen cocinero, como algunas normas de seguridad para prevenir accidentes y cocinar de forma segura.

Tipos de cuchillos para cocinar

En el momento de utilizar cuchillos en la cocina habrá que tener en cuenta qué es lo que se va a cortar, la forma en que se hará el corte y la superficie donde será efectuado el mismo. Si bien existen numerosos modelos de cuchillos, hay dos que no pueden faltar en ninguna cocina hogareña para cortar de forma segura.



1.-Cuchillo de cocinero o cuchilla.

Tiene un mango firme y una hoja ancha y el peso necesario para todo tipo de corte. Existen de varios tamaños.



2.-Cuchillo de puntilla o de oficio.

Es de una forma similar al de cocinero pero mucho más pequeño. Se utiliza para pelar frutas y/o verduras y para hacer pequeños cortes o incisiones.

Otros cuchillos importantes. El dentado (se utiliza para cortar frutas y verduras con piel gruesa como el tomate y el ají, para evitar que el filo resbale sobre la piel) y el de “panadero” (también dentado pero más largo, su uso es exclusivo para el corte de pan).

Para aficionados a la cocina gourmet. Existen otros tipos de cuchillos como el de pescado, el jamonero, filetero, para deshuesar, filetear etc. “Sin embargo, con los mencionados puede maniobrase perfectamente en una cocina hogareña”.

UN ERROR PELIGROSO: usar el cuchillo de mesa para cocinar. Es una práctica que se desaconseja ya que estos no tienen la hoja del ancho y largo adecuado ni el peso necesario para cortar vegetales crudos o carnes. “Cuando utilizamos un cuchillo de mesa, el tenedor nos protege de los cortes.”



CUIDANDO LOS CUCHILLOS

Afilado.

Los cuchillos no dentados deben estar bien afilados. Un cuchillo desafilado es más peligroso que el afilado ya que habrá que hacer más fuerza para lograr el corte, algo que puede ser peligroso. Por esto es importante disponer de una chaira para poder mantenerlos afilados.

Limpieza.

Es conveniente lavar todos los cuchillos con agua fría ya que esto conserva mejor su filo. Y hacerlo cada vez que se usan. Luego secarlo inmediatamente con un repasador o papel con el filo hacia afuera de la mano que seca.

Evitar su uso incorrecto.

Aunque sea tentador por tenerlo a mano, evitar utilizarlo como abrelatas, para sacar la tapa de una mermelada, como destornillador o para picar hielo. Por el peligro que esto implica y porque se dañan la hoja y el mango. Para realizar estas acciones, nada mejor que un abrelatas.

SEGURIDAD EN EL USO DEL CUCHILLO

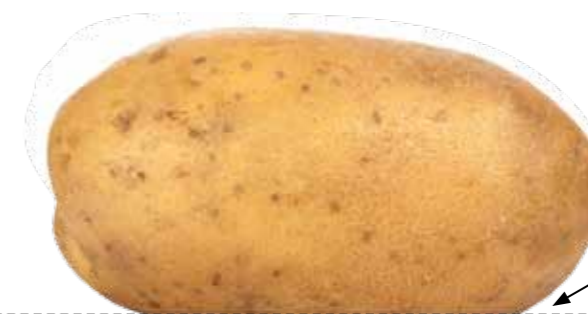
¿Cuándo no utilizarlo? Si tiene el mango flojo, astillado, rajado o cuya unión con la hoja esté deteriorada. Tampoco cuando su hoja esté desafilada, mellada o partida.

Después de utilizarlo. Para evitar cortes, nunca dejarlo sucio en la bacha o en el secaplatos, tampoco en lugares donde sea factible que caiga al suelo (al borde de la mesada, sobre un plato o tabla, etc.).

Guardado. Todos los cuchillos deben guardarse fuera del alcance de los niños, por esto el cajón de cubiertos no es el lugar adecuado. Lo óptimo es colgarlos o sujetarlos con un imán en un lugar que no puedan ser alcanzados ni que sean de paso. En caso de tenerlos en un cajón, guardarlos con cubre hoja y siempre con el filo hacia abajo para evitar accidentes al “tantear” con la mano.

TRES SECRETOS PARA CORTAR CON SEGURIDAD Y EVITAR ACCIDENTES

1. Los cortes deben hacerse con movimiento basculante alejándolos del cuerpo del cocinero y no al revés o en dirección de una mano. Nunca debe cortarse únicamente con la presión del filo.
2. Utilizar sólo la fuerza de la mano sin agregar otros medios para obtener fuerza suplementaria, ya que esto puede provocar un desvío en el corte.
3. En caso de cortar verduras de forma irregular (papa, tomate, berenjena) hacer una base de manera de darle sustentabilidad al material.



HACER UNA BASE

Menú a la carta - 20% de dto.

Buenos Aires.
Buenos sabores.



LAS NAZARENAS



ASADOR CRIOLLO, VINO Y TRADICIÓN

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

AprenderSalud

Comentarios y sugerencias:

lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar
4959-0200 interno 9325

Avisos publicitarios:

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

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.




lecer apart

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



▶ a 50 mts. del Hospital Italiano

▶ a 200 mts. de Av Corrientes y Subte B

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



Ciudadanía Italiana en el Club Italiano

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



- Pedido de partidas a Italia.
- Pedido de partidas Argentinas.
- Búsqueda de información para conseguir documentación.
- Legalizaciones.
- Traducciones efectuadas por traductora pública matriculada.
- Sentencia de divorcio.
- Rectificaciones / Información Sumaria.
- Armado de carpetas consulares.

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

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

E-mail: asocitaliana@speedy.com.ar · E-mail: dantefontanaasoc@hotmail.com

MAURICIO KARTUN:

APOLOGÍA DEL ENTUSIASMO

EL PRESTIGIOSO DRAMATURGO Y DIRECTOR INDAGA ACERCA DE LAS RAZONES POR LAS CUALES EL TEATRO ES UNA ACTIVIDAD TAN ESPECIAL PARA DISFRUTAR Y COMPARTIR. ADEMÁS, RELATA SU EXPERIENCIA PERSONAL ANTE EL DESAFÍO DEL CAMBIO DE HÁBITO.

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



M

AURICIO KARTUN NOS RECIBIÓ EN SU DEPARTAMENTO DEL BARRIO DE VILLA CRESPO DONDE -ENTRE INFINIDAD DE LIBROS, DECENAS DE PREMIOS Y MUCHÍSIMAS PLANTAS, QUE LO APASIONAN- SE BRINDÓ A UNA CÁLIDA CONVERSACIÓN ACERCA DE LAS OPORTUNIDADES QUE OFRECE EL TEATRO EN BUENOS AIRES, EN ESPECIAL PARA QUIENES BUSCAN UNA ACTIVIDAD PARA COMPARTIR CON OTROS Y PROPICIAR VÍNCULOS QUE FAVOREZCAN EL BIENESTAR. Y, ADEMÁS, COMPARTIÓ SU EXPERIENCIA DE TENER QUE INCORPORAR CAMBIOS DE HÁBITO PARA SU SALUD. LOS INVITAMOS A PONERSE CÓMODOS Y DISFRUTAR DE LA FUNCIÓN.



¿Qué es lo que tiene el teatro que lo hace especial, diferente a otras expresiones artísticas?

El teatro tiene como una zona de misterio, algo que hasta determinado punto se puede explicar pero después no. Hace más de 2400 años que se sostiene a sí mismo creando una ceremonia, un ritual, que hasta hace un siglo era la única manera de presenciar una historia frente a mis ojos, algo que desapareció con el surgimiento del cine y la televisión.

Lo que quedó es el disfrute de asistir a una ceremonia en vivo en la cual se pone en términos simbólicos algo de la vida, situaciones donde el hombre tiene alguna inquietud. Y es apasionante por muchas razones, porque los actores

crean algo extraordinariamente seductor para ver ante los ojos; saber que el actor que te gusta está haciendo eso para vos tiene un valor muy fuerte; disfrutar de las historias y pasar un momento entretenido también tiene un valor grande. Pero estas razones no terminarían de explicar este fenómeno si uno no lo puede pensar como un ritual.



¿Y qué tiene de especial el teatro porteño, la escena teatral de Buenos Aires?

Buenos Aires se ha transformado en un parque temático del teatro, es una rareza mundial. Así como uno sabe que hay animales o plantas que crecen en determinado ecosistema y necesitan condiciones especiales para desa-





rollarse -aunque no entiendas bien por qué- el teatro en Buenos Aires es un fenómeno único en el mundo: triplica la cantidad de estudiantes de teatro de cualquier ciudad europea, tiene una cantidad de estrenos mucho mayor que Nueva York, por ejemplo. Y tiene una cantidad insólita de salas de toda capacidad.

Las condiciones económicas de los artistas de teatro independiente hacen que sea imposible vivir de esto, por lo tanto buena parte de los autores, directores y actores dan clases de teatro. Y se empezó a generar el ecosistema: hay muchos estudiantes, estos se convierten en público que se suma al público tradicional, a su vez abren pequeñas salas y así tenemos este parque temático único.

Yo -que tengo muchos años haciendo teatro- recuerdo haber escrito alguna nota periodística hablando de la decadencia del teatro, hará veinte años. Y pensar esas palabras ahora -que me he vuelto un entusiasta- me resulta increíble, siento que estoy en un oasis del teatro al vivir en esta ciudad.

¿Y el público porteño se puede caracterizar? ¿Qué tiene de particular?

Lo más interesante de Buenos Aires es que no tiene un público sino muchos. Hay ciudades que tienen un mismo público que recorre diferentes circuitos: el independiente, el más comercial, etc. Pero acá hay muchos públi-

cos, desde el que concurre al teatro oficial o al comercial con actores famosos y también un público radicalizado en sus gustos que está buscando siempre expresiones alternativas, fuera de lo común, de lo convencional. La sensación es que, cuando la temporada anda bien, todos tienen público, es como cuando vas a pescar y hay pique (risas).

¿Cómo se posiciona el público ante tanta diversidad? Sobre todo quienes no conocen mucho el circuito...

Siguiendo con la metáfora de la pesca, el público que es pescador -aunque vaya tres veces y no saque nada- va a ir cuatro porque siempre está *soñando con el dorado* (risas). Puede ver una o dos obras que no le guste pero va a seguir yendo porque alguna vez fue y le gustó, sabe que volverá a encontrar eso, lo mismo que el pescador, que va igual aunque no saque nada.

Después hay otro público menos paciente, yo recuerdo que intenté transmitirle la pasión por la pesca a mi hijo, fuimos dos veces pero no hubo caso, le veía la cara de aburrido que me decía "*¿es esto papá? Sí hijo, es esto...*" Le contestaba resignado... (risas). Y hay público que no gusta de ir de caravana buscando pero ha encontrado otra alternativa, ya que existen muchas agrupaciones de espectadores, un fenómeno muy interesante.

¿De qué se tratan?

Las escuelas de formación espectadores y los grupos con coordinadores que asisten al teatro *en patota* unen dos placeres: el de ir al teatro y el de compartir la experiencia cultural con otro. Por eso siempre decimos que **la mejor obra es la que sobrevuela la milanesa** (risas), la que continúa en la comida compartida luego de la función.

“Hay mitos que pueden alejar a la gente del teatro, por ejemplo pensar que es caro. Pero hay muchas opciones accesibles y hasta las más caras tienen días con descuentos, dos por uno... Por necesidad los descuentos se aprenden enseguida, ¡como las ofertas del súper!”

KARTUN SEGÚN KARTUN



“ Mi vieja era asturiana y yo soy café con leche, padre judío, madre católica. Me crié en San Martín, provincia de Buenos Aires.”



“ Escribía narrativa y empecé a escribir teatro pero encontré una actividad tan placentera que no dejé más, fui tomado por eso. Siempre lo que más me gustó fue escribir y en los últimos doce años dirigir.”



“ Entendí que la pasión del teatro está en los aledaños al escenario. Los directores no subimos pero estamos en el bordesito y los autores quedan de la vereda para afuera (risas). Esta búsqueda y también el disfrute de los ensayos creo que me impulsaron a dirigir. Tito Cossa siempre dice que hacemos teatro para ir a comer después. Y es verdad” (risas).

Y hay un tercer placer o virtud, los coordinadores suelen hacer reuniones de análisis en la semana, allí se enseña a ver teatro, algo que hay que aprender a gustar. Pasa cuando uno visita un gran museo y a los diez minutos se siente agobiado, no sabe por dónde mirar ya que el ojo no está acostumbrado. Con el teatro sucede algo así.

¿Cómo se aprende gustar del teatro?

Participar de estos grupos es acercarse a la hipótesis de formarse como receptor. Lo mismo que el que aprende a degustar el vino y hace un curso de sommelier, ya no sólo es el disfrute del sabor sino saber qué es lo que estás tomando y por qué te está gustando.

Yo recomiendo estos grupos de espectadores ya que son una actividad bella en todo sentido y, por otro lado, el teatro siempre fue una actividad compartida. Y estar al lado de alguien que uno conoce, con quien luego se compartirá una comida o un café, le da al teatro la totalidad de su sentido.

Pasa como en los instrumentos, si toco una guitarra lo que suena es la cuerda pero lo que resuena, lo que produce los armónicos, es el rebote de ese sonar en toda la caja. Y el teatro es una cuerda pulsada adentro tuyo. Pero si sobre la milanesa compartida la obra se empieza a desplegar, a resonar, cada uno habla de lo que sintió, qué entendió, qué le

continúa...

“Los ensayos son un lugar de enorme disfrute, de un gran fluir apasionado como el de un pintor que pasa días trabajando sobre una tela. Nosotros pintamos en un espacio vacío con actores que van creando formas y también climas en su propio cuerpo.”

gustó y que no, aparecen los armónicos. Ya no es una nota pelada que suena en el aire, es una nota que suena y resuena de diferente manera. Por eso se vuelve tan apasionante.

Otra gran actividad alrededor del teatro que genera pasión es estudiarlo, practicar el teatro, no con el afán profesional de volverse autor, actor o director. Sino con la búsqueda lúdica de poder participar de la actividad. Es como ir a ver fútbol profesional o ir a jugar al potrero, ¿uno puede hacer las dos cosas!

¿ En qué edades pensás que es más atractivo practicarlo?

Sin dudas entre gente de toda edad pero **pienso muy especialmente en aquellos de edad madura que, por alguna razón, se han alejado de un núcleo**, que por razones familiares o particulares han empezado a vivir con cierta soledad, tienen más tiempo pero les cuesta salir de casa, relacionarse con pares más allá de los hijos y los nietos. El teatro te permite integrarte a una actividad expresiva apasionante. Pienso en el fenómeno del teatro comunitario, por ejemplo, gente que está alrededor de un grupo de vecinos que hacen teatro abordando sus propias problemáticas, ¿cómo no va a ser apasionante?

Y es muy curioso ver como diferentes grupos de teatro generaron la aparición de actores de edad mayor, pienso en las puestas de Claudio Tolcachir donde se revelan actores de gran capacidad. También está pasando con la obra de Cacace. Son ejemplos que rompen con el mito de que “a cierta edad uno no podría dedicarse a esto, mejor quedate en tu casa, tenés que cuidar a los nietos”. Y en cambio, **la sensación de que alguien encuentra el espacio expresivo que le da sentido a todo el resto de la semana**. Como el hincha de fútbol cuando va a la cancha o juega con los amigos.

En resumen, son tantas las posibilidades que le da el teatro hoy a quienes quieren acercarse: espectador, escuela de espectadores, cursos de teatro, entrar en un grupo de teatro comunitario (todos los barrios lo tienen, hay que rastrearlo)... Con tantas posibilidades, ¿cómo el teatro no iba a tener este atractivo!

¿ Pensando en quien está con ganas acercarse al teatro, por dónde creés que se puede comenzar?

Yo creo mucho en la intuición. Recuerdo que al empezar a estudiar dramaturgia, escritura teatral, me imponían como condición leer a los clásicos. Yo leía Shakespeare y me aburría porque no lo entendía, no sabía leerlo, no conocía el sabor real de su obra. Hasta que me di cuenta que el secreto era leer lo que me gustaba. ¿Y cómo saber qué era lo que me gustaba? Había que empezar a probar, a picotear... ¡Cuando descubrí cuál era el teatro que me gustaba, lo saqué! (risas) A este autor lo leo, lo voy a ver, lo desmenuzo...

Yo no podría decir empezá por aquí, yo te diría empezá por algún lado aceptando la hipótesis de prueba y error. A veces descubrir qué no te gusta en la vida es extraordinariamente útil. A veces uno busca que le den la receta, algo definido. Pero mejor es probar y también encontrar en lo que no te gusta la certeza de que por ese lado no va. Y cuando llegás a lo que te gustó, lo disfrutás y podés seguir indagando por ese camino.

“Así como trabajamos 350 días y tenemos 15 días de tiempo sagrado, que son las vacaciones, creo que tenemos que buscar instancias sagradas en todo momento del día. Salir del trabajo y concurrir a un centro cultural, hacer un taller literario, encontrarse con amigos, hacer deporte... Es crearse uno mismo un espacio de salud, de bienestar...”

EL DESAFÍO DE TRANSFORMAR EL “USTED DEBE” EN UNA OPORTUNIDAD DE CAMBIO

Sobre el final de la entrevista surgió, espontáneamente, el tema de la salud. Una sobremesa sobre los desafíos cotidianos que planteamos habitualmente en la revista.

¿ Viviste alguna situación que te ubique frente al tema del cuidado de tu salud?

Descubrí que tenía un poco alta la presión arterial y fui a ver al médico, quien me indicó las recomendaciones que se suelen dar en estos casos y todos conocemos. Lo interesante fue que, en la sala de espera, encontré la respuesta que necesitaba en una revista. Allí se hablaba de lo razonable, lo posible. En lugar del *cuídese con las comidas y haga ejercicio físico*, pensar en *¿cómo aprovechar diariamente ciertos momentos para hacer alguna actividad? ¿Qué hacer si no tiene tiempo? Mire que siempre hay quince minutos...*

Al verlo en términos prácticos, con un ejemplo cotidiano y una ilustración, comprobé que dejó de ser *el dogma*, el *usted debe hacer esto* y pasó a ser algo como *usted puede vivir mejor haciendo esto, no se lo pierda!*

¿ A vos qué te resultó útil?

Yo tres veces por semana hago una larga caminata de una hora a buen paso para ir a dar clases. Uno lo piensa así y puede decir *“uy pero que pérdida de tiempo...”* Pero descubrí que me reencontré con el placer de escuchar música. Me compré un reproductor y me paso las dos horas escuchando música clásica ¡Cómo me lo estaba perdiendo! Escuchar música y caminar, eso es el bienestar.

¿ Cómo podrías definir el bienestar?

Yo creo que el bienestar se puede definir como el encontrar a dónde poner el deseo. Hay una palabra que me gusta y no tenemos mucho en cuenta, el entusiasmo. El origen de esta palabra es *que lleva un dios dentro* (theos), es un estado donde no importan la realidad y los problemas cotidianos, donde estás fluyendo en estado acrítico. Cuando ves a alguien entusiasmado pero vos no lo estás te parece patético, por ejemplo alguien que baila enloquecido en una fiesta (risas).

Pero si vos también estás bailando eso desaparece, te sentís bien y no interesa si bailás bien, si pintás bien o si jugás bien al fútbol, estás creando algo que te gusta.

Nos hace falta más entusiasmo sino la vida es sólo la satisfacción del deber cumplido. El entusiasmo nos pone niños, cuando uno es adulto siente vergüenza al verse jugando como niño. Y los artistas somos adultos que encontramos el secreto de seguir jugando de grandes como cuando éramos chicos. ¡Volvés al paraíso perdido!

Yo, por ejemplo, armo pequeñas maquetas de cartón en casa, con muñecos y lamparitas juego a iluminar la escena, preparo las puestas para las obras. Y si alguien me viera seguro diría *¿señor, no le da vergüenza?* (risas). El secreto es hacerlo sin sentir vergüenza, ese es un verdadero acto de bienestar. Y todo lo que sigue es ganancia. ◆



NUEVAS OBRAS EN SAN JUSTO

COMO PARTE DEL PLAN DE DESARROLLO INTEGRAL DEL HOSPITAL ITALIANO AGUSTÍN ROCCA DE SAN JUSTO SE INAUGURARON NUEVOS CONSULTORIOS DE PEDIATRÍA Y SE REFORMÓ Y AMPLIÓ EL PABELLÓN RAGGIO.

Gracias al sostenido esfuerzo de la institución, los pacientes y afiliados, el Hospital Italiano de San Justo continúa un proceso de crecimiento integral. Destacamos dos nuevas obras que se llevaron a cabo en los pabellones Raggio y Cerini.

Remodelación del Pabellón Raggio. La obra consistió en la ampliación y reforma del sector, que ahora pasa a funcionar como área de internación de alta complejidad y cuenta con: 430 m2 de superficie total, 12 habitaciones individuales con baño privado y moderno equipamiento y 2 para pacientes de mayor complejidad (en aislamiento, Programa de Trasplante de Médula Ósea para adultos y oncológicos).

Nuevos consultorios de Pediatría en el Pabellón Cerini. En un sector de 600 m2 se crearon nuevos consultorios para prácticas pediátricas de salud mental, fonoaudiología, clínica, traumatología y atención de niños con discapacidad motriz.

Además de los 28 nuevos consultorios, el Pabellón cuenta con una sala de espera con televisores, juegos para niños y un mural realizado por el artista plástico Milo Lockett. Se trata de un sector muy espacioso con luz y ventilación natural para la comodidad de las familias y los chicos que, en un futuro, contará con un área de juegos al aire libre.

DATOS PERSONALES:

AVANCES EN SEGURIDAD DEL PACIENTE

EL DPTO. DE INFORMÁTICA MÉDICA OPTIMIZÓ LA INSTANCIA DE EMPADRONAMIENTO, QUE CONSTITUYE EL PRIMER CONTACTO ENTRE EL PACIENTE Y EL HOSPITAL Y PERMITE UNA MEJOR IDENTIFICACIÓN POR PARTE DEL EQUIPO DE SALUD. PODRÁN TOMARLE UNA FOTO Y ESCANEAR SU DNI AUNQUE, SI SE ATIENDE DE FORMA FRECUENTE, SEGURAMENTE YA PASÓ POR ESTA INSTANCIA.

Al atenderse por primera vez en el Hospital, desde hace años se lleva a cabo el proceso de empadronamiento, que consiste en solicitar determinados datos y asignar un número único de ID al paciente, lo que dará apertura a la Historia Clínica Electrónica.

En el marco del proceso de mejora continua y en cumplimiento con la ley 25.326 de Protección de Datos Personales, se incorporó la solicitud de la firma del Consentimiento de Datos Personales, que se lleva a cabo en los puestos de atención. También se toma una fotografía y se escanea el DNI con el fin de identificar de forma unívoca al paciente para su posterior atención. Esta actualización de los datos se está llevando a cabo en el Hospital Central y está próxima a realizarse en los Centros Médicos y en San Justo.



EN EL HOSPITAL CENTRAL REMODELACIÓN DE LA INTERNACIÓN PEDIÁTRICA

SE TRABAJÓ EN UN CAMBIO ESTÉTICO Y DE PRESTACIONES. AHORA LAS HABITACIONES TIENEN UNA MEJOR HOTELERÍA, MÁS COMODIDADES Y SEGURIDAD PARA LOS PACIENTES Y SUS FAMILIAS.

Se renovaron de forma integral pisos, paredes y cielorrasos en la internación pediátrica, al mismo tiempo que se incorporaron nuevos sanitarios, puertas y ventanas. Además se instalaron nuevos artefactos de iluminación, TVs Led y aires acondicionados frío-calor. También se colocaron dispositivos de control de acceso para el ingreso y egreso, aumentando la seguridad del sector.

EN EL HOSPITAL CENTRAL

INCORPORACIÓN DE TECNOLOGÍA EN HEMODINAMIA

AHORA CUENTA CON UN SISTEMA QUE REDUCE LA EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN Y QUE BENEFICIA TANTO A LOS PACIENTES COMO A LOS PROFESIONALES.

Además se sumó nueva tecnología que permite observar las imágenes de la intervención quirúrgica, como de estudios previos del paciente, de manera conjunta mientras dura el procedimiento. También se adecuaron los accesos al quirófano de los pacientes ambulatorios, lo cual aumentó la capacidad de la recuperación.

INFORMACIÓN PARA LOS AFILIADOS

PEDIDO DE MEDICAMENTOS: NUEVA MODALIDAD DE PAGO

PRÓXIMAMENTE SE HABILITARÁ LA OPCIÓN PARA SOLICITARLOS A TRAVÉS DE SU PORTAL PERSONAL DE SALUD, PAGARLOS CON TARJETA DE CRÉDITO Y RECIBIRLOS EN SU DOMICILIO.

Estimado asociado, nos complace informarle que en las próximas semanas usted podrá solicitar medicamentos y abonarlos con tarjetas de crédito Visa y Mastercard. Este avance se implementará para mayor comodidad de los pacientes que utilizan el sistema de pedidos de

las Farmacias Ambulatorias y evitará tener que pagar en efectivo a la hora de recibir los remedios en su domicilio. **Para abonar su pedido con esta modalidad de pago deberá efectuar la compra a través del Portal Personal de Salud del paciente que solicita los remedios.**

Si usted suele abonar con tarjeta de crédito en nuestras farmacias podrá -cuando se implemente este modo de pago- solicitarlo a domicilio.

¿Todavía no abrió su Portal Personal de Salud? Puede hacerlo en cualquier momento, sólo necesita una cuenta activa de mail. El Portal le permite visualizar sus análisis clínicos e imágenes de diagnóstico, gestionar sus turnos, chequear sus prescripciones y comunicarse con su médico de cabecera, entre otras funciones. Obtenga su cuenta gratuita en el Portal de Salud ingresando a www.hospitalitaliano.org.ar

PROMOVIDAS POR EL DPTO. EXTENSIÓN DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO

AGENDA DE ACTIVIDADES ABIERTAS A LA COMUNIDAD

REENTRENAR LA MARCHA PARA PREVENIR CAÍDAS.

El primer lunes de cada mes de 14 a 16 hs. - Potosí 4058, salón de actos. **Próximos encuentros:** 7 de marzo, 4 de abril y 2 de mayo.

CELEBRAMOS EL DÍA DE LA MUJER.

8 de marzo de 12.30 a 14.30 hs. - Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo. Charlas sobre temas de salud y espacio de consultas.

JORNADA SOBRE MEDICINA DEL SUEÑO.

17 de marzo de 10 a 13 hs. - Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo.

GINECOLOGÍA, CHARLAS.

Segundo martes de cada mes a las 10 hs. - Auditorio Instituto Universitario, Potosí 4234 PB. **Próximos temas:** 12/04 ¿Qué debemos saber acerca de los métodos

anticonceptivos?, 10/05 ¿Sabías que la incontinencia de orina y el prolapso genital pueden solucionarse?

En San Justo, 26-05, 12 hs. Controles en salud femenina. Mitos y falsas creencias. Salón de Conferencias, Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

MEDICINA FAMILIAR.

Segundo miércoles de cada mes a las 17:30 hs. - Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo. **Próximos encuentros:** 13 de abril - Hipertensión arterial -11 de mayo - Cáncer de colon.

CURSO "CUIDADOS DE LA VOZ EN LA DOCENCIA. PREVENCIÓN DE DISFONÍAS"

Los sábados: 9/16/23/30 de abril y 7 de mayo - Tte. Gral. J. D. Perón 4230, Aula de ORL. Informes e inscripción: 4959-0200 interno 9850. daniela.onzari@hospitalitaliano.org.ar,

JORNADA GRATUITA DE DETECCIÓN DE GLAUCOMA.

11 de marzo, de 8 a 17 hs. - En sede Central y San Justo. Se brindará información y medición de presión ocular, destinado especialmente a personas que no se realizan controles periódicos.

TALLER PARA PACIENTES CON GLAUCOMA.

Último jueves de cada mes, de 16 a 17 hs. Informes e inscripción: maria.moussalli@hospitalitaliano.org.ar

PEDIATRÍA, TALLER PARA PADRES.

Límites en niños de entre 1 y 5 años. 15 de marzo de 18 a 20 hs. Aula de Pediatría, Potosí 4058. Inscripciones y consultas: maria.biedma@hospitalitaliano.org.ar



¡CAMINEMOS JUNTOS! TRAÉ A UN AMIGO Y SUBAN AL PODIO

Sabemos que hay muchas personas que "no gustan" del movimiento o quizás nunca experimentaron la alegría de compartir una caminata. Por eso convocamos a quienes concurren para que consigan convencer a un familiar, amigo o vecino de participar. Podrán subirse al podio y sacarse una foto, llevándose de premio un recuerdo compartido.

¿CÓMO LLEGAR?

El punto de encuentro es Av. De los Ombúes y Tornquist, frente al lago. El evento comienza a las 14 hs. En caso de lluvia, se pospone para el sábado 16 de abril.

ME SOLICITARON DADORES DE SANGRE PARA UNA CIRUGÍA: ¿QUÉ NECESITO SABER?

APELANDO A LA SOLIDARIDAD DE FAMILIARES Y PACIENTES, EL HOSPITAL LES OFRECE LA POSIBILIDAD DE DONAR SANGRE ANTES, DURANTE O DESPUÉS DE SU ESTADÍA EN LA INSTITUCIÓN. Y, DE ESTE MODO, GARANTIZAR QUE SE PUEAN LLEVAR A CABO LOS TRATAMIENTOS INDICADOS. ¿CÓMO HACERLO?

////////////////////////////////////
Basado en los conceptos provistos por el Servicio de Medicina Transfusional.

Para que sean posibles de llevarse a cabo los procedimientos quirúrgicos, es necesario que el Banco de Sangre de la institución esté abastecido, puesto que una cirugía utiliza gran cantidad de este componente que sólo se puede conseguir a través de la donación voluntaria.

UNA CIRUGÍA PROGRAMADA, UNA OPORTUNIDAD DE DONAR.

Si usted o algún miembro de su familia ya tienen agendada una operación en el Hospital pueden aprovechar y donar sangre cuando visiten el Servicio de Medicina Transfusional para la firma del consentimiento informado, o al concurrir a la instancia de quirúrgico.

¿QUIÉNES PUEDEN DONAR SANGRE?

Tanto el paciente como cualquiera de sus familiares que tengan entre 16 y 65 años y pesen más de 50 kilos (los menores de edad acompañados por padres o tutores).

¿CUÁNDO HAY QUE DONAR?

¿Puede ser en cualquier momento? La donación puede ser antes, durante o después de la estadía del paciente en el Hospital. No hay que concurrir en ayunas.

¿PUEDO DONAR SANGRE PARA MÍ?

Si reúne las condiciones necesarias, el paciente también puede autodonarse sangre. El proceso es el mismo y podrá hacerlo antes de su estadía en el Hospital solicitando turno previo para evaluación de autotransfusión.

¿DÓNDE HAY QUE CONCURRIR? ¿EN QUÉ HORARIOS?

Habrà que presentarse en el Servicio de Medicina Transfusional (Tte. Gral. D. Perón 4190, Nivel 0), de lunes a viernes de 8 a 15 y sábados de 7.30 a 10.30 hs. O en el Htal. Italiano de San Justo (Av. Pte. Perón 2231, San Justo), de lunes a viernes de 8 a 11 hs.

DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE TRES ACLARACIONES DE IMPORTANCIA:

- * Quienes concurren a donar deberán completar previamente una encuesta de selección conforme a lo establecido por la Ley Nacional de Sangre, N° 22.990, con el objetivo de garantizar que la sangre donada sea segura y apelando a la honestidad de quien la complete.
- * Todo el material utilizado en el proceso de donación de sangre es estéril, descartable y de un solo uso.
- * El proceso de donación consiste en: una entrevista personalizada y confidencial con el equipo de salud (para control de presión arterial, peso, frecuencia cardíaca aclaración de dudas y un control hematológico), la extracción (10 minutos aprox.) y el posterior refrigerio alimenticio compensatorio.

En caso de dudas

Puede contactarse con el Servicio de Medicina Transfusional llamando al (011) 4959-0200 internos 8531/8413, por mail a: info.hemoterapia@hospitalitaliano.org.ar En la web: www.hospitalitaliano.org.ar/hemoterapia



Apasionados por la vida



Cumplimos 162 años cuidando la salud

BENEFICIO EXCLUSIVO PARA LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL ITALIANO

EN PESOS, CUOTAS ACCESIBLES Y SIN INTERÉS.



**AHORA PODÉS PROGRAMAR LA ENTREGA EXPRESS DE TU OKM,
CON UN MÍNIMO ANTICIPO. CUPOS LIMITADOS.**



Ejecutivo especializado asignado:
Mauro Luty

☎ 01137556295 ✉ mauroluty@autocattedrale.com

Independencia 2023 C.A.B.A / 011-43080022 int. 117

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 frio/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.



ME AGREGARON UN MEDICAMENTO NUEVO ¿QUÉ NECESITO SABER?



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



SÁBADO

ES FRECUENTE QUE, ANTE SITUACIONES NUEVAS, CAMBIOS EN EL TRATAMIENTO O CONSULTAS CON ESPECIALISTAS, LE INDIQUEN SUMAR UN NUEVO REMEDIO A LOS QUE TOMA HABITUALMENTE. ¿CÓMO INCORPORARLO DE FORMA SEGURA?

Basada en los conceptos provistos por el Dr. Marcelo Schapira, Sección Geriátrica, Servicio de Clínica Médica.

Un aspecto que siempre mencionamos en la revista es la importancia de seguir los tratamientos indicados y tomar los remedios de forma segura. En esta oportunidad les proponemos detenernos en una situación frecuente: ¿qué sería bueno saber en caso de que me hayan agregado un remedio nuevo?

En diálogo con el Dr. Marcelo Schapira, frecuente colaborador de esta sección, destacamos algunos sencillos aspectos de importancia que pueden ser de ayuda para favorecer el trabajo en equipo entre el paciente, el médico y la familia.

“La medicación nueva se la pudo haber indicado un médico especialista o el propio médico de cabecera. **En ambos casos recomiendo especialmente anotar bien la indicación:** el nombre del remedio, cómo pedirlo en la farmacia, cada cuánto tomarlo, por cuánto tiempo, etc. Y también anotar si será necesario concurrir a algún control posterior (un análisis, etc.). Por otro lado, es importante que le pregunte al médico cómo tomarlo en relación con los otros medicamentos que ya toma, para saber si debe tener algún recaudo especial en este sentido”, comienza señalando.

Habrá que estar atento los primeros días.

“Si le agregaron un remedio nuevo y al poquito tiempo (horas o días) nota algún síntoma nuevo que antes no presentaba, que se ponga en contacto con el médico de cabecera porque puede ser un efecto adverso de la medicación como dolor de cabeza o náuseas, por ejemplo.”

Si el remedio nuevo lo indicó un especialista.

“Lo ideal es que intente -el paciente o su familia- poner al tanto del tema al médico de cabecera a través de un mail o del Portal Personal de Salud. Porque quizás ese remedio nuevo puede interactuar con otro que ya viene tomando, o no”, destaca.

¿Qué es la interacción?

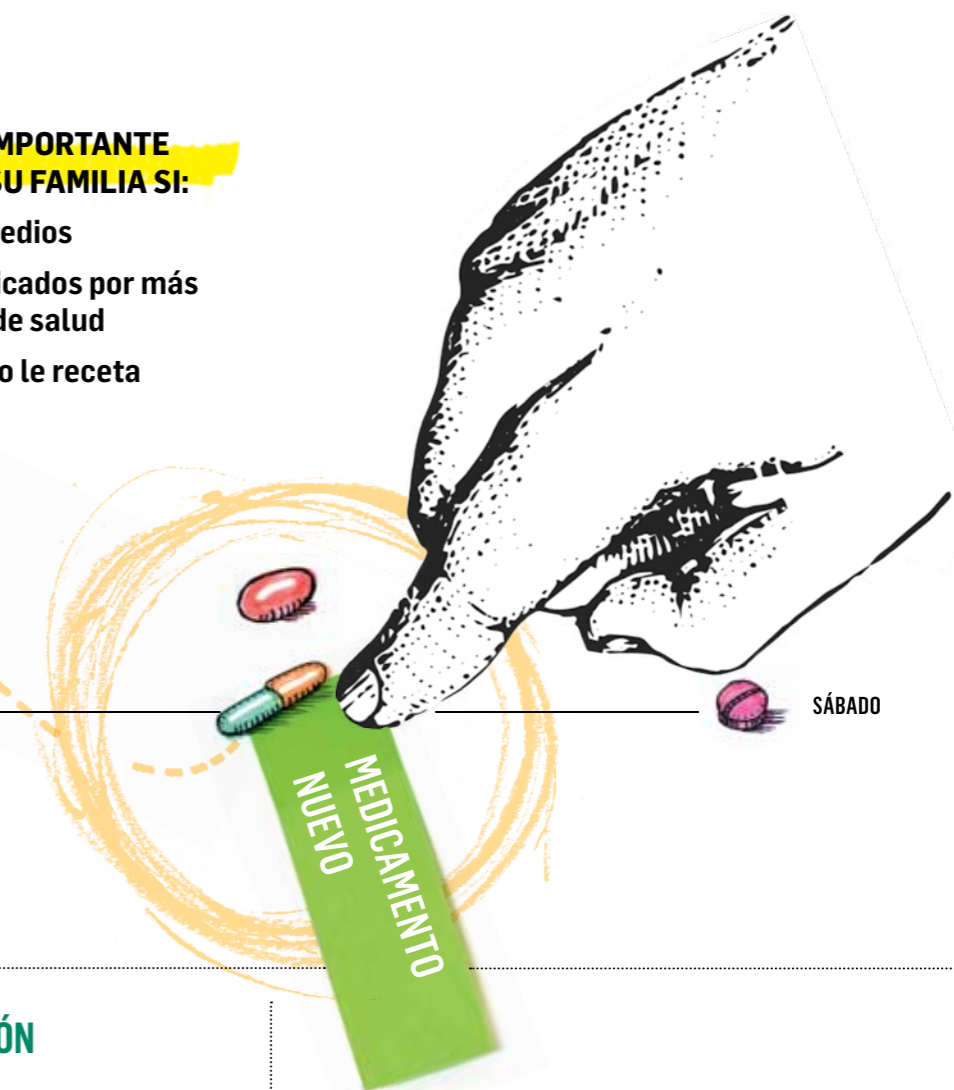
Es la modificación del efecto de un fármaco por la acción de otro cuando se administran conjuntamente. Aquí nos referimos a la posibilidad de que la combinación produzca efectos no deseados que, en ocasiones, pueden hacer daño.

¿Qué sucede con los remedios que nos vende “el Dr. Propaganda”?

Recuerde ser muy cauto a la hora de considerar la posibilidad de incorporar algún medicamento que vio en la televisión o le recomendó un vecino, un amigo. “Si usted ya toma remedios, estos pueden interactuar negativamente con uno de venta libre”, concluye.

ESTE TEMA ES IMPORTANTE PARA USTED Y SU FAMILIA SI:

- ✓ Toma varios remedios
- ✓ Estos fueron indicados por más de un problema de salud
- ✓ Más de un médico le receta medicamentos



MANEJANDO MI MEDICACIÓN EN FORMA SEGURA

Repasamos algunos conceptos destacados en notas anteriores basados en la idea de que el paciente y su familia conozcan los remedios que toman, sean precisos en sostener el tratamiento a lo largo del tiempo y mantengan una comunicación clara con los profesionales.

¿Qué estoy tomando?

Cuente con un listado actualizado de los remedios que toma y procure llevarlo consigo a cada consulta con los profesionales. Encuentre un modelo de tabla para completar en AS número 26, pág. 20. También puede llevar recortadas las cajitas de lo que toma.

¿Cómo conservarlos con seguridad?

Para que el efecto sea el esperado, además de cumplir con las indicaciones del médico es importante tomar sencillas precauciones de guardado y conservación. Encuentre ideas prácticas en AS número 29, pág. 22.

¿Cómo prever y registrar olvidos?

Cumplir con la toma diaria hace que los remedios sean efectivos, aunque es natural olvidarse de vez en cuando. ¿Cómo organizarse para no vivir pendiente de esto y seguir el tratamiento con seguridad? Relea la nota especial en AS número 27, pág. 26.

¿Cómo evitar la confusión en la farmacia?

Es muy útil saber bien el nombre genérico del medicamento, sobre todo en caso de cambiar de marca. Consulte la nota con el aporte de los especialistas en AS número 24, pág. 18.



PADRES QUE DUDAN EN VACUNAR A SUS HIJOS

LA INMUNIZACIÓN EN TIEMPOS DE LA GLOBALIZACIÓN

LOS AVANCES DE LA CIENCIA, VIEJAS ENFERMEDADES QUE RESURGEN, DESCONFIANZA EN EL MERCADO DE CONSUMO, INFORMACIÓN DE FUENTES POCO CONFIABLES...

¿CÓMO PLANTEAR ESTE TEMA PARA PODER DECIDIR CON SEGURIDAD?



Por el equipo editorial de Aprender Salud.



Viruela, poliomielitis, difteria...

Enfermedades que fueron un problema para la sociedad hasta hace pocos años, hoy no parecen tan graves. Los avances de la ciencia, el descubrimiento de vacunas altamente efectivas y su aplicación masiva llevaron, en muchos casos, a la erradicación de enfermedades. Sin embargo hoy surge una nueva tendencia en muchos padres, la de no vacunar a sus hijos.

Entrevistamos a la Dra. Mercedes Bellomo, del Depto. de Pediatría, con quien indagamos acerca de posibles razones, falsas creencias y casos actuales donde este tema sale a debate en la sociedad. Una propuesta para poner este tópico sobre la mesa y favorecer el diálogo en casa, con el equipo de salud.



EL VALOR SOCIAL DE LAS VACUNAS EN TIEMPOS DE GLOBALIZACIÓN

Como sociedad que vivimos en comunidad, las vacunas representan uno de los diez logros de salud pública que también son un acto de solidaridad: *“Yo me vacuno por mí y por mi familia, mis compañeros de la escuela... Uno puede darse el lujo de no vacunar en un contexto donde la inmunidad está garantizada por el resto de la sociedad y además no atravesamos ninguna epidemia”*, explica. ¿Pero qué sucede en tiempos de la globalización?

Brotos de sarampión y difteria, dos casos recientes.

Estos supuestos tambalean en el siglo XXI, por ejemplo como sucedió en 2014 en Disney, un parque donde convive a diario gente de muchísimos países. Allí se generó un brote de sarampión, enfermedad casi erradicada en Estados Unidos. Algo similar sucedió en Cataluña, donde un niño que no tenía vacunas por decisión de sus padres contrajo difteria, una grave enfermedad que no se registraba desde 1987 en España. Se debió acudir a otros países para conseguir la antitoxina necesaria para el tratamiento.

Las vacunas son uno de los avances científicos con mayor relación costo-beneficio para la población.

Nuevos comportamientos, ¿nuevos riesgos?

Por diversas razones, hoy algunos padres eligen tener a sus hijos fuera de las instituciones hospitalarias, (parto domiciliario), otros optan por una educación alternativa o deciden no vacunarlos cuando nacen. En lo que respecta al valor comunitario de las vacunas podemos pensar qué sucede cuando se reúnen grupos de chicos sin vacunar en la escuela: *“allí se rompe el contexto de inmunidad que da la sociedad y están más expuestos, como sucedió en España”*, destaca.

EL DESAFÍO: ENCONTRAR INFORMACIÓN ACTUALIZADA

En la Web circula gran cantidad de información, muchas veces desactualizada o con argumentos ya contrastados científicamente, que pueden confundir o atemorizar. Destacamos tópicos que pueden ayudar a plantear el tema con el pediatra o despejar dudas.

Autoinmunidad y efectos adversos.

Este es un argumento muy escuchado que quizás parte de una creencia errónea, pensar que la medicina es 100% infalible: *“Siempre nos exponemos a posibles efectos adversos, tanto al aplicarnos vacunas como al realizarnos estudios diagnósticos, incluso al tomar cualquier remedio. Si hay una acción que como pediatras sabemos que sirve es vacunar; la mayoría de las cosas es esperar y se curan solas”*, resume la Dra. Bellomo.

La carga antigénica, ¿tantas vacunas pueden hacer mal?

Esto es algo más técnico, significa la cantidad de cuerpos extraños que recibe el organismo y permite generar los anticuerpos. *“la ciencia avanza y las vacunas también. Este argumento es falso ya que la carga de antígenos de las vacunas actuales es muchísimo menor a las del pasado. Por ejemplo, vacunas que contaban con tres mil antígenos hoy tienen apenas 150 y además protegen contra más cantidad de enfermedades. Son más eficaces y con menos antígenos proteicos”*.

Autismo y trastornos de desarrollo.

Hay múltiples teorías sobre el aumento de la incidencia en la población (por ejemplo, hoy los médicos están más entrenados en detectar estos casos). *“Pero estudios científicos demostraron que no están relacionados con las vacunas”*.



La desconfianza tiene un por qué.

“Hay que reconocer que los laboratorios han promocionado vacunas que estaban fuera de calendario con precios altos y argumentos publicitarios que buscaban atemorizar a los padres o mostrar a gente famosa. Esto pudo producir desconfianza o rechazo”, explica. En contraparte, el Estado fue incorporando nuevas vacunas al calendario oficial (neumococo, rotavirus, etc.), buscando garantizar el acceso y facilitar que estas enfermedades disminuyan, especialmente en sectores más vulnerables y con menor acceso a la salud.

PARA SABER MÁS

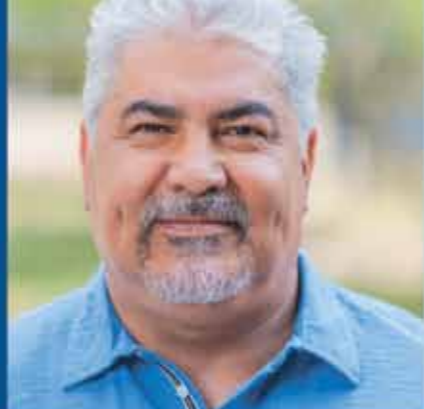
Invitamos a llevar sus dudas o inquietudes sobre el tema a la próxima consulta con su médico de confianza. Encuentre más información relacionada en Aprender Salud en la Web www.hospitalitaliano.org.ar/isalud



LA INNOVACION ES NUESTRO FOCO LOS PACIENTES NUESTRA PRIORIDAD

Trabajamos día a día para ayudar a mejorar la vida y la salud de nuestros pacientes y hacer los sistemas de la salud más eficientes.

Juntos estamos llevando la atención médica más lejos. Obtenga más información en Medtronic.com.



Medtronic
Further. Together

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

Aziscom

Acompañantes en Sanatorio y Domicilio prepago



Es mejor prevenir
Cuotas accesibles y nada más

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

Ahora afiliados al
HOSPITAL ITALIANO
Beneficio Especial
Ampliación de Cobertura

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

RESPONDE EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN NOVEDADES SOBRE LAS GRASAS TRANS

ANTE UNA NUEVA DETERMINACIÓN TOMADA POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS DE ESTADOS UNIDOS (FDA), SURGEN AVANCES SOBRE ESTE TEMA. LAS COMPARTIMOS EN ESTA NOTA.

Basada en los conceptos provistos por la Lic. Alejandra Delfante.

1 ¿QUÉ RESOLVIÓ LA FDA SOBRE LAS GRASAS TRANS EN ALIMENTOS PROCESADOS?
En junio de 2015 la agencia publicó una medida en la cual ordena a la industria alimentaria **eliminar las grasas trans de los alimentos procesados**. Considera a los aceites parcialmente hidrogenados como aditivos alimentarios que necesitan una aprobación previa a su comercialización. En 2013, la FDA había llegado a la determinación preliminar de que los aceites parcialmente hidrogenados ya no eran "generalmente considerados como seguros" o "GRAS", como se le conoce a esta clasificación por sus siglas en inglés.

2 ¿QUÉ SIGNIFICA ESTA NOTICIA EN LA LUCHA PARA REDUCIR ESTAS GRASAS DE LOS ALIMENTOS PROCESADOS?
La agencia otorga a los fabricantes tres años para reformular los productos y eliminar todos los aceites parcialmente hidrogenados. Luego de esa fecha estos no se podrán añadir a los alimentos, a menos que la FDA lo apruebe. Esta noticia implica una importante medida de salud pública para proteger a la población. La FDA ha calculado que eliminarlos evitaría hasta 20000 ataques cardíacos y 7000 muertes por enfermedad cardíaca al año.

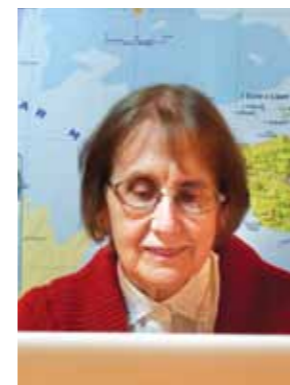
3 EN NUESTRO PAÍS EXISTE LA LEY "ARGENTINA LIBRE DE GRASAS TRANS" QUE ENTRÓ EN VIGENCIA EN DICIEMBRE DEL 2014. ¿QUÉ SE LOGRÓ Y QUÉ QUEDA TODAVÍA POR LOGRAR?
La norma previó un plazo de adecuación de dos años para aceites vegetales y margarinas, y hasta diciembre de 2014 para los demás alimentos. Actualmente la labor más importante es el control por parte del Estado del cumplimiento de la norma, impulsado por el Instituto Nacional de Alimentos (INAL).

4 ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS MÁS CONSUMIDOS QUE PRESENTAN TODAVÍA GRASAS TRANS? ¿CÓMO LOS PODEMOS REEMPLAZAR?
Los alimentos a los que debe prestarse especial atención son los baños de repostería, alfajores, galletitas, productos de panadería, barras de cereal, snacks, cereales de desayuno y pastas frescas. Una buena opción es elegir aquellos alimentos que contienen aceite de girasol alto oléico, que es la alternativa saludable al aceite parcialmente hidrogenado que se utiliza con mayor frecuencia. También es importante leer las etiquetas, poniendo especial atención en el listado de los ingredientes para identificarlas.

Sacan las trans pero ¿con qué las reemplazan?
Relea Aprender Salud nro. 26, pág. 12.



¿Tiene dudas sobre los productos que consume a diario? Envíelas a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar o llame a la revista al **4959-0200** interno **9325**.



COMPARTIENDO LOS PASATIEMPOS: EL TEXTO OCULTO

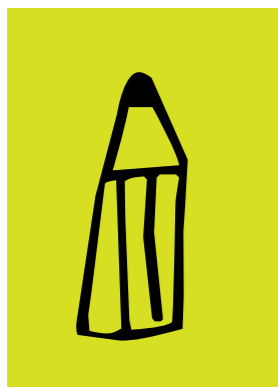
LA LECTORA MARÍA EMILIA PALUCI DE DE RÉ COMPARTE UN NUEVO CRIPTOGRAMA CONFECCIONADO POR ELLA Y DESAFÍA A LOS LECTORES DE LA REVISTA. LA SOLUCIÓN EN LA PÁGINA 56.

CONSIGNA. Lea las definiciones y anote las palabras correspondientes. Teniendo en cuenta la numeración, traslade las palabras al cuadro. Allí se revelará un fragmento de una nota de la revista referida a la celiarquía. Las iniciales de las palabras halladas darán el nombre de la autora.

DEFINICIONES: **A)** Muro que protege contra las aguas. **B)** Dispositivo que sirve para emitir o recibir ondas electromagnéticas. **C)** Auguste... Escultor francés autor de "El pensador". **D)** País asiático. Capital Teherán. **E)** Trozos pequeños de un objeto roto. **F)** Número de un solo guarismo. **G)** Conjunto de músicos. **H)** Brillan, resplandecen. **I)** Sujeto a opción. **J)** Nuevo vástago que echa la planta. **K)** Echan a alguien del lugar que ocupaba. **L)** Tiempo seco de larga duración. **M)** Isla del archipiélago de Baleares. La segunda en extensión. **N)** Van a un sitio. **O)** Suspensión de hostilidades. **P)** Llene un espacio. **Q)** Delator, acusador. **R)** Principio, nacimiento o causa.

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

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



LOS LECTORES ESCRIBEN

EN ESTAS PÁGINAS SUMAMOS LOS RELATOS DE LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD QUE ESCRIBIERON A lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar. Y EN ESTE NÚMERO, UNA INVITACIÓN ESPECIAL: LO ANIMAMOS A QUE ESCRIBA SU PROPIA COLUMNA PARA COMPARTIR SUS REFLEXIONES, ANÉCDOTAS DE BIENESTAR O UN CONSEJO DE AMIGO AL RESTO DE LA COMUNIDAD DEL ITALIANO.

LA COLUMNA DEL SABER, EL SABOR Y LA SALUD

CONSEJOS PRÁCTICOS DE MIGUEL

Me gustaría compartir con los amigos del Italiano algunas ideas prácticas para el desafío de comer rico y sano. ¡Espero que encuentren alguno que les sirva!

PARA DISMINUIR LA SAL. Elijo condimentar con aceto balsámico. También recomiendo contar con un buen surtido de especias, sobre todo las poco conocidas: eneldo, tomillo, romero, hierbas provenzales, curry, jengibre en polvo, pimienta negra, mix de pimientas en grano con su molinillo, condimento árabe para cuscús, pimentón ahumado, etc. Si viaja al exterior, aproveche para comprarlas, ¡son muy baratas!

¿PROBÓ CON PESCADO? Yo siempre compro pollo de mar, gatuzo, mero y filet de corvina, que cuestan como un corte de carne de precio medio y son muy sanos. Si vive cerca, recomiendo ir al barrio chino, en especial el súper de la calle Zabala, se va a sorprender por la calidad y cantidad de variedades. Además tengo siempre salsa de soja sin sal, los marino con esta salsa y oliva, aceto o limón y especias. ¡Riquísimo! Por último, si puede comprese una pizzera o pizzera eléctrica, es impresionante lo bien que se puede cocinar con nada de aceite... Y muy parejo. También es muy útil el wok para armar salteados sanos y creativos (en las verdulerías hay mezclas ya listas).

Y recuerde que comer mal y feo cuesta tanto trabajo como comer rico y sano,

Miguel Schmeer.



LA COLUMNA DE LA NONNA MAGGI

¿ESCUCHAMOS A LOS MASCULINOS?

La columna de hoy será para los masculinos, los machos. Ellos son lo más, nada les perturba, todo les resbala, no son chusmas como nosotras, ¡hasta se llevan bien con los suegros, las cuñadas o cuñaditos, jamás se quejan y les va bien todo lo que les regalen!

Hablando en serio, soy esposa y mamá de tres varones, a quienes he criado como pude y con lo que contaba. Mi hogar sencillo y pulcro, su olor a sopa de siempre. Y sus meriendas al regresar de la escuela con tostadas y pan con mantequilla que hacían las abuelas. Hoy ya son hombres y temo por ellos. Ustedes se preguntarán ¿Por qué temo?

Hoy en la sociedad apurada en que vivimos, el hombre tiene que trabajar, ayuda con los chicos, hace las compras en el súper ¡Eso está muy bien! Pero los hombres mayores no suelen

expresarse tanto como nosotras, quizás sufren en silencio, se guardan sus temores o sus angustias... Ojo, sé que las cosas van cambiando y no todos son como yo los percibo...

Me gustaría invitarlos a que escriban a la revista, cuenten qué actividades disfrutaban en compañía, cómo aprovechan el tiempo... Por ejemplo, nosotras vamos al gimnasio, a la peluquería, a tomar un cafecito, pero siempre nosotras... ¿Qué actividad compartida les gusta a ustedes? ¿Qué momentos encuentran para hablar de lo que sienten, reírse de lo que les causa alegría? Quizás sus respuestas, sus ideas, alienten a otros.

**Con todo mi respeto hacia ustedes los saluda.
Nonna Maggi.**

DEL ANECDOTARIO DE AÍDA: VÍNCULOS ENTRE CHICOS Y GRANDES

UNA HISTORIA DE AMOR DE 91 AÑOS DE DIFERENCIA

Comparto una anécdota familiar que sucedió cuando pasábamos un excelente día en casa de mis consuegros en Ezeiza junto a uno de mis hijos, mi nuera, mi nieto Luca de casi tres años y su bisabuela Berta.

Cuando estábamos por regresar en dos autos, la bisabuela notó que no tenía las llaves de su casa. Muy preocupados comenzamos a buscar por todos lados, mientras ella repetía que nunca le había pasado algo así. Estaba muy nerviosa a pesar de saber que su hijo tenía copia de las llaves.

Luca, que veía y escuchaba todo lo que sucedía comenzó a lloriquear y repetir muy suavemente: *“abu Berta, abu Berta”*. Como ya subíamos a los autos pensábamos que él quería viajar con ella, algo que no era posible. Para que se distraiga lo llevamos a una plaza pero no jugó a nada y seguía quejoso pidiendo por su *abu Berta*. Decidimos apurar el regreso.

Como nada lo distraía de la pérdida de las llaves, mi nuera le dijo: “vamos a llamar a la abu y le preguntamos si las encontró”. Poniendo el teléfono en altavoz Luca preguntó: “¿encontró las llaves la abu Berta?”, a lo que mi nuera se adelantó preguntándole a la abuela “¿no es cierto que ya encontraste las llaves abuela?” La respuesta fue “sí, sí, ya las encontré.”

A partir de ese momento Luca cambió totalmente de actitud, viajamos escuchando música, mirando los barriletes por el camino... Luca- tranquilo al fin- y nosotros emocionados e incrédulos ante semejante muestra de amor. Porque fue una muestra de amor, ¿no?

Aida Cavallaro

LOS JÓVENES DE ANIMAN A ESCRIBIR

“TENGO 11 AÑOS Y TAMBIÉN SOY LECTORA DE LA REVISTA”

Compartimos esta carta, la primera de una joven lectora que llega al correo de la revista. También el testimonio de su mamá, quien autorizó la publicación.

Buenos días Hospital Italiano, les quería comentar sobre su revista Aprender Salud de diciembre 2015, número 31. Les quería decir que tengo 11 años y amo esta revista.

Mi madre y yo somos clientas del Hospital. Me parece una muy buena revista pero le falta algo. Simplemente me encantaría que incluyeran algo para estudiar (links a otros sitios), por ejemplo uno dedicado a los juguetes y sus peligros, ya que existen juguetes riesgosos para cierta edad.”

“Soy una estudiante y por eso quiero leer todos los días. La medicina me produce curiosidad ya que el cuerpo humano es muy difícil de entender. Si publicaran esta nota en su revista me haría muy feliz. Fui abanderada de la bandera bonaerense de mi colegio y escolta de la bandera argentina. Siempre me ha gustado el tema de la medicina aunque prefiero la astronomía. igual me encanta leer y por eso tomo en serio su revista.”

“Quisiera que se tomen el tiempo de leer mi carta y por supuesto que la publiquen. Gracias por crear esta revista. Y por supuesto gracias a ustedes por su servicio de salud.”

Con mucho respeto,
Ludmila Margiotta.

FELISA, SU MAMÁ, NOS CONTÓ CON ALEGRÍA: “Cuando le contestaron, ¡se puso re contenta! El sueño de ella es ir a la NASA, y cuando vio la respuesta que le enviaron de Aprender Salud se animó a escribir un mail a Estados Unidos. ¡También le respondieron! Hasta le van a enviar material por correo para que se interiorice más. Yo que vengo de otra generación, estas cosas no las puedo creer pero me alegran. ¡Gracias!”

¡GRACIAS LUDMILA! Tus comentarios son muy valiosos y nos hacen bien, tomamos la sugerencia de incorporar más links a las notas, así se pueden profundizar los temas. De paso respondemos a tu inquietud sobre los juguetes, **te recomendamos estos sitios con información confiable.**

- * **Elección de juguetes seguros.** Un excelente y muy completo contenido disponible en kidshealth.org, el sitio web de la Fundación Nemours (ingresar el título en su buscador).
- * **Una breve guía para comprar juguetes seguros**, elaborada por la American Academy of Pediatrics. Buscala en: www.healthychildren.org
- * **Limpieza segura para juguetes de bebés.** Encontra la en la página de la Sociedad Argentina de Pediatría.
- * **Y una reciente nota destacada por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):** “Peligro por la presencia de plomo en algunos juguetes y joyas de juguete que se regalan en las fiestas”, encontra la fácilmente en Google.

Cordialmente, **equipo editorial de Aprender Salud.**

Sumá tus propuestas o comentarios para hacer más útil la revista de la comunidad. Escribe a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar

LA MIRADA PERSPICAZ DE EDITH

“DEL SIGLO XXI NO NOS BAJAMOS”

La socia Edith Rinaldi aporta su mirada crítica acerca del modo en que la sociedad rotula a los adultos mayores. Compartimos sus reflexiones y extendemos una pregunta a la comunidad: **¿qué opinan al respecto?**

Hace poco leí una nota que invitaba a repasar una serie de “*Consejos útiles para la vejez*”, enmarcada en un plácido paisaje completado con una seductora cascada. Ese edén me afectó íntimamente, igual que el título de la nota, alentándome a escribir esta reflexión.

No me gusta eso de “vejez” porque me rotula. Y tampoco me conmovió ni convenció esa placidez elaborada del paisaje. No tenía nada que ver conmigo. Esa tan usada expresión “tercera edad” -hoy día extendida a la cuarta, la quinta... - o sea a nuestra edad, se sumerge en la vorágine de una época que consideramos, sin dramatismo, realmente agitada y confusa.

Y ahí es donde se encuentra el desafío porque somos cada vez más los que “*no nos bajamos*” del siglo XXI. Esto es: nada de permitir que nos escondan bajo la alfombra o traten de encaramelarnos con números y porcentajes en nuestras asignaciones mensuales.

Estamos aquí y ahora desplegando nuestras antenas. Que no han perdido su fuerza receptora, estamos dispuestos a decir al mundo que -aquí y ahora- los millones de seres que superamos las décadas seguimos tan vivos como para participar de la construcción de un mundo que habitamos en todos sus ámbitos y rincones. Como siempre. Aquí y ahora sumamos porque el gran activo que representamos es sinónimo de una cultura que no es posible ignorar.

Las frecuentes convocatorias de quienes se dedican a las políticas públicas siempre aparecen dirigidas a los jóvenes de la sociedad que todos formamos y que, en la mayoría de los casos, carecen de la experiencia que la larga vida otorga a los adultos mayores con una visión totalizadora de la realidad. ¿Cuántas veces se escabullen soluciones beneficiosas para el conjunto con esa mirada enana del mundo?

Nuestra experiencia y la sabiduría que ella aporta es soslayada en un intento de desvalorización generacional. Aquí y ahora seamos conscientes de la fuerza de nuestra energía y señalemos esta discriminación injusta desde el lugar donde nuestra historia personal nos colocó, buscando acercarnos entre los pares. Porque el mundo -de verdad- nos necesita, aunque todavía mire para otro lado.

Edith Rinaldi.

En el próximo número de la revista

Edith compartirá su particular experiencia en un gimnasio “moderno”, a dónde se propuso concurrir tras una severa recomendación de su médica de cabecera.



SUGERENCIAS DE TURISMO URBANO TRADICIÓN ARQUITECTÓNICA RUSA EN SAN TELMO

MARGARITA SCHULTZ VISITÓ ESTA ATRACTIVA IGLESIA ORTODOXA. UNA PROPUESTA DIFERENTE QUE COMPARTE CON LA COMUNIDAD A TRAVÉS DE SU TESTIMONIO Y LAS FOTOS QUE ELLA MISMA TOMÓ.

Voy a comenzar esta invitación con una referencia a lo 'exótico'. Porque es la primera impresión que causa la visión de esta Iglesia con sus cúpulas azules en el Barrio de San Telmo. La curiosidad por lo exótico incluye el reconocimiento de lo 'diferente' y de la belleza que contiene. Aceptar lo 'otro' como experiencia es una manera de integrarse al mundo sin perder los rasgos propios.

No es difícil reconocer una iglesia ortodoxa rusa. Lo que más impresiona a simple vista, desde el exterior, son sus cúpulas multicolores, como las de la magnífica Catedral San Basilio en San Petersburgo. Las de San Telmo son de un azul intenso. En el mundo religioso abundan los simbolismos, y el número de cúpulas no es casual. En la tradición de la arquitectura ortodoxa rusa, tres cúpulas simbolizan la "Trinidad".

Punto de culto espiritual y de reunión étnica. Fue el Emperador Alejandro III en 1888 quien firmó el decreto de la fundación en Buenos Aires de la Iglesia Ortodoxa, de estilo

moscovita. Allí se reunían rusos ortodoxos, griegos, yugoslavos, sirio-libaneses, búlgaros y rumanos.

Esa forma de bulbo o cebolla, indicó el Príncipe Trubetskói hacia 1917, simbolizaría la llama de las velas encendidas. Es una atractiva comparación, pero no es la única. Especialistas mencionan que los servicios religiosos rusos van dirigidos a cautivar los sentidos de los fieles para unir la sensorialidad con la espiritualidad religiosa. Belleza para la vista, incienso a la vez para el olfato y la vista desde los 'remolinos' del humo del incensario, bellísimos coros, para el oído. **Escucharás una maravilla coral rusa en You Tube buscá "música ortodoxa rusa".**

Junto a la Iglesia y para complementar con 'naturaleza' (naturaleza creada por la cultura) encontrarás el Parque Lezama. Un lugar para sentarse bajo los árboles a decantar lo vivido en la visita. **Si no lo conocés, buscá imágenes del parque en Google.**



FOTOGRAFÍA: MARGARITA SCHULTZ

PARA VISITAR LA IGLESIA

Dirección
Brasil 315, San Telmo, CABA

Visitas guiadas
El segundo domingo de cada mes, a las 15:30 hrs (con bono contribución).

¿Cómo llegar?
En colectivos líneas: 4, 9, 10, 17, 20, 22, 24, 25, 28, 29, 39, 33, 45, 46, 53, 61, 62, 64, 65, 70, 74, 86, 93, 129, 130, 143, 168, 195.

Detalle
Las mujeres no pueden entrar con pantalones. Un sencillo pareo por encima resuelve la cuestión.

= MI COLUMNA =

¿QUÉ LE GUSTARÍA QUE SEPAN DE USTED?

¿EN QUÉ TEMAS PUEDEN -SUS PALABRAS, PROPUESTAS- COLABORAR EN EL BIENESTAR DEL OTRO?

SI LE GUSTÓ LO QUE ESCRIBIÓ Y LO QUIERE COMPARTIR

Puede sacarle una foto y subirla al Twitter de Aprender Salud @aprendersalud1 o recortar la página y traerla a la redacción (Perón 4272 2do piso).



HUMOR SIN CONTRAINDICACIONES

CLAW FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL Y TIENE COMO HOBBY REALIZAR VIÑETAS DE HUMOR RELACIONADAS CON LA SALUD. EN ESTA OPORTUNIDAD, DIBUJÓ ESPECIALMENTE SOBRE LOS "DEPORTES EXTREMOS" QUE A VECES PRACTICAN LOS ADULTOS EN SU VIDA COTIDIANA.



Buscalo en Facebook:
Claw humor gráfico

SOLUCIONES:

El texto oculto. Solución: A) Malecón, B) Antena, C) Radio, D) Irán, E) Añicos, F) Dígito, G) Orquesta, H) Lucea, I) Opcional, J) Retoño, K) Excluyen, L) Segura, M) Menorca, N) Acuden, O) Tregua, P) Ocupa, Q) Soplen, R) Origen, "Cuando una persona con celiaquía ingiere gluten el organismo lo reconoce como extraño y produce anticuerpos que dañan al intestino." Del Informe Especial sobre la celiacía, Aprender Salud Nº 19, pág. 4.

¿LE GUSTARÍA PROPONER TEMÁTICAS PARA ESTA SECCIÓN?

Envíe un mail a [Claw](mailto:Claw@hospitalitaliano.org.ar) escribiendo a 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

EUROP ASSISTANCE: AV. CARLOS PELLEGRINI 1163, 9º PISO C.A.B.A. - 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.

Salí volando de la rutina.



HASTA ⁽¹⁾
20
CUOTAS
SIN INTERÉS

CANJEÁ
TUS PUNTOS ⁽²⁾
Rewards
PROGRAMA DE PUNTOS

► Centro de atención exclusiva a clientes HSBC: **0810 345 0887** / HSBC Premier: **0800 362 6899**.
Sucursal HSBC Hospital Italiano al **4983 1420** - Int. **162/170/190**.
www.ttsviajes.com/hsbc

TTS
VIAJES

HSBC 

C.F.T. 2,50%
MÁXIMO: 2,50%

SEGMENTO CARTERA DE CONSUMO. C.F.T. MÁXIMO: 2,50%, C.F.T. (CON IVA): 2,50%, C.F.T. (SIN IVA): 2,07%, C.F.T. (COSTO FINANCIERO TOTAL), C.F.T. MÍNIMO: 0%, T.N.A. (TASA NOMINAL ANUAL): 0%, T.E.A. (TASA EFECTIVA ANUAL): 0%. (1) PROMOCIÓN VÁLIDA DESDE EL 01/10/2015 HASTA EL 31/12/2015 PARA LAS COMPRAS QUE SEAN ABONADAS EN LOS LOCALES ADHERIDOS DE TTS VIAJES CON LAS TARJETAS DE CRÉDITO VISA, MASTERCARD Y/O AMERICAN EXPRESS EMITIDAS POR HSBC BANK ARGENTINA S.A. (EN ADELANTE, HSBC). LA PROMOCIÓN APLICA PARA LAS COMPRAS REALIZADAS EN HASTA 12 CUOTAS SIN INTERÉS EN PESOS. PARA TARJETAS DE CRÉDITO VISA AVANZA LA PROMOCIÓN APLICA PARA LAS COMPRAS REALIZADAS EN HASTA 15 CUOTAS SIN INTERÉS EN PESOS. PARA LAS TARJETAS VISA PLATINUM PREMIER Y/O MASTERCARD PREMIER LA PROMOCIÓN APLICA EN HASTA 20 CUOTAS SIN INTERÉS EN PESOS. (2) CONSULTE TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL PROGRAMA EN WWW.REWARDS-HSBC.COM.AR. PROMOCIÓN NO ACUMULABLE CON OTRAS PROMOCIONES VIGENTES. CONSULTE RESTANTES TÉRMINOS Y CONDICIONES Y TARJETAS EXCLUIDAS DE LA PROMOCIÓN EN WWW.HSBCESORPRENDE.COM.AR. HSBC NO PROMUEVE LOS BIENES Y/O SERVICIOS NI AL PROVEEDOR DE LOS MISMOS. LOS BIENES Y/O SERVICIOS AQUÍ MENCIONADOS SE OFRECEN BAJO RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DEL ESTABLECIMIENTO O PROVEEDOR DE LOS BIENES Y/O SERVICIOS. LEY 26.730 (ART. 1º) HSBC BANK ARGENTINA S.A. ES UNA SOCIEDAD ANÓNIMA CONSTITUIDA BAJO LAS LEYES DE LA REPÚBLICA ARGENTINA. SUS OPERACIONES SON INDEPENDIENTES DE OTRAS COMPAÑÍAS DEL GRUPO HSBC. LOS ACCIONISTAS LIMITAN SU RESPONSABILIDAD AL CAPITAL APORTADO. CUIT N° 33-5019000-9 - FLORIDA 201 C.A.B.A.