

Aprender Salud

REVISTA DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL ITALIANO

amistad

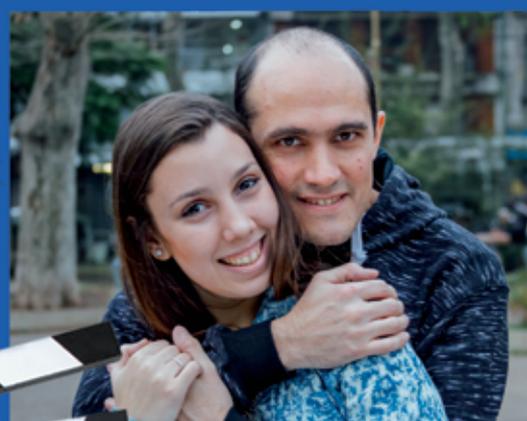
CONFIANZA



APRENDIZAJE

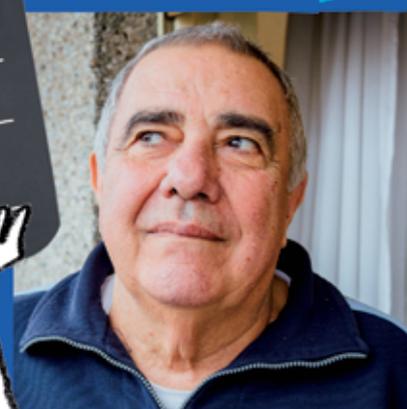
RISAS

abrazo fuerte



mano amiga

CARIÑO



NUEVA VIDA

seguir adelante



 **HOSPITAL ITALIANO**
de Buenos Aires

AÑO Nº 9 | SEPTIEMBRE 2016
Nº 34. COLECCIONABLE
www.hospitalitaliano.org.ar

EL FUTURO HOY ES REALIDAD.

Tratamiento en una sola sesión.

Los tratamientos convencionales insumen de 4 a 5 sesiones, con una duración de 30-60 días. Hoy con la última tecnología a nivel mundial, **en Dental System pueden realizarse Coronas, Carillas y Puentes en 1 sola sesión.**



- 1 sola sesión, otorgando perfecta estética y máximo confort.
- Sin uso de pastas de impresión.
- Sin uso de coronas provisorias.
- Coronas de porcelana pura (libres de metal).
- Excelente resolución estética.
- Máxima precisión.
- Duración garantizada, estabilidad a largo plazo.
- Sin bordes oscuros en las coronas.
- Encías sanas.
- La cerámica asegura biocompatibilidad total, gran durabilidad y resistencia.
- La mejor opción restauradora disponible en la actualidad.



Líder en Odontología Integral

Talcahuano 1134
Barrio Norte
Tel.: 4813-9393/0790

Díaz Velez 3702
Caballito
Tel.: 4958-6787/88/89

Av. Juramento 2059
piso 9º dpto. 902 - Belgrano
Tel.: 4781-0010

Av. José María Moreno 432
Caballito
Tel.: 4922-2332 y líneas rot.

www.dentalsystem.com.ar | dental@dentalsystem.com.ar



HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires

MI AGENDA

*Espacio para escribir, leer
y ¡pegar en la heladera?*

LUGARES DE MI CIUDAD

¡ESTA PRIMAVERA, QUIERO VISITAR!

..... (Nunca fui y me gustaría conocer)

..... (Hace años que no vuelvo)

..... (Ideal para ir un día lindo)

¿CON QUIÉN?

¿CUÁNDO?



AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE

Ing. Franco Livini

VICEPRESIDENTE IRO

Ing. Juan Mosca

VICEPRESIDENTE 2DO

Sr. Roberto Baccanelli

DIRECTOR MÉDICO

Dr. Atilio Miguez

DIRECTOR DE GESTIÓN

Ing. Horacio Guevara

VICEDIRECTOR MÉDICO PLANEAMIENTO ESTRATÉGICO

Dr. Fernán González Bernaldo de Quirós

VICEDIRECTOR MÉDICO GESTIÓN OPERATIVA

Dr. Juan Carlos Tejerizo

VICEDIRECTOR MÉDICO PLAN DE SALUD

Dr. Marcelo Marchetti

VICEDIRECTOR MÉDICO HOSPITAL ITALIANO

DE SAN JUSTO AGUSTÍN ROCCA

Dr. 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 · Nº34 · Septiembre 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

¡NONNOS EN ACCIÓN!

- 04 Forza & Autonomía
- 48 El barrio, el entorno y la salud

CIENCIA Y VIDA COTIDIANA

- 24 El arte, una función vital para el hombre

INTERCAMBIANDO RECETAS

- 12 Recetas ricas para hipertensos

PERSPECTIVAS

- 34 Pensar con Borges, mirar el mundo de otra manera

COMPARTIENDO APRENDIZAJES

- 42 Publicidad de alimentos ¿una barrera para bajar de peso?

ATENDERSE MEJOR

- 20 El control periódico en el siglo XXI
- 46 Envío de medicamentos a domicilio

NUEVAS RESPUESTAS

- 44 ¿Cómo cuidarse de la hepatitis C?

COMER HACE BIEN

- 40 ¿Cómo acortar el tiempo con los vegetales?

EN MOVIMIENTO

- 09 ¿Qué ejercicio es mejor para mí?
- 10 Puntos de encuentro en los barrios

ECOS DEL HOSPITAL

- 28 Cuando compartimos el cuidado, compartimos mucho más

EDITORIALES APRENDER SALUD

- 16 ¿Más vale prevenir que curar?

NOVEDADES INSTITUCIONALES

50 PARTICIPANDO EN SALUD

TAMBIÉN:

Renovadas consignas para ejercitar la creatividad, información para los afiliados, humor, juegos para estimular la mente, propuestas de turismo urbano, encuentros, actividades y más...

Editorial

Quando compartimos el cuidado, compartimos mucho más...

compartimos

Cada uno, en su casa, mientras lee estas páginas, seguramente pueda completar este texto, ponerle palabras, sentimientos, anécdotas, a ese “mucho más”.

Somos conscientes de este intenso compartir, que el último año se plasmó en más de 4.000.000 de encuentros por consultas ambulatorias y en el contexto de la internación.

Queremos agradecer los colores de nuestra gente, que en el espacio de estos encuentros, como en un prisma, producen destellos en muchas direcciones, enriqueciendo día a día, nuestro quehacer.

Aprender Salud, Septiembre de 2016

SEGUNDA ENTREGA: LOS DESAFÍOS DESPUÉS DE LOS 70

¡FUERZA & AUTONOMÍA!

EJERCITAR EL MÚSCULO INCORPORANDO PROTEÍNAS EN LAS COMIDAS ES UNA ESTRATEGIA FUNDAMENTAL PARA MANTENER LA AUTONOMÍA Y ESTAR FUERTES EN ESTA ETAPA DE LA VIDA. DESTACAMOS LA IMPORTANCIA DE CONTAR CON UNA RUTINA DIARIA DE SENCILLOS EJERCICIOS Y LOS DESPLEGAMOS AQUÍ.

Una propuesta del Comité de Educación de pacientes y familiares, basado en las recomendaciones provistas por los Servicios de Alimentación, Nutrición, Kinesiología y Sección Geriátrica, Clínica Médica.

“NO ME ANIMO

a caminar en un parque, no me siento seguro”, “no tengo la costumbre de moverme, no me gusta”, “no tengo con quien ir a hacer ejercicio”, “los gimnasios son para gente joven” o “me paso toda la tarde en el sillón viendo noticieros”, son frases que suelen escuchar los profesionales de boca de los pacientes mayores, cuando les indican realizar actividad física. Pocos, sin embargo, son los que notan que estas situaciones frecuentes amenazan nada menos que a la autonomía y la independencia, una de las condiciones más valiosas del ser humano.



¿CUÁNTO ESTOY NECESITANDO YO DEL MOVIMIENTO? ¿DE QUÉ FORMA ESTÁ AFECTANDO MI AUTONOMÍA?

En el número anterior de la revista destacamos la importancia de una dieta rica en proteínas, nutrientes y calorías para ayudar a mantener fuertes los músculos y aclaramos que esto necesariamente debe complementarse con ejercicio, evitando perder peso. Mover el cuerpo, entonces, se torna algo imprescindible para la salud a esta edad.

Sin embargo, cada situación es diferente, sabemos que es arbitrario pensar en los mayores de 70, más bien habrá que tener en cuenta el peso, el estado de las articulaciones, la experiencia con el ejercicio y demás situaciones clínicas propias de cada persona. Pero algo es cierto: el desuso del cuerpo es un aspecto que se puede mejorar con una simple rutina.

¿CÓMO SABER SI NECESITO MOVERME MÁS?

No es necesario esperar a sentir los “achagues” de la vida para comenzar a moverse. Proponemos identificar los “me cuesta” cotidianos, esas actividades que todavía podemos realizar pero requieren un esfuerzo mayor. Aquí un sencillo cuestionario para identificar algunas situaciones y tomar un rol activo para no llegar a estar como el Viejo de la canción de Piero, a quien: “la edad se le vino encima (...) ahora ya camina lerdo.”

¿NADA LE CUESTA? ¡A MOVERSE!
SALTE A LAS PÁG. 9, 10 Y 11

MARQUE CON UNA CRUZ CUÁL DE ESTAS SITUACIONES LE ESTÁN COSTANDO:

SITUACIONES DE LA VIDA COTIDIANA	NO ME CUESTA	ME CUESTA	ME ESTÁ COSTANDO
HACER TURISMO CON AMIGOS, VIAJAR EN FAMILIA			
JUGAR CON MIS NIETOS			
TOMAR EL COLECTIVO			
SUBIR Y BAJAR DEL AUTO, DEL TAXI			
SALIR A HACER LAS COMPRAS CAMINANDO			
ENTRAR Y SALIR DE LA BAÑERA			
GIRAR Y LEVANTARME DE LA CAMA			
LEVANTARME DEL SILLÓN DEL LIVING			

¿QUÉ SITUACIONES LE CUESTAN MÁS A USTED?

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

SI YA LE CUESTA, LLEVE EL TEMA A SU PRÓXIMA CONSULTA, Y SIGA LEYENDO ¡ESTO ES IMPORTANTE!



CONTINÚA...

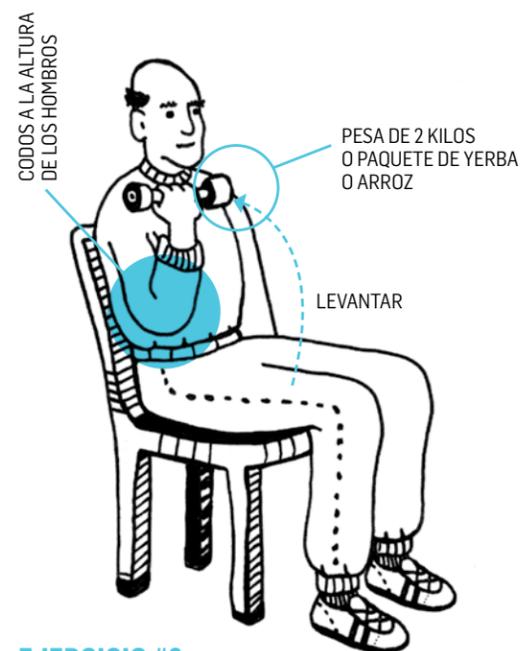
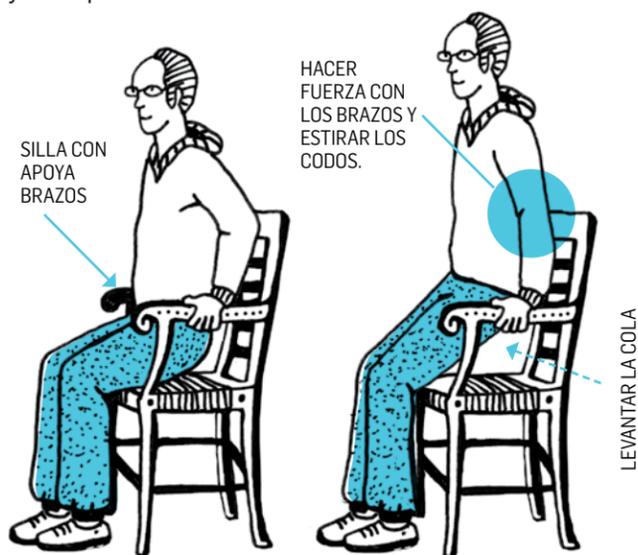
EJERCICIOS HOGAREÑOS PARA MANTENER LA AUTONOMÍA

RECOMENDAMOS QUE ELIJA AL MENOS CUATRO DE TODOS ESTOS EJERCICIOS Y LOS REALICE EN UNA BREVE RUTINA POR LA MAÑANA Y POR LA TARDE, TODOS LOS DÍAS. AL FINAL DE ESTA NOTA PODRÁ RECORTAR UN RECORDATORIO CON SU RUTINA PERSONAL, PARA TENERLO A LA VISTA, EVITANDO OLVIDOS.

PARA VIAJAR EN COLECTIVO Y JUGAR CON LOS NIETOS

EJERCICIO #1.

Se necesita una silla con apoya brazos. El movimiento que hay que lograr es incorporarse agarrado de los costados, haciendo fuerza con los brazos y estirando los codos. Luego bajar y apoyar la cola. **Repetirlo 3 veces.** Hay que estar atento al realizar el movimiento para que trabajen los brazos y no las piernas.



EJERCICIO #2.

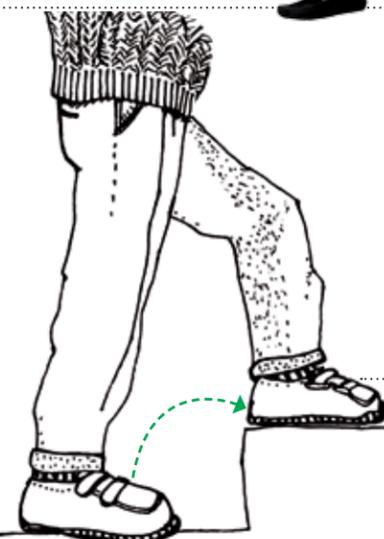
Se necesitan pesas de 2 kilos o paquetes de yerba o arroz, (de menor peso si es paciente cardíaco). Sostener las pesas y, con los codos a la altura de los hombros, levantar. **Repetirlo 5 veces.**



PARA SUBIR Y BAJAR DEL AUTO, LEVANTARSE DE LA CAMA Y EL SILLÓN

EJERCICIO #3.

Pararse y sentarse de la silla es un ejercicio sencillo para fortalecer los cuádriceps y glúteos. Hay distintos niveles de dificultad según cada uno, se puede empezar con una silla más alta (y hacer menos fuerza) para luego ir buscando otras más bajas, también el inodoro. El grado de mayor dificultad es lograrlo en el sillón del living o la cama. **Repetir 5 veces el movimiento y parar, así evitará agitarse.**



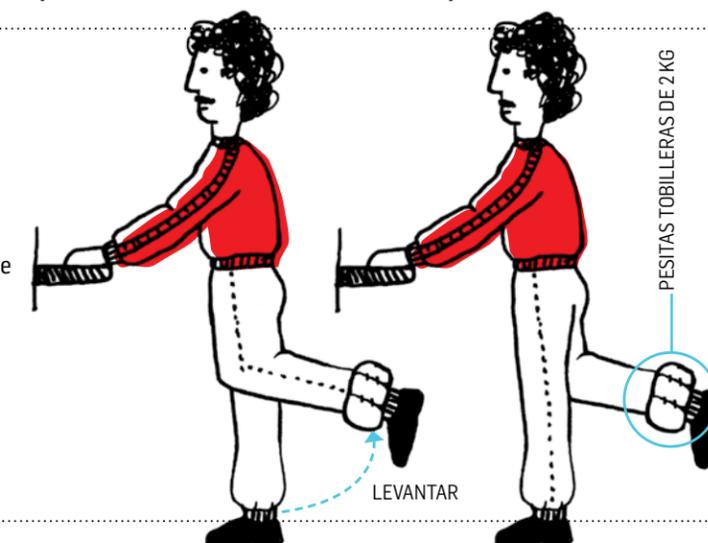
EJERCICIO #4.

Subir y bajar un escalón con la misma pierna. En un nivel de dificultad bajo, para mayor seguridad, se puede agarrar de la baranda o la pared. Para quienes ya lo dominan, hacerlo sin agarrarse. **Repetir 5 veces este movimiento con cada pierna.**

PARA ENTRAR Y SALIR DE LA BAÑERA, HACER LAS COMPRAS SIN AGOTARSE

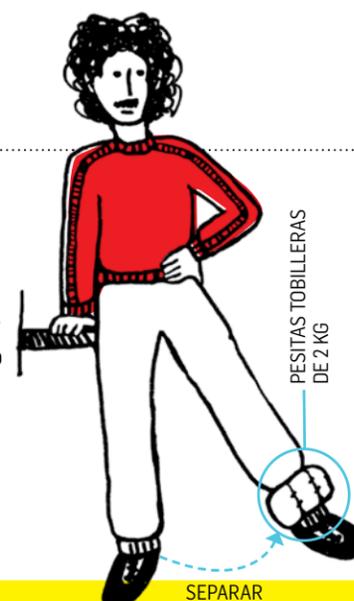
EJERCICIO #5.

Estando de pie, con las dos rodillas juntas, intente levantar una pierna hacia atrás cuidando de no flexionarla. En un nivel mayor de dificultad, incorpore algún peso en los tobillos (comprar pesitas tobilleras de 2 kg para cada pie o improvisar una metiendo una bolsa de arroz dentro de una media y sujetándola a los tobillos). Este ejercicio necesita unas **30 repeticiones con cada pierna.**



EJERCICIO #6.

De pie, en similar posición que el ejercicio anterior, intentar separar una pierna hacia afuera. **Repetirlo 30 veces.** Sumar peso en los tobillos para mayor nivel de dificultad.



ACLARACIÓN, ANTES DE COMENZAR

Si usted toma colectivo, sale de casa solo y no requiere de ayuda para sus actividades habituales como bañarse, podrá realizar estos ejercicios sin supervisión. En cambio, si ha sufrido una caída en el último año o necesita ayuda para alguna de estas actividades, le sugerimos conversar de este tema con su profesional de confianza para trazar una estrategia segura de ejercicios, acorde a sus necesidades y posibilidades.

CONTINÚA...

¡QUIERO MANTENERME FUERTE!

RECORDATORIO PARA CUMPLIR CON LA RUTINA DE EJERCICIOS TODOS LOS DÍAS

EJERCICIOS QUE DEBO REALIZAR POR LA MAÑANA

-
-
-
-

EJERCICIOS PARA HACER EN LA TARDE

-
-
-
-

¡ IMPORTANTE !
Las comidas son un complemento para los músculos: consume a diario proteínas (carnes rojas y blancas, huevo, lácteos, etc.).



¿ QUÉ EJERCICIO ES MEJOR PARA MÍ?

A LO LARGO DE ESTOS AÑOS RECORRIMOS DIFERENTES PROPUESTAS DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA. HOY ESTÁN A DISPOSICIÓN - TODAS JUNTAS - EN LA NUEVA WEB 2.0 DE APRENDER SALUD.



Desde la revista exploramos muchas de las diversas alternativas que existen para cumplir con el objetivo de realizar actividad física, ponerse en movimiento. Hoy, la renovada plataforma Web de Aprender Salud, permite recorrer y leer todas las notas reunidas en una sola sección: **EN MOVIMIENTO**.

Los contenidos presentados son originales, fueron elaborados especialmente por los profesionales del Hospital Italiano y han sido publicados en la revista Aprender Salud a lo largo de los últimos años. Lo invitamos a hacer clic y recorrer diferentes caminos, propuestas, alternativas para el bienestar.

Aprender Salud

Página Principal >

Vida Cotidiana >

En Movimiento >

Intercambiando Recetas

Temas De Salud >

Sobre Nosotros >

Mi Portal >

Contacto >

GRUPO DE CAMINANTES, UNA PUERTA DE ENTRADA AL MOVIMIENTO.

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

EL MÉDICO ME RECOMENDÓ TAI CHI: ¿DE QUÉ SE TRATA?

Junto con el Chi Kung, son actividades muy recomendadas por los médicos y kinesiólogos para prevenir caídas y mejorar el equilibrio: "Son ideales para quien desee incorporar suavemente fuerza, flexibilidad y coordinación a través de la lentitud y fluidez de movimientos".

STRETCHING: MUCHO MÁS QUE ELONGACIÓN.

Orientada a reeducar la postura y conectarse con el propio cuerpo, esta disciplina es útil para quienes buscan un ejercicio tranquilo y también un necesario complemento para quienes practican deportes.

5 MINUTOS PARA RELAJAR TENSIONES.

¿Cómo elongar cada músculo de forma sencilla y práctica? Pequeñas dosis de ejercicio para el bienestar de la vida cotidiana.

NOTA DESTACADA PARA MAYORES DE 65 ¿ENTRENARSE PARA CAMINAR?

Con los años, se suele reducir la flexibilidad en los movimientos. Y, de a poco, comenzar a caminar "en bloque", lo que puede afectar el equilibrio y hasta ocasionar caídas. ¿Cómo re-entrenar la marcha y mejorar la fuerza para moverse con seguridad?

TAMBIÉN PODRÁ CONSULTAR LA LISTA ACTUALIZADA DE PARQUES Y SEDES EN LAS CUALES SE LLEVAN A CABO LAS PROPUESTAS QUE DESARROLLA EL HOSPITAL.

PARA ENCONTRARSE Y COMPARTIR

PUNTOS DE ENCUENTRO EN LOS BARRIOS

¿QUÉ ACTIVIDADES SE PUEDEN LLEVAR A CABO CERCA DE CASA PARA ESTAR CONECTADO, CONOCER GENTE, COMPARTIR UN CAFECITO O EXPERIMENTAR EL MOVIMIENTO? EL LISTADO DE LAS PROPUESTAS ORGANIZADAS POR EL PLAN DE SALUD Y UN ESPACIO PARA COMPLETAR.

EN PARQUES Y PLAZAS

Son gratis, abiertas a toda la comunidad y no necesitan inscripción previa. Habrá que acercarse directamente. ¡Lleve a un amigo para no ir solo!



BELGRANO.

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

FLORES.

Caminantes: miércoles y sábado, 9.30hs.
Gimnasia: miércoles y sábados, 10.30hs.
Yoga: lunes y viernes, 10:30 hs.
Pto. de encuentro: Plaza Irlanda (Av. Gaona y Av Donato Alvarez).

LINIERS.

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

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, en Av. Patricias Argentinas y Marie Curie, gimnasia en la calesita del parque y Yoga detrás del Instituto Pasteur.

CABALLITO.

Gimnasia: lunes y miércoles, 8.30hs.
Caminantes: martes y viernes, 18hs.
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).

ROSEDAL PALERMO.

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

VILLA DEL PARQUE.

Caminantes: martes y jueves, 10:30hs.
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).



AVELLANEDA.

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

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).

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.

BUSCANDO EN MI BARRIO
**¿CÓMO ENCUENTRO UNA ACTIVIDAD PARA MÍ?
¿CÓMO HACER NUEVOS AMIGOS AHORA QUE ESTAMOS MÁS GRANDES?**

EL DESAFIO. "Me sobra tiempo pero no tengo a dónde ir", "La soledad se volvió un problema y me cuesta salir de casa", "no quiero molestar a la familia pero tampoco me atraen las propuestas de ejercicio ni los centros de jubilados".

¿SE LE OCURRIÓ "EXPLORAR" SU BARRIO? Salir con ojos atentos, buscando actividades, preguntando, ¡hay mucho más de lo que parece! En la página 48 de esta revista, la experiencia de un grupo del barrio de Caballito.

¿QUE ACTIVIDAD ME GUSTARÍA REALIZAR?

¿A QUIÉN LE PUEDO PROPONER QUE ME ACOMPAÑE?



GARANTIZADAS POR LOS PACIENTES

RECETAS RICAS PARA HIPERTENSOS

COMPARTIMOS LAS MÁS DESTACADAS POR LOS EXPERTOS EN EL DESAFÍO DE COMER RICO CON POCASAL. CUENTAN CON LA MEJOR GARANTÍA DE SABOR: LES GUSTAN A TODA LA FAMILIA.

Son muchas las personas que tomaron las riendas y le encontraron la vuelta, cambiando tipos de cocción, animándose a combinar, probar otros sabores... Y en el Hospital, durante seis años pasaron cinco mil pacientes

por los talleres de hipertensión, lugar de encuentro que sirvió para afianzar estos aprendizajes. De la experiencia recogida seleccionamos recetas y las compartimos en estas páginas.



ENSALADA AGRIDULCE DE LA ABUELA RITA.

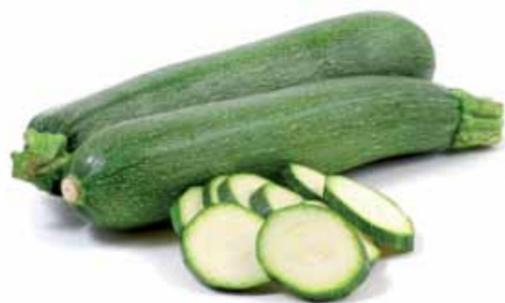
Cortar 2 tomates y 1 pera en cubos. Agregar un hilo de aceite de oliva y condimentos a gusto. Una versión más actual: cortar 1 atado de radicheta, 1 atado de rúcula finas, agregar la pera cortada en cubos. Aderezar con aceite de oliva, aceto balsámico y condimentos a gusto.

“En estas ensaladas agridulces es importante que las peras no estén demasiado maduras”.

ZUCCHINIS RELLENOS DE HEBE.

Vaciar con un cuchillo fino 4 zucchinis. Picar bien la pulpa y agregarle 2 cucharadas de arroz hervido. Condimentar con pimienta, nuez moscada, ajo, perejil y orégano a gusto, separar 2 cucharadas. Rellenar los zucchinis. Preparar una salsa con 2 tomates, 1 cebolla blanca, 1 de verdeo y medio pimiento morrón. Mezclar con las 2 cucharadas de relleno. Terminar de rellenar los zucchinis con esta preparación. Cocinar en la salsa acomodando bien los zapallitos. Requiere aproximadamente media hora de cocción a fuego moderado hasta que estén tiernos.

“No olvide ir agregando agua para evitar que se sequen”.



DOS PROPUESTAS CON CARNE

1 BROCHETTES DE LOMO CON SALSA JAPONESA.

Para la salsa: disuelva 1 cucharada de miel en 3 cucharadas de jugo de naranja colado. En un bol colocar 1 cucharada de salsa de soja sin sal, con 1 diente de ajo machacado, 1 cucharadita de jengibre rallado y pimienta a gusto. Añadir 1 cucharada de jerez y revolver bien. Incorporar a esta mezcla la miel disuelta en el jugo de naranja. **Brochettes.** Para prepararlas intercalar ajíes rojos, verdes, amarillos (cortados en dados), cebollas y dados de lomo. Cocínelas en la plancha o en el horno y píntelas con la salsa durante la cocción. Finalmente lleve la salsa a la mesa.

2 COLITA DE CUADRIL RELLENA, DOS OPCIONES.

Quitar a 1 colita de cuadril las partes de grasa externa y con un cuchillo generar un hueco para rellenar, reservar. Hidratar con agua o caldo caliente 3 tomates secos. En una sartén colocar 1 berenjena cortada en cubos de medio centímetro (puede cocinarse en microondas). Picar los tomates hidratados y mezclarlos con la berenjena cocida y 2 cucharadas de avena instantánea fina, condimentar con pimienta y rellenar la colita. Cerrar la boca con palillos de madera para que en la cocción no se pierda el relleno. Asar 40 minutos en el horno dándola vuelta. **Relleno alternativo:** 250 grs. de ricota con ciboulette. Pueden servirse calientes o frías. Acompañar con ensaladas de lechuga, radicheta y tomates cherry con una vinagreta compuesta de vinagre de vino, una cucharada de mostaza y aceite de girasol.



MELÓN CON BLANCO DE AVE, POR NOELIA.

Corte por la mitad y en sentido transversal 1 melón chico, retire la pulpa con una cucharita o cuchillo pequeño. Mezcle la pulpa del melón con una pechuga de pollo cocida, cortada en dados. Mezcle 2 cucharadas de queso blanco descremado con una pizca de azúcar y una cucharada de cebollín picado. Agregue a la mezcla de melón y pollo y rellene el melón con esta preparación.

“Dejar reposar en la heladera durante una hora y servir frío”.



ENSALADA GOURMET DE ALEJANDRA, DE ESPINACA Y CHAMPIÑONES.

Preparar una vinagreta con aceto balsámico, jugo de limón, aceite de oliva, ajo, orégano, y ají molido, reservar. Lavar bien la espinaca, escurrirla, cortarla con la mano. Filetear champiñones frescos y rociar con jugo de limón; dejar reposar unos minutos.

“Para presentar, colocar la espinaca, un puñado de tomates cherry, los champiñones, croutons de pan negro y condimentar con la vinagreta”.



FIDEOS FRÍOS A LOS 4 VEGETALES.

Hervir 2 choclos desgranados, 4 flores de brócoli, ¼ de chauchas y 100grs de arvejas, dejar enfriar. Asar un ají morrón, pelarlo y cortarlo en pequeñas tiritas. Cortar 1 tomate en cubos. Hervir una pasta seca a gusto colar y dejar enfriar. Cuando todo esté frío, mezclar los ingredientes y condimentar con aceite de oliva, aceto balsámico y pimienta a gusto.

“Es un plato fresco, sabroso y colorido donde abundan los vegetales”.



RECETAS RICAS PARA HIPERTENSOS



FLAN DE REMOLACHAS CON MORRONES ASADOS DE ESTER.

Pelar cuatro remolachas crudas, rallarlas con la parte fina del rallador o con la procesadora, colocarlas en un colador para extraer el jugo. En un bol colocar 1 lata de atún, agregar una cucharada de aceite de oliva y las remolachas ralladas, mezclar muy bien. Condimentar con pimienta. Untar con aceite una budinera, poner en ella la preparación y llevar a la heladera hasta que esté bien firme. Para desmoldar, ubicar en una fuente rodeado de morrones asados rociados con aceite de oliva y ajo picado.

“Para ahorrar sal, elija una lata de atún con poco sodio, existen!”.

PIZZA DE BERENJENAS DE ORLANDO.

Aceitar un molde para pizza grande. Pelar 3 berenjenas grandes, cortarlas en rodajas de 1cm. de espesor y acomodarlas en el molde cubriendo toda la superficie. Cocerlas de un lado en horno bien caliente, luego darlas vuelta. Cubrir con tomates cortados en rodajas bien finas y terminar la cocción. Finalizar cubriendo con queso en hebras y condimentar con orégano y ají molido. Por último, dar un golpe de horno para que se derrita el queso.

“Si se prepara todo sin sal, el queso le dará el aporte justo, sin exagerar”.



PALTAS RELLENAS DE ESTELA.

Elegir una o dos paltas maduras, cortarlas al medio y quitar toda la pulpa. Colocar en un bol y agregarle 2 cucharadas de queso blanco sin sal o ricota magra. Condimentar a gusto con pimienta y nuez moscada. Mezclar bien y rellenar las paltas con esta preparación. Cubrir con zanahoria rallada.

“Si se anima puede adornar este plato con cerezas sobre un piso de lechuga y tomates cherry”.

COMER HACE BIEN

Además de mantener la presión controlada, consumir vegetales, aceites buenos y pescado de modo frecuente ayuda a prevenir infartos cardíacos o cerebrales.



PROPUESTAS CON PESCADO: SABROSOS Y RICOS EN OMEGA 3

EL PESCADO ES UN ALIMENTO PROTECTOR DE LA SALUD CARDIOVASCULAR PERO CUESTA HACERSE DE LA COSTUMBRE E INCORPORARLO AL MENÚ SEMANAL. AQUÍ COMPARTIMOS TRES PROPUESTAS ELABORADAS POR LOS PACIENTES EXPERTOS.



A LA LECHE CON VEGETALES, POR JAIME.

En una fuente para horno colocar 750 grs. de filete de merluza lo más plano posible, espolvorear con orégano, ajo y perejil. Colocar unas tiritas de queso magro sin sal. Cubrir todo (no completamente) con aproximadamente ½ litro de leche descremada. Cocinar entre 7 y 10 minutos en horno moderado, o según su horno, ¡cada uno conoce el suyo! Acompañe este plato con vegetales al horno o ensalada.

“Ajustando las proporciones según el número de comensales, se puede hacer en capas un plato más rendidor”.

VARTUHI, ENSALADA DE PESCADO ROSADO (ROSA, EN ARMENIO).

Hervir 2 filetes de pescado de mar de carne rosada (son más vistosos para presentar) y dejar enfriar. Una vez frío, desmenuzarlo y mezclarlo con 1 papa mediana hervida y cortada en dados, 2 zanahorias peladas, hervidas cortadas en dados, ½ morrón rojo cortado en juliana, 2 cebollas de verdeo cortadas en rueditas (incluir los tallitos verdes ya que dan colorido y sabor), 1 huevo duro picado, 2 dientes de ajo bien picado y perejil picado. Condimentar con aceite de oliva, jugo de limón o -si lo prefiere- con dos cucharadas de queso blanco untado descremado y sin sal.

“No olvide que mucho en la cocina es inventiva, que siempre puede quitar o agregar algo y que también entra por los ojos”. Rosa.

GUISADO CON PAPAS, DEL RECETARIO DE JOSÉ.

Rehogar en una cacerola 2 cebollas y un diente de ajo picados con muy poco aceite de oliva. Agregar 1 tomate en cubos y ½ kg. de papas cortadas en rodajas a la española. Sobre esta preparación disponer ½ kg. de pescado fresco en trozos (atún, abadejo, merluza, u otro pescado de mar). Agregar ½ vaso de vino blanco y 1 taza de caldo de verduras.

“Condimentar a gusto con: orégano, perejil, pimienta, pimentón y cocinar a fuego lento durante 30 a 40 minutos”.

¿CÓMO COMPRAR Y COCINAR MEJOR EL PESCADO?

Luis, experimentado pescadero del barrio de Parque Chacabuco compartió sus secretos. Encontrá la entrevista y más recetas en la nota publicada en AS número 24, pág. 38 o ingresando a la Web de Aprender Salud, sección Comer Hace Bien!

LOS CONSEJOS "SANOS" DESPUÉS DE LOS 70

¿MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR?

ANTE LOS "DAÑOS COLATERALES" DE ALGUNOS DISCURSOS QUE INTENTAN FAVORECER HÁBITOS SALUDABLES, SURGE ESTA PREGUNTA QUE QUEREMOS COMPARTIR. ¿SE PUEDE COMUNICAR MEJOR EN SALUD PENSANDO EN LOS ADULTOS MAYORES?

Por el equipo editorial de *Aprender Salud*.

Se atribuye al humanista y filósofo holandés Erasmo De Rotterdam (1466-1536) el célebre refrán con que titulamos esta nota. Esta afirmación -que ya cumplió quinientos años- pertenece al sentido común y es un imperativo social difícil de cuestionar. Hasta se la podría considerar el eslabón perdido o la piedra angular de lo que, en la actualidad, conocemos como educación y promoción de la salud.

¿EXISTEN CONTRAINDICACIONES PARA EL DISCURSO DE LA SALUD?

Todos estamos acostumbrados a leer o escuchar en los medios ciertas máximas que buscan hacer nuestra vida supuestamente más "saludable". Dirigidas de forma general a toda la sociedad nos indican que "debemos hacer esto" o "no debemos hacer aquello". ¿Pero a quién se dirigen estos mensajes? ¿Todos debemos tomar estos parámetros como regla para una vida más sana?

LOS MAYORES DE 70 (Y MÁS AÚN LOS DE 80) UN GRUPO "INDEFENSO" ANTE LAS GENERALIDADES.

De la experiencia con la comunidad de pacientes y profesionales del Hospital, encontramos que para la salud de los adultos mayores, muchos de estos discursos generales encierran riesgos principalmente por dos motivos: porque no están pensados para ellos, no contemplan su situación particular. **Y sobre todo porque los adultos mayores son los que más adoptan estos discursos.** Y al cumplir estas ideas a *rajatabla* caen en la exageración del cuidado, en extremos que -incluso- pueden hacer daño. Y no sólo los pacientes, también los familiares, los cuidadores...

GENERALIDADES QUE PUEDEN "HACER MAL" A LOS MAYORES

LA AVERSIÓN A LA SAL, LAS CALORÍAS, EL COLESTEROL.

Como desarrollamos en el número anterior (AS número 33, pág 16), los mandatos de la cultura "light" pueden llevar a perder peso y en especial músculo, algo esencial para sostener la autonomía en esta etapa de la vida.

TOMAR DOS O MÁS LITROS DE AGUA POR DÍA.

Una prescripción muy publicitada que no cuenta con un adecuado aval científico ni efectos positivos en la salud (excepto para quienes padecen cálculos renales). Sólo genera incomodidad, tener que levantarse a la noche para ir al baño, insomnio.

Nos interesa propiciar esta reflexión -no para contradecir los lineamientos generales de los profesionales- sino para considerarlas como un punto de partida, un modo de poner sobre la mesa temas importantes. **Pero siempre pensando en la realidad de cada uno, sus preferencias, sus valores, sus posibilidades. Y especialmente en sus contextos.** En equipo con los profesionales de confianza y la familia. Y porque -retomando otra antigua y célebre frase del mismo autor- es **"más fácil decirlo que hacerlo"**.

Descuentos especiales a socios del plan de salud

my
Apart
suites for rent

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



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



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

CONSULTAS Y RESERVAS:

SARMIENTO 4228 (1197AAL) CIUDAD DE BUENOS AIRES

TEL.: (5411) 4864.1376 - INT. 100

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

f Myapartsuites

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

AprenderSalud

Comentarios y sugerencias:

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

Avisos publicitarios:

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

PEDILA EN
DIETÉTICAS

ELEGÍ UNA VIDA
Más NATURAL

75% MENOS
SODIO
QUE LA SAL
DE MESA

Y MUY BAJO
CONTENIDO
DE POTASIO

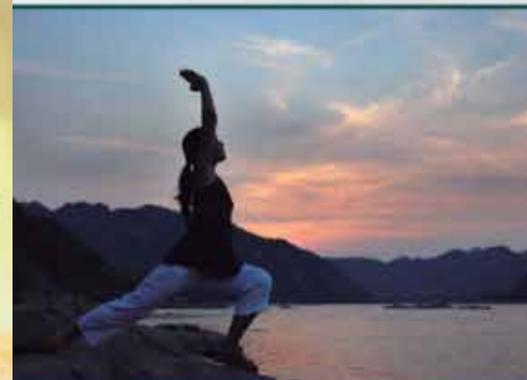
Única sal con bajo sodio
y el mismo sabor que la sal de mesa



NUEVO
ENVASE

Gota de
mar

MÁS INFO: ☎ (54-11) 4745-6000 (54-11) 4524-0775 📍 salmarinaliquida.gotademar 🌐 salmarinaliquida.com



Nuevos Horarios

TALLERES GRATUITOS PARA ASOCIADOS

- TAI-CHI Y CHI-KUNG
- TALLER DE MEMORIA
- COREO-POP
- STRETCHING Y MOVILIDAD ARTICULAR
- MINDFULNESS
- YOGA
- BAILATETODO
- TANGO
- TALLER DE CANTO



¿Todavía no sos socio?
Asociate hoy mismo.

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

UN NUEVO ENFOQUE SOBRE LA PREVENCIÓN

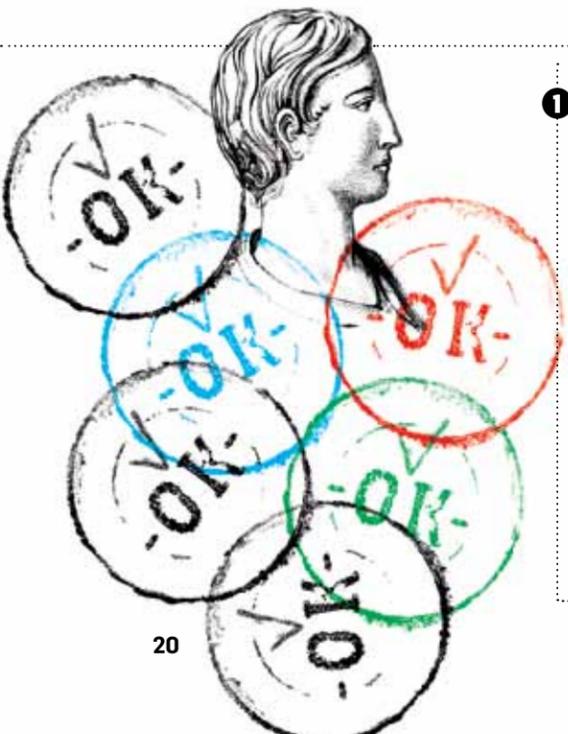


EL CONTROL PERIÓDICO EN EL SIGLO XXI

EN EL MARCO DE UN CUIDADO CONTINUO, EL VIEJO "CHEQUEO" ADQUIERE UN NUEVO SIGNIFICADO: MÁS ALLÁ DE REALIZAR ALGÚN ESTUDIO, ES LA OPORTUNIDAD DE REDEFINIR OBJETIVOS Y PLANIFICAR CAMBIOS PARA LA VIDA COTIDIANA.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

Existe un viejo término que todavía se utiliza con frecuencia para hablar de los controles periódicos de salud, el llamado "chequeo", por lo general asociado con la realización de determinados estudios diagnósticos. Pero, en la actualidad, la antigua idea de sólo "pasarse por las máquinas" es historia antigua en la práctica de la medicina preventiva, donde surge un nuevo y valioso concepto: chequear los hábitos de salud. ¿De qué se trata?



1 UN CHEQUEO NO ES UN CHEQUE EN BLANCO.

A veces, cuando los resultados de un chequeo son "normales" podemos caer en la tentación de pensar que nada hay que cambiar en los hábitos cotidianos y esto puede ser un error. Por ejemplo, si usted fuma, los análisis pueden dar bien. Surgirán del diálogo, de la entrevista y (no de los análisis) datos muy importantes como si tiene tendencia a caerse, si está comiendo mucho del delivery o si necesita hacer ejercicio.

médico

2 CHEQUEAR HáBITOS, LA LUPA EN LA VIDA COTIDIANA.

El chequeo de los hábitos, entonces, surge como una perspectiva superadora de los estudios. Se lleva a cabo en la consulta con el médico de cabecera e implica una serie de estrategias para definir prioridades, conductas principales a lograr y caminos posibles para ello. También ajustar detalles que haya que modificar. Esto será diferente de acuerdo a cada paciente, su edad, su entorno, sus vínculos, etc.

* *prevenir*: Tomar precauciones o medidas por adelantado para evitar un daño, un riesgo o un peligro.

"Hoy el chequeo -en un marco de cuidado continuo- sirve para detenerse y reflexionar ¿Hacia dónde me dirijo con mis cuidados? ¿Qué tengo que ajustar o modificar?"



LAS CLAVES DEL CONTROL PERIÓDICO 2.0.

EL PRIMER PASO, CONTAR CON UN MÉDICO DE CABECERA.

Elegirlo es todo un desafío y no hay una receta, sino que habrá que buscar el que mejor se adapte a la personalidad del paciente, su ritmo de vida, sus tiempos, etc.

LOS RESULTADOS, UN PUNTO DE PARTIDA.

Lo que arrojen los estudios serán datos útiles para reflexionar sobre los hábitos cotidianos y trazar estrategias junto al médico.

LOS ESTUDIOS, UN MENÚ A LA CARTA.

El médico solicitará lo que crea conveniente de forma personalizada según la edad, los riesgos medidos y otras variables.

LAS RUTINAS DIARIAS, EL GRAN DESAFÍO.

Fuera del consultorio, en casa, comienza la verdadera tarea del cuidado de la salud, como venimos explorando juntos desde hace casi diez años en Aprender Salud.

RECALCULANDO

3 LA MEDICINA CENTRADA EN LAS PERSONAS.

Este concepto busca hacer foco en variables que son de gran importancia para los pacientes: sus valores, temores, su experiencia de vida... Y para ello es fundamental la relación con el médico de cabecera y la confianza, que permiten salir del modelo estandarizado del chequeo y pensar en un espacio personalizado, adaptado a las necesidades y prioridades de cada persona.

resultados

rutinas

CAMBIOS DE HáBITO

4 HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS, UN COMPLEMENTO QUE AYUDA.

La Historia Clínica Electrónica y el Portal Personal de Salud posibilitan que tanto el médico como el paciente puedan tener un registro histórico de todos sus estudios y análisis, comparar y graficar. Así, por ejemplo, uno puede consultar sus mediciones históricas de colesterol o comprobar el listado de los estudios que se le realizaron durante los últimos años. Todo esto es de gran ayuda para evaluar y planificar cambios de hábito.

DIME QUÉ EDAD TIENES Y TE DIRÉ DE QUÉ MODO **CHEQUEAR TUS HÁBITOS DE SALUD**

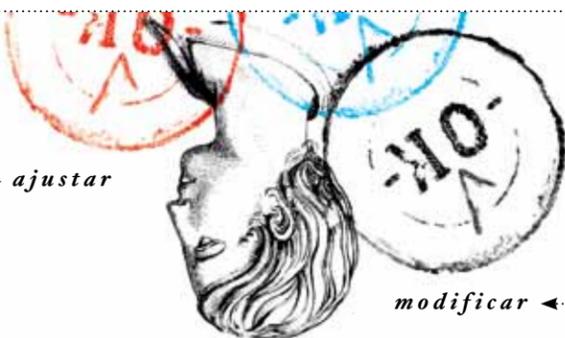
¿CÓMO VARÍAN LAS ESTRATEGIAS SEGÚN EL SEXO, LA EDAD, LAS COSTUMBRES?

LAS MUJERES, PIONERAS DEL CONTROL PERIÓDICO.

Por lo general tienen el hábito desde jóvenes y muchas veces, además del médico de cabecera, el ginecólogo también es un referente de confianza, aprovechando ese espacio para chequear los hábitos de salud. Según la edad varían los temas: anticoncepción o planificación de embarazos, sexualidad, control de las mamas, etc. Cada vez más, en este espacio se abordan temas más complejos, como los relacionados con violencia de género o violencia familiar.

ADULTOS MAYORES, UN TRABAJO EN EQUIPO.

En esta etapa de la vida es muy importante que el médico, **el paciente y su familia** trabajen activamente para sostener la autonomía, la independencia. Y el chequeo de hábitos asume un gran desafío para el paciente: aceptar el paso del tiempo y adaptarse a los cambios de esta etapa. Algunos temas que ya venimos trabajando en la revista, vitales en los adultos son: la toma de los remedios, el ejercicio y la alimentación rica en proteínas para mantener la masa muscular (nota especial en la pág. 4), las actividades en movimiento (pág. 10) y el sostén de los vínculos y las redes sociales más allá de la familia (pág. 48).



NO TENGO TIEMPO, ME SIENTO BIEN, ¿DÓNDE ENTRA LA SALUD?

Quienes están entre los 30 y los 50 conforman un grupo heterogéneo, que se acerca de diferente modo al chequeo de hábitos. Por lo general no tienen la costumbre de consultar periódicamente al mismo médico sino que se atienden "por demanda", buscan al especialista ante una situación particular o ni siquiera se atienden.

Esta situación -además de hacerlos perder tiempo cuando eligen atenderse por guardia- los priva del contacto cotidiano, la comunicación con el médico de referencia, el valor de atenderse con alguien que los conozca, el valor de confiar. Incluso, no permite aprovechar las ventajas de las nuevas tecnologías, como el correo electrónico para simplificar consultas puntuales.

RECALCULANDO, COMO DICE EL GPS. "NO HICE LO QUE ME DIJO EL DOCTOR, ¿PARA QUÉ VOY A IR?"

Si la indicación médica no se pudo cumplir -por imposible, poco adecuada a su vida, etc.- es importante regresar. Y, junto al profesional de confianza, buscarle la vuelta, reflexionar de nuevo y encontrar un camino más adecuado. En el fondo de esto se trata, de dejar la culpa, que no cura. Tomarlo como un problema práctico y -si la receta no funcionó- aprender por qué, buscar otra opción.

PARA SABER MÁS.

Buscando en Google "control periódico de salud" aparece una nota publicada por la revista hace ya cinco años, **Del chequeo al control periódico**. Allí se detallan más situaciones junto con perspectivas de los pacientes.

¡HACE MUCHO QUE NO SÉ DE VOS! ¿A QUIÉN ME GUSTARÍA VOLVER A CONTACTAR?

¿POR QUÉ MEDIO LE HABLO?

- TELÉFONO
- POR WHATS APP
- POR FACEBOOK
- LE TOCO TIMBRE DE SORPRESA
- LE MANDO UNA CARTA

EL ARTE, UNA FUNCIÓN VITAL PARA EL HOMBRE

CON MOTIVO DE LA REALIZACIÓN DE LA JORNADA QUE CELEBRA LA CULTURA ITALIANA, CONVERSAMOS CON EL DR. CARLOS GUIDO MUSSO, QUIEN AFIRMA QUE **LAS EXPRESIONES ARTÍSTICAS SON TAN IMPORTANTES QUE CONSTITUYEN UNA FUNCIÓN VITAL, COMO RESPIRAR O NUTRIRSE.**

Por el equipo editorial de *Aprender Salud*.

CREEMOS

QUE SOMOS SERES DE APRENDIZAJE, ÁVIDOS DE ENTENDER AL MUNDO y, desde la revista, valoramos a las acciones del arte y las actividades culturales como otra forma de comprenderlo, como múltiples manifestaciones de la subjetividad, que abren en nosotros nuevas ventanas, nuevos modos de mirar que nos enriquecen. Así lo resumía el pintor Guillermo Roux cuando lo entrevistamos hace unos años: *“La cantidad de visiones, de formas diferentes de mirar, nos hace mucho más rico el mundo, sería eso el arte: ampliar nuestra visión del mundo”*.

En esta ocasión, **junto al Dr. Musso**, reflexionamos sobre las razones por las cuales puede considerarse al arte como una actividad imprescindible: *“citando al genial escritor Fernando Pessoa, a diferencia del resto de los seres vivos del planeta, al ser humano no le alcanza sólo con vivir, sino que necesita -además- poder expresar sus emociones en obras creativas, de modo que es el arte el que da vida a su existencia”*, destaca.

SEGÚN SU PERSPECTIVA ¿QUÉ FUNCIÓN CUMPLE EL ARTE PARA EL SER HUMANO?

La vida está repleta de obligaciones, tareas que por necesidad todos debemos realizar de forma cotidiana. Y esas actividades, por lo general, no suelen ser el canal más adecuado para la expresión de las emociones que llevamos dentro. Es por ello que el arte, entendido como la capacidad expresiva y creadora que todos tenemos, es un espacio de libertad que tenemos a alcance de la mano, allí podemos sortear límites impuestos por la realidad.

Otras funciones de la actividad artística son el facilitar la comunicación no verbal, la exploración cognitiva del mundo, el ejercicio de lo lúdico, así como también ser fuente de placer tanto individual como colectivo. Desde esta perspectiva, puede darse incluso un paso más y considerar a la propia ciencia como un actividad artística, sólo que destinada al análisis racional y verificable del mundo.

¿DE QUÉ FORMA PODEMOS EXPERIMENTAR, VIVENCIAR ESTO?

No es necesario ser un artista reconocido para encontrar este espacio de expresión. Basta con llevar a cabo cualquier actividad como la música, la pintura, la escultura, la danza, el teatro u otras expresiones artísticas de nuestro agrado. También disfrutar del arte, asistiendo a cualquiera de sus manifestaciones.

¿QUÉ ES LO QUE HACE QUE UN ARTISTA SEA TAL, A DIFERENCIA DEL RESTO?

Lo que logra el artista, a través de la expresión simbólica de sus emociones, es una fuerte identificación en quienes aprecian su obra: nosotros -los espectadores- encontramos en esa pintura, esa música, nuestra propia subjetividad, brotan nuestras propias emociones. Este es un fenómeno que el escritor ruso León Tolstoi llamó *“contagio artístico”*.

Siendo más precisos podemos distinguir entre dos concepciones del arte: Por un lado, aquella que lo considera como una capacidad (y necesidad) de expresión emocional propia del ser humano (el arte en general); y por otro lado, una concepción clásica del arte, como producto de la expresión emocional de los artistas convencionales a través de sus obras: música, pintura, etc. (el arte en particular). Y aunque Van Gogh hubo uno solo, todos nosotros podemos experimentar la pintura y vernos realizados en esa actividad, por dar un ejemplo.

¿EN QUÉ MOMENTO DE LA EVOLUCIÓN DEL HOMBRE SURGE EL ARTE?

Si bien es imposible de constatar, se especula que las raíces biológicas del arte estarían en los juegos del cortejo animal, lo cual fue evolucionando tras la adquisición del lenguaje y el desarrollo cultural en general. El hombre, que no agota su energía en la tarea de subsistir, encontrará en la vida cultural en general, y en el arte en particular, el canal para vehiculizar esa energía.

PARA SABER MÁS.

El **Dr. Carlos Musso** publicó numerosos artículos relacionados al arte y la naturaleza humana en la publicación científica del Depto. de Docencia e Investigación e Instituto Universitario Escuela de Medicina del Hospital Italiano de Bs. As. Se pueden leer online en Facebook: Revista del Hospital Italiano.



JORNADA: CELEBRANDO LA ITALIANIDAD

En el mes de septiembre, en torno a la fecha histórica en la que se concretó la Unificación de Italia, el Depto. de Extensión del Instituto Universitario junto con AMPHI organizarán un evento especial abierto a la comunidad. La *Giornata dell'Italianita* está dedicada este año a la novela *“Il Gattopardo”* de Tomaso di Lampedusa, así como al film realizado por Visconti, basado en dicha novela. Para conocer más sobre el evento comunicarse al (011) 4959-0200 int. 9418 (8-12 horas).

Celebramos **10** Años

Aziscom

Acompañantes en Sanatorio y Domicilio



Más de 5.000 pacientes atendidos

Más de 432.000 horas de servicio

GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTROS



SEGURIDAD Y RECEPCIÓN 24 HS
CHECK IN 12.30HS
EMITIMOS FACTURA A O B

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



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



▶ a 50 mts. del Hospital Italiano

▶ a 200 mts. de Av Corrientes y Subte B



Abierta la Inscripción
CARRERAS DE GRADO

2017

MEDICINA



BIOQUÍMICA



ENFERMERÍA



FARMACIA



LIC. EN ENFERMERÍA



LIC. EN INSTRUMENTACIÓN QUIRÚRGICA



INFORMES E INSCRIPCIÓN

Instituto Universitario Hospital Italiano

Perón 4395, C.A.B.A. | (011) 4959 0200 int. 9352/5729/9460

admission.iuhi@hospitalitaliano.org.ar | www.hospitalitaliano.edu.ar

 **HOSPITAL ITALIANO**
de Buenos Aires

#MI HISTORIA EN EL ITALIANO CUANDO COMPARTIMOS EL CUIDADO, COMPARTIMOS MUCHO MÁS

LA EXITOSA CONVOCATORIA A LA COMUNIDAD, REALIZADA POR EL PLAN DE SALUD, LOGRÓ PONERLE PALABRAS, CARAS Y ANÉCDOTAS A MÁS DE TREINTA DE LAS INCONTABLES VIVENCIAS QUE SURGEN AL COMPARTIR EL CUIDADO DE LA SALUD.

Por el equipo editorial de *Aprender Salud*. Fotos de tapa y nota: Margarita Ezcurra, HIBA TV



“Hay algo que no se ve en el Hospital y que se encuentra oculto detrás de las paredes”, comienza relatando Alberto, un socio como cualquier otro que debió atravesar un problema que lo llevó “al borde del abismo” y decidió compartir su descubrimiento: todo lo que no se ve con los ojos cuando se comparte el cuidado.

¿Quién sabe por qué estamos todos juntos?, se pregunta Mariángeles, quien padeció un ACV y en la rehabilitación, junto con otros compañeros que fue conociendo, comprendió que además de un desafío a su voluntad, lo que le sucedió era un desafío grupal, el cual pudo atravesar gracias a la ayuda de otros pacientes, amigos y familiares, hecho que le permite dar respuesta a su pregunta.

BUENAS NOTICIAS QUE NO SALEN EN LOS DIARIOS. En la comunidad del Italiano, día a día, surgen infinidad de pequeñas historias que pocas veces llegan a circular en este medio. Sin embargo, en esta oportunidad, pudimos conocerlas y sorprendernos con la profundidad, la diversidad y las texturas de los testimonios.

MI HISTORIA EN EL ITALIANO, LA CAMPAÑA

La “historia”, las historias fueron reuniéndose de a poco. Todo comenzó el año pasado, fruto una convocatoria que realizó el área de Marketing -a cargo del Lic. Javier López- a los pacientes a través de láminas ubicadas en los Centros Médicos, paneles en salas de espera y en esta revista. De forma voluntaria, muchos socios acercaron sus historias de vida con el anhelo de ser seleccionados para realizar una película, un corto publicitario para cine. Y la respuesta excedió en gran medida el objetivo original ya que -si bien se elaboraron tres comerciales en ese formato- se decidió que todas las historias merecían ser compartidas, dadas a conocer.

“Se empezó a generar mucha expectativa -por parte de la gente y de nosotros- de darle una respuesta a todos, allí comenzamos a sentir que esta iniciativa sobrepasaba lo que nosotros fuimos a buscar. En ese momento pensamos de qué modo podíamos, creativamente, dar una respuesta, abordar cada una de esas historias, para que se puedan compartir”, comienza señalando Noelia De Masi, coordinadora de Marketing del Plan de Salud.

“La productora Argentina Cine realizó los tres cortos y desde nuestra área, junto con la agencia Ideas en Comunicación, pensamos de qué modo contar el resto de las historias. Surgió la idea de que algunas sean ilustradas, otras conserven el relato escrito y otro grupo grande se trabaje en un formato audiovisual utilizando fotos, audios especialmente grabados

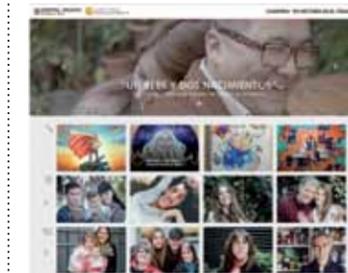
“Un bebé y dos nacimientos”, “Un gol a la vida” y “Vamos por más” fueron las tres historias seleccionadas para los cortos publicitarios. Otras diez también fueron narradas en formato audiovisual mientras que 17 conservaron la narración de sus protagonistas y otras cuatro también fueron ilustradas especialmente.

por los pacientes e imágenes en video. También los protagonistas participaron aportando sus propias fotos, de su vida cotidiana, en la intimidad de su familia”, detalla.

“Vale mencionar el esfuerzo del Área de Sistemas del Hospital que desarrolló el sitio web (ver cuadro) y el equipo de HIBA TV, que realizó producciones fotográficas con los protagonistas de 27 de las historias; también el Dpto. de Comunicación Institucional que organizó un evento especial para presentar la campaña y los diferentes Servicios del Hospital que participaron en el proceso”, completa.

CÓDIGOS QR EN LOS SECTORES Y SERVICIOS DEL HOSPITAL. Será otro modo de conocer cada una de las historias, con la particularidad de que estarán ubicados en lugares visibles de los sectores del Hospital donde los protagonistas comenzaron sus historias. Simplemente habrá que escanear el código con un teléfono celular para acceder.

TODAS LAS HISTORIAS, EN LA WEB EMOCIÓN, ALEGRÍA, ESPERANZA: PARA MIRAR, LEER Y ESCUCHAR



En un gran esfuerzo de producción, todas las historias fueron trabajadas cuidadosamente en diferentes formatos: audiovisual, narraciones escritas, ilustraciones y fotos. Además, el Hospital desarrolló un sitio web especial para poder recorrer cada una de ellas. Ingresá desde el banner “Mi Historia en el Italiano” o ingresando a www.hospitalitaliano.org.ar/mihistoria

CONTINÚA...



CONOCÉ LA HISTORIA DE SERGIO

COMPARTIMOS, EN ESTE ESPACIO, UNA DE LAS HISTORIAS 34 HISTORIAS DE LA CAMPAÑA, JUNTO CON LAS FOTOS TOMADAS ESPECIALMENTE POR EL EQUIPO DE HIBA TV. ADEMÁS, LA PALABRA DEL PROTAGONISTA, QUE CUENTA SU EXPERIENCIA.

“Justo la convocatoria coincidió con el episodio que relato, esto me hacía ir seguido al Hospital y como ya había contado la historia a otros conocidos, me decidí a mandarla. Yo no soy afiliado pero siempre me atendí acá, siento que también soy del Italiano. Me encantó el entusiasmo con que trataron el tema, te sentís importante (risas). Pero lo que más valoro es el intento de tomar algo relacionado con el sufrimiento y transformarlo en un mensaje que pueda servirle a otro.” **Sergio Eisen.**



“NAVARRO NO SE QUIERE IR”

Hace un año me diagnosticaron cáncer de colon, me operaron en el Italiano y hoy, felizmente, ya es parte de mi pasado. Fin de la historia.

Porque lo que les voy a contar, en realidad no es una historia mía... y a la vez sí lo es. Es la historia de un hom-

bre de unos sesenta y pico de años, que estaba tan solo que se inventaba motivos para seguir internado y recibiendo atención en el Italiano.

Luego de mi impecable operación, mientras me llevaban a mi habitación, se escuchaban unos gritos y pensé “Ojalá no me toque con ese”.

Navarro se llamaba, era flaco como una escopeta y berrinchoso como un chico malcriado. Navarro conocía todos los movimientos del Hospital, las rutinas de los doctores... Y siempre se las ingeniaba para volver a internarse: un día se resbaló en la bañadera... Al Italiano. Otro día se le cayó un televisor en la rodilla... Al Italiano.

¿Otra vez por aquí, Navarro...?
¿Qué le anda pasando esta vez?

¡Enfermera, mi yogur de vainilla, por favor! Con el pasar de los días

me fue dando cierta ternura el señor Navarro. Fui entendiendo que lo que le pasaba a él, un poco también me pasaba a mí.

A la noche, cuando el Hospital estaba en silencio, él prendía su Spica y escuchaba un programa por radio Mitre. Estaba muy solo Navarro... Y allí en el Italiano se sentía bien, era su lugar.

Un día me dieron el alta... Y cuando algunas semanas más tarde volví para que me sacaran los puntos, encaré para el sector de “Internaciones” para saludarlo...pero no me animé.

Quizás algún día tome coraje y pase a saludarlo... Seguramente se las habrá ingeniado para infectarse una uña y estar ahí, escuchando en su Spica alguna historia ajena en “Sentimientos encontrados”.



OPORTUNIDAD



TEMPORANUÑEZ

• BUENOS AIRES - ARGENTINA •

EDIFICIO PREMIUM
EN VENTA 53% VENDIDO



Informes y ventas

113 181 - 6175 / 4867 - 3876 / 4788 - 0314

ventas@temporanet.com • temporanunez@gmail.com

www.temporanet.com

FOTOGRAFIA

TEMPORARENT

ESTUDIO
AISENSEN
AIKENSON
PIJALS
HOJMAN
PSCHEPIURCA
FISZELEW

PROMOVIDAS POR EL DEPTO. DE EXTENSIÓN DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO

AGENDA: ACTIVIDADES ABIERTAS A TODA LA COMUNIDAD

IV JORNADA DE MEDICINA NARRATIVA: LAS VOCES DE LA SALUD.

DIRIGIDO A: médicos, psicólogos, enfermeros, trabajadores sociales, artistas y personas interesadas en los recursos del arte para el cuidado de la salud. **14 de septiembre, 8:30 a 17 hs.** Salón del Consejo, Perón 4190. Actividad gratuita, cupos limitados. Inscripción previa: monica.insua@hospitalitaliano.org.ar. Organiza el Depto. de Pediatría.

TALLER: REENTRENAR LA MARCHA PARA PREVENIR CAÍDAS.

El primer lunes hábil del mes, de 14 a 16 hs. - Salón de actos, Potosí 4058, CABA. **Próximos encuentros: 5 de septiembre, 3 de octubre, 7 de noviembre.**

GINECOLOGÍA, CHARLAS.

Segundo martes del mes a las 10 hs. - Auditorio Instituto Universitario, Potosí 4234, PB. Próximos temas: 13/09: Cirugía robótica ¿para qué la usamos en ginecología? 11/10: Jornada de prevención de cáncer de mama (a las 13 hs. En el Salón del Consejo, Perón 4190). 09/11: Cuando el deseo se apaga ¿es posible cambiar?

En San Justo, A las 12 hs. - Salón de Conferencias, Av. Pte. Perón 2231. 22/09: Incontinencia de orina y prolapsos genitales 27/10: Medidas de prevención actuales contra el cáncer de mama.

MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA, CHARLAS.

A las 17:30 hs. en Potosí 4058, Salón de actos. Próximos encuentros: 14/09: Trastornos de la memoria 12/10: Caídas en ancianos 9/11: EPOC.

DIABETES EN LA INFANCIA, TALLER PARA NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS CON SUS PADRES.

Cómo integrar el tratamiento en la vida cotidiana, disminuir la ansiedad. 29/09 de 12:30 a 14:30 hs. en Potosí 4135, Centro del Niño, aula de Medicina Nuclear

TALLER PARA PACIENTES CON GLAUCOMA.

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

EL DEPTO. DE PEDIATRÍA ABRE UN NUEVO ESPACIO TALLER DE CRIANZA PARA PADRES DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Un lugar para reflexionar y conversar las dudas e interrogantes que se presentan en el día a día de ser padres. Coordinado por pediatras y psicólogos del área de Prevención. Próximos talleres: 20/09 y 18/10 de 18 a 20 hs. en Potosí 4058, 1º Piso, Aula de Pediatría Inscripción previa: maria.bellomo@hospitalitaliano.org.ar



INSTITUTO UNIVERSITARIO

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN A LAS CARRERAS DE GRADO

Medicina, Bioquímica, Farmacia, Enfermería (con becas del 100% para el primer ciclo) comienzan los procesos de nivelación y orientación. **Lic. en Instrumentación Quirúrgica**, comienza en 2017. Más información e inscripción online en: www.hospitalitaliano.org.ar/educacion/iuhi/ Mail: admission.iuhi@hiba.org.ar

UNA INVITACIÓN PARA DESCUBRIRLO

PENSAR CON BORGES

MIRAR EL MUNDO DE OTRA MANERA

ENTREVISTAMOS A ALICIA ARDILA, QUIEN DESDE HACE AÑOS ACERCA LA OBRA DEL PRESTIGIOSO POETA, ESCRITOR Y FILÓSOFO A GRANDES Y CHICOS. ENTRE FRASES, ANÉCDOTAS Y POEMAS, NOS INVITA A ABRIR LAS PUERTAS DEL UNIVERSO BORGEANO.

Por el equipo editorial de *Aprender Salud*.



ACERCARSE A LA EMBLEMÁTICA FIGURA DE JORGE LUIS BORGES PARECE UN DESAFÍO COMPLEJO. QUIZÁS POR ELLO, EL AUTOR -QUE ESTE AÑO ESTÁ SIENDO MUY RECORDADO AL CUMPLIRSE 30 AÑOS DE SU FALLECIMIENTO- TIENE LA FAMA DE SER EL ESCRITOR “MÁS NOMBRADO PERO MENOS LEÍDO”.

ALICIA ÁRDILA, EXPERTA DIVULGADORA DE SU OBRA -A QUIEN ENTREVISTAMOS CON MOTIVO DE SU VISITA AL HOSPITAL, INVITADA POR EL DEPTO. DE PEDIATRÍA- PLANTEA UN ACERCAMIENTO DIFERENTE: ¿SI MIRAMOS A BORGES COMO UN FILÓSOFO QUE DECIDIÓ ESCRIBIR LITERATURA?: “PARA MÍ ES UN FILÓSOFO QUE ELIGIÓ LA POESÍA COMO FORMA DE LLEGAR A MÁS GENTE, EN LUGAR DE QUEDARSE ENCERRADO EN LA ACADEMIA”, COMIENZA PROPONIENDO.

¿ POR QUÉ CONSIDERÁS QUE BORGES FUE UN FILÓSOFO?

El verdadero filósofo es el que plantea las buenas preguntas. No ofrece respuestas porque sabe -y esto es básico en el pensamiento de Borges- que la certeza no existe. Su obra está cargada de meditación filosófica. ¿Y de dónde surge la filosofía? No es un griego en ojotas (risas), surge de las preguntas que todos nos hacemos: ¿Qué es la vida, la muerte, el tiempo? ¿Existe Dios? ¿A todos la vida nos da todo?

El eligió la libertad de las letras, por eso elige la literatura para expresar su pensamiento en lugar de quedarse “atado” a los modos y metodologías del campo filosófico, se desliga de la obligación de justificarse: el hace literatura, hace ficción.

Yo creo también que Borges es el último lector, nadie ha leído lo que leyó él, dedicó su vida a leer, a pensar y a jugar con las palabras. Si hubiera sido pintor, habría pintado en acuarela, sin límites marcados entre los colores, entre la realidad y la ficción, dejando la interpretación a criterio del que aprecie su obra.

¿ CUÁNDO COMIENZA SU PASIÓN POR LA LECTURA?

Borges decía que no recordaba cuando aprendió a leer y su hermana Nora relataba que el primer recuerdo de su hermano era verlo acostado en el piso leyendo, siempre había leído. Y todo lo que le llega, a lo que accede durante su infancia, le llega en el idioma inglés, gracias a la gran biblioteca de su abuela y su padre. Antes teníamos bibliotecas, muchos lo deben recordar... (risas).

¿ DE QUÉ FORMA LO MARCA LA CEGUERA?

Él sabía desde muy pequeño que iba a quedarse ciego porque toda la rama paterna de su familia tenía una ceguera hereditaria. Su abuela y su padre murieron ciegos. Un día le preguntaron a Borges ¿cuándo empezó a quedarse ciego? Y el respondió: “*empecé a quedarme ciego el día en que nací*”.

Desde su nacimiento sabe su destino pero, al mismo tiempo, tiene un vínculo con su limitación, con su enfermedad, no se limita por ello.

El sabe. Y desde su filosofía de vida el destino es algo inevitable, en esto es muy griego. Decía: “*yo no puedo elegir no ser ciego, pero sí puedo elegir que clase de ciego quiero ser*”. Y ahí está la libertad del hombre, en ver qué hace con el destino que le toca. Esta idea de ver la limitación como una oportunidad, de aprender otras cosas, algo que incluso está muy presente en el quehacer de los médicos. Esto lo despliega en su famoso Poema de los Dones que comienza:

“Nadie rebaje a lágrima o reproche esta declaración de la maestría de Dios, que con magnífica ironía me dio a la vez los libros y la noche.”

¿ CÓMO VE, ENTONCES, AL HOMBRE? ¿VALORA SU HEROÍSMO ANTE EL DESTINO INEVITABLE?

El hombre para Borges debe ser heroico, necesariamente tiene que serlo para poder enfrentar su destino. Hay un momento, dice, en que todos los hombres saben quienes son, saben su verdadero nombre: se mira a los ojos, es el momento en que comprende. Y cuando comprende, ya no hay vuelta atrás.

Y lo bueno, es que a todos -en algún momento- nos es dada esa revelación. Y esto es una gran apuesta al hombre, pensar que todos vamos a comprender. Es el momento en que Laprida, en el Poema Conjetural, “*comprende su destino sudamericano*”, justo cuando lo están por apresar. Y otro momento, para mí el más grandioso en su literatura, está en un cuento sobre un gaucho que se llama Biografía de Tadeo Isidoro Cruz, cuando dice: “*...empezó a comprender. Comprendió que un destino no es mejor que otro, pero que todo hombre debe acatar el que lleva adentro...*”

CONTINÚA...



“A mí, pensar con Borges me hizo mirar el mundo de otra manera. Y necesitás compartirlo con otros.”

Y ES AGRADECIDO CON LO QUE ACONTECE...

Y mucho, quizás esto se da de un modo particular ya que es agnóstico, es decir no abrazó una fe pero se pregunta por Dios. Hay un pasaje de un cuento, La Rosa de Paracelso, donde nos da una frase sin igual sobre el valor de lo que recibimos en nuestra vida terrenal. El discípulo le pide una prueba antes de emprender el camino y, ante la negativa, se produce el siguiente diálogo:

- *«No estamos en el Paraíso - habló tercamente el muchacho; - aquí, bajo la luna, todo es mortal. Paracelso se había puesto de pie e inquirió:*

- *«En qué otro sitio estamos? ¿Crees que la divinidad puede crear un sitio que no sea el Paraíso? ¿Crees que la Caída es otra cosa que ignorar que estamos en el Paraíso?»*

HAY ALGÚN ITINERARIO O RECORRIDO PARA ACERCARSE A LA OBRA DE BORGES?

Creo que sí, pienso que si tuvieras que comprarte un libro de Borges, el primero debería ser El Hacedor, de 1960. Si vos me decís, por donde empiezo a leerlo, te nombro cuentos: Biografía de Tadeo Isidoro Cruz; El Fin; La Intrusa y El Evangelio según Marcos. Ya para quienes son iniciados, que ya leyeron bastante: Undr; La Rosa de Paracelso. En poesía, Poema Conjetural, Fundación Mítica de Buenos Aires, Arrabal, para mí con los más bellos versos escritos.

CÓMO LLEGÁS, DESDE TU FORMACIÓN, A PROFUNDIZAR Y DEDICARTE A LA FIGURA DE BORGES?

Yo lo había leído como todo el mundo y en la mitad de mi carrera –estudiaba filosofía- llega a mí un poema, lo leo y digo: ¡es más filósofo que todos los que estoy estudiando! Y ahí me quedé con la poesía, el mundo necesita más poesía que filósofos... Así que me dediqué a divulgarlo, hoy doy cursos en el Centro Cultural Rojas para adultos mayores, allí asisten unas doscientas personas por semana. Lo más maravilloso es trabajar con gente grande y también con chicos.

CÓMO ES LA EXPERIENCIA CON LOS CHICOS?

Es hermosa, la resumo en una breve anécdota. Yo trabajé dos años en un proyecto que se realizaba en una escuela municipal que está a la vuelta de la Villa Fraga, en el barrio de Chacarita. Trabajé con todos los grados -la directora, una genia- y en ese trabajo surgió que los chicos de sexto hacían maravillosos finales para un cuento de Borges llamado El Cautivo, que tiene un desenlace abierto.

Nos sorprendieron las ideas que ellos imaginaron, así que les pedí que los escribieran y les prometí que se los iba a dar a la esposa de Borges, María Kodama, con quien tengo una muy buena relación. Una chica, muy pícara, me dijo que le saque una foto y la traiga, para así demostrar que era verdad mi promesa. Le dije que sí y luego le comenté esto a María, ella me contestó: *“hagamos una cosa Alicia, vamos juntas a buscar los cuentos”*. ¿Sabés lo que fue ese día en la escuela para los chicos y docentes, que habían trabajado un año con Borges? Fue María, se sentó delante de ellos y conversó dos horas con todos, una experiencia imborrable, que no se olvidan más.

“BORGES ES UN DETONADOR”

NORMA MAROTTA ES SOCIA DEL PLAN DE SALUD Y APASIONADA POR LA LECTURA. AQUÍ RELATA CÓMO DESCUBRIÓ A BORGES GRACIAS A LOS TALLERES A LOS QUE ASISTE DESDE HACE AÑOS.

Soy una gran lectora pero Borges era un imposible para mí. Empezaba a leerlo y lo dejaba. Tan nombrado y yo no podía emitir un juicio sobre él. La conclusión era: escribe difícil para que sólo lo entiendan unos pocos.

Siete años atrás me interesé por los cursos del Rojas, me inscribí en **“Comprender y disfrutar a Borges”**; el título me ofrecía exactamente lo que yo necesitaba. Y comencé...

Ahora puedo decir que su escritura no es difícil, aunque lo fue algo en su juventud, él mismo lo reconoce. Sus expresiones son contundentes, imposibles de cambiar. Su universalidad, sus conocimientos, su sabiduría, su humor irónico, difíciles de igualar. Sus cuentos son incomparables: mis preferidos, “El sur” y “La intrusa”.

Además Alicia, la profesora, en su primera clase dijo: Borges es un detonador. Y así funcionó para mí. Menciona en sus escritos a dioses griegos, escritores y filósofos, también comencé a interesarme en eso. Me llevó a leer autores impensados: Dante, Chaucer, Swift.

Hoy lo comprendo y admiro, y debo decir que fue gracias a ella, que conoce y ama a Borges como nadie, y transmite sus conocimientos y amor con idoneidad e histrionismo. Sus clases son imperdibles.

Alicia Ardila lleva a cabo los cursos en el Centro Cultural Ricardo Rojas, Av. Corrientes 2038, CABA (4954-5521 ó 4954-5523). Además, junto al Grupo Sur, protagoniza una presentación en vivo donde, a través de la lectura y la música, se comparte la obra de Borges. **Más información en Facebook: Cursos Borges Alicia Ardila y Borges Grupo Sur.**

NOTA DE LA REVISTA.

Lo invitamos a buscar algún video de Alicia en YouTube para disfrutar de forma completa el modo en que expresa oralmente estos poemas, citas y anécdotas. Sin dudas algo que no podemos transmitir a través de la revista.

Seguridad y tranquilidad al alcance de su mano

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



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

0810-122-2836

info@atemponet.com - www.atemponet.com

La seguridad de sentirse acompañado, siempre.



Afilados
HOSPITAL ITALIANO
Descuento Especial



Ciudadanía Italiana en el **Club Italiano**

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



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

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

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

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

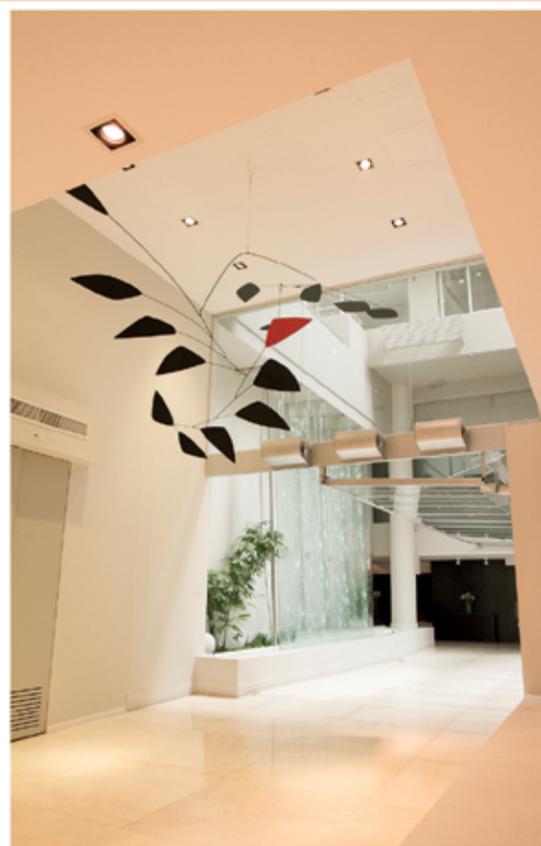
E-mail: asocitaliana@speedy.com.ar · E-mail: dantefontanaasoc@hotmail.com

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, y desayuno en Café Martinez incluido para tarifas diarias.  CAFE MARTINEZ



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.



AL ALOJARSE CERCA DEL ITALIANO ASEGÚRESE QUE LE OFREZCAN:

- 1) UN LUGAR LEGALMENTE HABILITADO.
- 2) QUE CUENTE CON SEGUROS DE RESPONSABILIDAD.
- 3) CON SU PERSONAL LEGALMENTE CONTRATADO EN BLANCO.
- 4) EXIJA SU FACTURA LEGAL SEGÚN AFIP YA QUE MUCHAS PREPAGAS Y OBRAS SOCIALES LE DAN REINTEGROS.
- 5) MUCHA DE LA COMPETENCIA ARRIESGA A QUE NO PASE NADA...Y TRABAJA EN NEGRO...CUIDESE. NO SUME PROBLEMAS AL ALOJARSE EN EL ÁREA HOSPITAL ITALIANO.



ELIJA TEMPORARENT 

POR CUALQUIER RAZÓN TU ESTADÍA SERÁ PLACENTERA.

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

RÁPIDO, RICO Y SANO

¿CÓMO ACORTAR EL TIEMPO CON LOS VEGETALES?



EL FREEZER, TAMBIÉN PARA LAS VERDURAS FRESCAS.

Hoy se pueden comprar verduras ya congeladas pero son más caras y no todos las prefieren. Sin embargo, se pueden congelar los morrones cortados y lavados (sin semillas), al igual que la cebolla, albahaca, el ajo y perejil picados. **Para tener un stock, comprar cuando estén de oferta y tenerlos siempre disponibles.**

LOS DE LARGA DURACIÓN ¿DÓNDE SE CONSERVAN MEJOR?

Siempre es bueno tener stock de los vegetales que no necesitan ser lavados ni congelados como la cebolla, papa, zapallo, remolacha. **Estos se conservan muy bien en lugares frescos y secos, lejos de la humedad** (esto es importante para que no se pudran).



En la heladera se conservan mejor por más tiempo las berenjenas, zapallitos, choclos en su chala, pepinos, repollo y tomate, entre otros. **Estos es mejor guardarlos sin lavar en el cajón de las verduras para que no acumulen humedad.**

SABEMOS LOS BENEFICIOS DE SUMARLOS A LA DIETA DIARIA, PERO
¿CÓMO LOGRAR QUE LAVARLOS, COCINARLOS Y GUARDARLOS NO SEA UNA TAREA ENGORROSA?

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

A través de los comentarios de pacientes y lectores que asumen el desafío de incorporar más vegetales a su dieta, notamos que surge una barrera, una dificultad cotidiana: no basta con llenar el carrito en el supermercado o la verdulería, habrá que optimizar los tiempos

en la tarea de prepararlos. Y así evitar que se echen a perder pronto. ¿Cómo hacer para que no resulte una tarea tediosa? Exploramos algunas ideas que pueden ser de utilidad.



VERDURAS DE HOJA, LAVARLAS DE FORMA SENCILLA.

Un método muy práctico, nos cuenta Lili, es llenar la pileta de la cocina con agua fría y sumergirlas allí mientras ese tiempo se aprovecha para guardar el resto de la compra u ordenar: "habrá que ir revolviendo y cambiando el agua hasta que salga limpia. **Así quedan perfectas sin esfuerzo**".

EL SECADO Y GUARDADO: MÁS RICAS POR MÁS TIEMPO.

Un aliado muy útil es el escurridor de vegetales, para secar en pocos minutos gran cantidad de verduras de hoja como lechuga, rúcula, espinaca, etc. Se pueden guardar en la heladera, en un recipiente cerrado con hojas de papel de cocina, para que absorba restos de humedad y no se oxiden. Y si las hojas se guardan enteras, duran más.

Los frutos de este trabajo los veremos cuando lleguemos a casa y, en un abrir y cerrar de recipientes, podamos armar una ensalada variada, unos budincitos de espinaca o acelga para los más chicos, un salteadito con aceite de oliva y ajo, unos fideos o risotos sustanciosos...



OTROS CONCEPTOS DE IMPORTANCIA

UN POCO DE PLANIFICACIÓN SIEMPRE AYUDA.

Un secreto que ya compartimos con ustedes es confeccionar un menú semanal tentativo. Y hacer las compras en función de este para no desperdiciar. Un buen cartel para tener a la vista es: ¿Qué quiero comer esta semana?

NO COMPRAR DE MÁS POR LAS DUDAS.

Las verduras a veces están de oferta en grandes cantidades y esto, que parece tentador por precio, a veces puede jugar en contra si se acumulan y se marchitan, volviéndose cada vez menos atractivas.

COCINAR LOS VEGETALES QUE SE MADURARON.

Si quedaron mucho tiempo guardados y perdieron la forma o consistencia (las zanahorias se ablandaron, el zapallito se arrugó o el choclo se deshidrató) se pueden aprovechar en una sopa variada de vegetales, complementando con otros.

LOS CONGELADOS, UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS CULINARIOS.

Esta opción puede ser útil en caso de no tener tiempo para ir a la verdulería o como reemplazo de las latas que, en general, tienen conservantes y mayor contenido de sodio. Además duran en el freezer hasta 12 o 18 meses, aunque la fecha varía según la temperatura de conservación.

BLANQUEAR Y CONGELAR.

La acelga, brócoli, arvejas, espinacas, alcauciles, apio, zanahorias cortadas y repollitos de bruselas deben blanquearse (pasar por un hervor de tres a cinco minutos para fijar sus sabores y propiedades nutricionales) antes de guardar en el freezer. Para ahorrar tiempo se puede elegir en la verdulería pensando en este proceso: **¿cuáles compro para blanquear todas juntas?**



PARA SABER MÁS.

Encuentre otras ideas, tips y recetas para sumar vegetales a su dieta ingresando a www.hospitalitaliano.org.ar/isalud o en Facebook y Twitter: Aprender Salud

PROMO

PUBLICIDAD DE ALIMENTOS ¿UNA BARRERA PARA BAJAR DE PESO?

PACIENTES DEL PROGRAMA BAJANDO DE PESO SE DETUVIERON A OBSERVAR EL MODO EN QUE DETERMINADOS PRODUCTOS SE OFRECEN A TRAVÉS DE LOS MEDIOS, EN LAS GÓNDOLAS Y KIOSCOS.
¿CÓMO INFLUYEN SU EXHIBICIÓN Y SUS PRESENTACIONES EN QUIENES BUSCAN UN CAMBIO EN SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS?

Hace algunos años destacamos en la revista las advertencias de la Organización Mundial de la Salud acerca del modo en que se ofrecen al consumidor numerosos alimentos y bebidas, especialmente los ricos en grasas, calorías, azúcares y sal que *“desbaratan los esfuerzos que se hacen para comer*

sano y mantener un peso adecuado, sobre todo en los niños”.

¿Qué discursos rodean a un adulto que busca bajar de peso?

“Buscamos fomentar un consumo crítico, detenernos a observar cómo se exhiben estos alimentos en kioscos

y supermercados, a qué sector de la población se los ofrece y con qué estrategias o argumentos se los intenta promocionar. De aquí el trabajo que realizaron los pacientes”, señalan las coordinadoras Lic. Tamara Lareu y Elena Chimirri del programa Bajando de Peso del Plan de Salud.

* Fuente: Prefacio Resolución 63a. Asamblea Mundial de la Salud, 2010.

DESTACAMOS TESTIMONIOS DE QUIENES PARTICIPARON:

UN BOMBARDEO PENSADO PARA CONSUMIR SIN PARAR.

“Miramos con atención cómo se colocan los productos dentro de las góndolas o en las vitrinas. También la publicidad gráfica y los argumentos que utilizan: todo está armado para que consumas sin parar. Y con argumentos engañosos: si comés esto, vas a ser atlético o vas a ser una modelo; cuanto más comés de esto otro, más amigos vas a tener. Siempre muestran chicas y varones jóvenes con cuerpos esculturales.” **Conrado García.**

LA PUBLICIDAD, UNA PRESIÓN SOCIAL.

“Cuando constantemente se muestran ciertos modelos de delgadez o belleza, estos se naturalizan en la sociedad. Y uno -que quizás con su cuerpo no responde a ese parámetro de normalidad- siente discriminación. De forma inconsciente sentís que no alcanzás las expectativas, no sos lo que te imponen como normal. Es difícil luchar contra eso.” **Lorena Sánchez.**

EL TRABAJO DE ADIESTRAR LA MENTE Y LOS OJOS.

“Necesitás desarrollar herramientas, estrategias, para ir contra estos estímulos que están por todos lados. Vos querés bajar de peso, vas al kiosco por una barra de cereal, al supermercado a comprar cualquier cosa y, de repente, aparece la tentación del chocolate ahí expuesto, al lado de la caja. ¿Cómo hacer para no comprarte todo? A mí me sirve, en estos casos, mirar al cara al vendedor, concentrarme en lo que fui a buscar, por ejemplo.” **Darío Yacuzio.**

“DE A POQUITO VAS APRENDIENDO A IR DEJANDO DE LADO -EN LO POSIBLE- ESTOS ESTÍMULOS. TRATÁS DE MANEJARLO: NO SIEMPRE SE PUEDE, NO SIEMPRE LO LOGRÁS.”

¿CÓMO CONTACTARSE CON EL PROGRAMA BAJANDO DE PESO?

Llame al 4959-0200 int. 9087, 4861-3375 ó 15-6352-8825 de L. a V. de 8 a 20 hs. Funciona en Sarmiento, Flores, Belgrano, Caseros, San Isidro y San Justo. bajandodepeso@hospitalitaliano.org.ar



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

Incluye el envío a domicilio en todo el país.

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

MEDIO DE PAGO.

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

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.

¿CÓMO OBTENERLA?

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

¡SUSCRÍBASE POR MAIL!

Envíe los datos del formulario a nuestro correo: lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar 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.”

¿CÓMO CUIDARSE DE LA HEPATITIS C?

A DIFERENCIA DE LAS A Y B - ENFERMEDADES PARA LAS CUALES HOY EXISTEN VACUNAS- LA HEPATITIS CRÓNICA (C) PLANTEA UN COMPLEJO DESAFÍO PARA MÉDICOS Y PACIENTES. LA IMPORTANCIA DE LA DETECCIÓN PRECOZ PARA MEJORAR EL TRATAMIENTO Y EVITAR COMPLICACIONES RELACIONADAS.

“La hepatitis C es una enfermedad crónica habitualmente diagnosticada de forma casual” explican los profesionales de la Unidad de Hepatitis Virales del Hospital, a quienes consultamos. Es que la llamada fase aguda de la infección por lo general es asintomática, o más bien no reconocida por el paciente o el médico ya que, si se presenta algún síntoma, suele ser leve o no específico (fatiga, síntomas similares a la gripe y tendencia a la depresión).

“Esta fase es transitoria no mayor de seis meses y luego se convierte en crónica, la que puede durar muchos años y el problema mayor es que, cuando comienza a dar síntomas, la enfermedad en el hígado se encuentra avanzada”, completan.

LA IMPORTANCIA DE LA DETECCIÓN PRECOZ.

“Su evolución es variable, hay pacientes que prácticamente no tendrán problemas con el virus C y otros van a progresar a cirrosis, desarrollar cáncer de hígado o requerir trasplante hepático. De ahí la importancia de reconocerla lo antes posible, algo que se puede lograr con un simple análisis de sangre”, detallan.

¿QUIÉNES TIENEN INDICADO ESTE ANÁLISIS?

Adultos que hayan tenido uso de drogas intravenosas y/o inhalatorias, tengan historial de transfusiones de sangre o derivados, contactos sexuales sin protección, tatuajes o piercing o hayan convivido con pacientes con hepatitis crónica.

Es importante saber que la hepatitis C es curable pero se calcula que un 50% de las personas infectadas desconocen su situación.

CAMPAÑA “HACETE LA PRUEBA AL MENOS UNA VEZ EN LA VIDA”.

En este sentido, alumnos de la carrera de Farmacia y Bioquímica y el Depto. de Extensión del Instituto Universitario del HI, junto con la Unidad de Hepatitis Virales del HI y la Fundación ICALMA, invitan a participar de las Jornadas abiertas para la detección de Hepatitis B y C que se realizará del 17 al 21 de octubre, con el objetivo de detectar de forma precoz estas infecciones.

Se llevarán a cabo extracciones de sangre gratuitas a quienes se acerquen a la sede central (Potosí 4032, de 7 a 16.30 hs) o a San Justo (Av. Pte. Perón 2231, de 7 a 10.30 hs). No requiere ayuno y se solicitará DNI. Más información al 4959-0200 internos 8599, 5370 ó 8934). Por mail hepatitis.virales@hospitalitaliano.org.ar

EL CONTAGIO, A TRAVÉS DE SANGRE INFECTADA.

Las vías de transmisión más importantes son la drogadicción endovenosa, las transfusiones no controladas, las inyecciones inseguras, la ocupacional (personal de la salud), la transmisión de madre a su hijo y la sexual.

VIVÍ PINAMAR

CUOTAS DE \$15.000

DEPARTAMENTOS DE CATEGORÍA CON FINANCIACIÓN A 10 AÑOS

ALMAR

RESIDENCIAS

LIKE PROPIEDADES (CSI 5627)

(011) 4505-2200

SUC. ALMAGRO - BREJMAN PROP. (011) 4863 - 0004
SUC. RAMOS MEJIA - LAURIA PROP. (011) 4658 - 7211

WWW.ALMARRESIDENCIAS.COM.AR

ENVÍO DE MEDICAMENTOS A DOMICILIO

¿CÓMO PAGAR CON TARJETA A TRAVÉS DEL PORTAL?

SOLICITANDO SU MEDICACIÓN CRÓNICA A TRAVÉS DEL PORTAL PERSONAL DE SALUD, TIENE LA OPCIÓN DE ABONAR CON TARJETA DE CRÉDITO VISA.

Ya se encuentra disponible, en el Portal Personal de Salud, la nueva funcionalidad que le permite, además de comprar sus remedios y solicitar el envío a domicilio, abonarlos con tarjeta de crédito Visa, a través del Sistema de Compra Segura.

▶ **MAYOR COMODIDAD Y SEGURIDAD.**
Este avance se implementó para que los pacientes que utilizan el sistema de pedidos de las Farmacias Ambulatorias eviten tener que abonar en efectivo a la hora de recibir los medicamentos en su domicilio. También es de utilidad para quienes suelen abonar con tarjeta en nuestras farmacias y ahora deseen recibir los remedios en su casa.

Si paga con tarjeta de crédito cualquier persona mayor de 18 años podrá recibir el pedido.

Si el pedido lo hace de forma telefónica, podrá abonar en efectivo al momento de la entrega.

▶ **PARA ABONAR CON ESTA MODALIDAD.**
Deberá ingresar a Mi Portal desde www.hospitalitaliano.org.ar, luego efectuar la compra de la medicación crónica correspondiente y seleccionar la opción "tarjeta de crédito" entre los medios de pago. También puede optar por el pago en efectivo al momento de la entrega. El servicio de entrega a domicilio tiene un costo adicional de \$11.

▶ **¿TODAVÍA NO CUENTA CON SU PORTAL?**
Puede abrir su cuenta en cualquier momento, sólo necesita una dirección de correo electrónico activa. 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 ingresando a Mi Portal desde www.hospitalitaliano.org.ar**

PARA VER.

Encuentre el tutorial en video realizado por HIBA TV para aprender a utilizar esta funcionalidad del Portal ingresando a You Tube, HIBA TV Canal.

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

LAS EXPLORADORAS DE CABALLITO EL BARRIO, EL ENTORNO Y LA SALUD

UN GRUPO DE AFILIADAS, INVITADAS POR EL EQUIPO DE PROGRAMAS MÉDICOS, **RECORRE LAS CALLES BUSCANDO IDENTIFICAR Y COMPARTIR CON LA COMUNIDAD ACTIVIDADES, PROPUESTAS Y LUGARES QUE ENRIQUEZCAN EL BIENESTAR.** SU EXPERIENCIA Y EL PROYECTO EN QUE SE ENMARCA ESTA INICIATIVA.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

Queremos destacar en esta nota una original actividad que comenzó a mediados de este año y busca despertar en la comunidad la curiosidad por salir a recorrer su barrio. Es que, como venimos sosteniendo, el bienestar se juega en el territorio de la vida cotidiana.

CADA BARRIO TIENE RIQUEZAS PARA POTENCIAR LA SALUD.

En el marco del proyecto de Envejecimiento Activo que lleva a cabo Programas Médicos, surge la propuesta de generar acciones de participación comunitaria. Allí nació la convocatoria para formar un grupo que salga a recorrer y descubrir los llamados activos en salud del barrio, allí nacieron las Exploradoras de Caballito (ver cuadro).

¿ QUÉ SON LOS ACTIVOS EN SALUD?
Se los llama así a todos aquellos recursos, actividades que se encuentran en los barrios para potenciar la salud y bienestar de sus vecinos. Una plaza, un centro cultural, un teatro pero también una pescadería, una verdulería, un mercado. Son "activos" ya que -por un lado- el uso que hagamos de ellos aumentan nuestras "reservas" para hacer frente a la adversidad. Y, por otra parte, necesitan de la participación, precisan un rol activo e implican asumir el protagonismo en el cuidado.

Lo rico de este concepto es la **subjetividad**, cada uno identificará qué le hace bien de acuerdo a sus gustos, sus posibilidades.

Estos tres ejes confluyen en esta propuesta, que se basa en una mirada novedosa que la medicina está incorporando denominada "salutogénesis". Esta perspectiva complementaria del cuidado tradicional (diagnósticos, tratamientos, toma de remedios) hace especial hincapié en la capacidad que tiene cada persona en generar y utilizar recursos para sostener y mejorar su salud, su calidad de vida, su autonomía.



EL BARRIO, EL ENTORNO Y LA SALUD, DESPUÉS DE LOS 70

Sabemos que nuestro entorno es un factor de gran influencia en la salud y bienestar a cualquier edad (por ejemplo, vivir cerca de un espacio verde facilita salir a caminar). Sin embargo, en esta etapa de la vida, cobra mayor importancia ya que, con los años, se tiende a "achicar" el entorno por el cual una persona circula.

¿Por qué sucede esto? Por muchas razones bien distintas (inseguridad y mucha televisión, pérdida de amigos, familiares, achaques del cuerpo, etc.). Por eso, desde la institución de salud, se busca renovar la atención en estos recursos -los activos de salud- que cada uno tiene más cerca de su casa, que están más accesibles.



Integrantes del equipo de Programas Médicos junto a las Exploradoras, recorriendo un museo.

LAS EXPLORADORAS CUENTAN SU EXPERIENCIA

“ Acepté la convocatoria, me entusiasmó la idea de compartir salidas, paseos, experiencias que iríamos descubriendo nosotras mismas. Y fui entendiendo que cada encuentro llevaba implícito aprender el aporte valioso a nuestro físico y a nuestro ánimo. Descubrimos espacios verdes, museos, comercios e instituciones donde podemos enriquecer nuestros conocimientos o participar de sus actividades. Hizo que supiera llamarlos activos de salud por contribuir a mejorarla. Es una hermosa posibilidad de convertirlo en una reunión social que tanto gratifica.” **Maruca.**

“ ¿Cómo viví la experiencia de recorrer mi barrio en grupo? Fue magnífica, creo que aportó a cada una de nosotras mucho más que un simple paseo. Ojalá que muchos grupos se puedan ir uniendo a esta inquietud que invita a relacionarse y a conocer los barrios hermosos de nuestra ciudad.” **Susana Pane.**

¡Yo también quiero explorar!

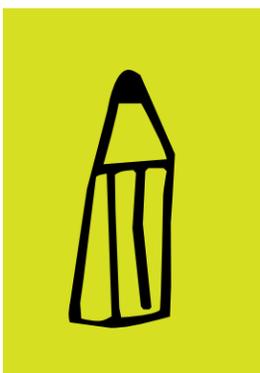
¿CUÁLES SON LOS ACTIVOS DE MI BARRIO?

- ELIJA 3 MANZANAS DE SU BARRIO
- SALGA A DAR UNA VUELTA CON BIROME Y PAPEL
- ¿QUÉ ENCONTRÓ?

Comparta sus resultados con la comunidad, envíelo a través de las redes sociales utilizando **#MeHaceBienMiBarrio**, por mail a **programas.medicos@hospitalitaliano.org.ar** o complete el formulario en el Facebook Aprender Salud del Hospital Italiano

PARA FACILITAR EL ACCESO.

Aprovechando la tecnología disponible, el equipo de Programas Médicos está desarrollando un proyecto de mapeo colaborativo para poder visualizar en un mapa virtual los activos de salud de la ciudad. Se espera que cada persona pueda cargar los que uno encuentre, sugerir las que conozca, recomendarlas y compartirlas. **¡AMPLIAREMOS!**



ECOS DE LOS LECTORES

COMPARTIMOS, EN ESTA NUTRIDA SECCIÓN ALIMENTADA POR LA COMUNIDAD, COMENTARIOS SOBRE NOTAS, ACTIVIDADES, PROPUESTAS PARA REALIZAR EN GRUPO Y MUCHO MÁS.

¡YO QUIERO COMER RICO! DESPUÉS DE LOS 70

Pusimos sobre una mesa familiar la nota publicada en la revista anterior. Tías, abuelas e hijos compartieron sus perspectivas y propuestas para mantenerse fuerte en esta etapa. Los invitamos a enviar también sus comentarios a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar

“Como a mí no me gusta cocinar ni hacer cosas difíciles, compro un lomo (el día que cobro la jubilación) y le digo a mi carnicero que me lo corte en bifecitos así los guardo en el freezer con separadores. Así, dos veces por semana como carne. Es bien tierno y me dura casi todo el mes.”

Alicia, 83 años.

“Yo uso mucho -que en la nota no está- la vaporiera eléctrica. Como tiene varios pisos pongo, por ejemplo, en uno brócoli, en otro, calabaza, en otro piso un pescadito o una pechuga. Los condimento bien y en un ratito tengo una comida completa ¡Queda buenísimo!

Alba, 85 años.

“¿Huevos?! Mi hijo vegetariano no me los deja comer, tampoco carne de vaca. ¡Le voy a mostrar la nota!”

Elsa, 87 años.

“Desde que tengo problemas de salud adelgacé, me siento más débil. Yo también quiero comer rico pero mis cinco hijos a veces me cuidan demasiado: que no coma sal, que no coma frito, pero las milanesas son fritas! Le voy a mostrar la nota a la chica que me cuida y a ellos, así me cocinan y cuidan como a mí me gusta.”

Estela, 87 años.

“Me gustó lo del menú semanal, me dio ideas y comidas que a veces pienso que no puedo comer.”

Amalia, 78 años.

“Me gustó lo del menú, yo tengo el mío que depende de que actividad haga en el día. Por ejemplo, dos veces por semana voy a yoga, entonces esos días almuerzo livianito (yogur, frutas o alguna ensaladita) pero ceno bien. Los otros días almuerzo más contundente y ceno livianito. Y la cena siempre temprano, así cuando me voy a dormir ya hice la digestión y duermo mejor”.

Elvira, 85 años.

“Mi mamá me hizo leer la nota porque yo la vuelvo loca para que no coma carne pero veo que una o dos veces por semana puede comer, se va a poner contenta”.

Horacio, 59 años,
hijo vegetariano de Elsa.

¿Hay que comer mañana?

PARA SABER MÁS.

Releé la nota completa sobre el desafío de la alimentación después de los 70 desde la renovada Web de Aprender Salud ingresando a www.hospitalitaliano.org.ar Sección Mi Portal/Aprender Salud

LAS TEJEDORAS, TAMBIÉN EN SAN JUSTO!

TRAS LA NOTA PUBLICADA EN EL NÚMERO DE JUNIO, LAS TEJEDORAS QUE SE REÚNEN EN LA SEDE DE SAN JUSTO NOS ESCRIBIERON PARA COMPARTIR SU EXPERIENCIA Y SENSACIONES. ¿CÓMO SUMARSE AL GRUPO?



TEJIENDO LA RED, SAN JUSTO ¿CÓMO PARTICIPAR?

Concurriendo a tejer todos los martes de 14.30 a 16.30 hs, en el Salón del Devoto (Hospital Italiano de San Justo).

Donando lana o acercando cuadraditos tejidos de 20 x 20 cm., al crochet o dos agujas.

“Como coordinadora recibí a un grupo de personas con una calidad humana única, rápidamente dejamos de ser un grupo para convertirnos en un equipo. Hacemos nuestra tarea con amor y así es como nos vamos conociendo, porque detrás de cada una hay una historia de vida que nos fortalece y une cada semana, nos impulsa a seguir adelante en esta humilde tarea, que es transformar una madeja de lana en una manta que abrigue a un niño. Si te sentís identificada y querés unirse al grupo sos Bien-Venida”. **Liliana.**

“Pienso que si los peques, que reciben su ansiada manta, ahuyentan el frío, es porque hacemos las cosas bien, porque los sentimientos amorosos sólo filtran sueños tibios, melodías suaves y aromas que tranquilizan”. **Haydeé.**

“¿Cómo me siento? En una palabra, acompañada! Por gente maravillosamente solidaria con las que comparto una pasión” **Andrea.**

LA PANTALLA Y LA BITÁCORA, RECURSOS MUY ÚTILES

Me llamo Graciela y estuve hace unos días acompañando a mi mamá en San Justo. Ahí vi en las pantallas un video muy útil sobre qué productos utilizar para una limpieza más ecológica. Pero pasaba tan rápido que no llegué a anotar, por eso les pido si pueden publicarlo en la revista, que siempre leemos y nos encanta.

Además aprovecho para agradecerles por la Bitácora, ya que la recibimos en una internación reciente de mi mamá. Cuando uno tiene un familiar mayor internado, la cabeza no da más y este cuaderno fue muy útil para anotar todo, para que uno no se olvide de las cosas importantes.

Un saludo, **Graciela.**

¿Cómo limpiar sin productos químicos? Mirá el video completo en YouTube, ingresando en el buscador “ecolimpieza”, elaborado por HIBA TV.

CRECEN LAS REDES SOCIALES "CARA A CARA"

A PARTIR DE UNA PROPUESTA PARTICIPATIVA QUE EL AÑO PASADO ORGANIZAMOS DESDE LA REVISTA, SE FORMÓ UN GRUPO DE AMIGAS QUE SE REÚNEN A COMPARTIR TARDES Y PASEOS. SE COMUNICARON PARA HACER EXTENSIVA LA INVITACIÓN, QUE COMPARTIMOS AQUÍ.

Tras habernos conocido en los encuentros con la nonna y después de muchas idas y vueltas finalmente encontramos nuestro lugar. Nos reunimos el tercer jueves de cada mes a las 16 hs. en el Club del Progreso (Sarmiento 1334, CABA), cerquita de las avenidas Corrientes y 9 de Julio.

¡Nos dieron el salón Roque Sáenz Peña y nos atienden bárbaro! De las reuniones también surgen ideas de viajes y salidas. Con la colaboración de Elisa, que sabe de turismo, hace poco visitamos Cañuelas y Uribelarrea, lo pasamos bárbaro.

Están invitadas las que quieran sumarse, ¡es una actividad para chicas! Pueden llamar al Club del Progreso y hablar con Alejandro al 4372-3350 o llamar a Maggi al 4242-2953.

Un cordial saludo,
Maggi y las chicas del Progreso.

LA MIRADA DE EDITH

NO ES TAN FÁCIL DECIR 'TE AMO'

EN ESTA OCASIÓN, EDITH RINALDI PROPUSO COMPARTIR CON LA COMUNIDAD UN BREVE RELATO, MOTIVADA POR UNA OBSERVACIÓN: EL CONTRASTE ENTRE LOS JÓVENES, QUE EXPRESAN FÁCILMENTE SU CARIÑO Y LOS MÁS GRANDES, A QUIENES SIENTE QUE LES CUESTA MÁS.

En una tarde templada, me adormecí borracha de perfume y calma en la orilla de aquel río tan leve. De pronto, un suave roce en la pierna me hizo mirar. Entonces vi la botella, muy transparente, que me invitaba como con ojos de reflejos a recogerla y no me resistí, llena de sorpresa.

Era como una peli así que, con mucho cuidado y mucha emoción, quité el corcho y lentamente -me temblaban las manos- retiré el papel. Estaba intacto en su aspecto apergaminado por lo que las letras se presentaban hermosas y firmes, como recién dibujadas.

Mi emoción iba en aumento cuando comprendí que podía leer el mensaje: *"Es tan fácil decir 'te amo' sin temor y sin reparar en el amor pasional. Decir 'te amo' es la forma más pura de enlazar un corazón al tuyo con sentimientos amistosos y fraternos"*.

Descubrí la clave del mensaje y desde aquella tarde siempre que se me ilumina el corazón al reconocer en alguien esa mirada que se alarga en el tiempo, siento que le puedo decir *te amo*.

Edith Rinaldi.

EN ALMAGRO

UN ESPACIO DE APRENDIZAJE Y DIVERSIÓN PARA LOS CHICOS

PATRICIA SE CONTACTÓ CON LA REVISTA PARA COMPARTIR LA ACTIVIDAD QUE REALIZA SU HIJO Y OTRAS FAMILIAS DE LA COMUNIDAD, BUSCANDO FAVORECER EN LOS MÁS CHICOS EL CONTACTO CON LA NATURALEZA Y LA RECREACIÓN AL AIRE LIBRE.



Formo parte de la Unión de Padres del Batallón de Exploradores de Don Bosco que funciona en el Colegio católico San Francisco de Sales, en el barrio de Almagro. Es una propuesta muy interesante para los chicos a partir de los siete años y abierta a toda la comunidad que funciona todos los sábados de 14.30 hs a 19 hs.

Nuestro Batallón tiene 100 años y viene sosteniendo una actividad sin fines de lucro que redunda en un aporte valioso para todos. Tenemos chicos que provienen de realidades muy diferentes y comparten todas las

actividades por igual. Estamos convencidos de lo bueno que puede resultar para los jóvenes, sobre todo en estos tiempos donde los referentes válidos son tan escasos.

Del Hospital somos siete las mamás que trabajamos y llevamos los chicos al Bata y también concurren socios... del Plan de Salud. Y son muchos los que -por un motivo u otro- se atendieron en el Hospital. ¡Los invitamos a visitarnos si así lo desean!

Patricia Álvarez

FE DE ERRATAS

COMPARTIENDO LOS PASATIEMPOS

POR UN ERROR NO SE PUBLICÓ CORRECTAMENTE LA RESPUESTA AL CRIPTOGRAMA DE JUNIO, AQUÍ LA COMPARTIMOS.

El texto oculto. Solución: A) Malecón. B) Antena. C) Rodin. D) Irán. E) Añicos. F) Dígito. G) Orquesta. H) Lucen. I) Opcional. J) Retoño. K) Excluyen. L) Sequía. M) Menorca. N) Acuden. O) Tregua. P) Ocupa. Q) Soplón. 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 celiaquía, Aprender Salud N° 19, pág. 4.



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. ES EL 15TO. DESDE QUE COMENZÓ A ENVIARLOS EN DICIEMBRE DE 2012, CON EL OBJETIVO DE MANTENER ÁGIL LA MENTE, ALGO QUE INDICAN SIEMPRE LOS MÉDICOS.

CONSIGNA. Lea las definiciones y anote las palabras correspondientes. Teniendo en cuenta la numeración traslade las letras al casillero. **Allí se revelará un fragmento de la obra "Coplas de querer ser árbol".** Las iniciales de las palabras halladas darán el nombre del autor.

DEFINICIONES: **A)** Bóveda en forma de media esfera con que se cubre un edificio o parte de él (pl.) **B)** De oro (fem.) **C)** Espina dorsal de los vertebrados. **D)** Río de Rusia que desemboca en el Ártico formando un gran delta. **E)** Sentido con el que se perciben los olores. **F)** República de África situada al sur de Egipto, capital Jartum. **G)** Héroe griego de la Guerra de Troya. Pereció a manos de Paris. **H)** Medio hábil y mañoso para el logro de algo. **I)** Jefe o conductor de un grupo. **J)** Maltratar, humillar a alguien o hacerle padecer. **K)** Unas juntas o sujetes con ligaduras. **L)** Se dice del que no tiene un título o función que le distinga en su clase (fem.) **M)** Relativo al caballo. **N)** Viento fuerte, seco y cálido de la región de Cuyo.

- | | | |
|---|---|---|
| A) <u> </u> | F) <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> | K) <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> |
| 32 68 1 61 63 74 56 | 59 22 37 11 15 | 38 54 58 60 |
| B) <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> | G) <u> </u> | L) <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> |
| 31 5 13 24 2 | 48 16 43 57 73 28 40 | 29 7 53 66 |
| C) <u> </u> | H) <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> | M) <u> </u> |
| 65 33 42 46 23 27 | 4 34 47 72 10 | 44 21 17 9 36 51 |
| D) <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> | I) <u> </u> | N) <u> </u> |
| 19 52 49 14 | 69 18 50 41 25 | 67 64 6 45 20 |
| E) <u> </u> | J) <u> </u> | |
| 70 71 62 55 12 26 | 8 39 30 35 3 | |

1	A	2	B	3	J	4	H		5	B	6	N	7	L		8	J	9	M	10	H	11	F		12	E	13	B	14	D	15	F			
16	G	17	M	18	I	19	D	20	N		21	M	22	F	23	C	24	B	25	I	26	E		27	C	28	G	29	L		30	J	31	B	
32	A	33	C	34	H	35	J	36	M	37	F	38	K		39	J	40	G	41	I		42	C	43	G	44	M		45	N	46	C			
47	H	48	G	49	D	50	I	51	M		52	D	53	L	54	K	55	E		56	A	57	G		58	K	59	F		60	K	61	A		
62	E	63	A	64	N	65	C		66	L	67	N	68	A	69	I		70	E		71	E	72	H	73	G	74	A							



SUGERENCIAS DE TURISMO URBANO

CASA DEL BICENTENARIO: CONMEMORANDO LOS DOSCIENTOS AÑOS DE LA INDEPENDENCIA

MARGARITA SCHULTZ ELIGIÓ COMBINAR SUS HABITUALES PROPUESTAS PARA DESCUBRIR LA CIUDAD CON ESTA FECHA TAN IMPORTANTE CELEBRADA EL PASADO 9 DE JULIO. EL RESULTADO, EN ESTA CRÓNICA ACOMPAÑADA DE LAS IMÁGENES TOMADAS POR ELLA.

PARA VISITARLA

Dirección:
Riobamba 985, CABA.

Horarios:
martes a domingo y feriados,
de 15:00 a 21:00 hs.

Entradas:
Libre y gratuita. Accesibilidad para personas con discapacidades.

Te acercan:
En subte, estación Callao (Línea D), colectivos por Av. Córdoba o Av. Pueyrredón.



"Y sin recursos. Nadie decaía, sí, pero qué horrorosa miseria! Precedía a la tropa arrojada en andrajos una oficialidad mendiga..."
La guerra gaucha (fragmento).

Tal vez no haya obra más comprometida con la gesta de la Independencia que el asombroso libro **"La Guerra Gaucha"**, del escritor Leopoldo Lugones. La crónica del coraje y la sangre derramada en medio de las carencias, la fiera de las escaramuzas de la guerrilla de los gauchos e indígenas, se reúnen allí con sutiles descripciones de paisajes y comparaciones de una belleza conceptual y lingüística que llega a enmudecer al lector. La historia que allí acontece fue pergeñada por la figura de uno de los autores de esa Independencia: Miguel de Güemes.

Entrar a la Casa del Bicentenario no es entrar a 'un centro cultural más'. Porque su nombre conmemorativo, especialmente este año del Bicentenario de la Independencia Nacional, es en sí un umbral de entrada. Este año la casa se encuentra con su momento histórico, el de la conmemoración.

Es ponerse frente a las raíces de la nacionalidad. Tanto en los documentos que atesora como en las exhibiciones que promueve en sus salas ¡tan adecuadas! Las actividades que allí se concretan te ofrecen experiencias variadas: reuniones de debate, artes visuales, cine, teatro, recitales de música. Estas actividades son apoyadas por un sistema de tecnología actualizada (para audio, e imagen). Talleres diversos y programas educativos complementan lo transitorio de las exposiciones y lo permanente del acervo.

La Casa se organizó arquitectónicamente sobre dos edificios paralelos de 1913, estilo francés, integrados con conceptos arquitectónicos actuales. Consta de cuatro niveles y cuenta con un archivo de documentos digitalizados, una biblioteca, una librería, y lugares para lectura confortable. Un patio grato por su verdor es recinto de proyecciones y espectáculos en vivo cuando el clima lo favorece.



FOTOGRAFÍA: MARGARITA SCHULTZ



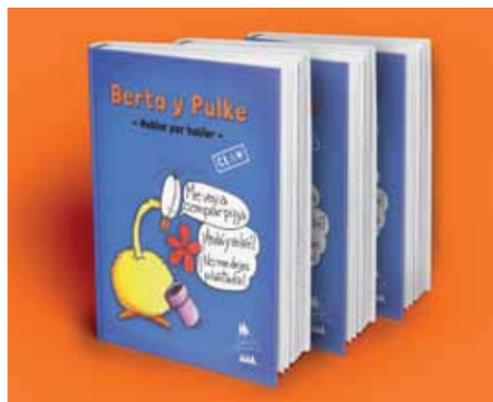
HUMOR SIN CONTRAINDICACIONES

CLAW FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL Y TIENE COMO HOBBY REALIZAR VIÑETAS DE HUMOR. EN ESTA OPORTUNIDAD, DIBUJÓ ESPECIALMENTE SOBRE UN TEMA QUE ES PASIÓN DE MULTITUDES: LA DIFICULTAD PARA BAJAR DE PESO.



EL HUMOR DE CLAW HECHO LIBRO.

Reúne los diálogos de Berta y Pulke, dos singulares personajes que invitan a reírse y reflexionar. Buscalo en Facebook: Claw humor gráfico.



SOLUCIONES:

El texto oculto. Solución: A) Cúpulas. B) Aurore. C) Raquis. D) Lena. E) Olfato. F) Sudán. G) Aquiles. H) Ardil. I) Líder. J) Vejar. K) Ates. L) Rasa. M) Equino. N) Zonda.
"Para una vida tranquila quiero ser Jaca-
randá ese que dudando está si es su flor
azul o lila". De "Coplas de querer ser árbol"
de Carlos A. Alvarez




HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires

20% de descuento
en asistencia al viajero internacional

DISFRUTÁ DE TU VIAJE EN FAMILIA
Del resto nos ocupamos nosotros.

5x2 NUEVA PROMO HIJOS FREE!

Con la Promo Familiar 5x2, viajando una familia con hasta tres hijos sólo pagan los adultos^(*)

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.

Comprá, ahorrá y sumá para ir a donde quieras.

Acumulá puntos con los consumos de tus
Tarjetas de Crédito y el saldo de tu Caja de Ahorro.

Canjealos por:



PREMIOS



ÓRDENES
DE COMPRA



VIAJES

► Conocé más en
www.rewards.hsbc.com.ar

Sucursal HSBC Hospital Italiano
Tel.: 4983 1420 - Int. 162 / 170 / 190.

Rewards
PROGRAMA DE PUNTOS

HSBC 