

AprenderSalud

REVISTA DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL ITALIANO



JUNTO A NARDA LEPES

¿TOMAMOS LA SARTÉN POR EL MANGO?

OPORTUNIDADES COTIDIANAS
PARA **COMER MEJOR.**



 **HOSPITAL ITALIANO**
de Buenos Aires

AÑO Nº 9 | DICIEMBRE 2016
Nº 35. 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 provisionales.
- 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

¿QUÉ NOS APORTA ESTA FRASE POPULAR EN EL CUIDADO DE LA SALUD?

LA SARTÉN POR EL MANGO

Esta idea surge de la experiencia de cursos y talleres, donde pacientes y familias abordaron los desafíos cotidianos que imponen los problemas crónicos de salud y la prevención. Entre ellos, el de unir Sabor, Saber y Salud en un mismo plato.

Desde entonces, nos reunimos distintos tipos de “expertos”, los profesionales de la salud, la educación, la comunicación y la comunidad -los expertos en las soluciones- quienes, ante las “limitaciones” producidas por las enfermedades, crean novedosas respuestas que permiten recuperar la calidad de vida.

De allí emerge esta noción de “tomar la sartén por el mango”, así como la de Comer Hace Bien, que se relata en la nota de tapa.

Tomar la sartén por el mango no sólo aplica a la cocina sino a todo lo que hacemos implicándonos con la salud. Desde compartir lo que sabemos con otros, conocer mucho de nuestros cuidados, recorrer el barrio en busca de bienestar...

Con el anhelo de seguir compartiendo caminos de aprendizaje, les deseamos un feliz 2017.
La gran familia del Hospital Italiano.



AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE

Ing. Franco Livini

VICEPRESIDENTE 1RO

Ing. Juan Mosca

VICEPRESIDENTE 2DO

Sr. Roberto Baccanelli

DIRECTOR MÉDICO

Dr. Atilio Migues

DIRECTOR DE GESTIÓN

Ing. Horacio Guevara

VICEDIRECTOR MÉDICO PLANEAMIENTO ESTRATÉGICO

Dr. Fernán González Bernaldo de Quirós

VICEDIRECTOR MÉDICO GESTIÓN OPERATIVA

Dr. Juan Carlos Tejerizo

VICEDIRECTOR MÉDICO PLAN DE SALUD

Dr. Marcelo Marchetti

VICEDIRECTOR MÉDICO HOSPITAL ITALIANO DE SAN JUSTO AGUSTÍN ROCCA

Dr. Esteban Langlois

STAFF AprenderSalud

DIRECTOR EDITORIAL

Dr. Carlos Rodolfo Galarza

CONSEJO EDITORIAL

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

REDACCIÓN Y EDICIÓN

Lic. Federico Somoza, Prof. Liliana Guani

MARKETING Y COMERCIALIZACIÓN

Dr. Adrián Perussich, Verónica Maciel

ARTE-DISEÑO Y PRODUCCIÓN GRÁFICA

Gabriel Mahía, Mariana Campo Lagorio

FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIONES

Gabriel Mahía, Mariana Campo Lagorio, Sutterstock

Aprender Salud · Año 9 · Nº35 · Diciembre 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

¿Desea suscribir a un amigo a la revista?: 4959-0200 interno 9967



ECOS DEL HOSPITAL

04 ¿Qué lugares de tu barrio te hacen bien?

22 Nuestra manzana libre de mosquitos: ¿cómo lograrlo?

FAMILIA Y COMUNICACIÓN

18 Transitando la llegada de un nuevo hijo

APRENDER SALUD 10 AÑOS

28 Comer Hace Bien! Junto a Narda Lepes

INFORMACIÓN PARA LOS AFILIADOS AL PLAN DE SALUD

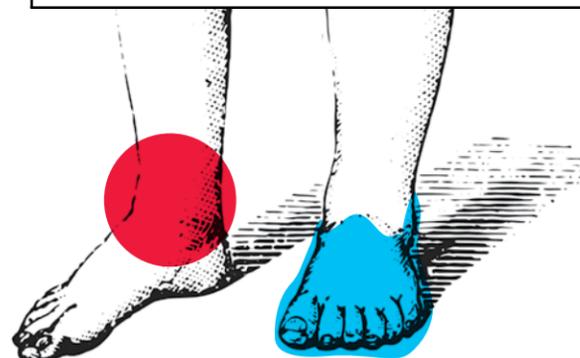
24 Club de Beneficios

25 Atención médica en las vacaciones

NUEVAS RESPUESTAS

08 Tobillo inestable: problema de jóvenes y adultos

14 Jabones antisépticos: no son seguros para el uso diario



APRENDER Y COMPARTIR SALUD

Descargue la revista completa en formato digital, encuentre notas, recetas, videos y más contenidos de interés para usted y su familia desde www.hospitalitaliano.org.ar Sección Mi Portal/ Aprender Salud. También en las redes sociales.

AVANCES & INNOVACIONES

40 La Historia Clínica Electrónica, acreditada en calidad y seguridad

PARTICIPANDO EN SALUD

50 Los lectores escriben

54 Compartiendo los pasatiempos

55 Sugerencias de turismo urbano

56 Humor sin contraindicaciones, por Claw

NOVEDADES INSTITUCIONALES

38 San Justo: nuevas obras

39 Agenda: actividades abiertas para la comunidad

EN MOVIMIENTO

42 Varices y edemas de miembro inferior ¿Se pueden prevenir? ¿Cómo mejorarlos?

48 Puntos de Encuentro en los barrios

07 ¿Desea suscribir a un amigo a la revista?

CONVOCATORIA A LA COMUNIDAD

¿QUÉ LUGARES DE TU BARRIO TE HACEN BIEN?

EL HOSPITAL DESARROLLÓ UN MAPA DIGITAL INTERACTIVO DONDE SE PUEDE CONSULTAR UNA AMPLIA OFERTA DE RECURSOS Y ACTIVIDADES POTENCIADORAS DEL BIENESTAR Y LA SALUD, DISPONIBLES EN LOS BARRIOS. AL MISMO TIEMPO, SE INVITA A QUE CADA UNO SUME LAS QUE NO ESTÁN, A FIN DE OBTENER UN MAPA COMPLETO DE LOS LLAMADOS ACTIVOS DE SALUD.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

Tras un extenso trabajo de desarrollo, que incluyó la participación de la comunidad y el esfuerzo de un grupo multidisciplinario de profesionales, en el mes de septiembre el Hospital lanzó una nueva herramienta dirigida a la comunidad, la campaña #MeHaceBienMiBarrio. En esta nota recorremos la propuesta y los invitamos a formar parte del primer mapa colaborativo de activos de salud desarrollado por una institución médica.

Cada barrio tiene riquezas para potenciar nuestra salud. Sobre la base de esta premisa se buscó un modo de hacer visibles los diferentes recursos, actividades y lugares que están al alcance de la comunidad y, muchas veces, pasan desapercibidos o se desconocen. Se los definió como activos de salud, ya que son de utilidad para “aumentar nuestras reservas” de salud y bienestar para hacer frente a las posibles adversidades de la vida.

El mapeo y los recursos. En la etapa previa al lanzamiento se trabajó en relevar activos de una zona delimitada (se eligió a la Ciudad de Buenos Aires) y se listaron más de mil agrupados en seis categorías: **lugares para realizar actividad física** (clubes de barrio, polideportivos,

parques), **actividades de aprendizaje y recreativas** (centros culturales, museos, peñas, bares y clubes), **jóvenes adultos mayores** (centros de jubilados, centros de día, agencias PAMI), **venta de alimentos saludables** (dietéticas, pescaderías, mercados, etc.), **voluntariado y solidaridad y restaurantes saludables.**

¿Quién mejor que vos para saber lo que te hace bien? El concepto de activo de salud es subjetivo, cada uno sabrá identificar qué le hace bien según sus gustos, sus posibilidades. Por ejemplo, una verdulería o una pescadería puede ser un activo, un lugar de socialización y, al mismo tiempo, un lugar de abastecimiento de productos saludables. ¿Qué otros lugares se te ocurren?

Lo que falta, te invitamos a sumarlo. Se decidió mostrar estos recursos en un mapa digital georreferenciado que, al mismo tiempo, sea interactivo, dado que el proyecto se completa con la participación de la comunidad. Es por ello que desde este espacio alentamos a que naveguen el mapa y aporten los activos que aún no figuran, en especial por los barrios y municipios de la provincia de Buenos Aires.



“Encontré en el mapa, cerca de mi casa, un grupo de tejido solidario. Ese es mi activo de salud”.
Susana de Almagro.



Accedé al mapa
escaneando el código QR

“Un amigo me mostró el mapa y así encontramos el club de ajedrez del barrio. Ese es mi activo”.
Beto de Avellaneda.

¿CÓMO NAVEGAR EN EL MAPA Y CARGAR UN ACTIVO DE SALUD?

POR AHORA, EL MAPA SE ENCUENTRA DISPONIBLE A TRAVÉS DEL FACEBOOK DE APRENDER SALUD, SE PUEDE ACCEDER DESDE ALLÍ CON SU USUARIO O ESCANEANDO EL CÓDIGO QR QUE FIGURA EN ESTA NOTA.

¿Cómo encontrar las actividades de mi barrio? Habrá que ingresar al mapa y, en la barra de color rojo que se ubica en el margen superior izquierdo, hacer clic para acceder al buscador. Allí se puede ingresar el nombre del barrio. Otra forma es navegar dentro del mapa de recursos haciendo zoom en las zonas de interés y marcando o desmarcando las actividades listadas.

¿Cómo proponer un activo de salud? Haciendo clic en esta función se accede a un formulario en el cual se deberán completar los datos del recurso o actividad y los de quien carga el nuevo activo. Una vez enviado, el equipo de Programas Médicos validará el recurso comprobando que exista y esté disponible para sumarlo al mapa.

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES

CONSULTAMOS A LA LIC. LEILA GARIFE, COORDINADORA DEL PROYECTO, QUIEN CONTESTÓ ALGUNAS DUDAS FRECUENTES QUE FUERON SURGIENDO EN LA COMUNIDAD A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES.

¿Por qué casi todo lo referenciado está en la Ciudad de Buenos Aires? Empezamos por Capital porque dentro de la metodología es importante delimitar una zona geográfica. Nuestro próximo desafío, así como formamos al grupo de exploradoras de Caballito (ver AS número 34, pág. 48) es replicar esto en otros barrios, no sólo de la Ciudad.

Mi comercio o local es un recurso de salud, ¿lo puedo proponer? Es posible ya que para algunos tal vez la motivación de cargar algo va a ser difundir lo propio. Esto se evalúa para comprobar si está dentro de los criterios de inclusión y en ese caso se suma. De hecho hay muchos locales de venta de productos saludables, pescaderías, restaurantes, etc.

¿A qué responden las categorías de los activos de salud? Las categorías las propusieron el grupo de exploradoras, hicimos un grupo focal para que ellas nombren las categorías, nos parecía importante para hacer esto accesible a la comunidad y no en términos científicos o médicos.

¿Cuáles son los próximos pasos de la campaña? Estamos terminando de armar nuestro micro sitio web donde se va a poder acceder al mapa y realizar la carga de activos. Hoy funciona a través de Facebook pero es abierto, aunque no tengas usuario podés acceder al mapa y completar el formulario. Además, vamos a desarrollar mapas de cada barrio en donde hay centros periféricos de Plan de Salud para que la comunidad encuentre los recursos de su zona.

¿POR QUÉ SUMARNOS A ESTA INICIATIVA?

Por el Dr. Carlos Galarza, director editorial de Aprender Salud.

Sostener la autonomía, mantenerse fuerte, en especial después de los 70, es un objetivo que puede resumirse en áreas como las comidas, la actividad física y la sociabilidad (además del marco del cuidado específico de cada enfermedad). Si avanzamos desde estas teorías a la resolución práctica, nos encontramos con tres preguntas concretas: **¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quiénes?**

Este desafío convoca a las personas-pacientes, sus familias y a su círculo social, a utilizar de la mejor manera todos los recursos disponibles, aprehenderlos, hacerlos propios. Algo que no es sencillo ya que la vida urbana está organizada, muchas veces, siguiendo otras prioridades que el bienestar.

Esta propuesta nos recuerda que la salud, a diferencia de la enfermedad, precisa de un conjunto de factores más asociados a la vida que a la terapéutica. Muchos de los cuales están en nuestro entorno inmediato y otros están en nuevos lugares.

A tal punto de resignificar la conocida frase "no sólo de pan vive el hombre". No sólo de tratar los problemas de salud, no sólo de tomar los remedios, sino también de lo que nos hace bien, de lo que nos gusta y nos fortalece, nos permite navegar mejor nuestro tiempo. Los invitamos a sumarse.



¿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.

¿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**

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

CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN

Deseo suscribirme a Aprender Salud \$80 por un año

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

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

Firma:

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

INSEGURIDAD AL CAMINAR O AL HACER DEPORTE

TOBILLO INESTABLE: PROBLEMA DE JÓVENES Y ADULTOS

¿CÓMO EVITAR LOS DOLOROSOS ESGUINCES Y TORCEDURAS QUE SE REPITEN? UN INFORME ESPECIAL ORIENTADO TANTO A LOS JÓVENES QUE PRACTICAN DEPORTE COMO A LOS ADULTOS QUE VEN LIMITADAS SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS.

Por el equipo editorial de *Aprender Salud*. Supervisión: Lic. Graciana García, Servicio de Kinesiólogía.

“La calle está rota, no me siento seguro”, “el colectivo arrancó muy rápido” o “me volví a esguinzar jugando al fútbol”, son frases muy frecuentes de escuchar en pacientes que padecen recurrentes torceduras en sus tobillos, nos explica el Lic. Juan Ignacio Dursi, a quien entrevistamos. Así supimos que este problema afecta tanto a jóvenes como adultos. Y aunque por diferentes razones, existen modos de mejorar la situación. Lo invitamos a explorarlos en esta nota.

¿CÓMO LLEGUÉ A ESTA SITUACIÓN?

LOS JÓVENES. “Generalmente son deportistas amateurs de entre 25 a 40 años que no le dieron demasiada importancia a una sumatoria de pequeñas torceduras o, ante un esguince (con hinchazón, dolor y limitación para caminar), no realizaron una rehabilitación acorde. Y quedaron con limitaciones o secuelas de inestabilidad a lo largo de su vida.”

ENTRE LOS ADULTOS, DE 50 A 75 O MÁS AÑOS.

“No consultan directamente por la inestabilidad de tobillo sino por lesiones asociadas como juanetes (hallus valgus), problemas en el metatarso o relacionados con el pie plano, también debilidad muscular, mal apoyo... 'Se me fue el tobillo en la calle y me caí dos veces en los últimos tres meses', esa frase es para nosotros un signo de alerta.”

PROPIOCEPCIÓN, TÉRMINO CLAVE PARA LA RECUPERACIÓN

Si se identificó con algunas de estas situaciones mencionadas será preciso memorizar y aprender este extraño concepto. La propiocepción se refiere a la capacidad que tiene nuestro cerebro para generar una imagen mental acerca de cómo está ubicado nuestro cuerpo en el espacio. Y así reaccionar de forma correcta para poder movernos de forma segura y mantener el equilibrio.

Un tobillo inestable tiene la propiocepción alterada. Esta “autopista” de estímulos y datos que circulan en ambos sentidos desde el cerebro hacia el tobillo suele estar “congestionada o interrumpida” en quienes tienen este problema. Por eso el tobillo “no responde”, se tuerce ante el mínimo desnivel.

El desafío: automatizar la respuesta ante un movimiento imprevisto. “Vos cuando manejas un auto al comienzo no podés acoplar el embrague con el acelerador, se te apaga, cabecea. Pero con el tiempo esto se automatiza de tal forma que pasa a ser inconsciente, al punto de que cuesta mucho explicárselo o enseñarle a alguien cómo hacerlo”, explica el Lic. Dursi.



EL CALZADO, ALIADO DEL TOBILLO ES UN ASPECTO FUNDAMENTAL PARA QUIEN DESEE EVITAR ESGUINCES. DESTACAMOS 3 CONCEPTOS.

1. UN BUEN CONTRAFUERTE. Un calzado cómodo, flexible y con buen contrafuerte es lo que recomendamos. “No estoy acostumbrado a usar zapatillas” dicen los mayores, otro desafío que siempre planteamos en la revista. Además, si le indicaron plantillas esto corrige la pisada.

2. LAS CROCS Y EL TOBILLO. Son una combinación peligrosa. Hace tiempo que este calzado se puso muy de moda pero notamos que no es bueno para quienes tienen estos problemas, ya que carecen de contención en el talón (no tienen contrafuerte). Esto hace que el tobillo pierda estabilidad. Por eso están desaconsejadas, tanto las de goma como las de tela.

3. EVITAR PLATAFORMAS Y TAPONES. La altura del calzado anula todo tipo de propiocepción, hace que el pie pierda la dimensión del espacio en donde está ubicado y no responda bien, se “vaya”. Además, el uso de botines con tapones puede ser un problema si la cancha es de tierra o está muy seca, muy dura. Habrá que optar por un botín de fútbol 5 para prevenir esguinces.

Y la propiocepción es un entrenamiento que busca sumar estímulos inestables (practicando ejercicios simples), enviar mucha información a esa articulación, enseñarle a responder más rápido. Y así, cuando efectivamente suceda que uno se encuentra con una vereda irregular, que el cuerpo responda de forma rápida y precisa para evitar la torcedura. Sería un entrenamiento de esta autopista de reflejos.

Fortalecimiento muscular, ayudando a los ligamentos. Ante este tipo de lesiones, el ligamento pierde tensión, como una banda elástica que ya se estiró mucho, tendrá menos tensión que una nueva. “Por eso, además de entrenar la propiocepción, son importantes los ejercicios de fortalecimiento de los músculos de piernas y pies, que ayudan a compensar los movimientos inesperados, evitando la torcedura”, concluye.

PERO ¿CÓMO HAGO PARA LLEVAR ESTO A LA PRÁCTICA?. CONTINUÁ...

PROPIOCEPCIÓN Y FORTALECIMIENTO MUSCULAR

EJERCICIOS PARA REALIZAR A DIARIO

ES DIFÍCIL EN TODAS LAS EDADES Y LESIONES. A TODOS NOS CUESTA INCORPORAR UNA RUTINA, POR MÁS PEQUEÑA QUE SEA, Y REALIZARLA EN CASA. ¿CÓMO REENTRENAR EL TOBILLO PARA EVITAR NUEVAS LESIONES?

“Por lo general, si se trató de una lesión como un esguince o se indicó rehabilitación en kinesiología, los pacientes aprenden y practican diferentes ejercicios, pero el desafío es continuar en casa, incorporarlos como una rutina durante los primeros dos o tres meses y -en lo posible- hacerlos un hábito”, señala el Lic. Dursi, quien también posó para las fotos.

1 EQUILIBRIO SOBRE UN PIE.

Intentar mantener el equilibrio alrededor de 10 segundos con cada pie. Practicarlo cerca de una silla o mesa para sostenerse en caso de perder la estabilidad. La oscilación del cuerpo irá produciendo leves desequilibrios que habrá que compensar para evitar caerse.

3 DE PIE EN FORMA DE ESTRELLA.

Pararse en un pie y llevar la otra pierna hacia adelante, costado y atrás, dibujando un estrella. Primero a baja altura, y luego realizarlo a diferentes niveles.



2 PARARSE SOBRE UN ALMOHADÓN FIRME.

Primero con los dos pies y luego con uno. Luego practicar movimientos pequeños de balanceo de una pierna hacia adelante y hacia atrás.



4 CAMINAR SOBRE EL COLCHÓN.

Habrà que bajarlo al piso y colocarlo cerca de un mueble para sostenerse en caso de perder estabilidad.



5 PARARSE EN PUNTAS DE PIE.

Se utiliza el peso del propio cuerpo y sirve para fortalecer los músculos de las pantorrillas. Esperando en un semáforo -y sin miedo al ridículo- se pueden hacer series de varias repeticiones. Y quizás entrenar en cuatro o cinco paradas obligadas camino al trabajo.

7 MOVILIZAR LOS TOBILLOS PARA PREVENIR NUEVAS LESIONES.

Antes de cualquier práctica deportiva siempre se recomienda “calentar” y preparar los músculos para evitar lesiones. Esto también se puede aplicar a las articulaciones del tobillo. Un ejercicio sencillo es “dibujar en el aire con cada pie las letras del alfabeto. Con tres series de la A a la Z en cada pie basta para flexibilizarlo antes del ejercicio. Y luego sí, hacer la entrada en calor habitual.

6 LA BANDA DE LÁTEX UN GIMNASIO EN CASA.

Es una cinta elástica que se consigue en comercios del barrio dedicados al deporte (theraband). Sirve para todo tipo de ejercicios musculares (hay videos en Internet con rutinas para ejercitar casi cualquier músculo) pero en el caso del tobillo se utiliza especialmente en dos ejercicios: **Hacia adelante y hacia atrás** (tomándola con ambas manos y sujetando el pie, como si se pisara el acelerador) y **Hacia afuera y hacia arriba**. Hacer tres series de diez repeticiones.



8 LA IMAGINACIÓN TAMBIÉN AYUDA.

Sin movimientos, se trata de imaginar por unos diez minutos el gesto deportivo habitual de la práctica que siempre realizo (correr con la pelota y patear, saltar, jugar al tenis, etc.). También puede ser imaginar la salida a hacer las compras, bajar el cordón de la vereda, subir al colectivo o caminar por un parque.

“Esto es de mucha utilidad para quienes, por ejemplo, tienen inmovilizado el tobillo con una bota Walker en los primeros días de recuperación ya que las terminaciones nerviosas reciben esa información y, aunque no se muevan, se mantienen activas, aceitando el circuito”.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

ENTRENANDO LA PROPIOCEPCIÓN

ADEMÁS DE PREVENIR NUEVAS LESIONES, MANTENER ENTRENADA ESTA CAPACIDAD DEL CUERPO MEJORA LA COORDINACIÓN, AYUDA A CONTAR CON UNA BUENA BIOMECÁNICA DE LA MARCHA Y ACRECIENTA LAS RESERVAS PARA PODER ENFRENTAR LAS BALDOSAS ROTAS QUE ESPERAN EN EL BARRIO.

Continuar entrenado es un desafío que depende de las rutinas de cada uno: *“cambiará según las edades, si trabajo en una oficina o atendiendo al público, si estoy todo el tiempo en la calle o dentro de mi casa”*, destaca el Lic. Dursi. ¿Qué actividades se recomiendan?

PARA LOS ADULTOS.

El Chi Kung, el Tai Chi Chuang, también Yoga, Pilates y Aqua Gym, son las mejores opciones para los adultos, especialmente porque son de bajo impacto para las articulaciones. Las diferentes posiciones que se adoptan colaboran en mantener entrenada la propiocepción.

- Los invitamos a recorrer las diferentes propuestas de actividades en movimiento que el Plan de Salud ofrece a la comunidad en parques y plazas en la pág 48. Además, ahora también puede consultar un mapa digital de recursos elaborado por el Hospital (ver nota pág. 4).

PARA LOS JÓVENES.

Con respecto a los deportes, entrenar la propiocepción implicará diferentes desafíos ya que cada deporte tiene gestos técnicos distintos, varía mucho el fútbol del básquet, el tenis del rugby, etc. Lo que se recomienda es entrenar adecuadamente con un profesional deportivo el trabajo de estos gestos técnicos en forma adecuada.



ALGUNAS BARRERAS PARA LA RECUPERACIÓN

- **La ansiedad del deportista: ¿Cuánto tiempo voy a estar así?** Hoy se escucha en los medios deportivos que los tiempos de rehabilitación de un esguince son algunas semanas. Pero esto no es algo general, depende del grado de la lesión. Muchas veces sucede que los jóvenes esperan 21 días, se ponen hielo y vuelven a hacer deporte cuando baja un poco la hinchazón. Se exponen, sin saberlo, a otra lesión. Hay que bajar la ansiedad y buscar otras actividades (bicicleta, pileta) que no afecten la recuperación. Para empezar a ver cambios habrá que trabajar por un período de uno a tres meses, de a poco se verán resultados.
- **Incorporar nuevos hábitos, ahora que estamos grandes.** El desafío con los mayores de 50 es modificar la rutina: usar zapatillas en lugar de zapatos o chinelas, sumar una pequeña rutina de ejercicios, etc. A su favor, no tienen el apuro del deportista, tampoco pretenden estar diez puntos, sino sentirse mejor, que no le moleste en la vida diaria.

Descuentos especiales a socios del plan de salud



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.



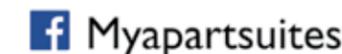
- Anafe y Horno eléctrico.
- Heladera con freezer.
- Microondas y Jarra eléctrica.
- Twin bed (cama simple) o King Size, (cama matrimonial)
- Internet Wi-Fi de alta velocidad.
- Aire acondicionado frío / calor con control individual.
- TV por cable.
- Led de 32".
- Teléfono (llamadas locales gratuitas).
- 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



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

HIGIENE DE MANOS Y PREVENCIÓN

JABONES ANTISÉPTICOS: NO SON SEGUROS PARA EL USO DIARIO

RECIENTEMENTE, LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS DE ESTADOS UNIDOS (FDA) ORDENÓ RETIRARLOS DEL MERCADO. ENTREVISTAMOS A LA DRA. MARÍA INÉS STANELONI, QUIEN EXPLICA EN DETALLE LA NOTICIA Y OFRECE UNA SENCILLA Y SEGURA ALTERNATIVA: LAVARSE CON AGUA Y CON JABÓN.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

El pasado mes de septiembre trascendió una noticia muy poco difundida en los medios locales: los jabones antibacteriales fueron prohibidos de su venta libre, sin receta, por parte de la FDA, organismo de referencia mundial en lo referido a alimentos y medicamentos. Buscando comprender mejor el tema, entrevistamos a la Dra. Staneloni, Jefa del Comité de Control de Infecciones del Hospital.

“Esta resolución es una muy buena noticia porque -desde hace muchos años- numerosos expertos vienen alertando que los jabones antisépticos no tienen ningún beneficio extra comparado con lavarse las manos con agua y jabón, que es uno de los mejores hábitos recomendados para prevenir infecciones”, comienza destacando.

Sacar de un uso cotidiano algo que puede generar riesgo para la población. “Lo que dijo la FDA es que ya no va a estar permitida de

forma libre, sin receta, la venta de jabones que tienen antisépticos, como el triclosan. Es algo que está muy difundido -no sólo en Estados Unidos, sino en todo el mundo, también en Argentina- como una medida supuestamente protectora para evitar infecciones, algo que se sostiene en una gran estrategia de marketing y venta pero no en evidencia científica”.

Agua y jabón: igual eficacia, sin riesgo. “La higiene de manos con agua y jabón es igual de eficaz pero no tiene el riesgo que presentan los antisépticos -usados de forma diaria- por la llamada resistencia a los antibióticos, uno de los grandes problemas que hoy en día enfrenta la comunidad médica por la aparición de bacterias más resistentes. Además, otros estudios realizados en animales demostraron que el uso de estos antisépticos pueden producir efectos en algunas hormonas”, completa. Entonces, ¿para qué exponerse a efectos desconocidos?

No son necesarios pero se van a seguir vendiendo, ¿cómo identificarlos? En la góndola habrá que elegir los jabones comunes en lugar de los que contengan antisépticos, independientemente del químico. “De lo contrario van a estar pagando más caro algo que no los va a proteger más.”

En el ámbito de la internación se siguen utilizando para situaciones puntuales y durante períodos muy cortos.

EL AGUA Y EL JABÓN, SINÓNIMO UNIVERSAL DE PREVENCIÓN

“Así como en el pasado la construcción de una red de agua potable o el uso de la penicilina lograron disminuir muchísimo la mortalidad por enfermedades infecciosas frecuentes (sumado a las vacunas); hoy en día, la higiene de manos es una de las medidas preventivas más importantes para la comunidad”, afirma la Dra. Staneloni. Y así lo entiende la Organización Mundial de la Salud, quien promueve este sencillo pero eficaz hábito cotidiano.

Un hábito esencial en niños y los adultos mayores. Es que, junto con las embarazadas y quienes estén bajo tratamientos que disminuyan sus defensas (enfermedades crónicas como diabetes, pacientes oncológicos, trasplantados, etc.), constituyen la población más vulnerable a las enfermedades infecciosas.

HIGIENE DE MANOS: ¿QUÉ ENFERMEDADES PREVIENE?

ALGUNAS SON MÁS FRECUENTES EN VERANO Y OTRAS EN ÉPOCAS DE FRÍO. PERO TODAS ELLAS SE PUEDEN EVITAR CON ESTE SENCILLO HÁBITO.

- Diarrea y gastroenterocolitis
- Conjuntivitis
- Cólera
- Hepatitis A
- Fiebre tifoidea
- Gripe o influenza tanto la H1N1, como la H2N3
- Virus sincitial respiratorio

El gel alcohol es efectivo cuando no hay suciedad visible y se puede llevar en envases pequeños a todos lados.

EL LAVADO DE MANOS EN EL HOSPITAL: **LOS PACIENTES COMO EVALUADORES**

DURANTE EL PROCESO QUE CULMINÓ CON LA ACREDITACIÓN DE LA JOINT COMMISSION INTERNATIONAL, EL PERSONAL DE SALUD DEBIÓ MEJORAR Y SOSTENER SUS NIVELES DE HIGIENE DE MANOS EN LA ATENCIÓN. LA DRA. STANELONI RELATA COMO FUE ESE APRENDIZAJE Y QUE ROL OCUPAN LOS PACIENTES Y SUS FAMILIAS.

En nuestra formación como personal de salud se nos enseñan saberes que son muy complejos y esto a veces puede dejar de lado otros bien sencillos, que son muy efectivos para el paciente y su familia, como la higiene de manos.

Todo ese proceso que realizamos fue “remar” contra toda esa cultura hasta estandarizar y controlar en forma permanente este hábito dentro del Hospital. Y también transformarlo en un símbolo de cuidado del paciente: “yo hago esto porque te estoy cuidando”.

Tras lograr esta meta, medimos trimestralmente los valores para saber cómo lo estamos manteniendo. Y la metodología que usamos es que los pacientes son observadores: la mitad de las mediciones se basan en los datos que nos dan ellos durante su estadía en el Hospital. En Pediatría son los papás; en adultos, los pacientes y familiares. Es una experiencia muy positiva.

LA EDUCACIÓN EN LA INTERNACIÓN

VÍCTOR REJAS, SUPERVISOR DE ENFERMERÍA EN EL SECTOR 15, EXPLICA SU IMPORTANCIA PARA INCORPORAR ESTE HÁBITO EN EL ÁMBITO HOSPITALARIO.

La base del logro de un alto porcentaje de higiene de manos es la educación al paciente y su familia: que ellos se involucren en su propio cuidado, no tengan inconvenientes en solicitarle a un enfermero o un médico que se lave las manos antes de atenderlo.

Como este es un sector donde hay muchos pacientes trasplantados, desde el equipo de enfermeros los comprometemos a ellos y sus familiares para que toda persona que tenga contacto con el paciente -sea visita o profesionales- se lave las manos.

Y la bitácora que les hacemos entrega cuando ingresan es una herramienta muy útil para este y otros temas relacionados con los cuidados durante la internación y después del Alta. El enfermero asignado les explica para qué es y cómo la tienen que utilizar, en el Hospital y fuera del Hospital. Para que puedan organizarse y adquirir los conocimientos que ayuden a participar en su tratamiento y recuperación.

APRENDER SALUD EN TU CELULAR

Escanea estos códigos desde tu teléfono para ver los videos que realizó el Hospital para promover el lavado de manos en adultos y en niños. Producciones originales elaboradas por HIBA TV y Bambini TV.



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

INFORME ESPECIAL

TRANSITANDO LA LLEGADA DE UN NUEVO HIJO



EL NACIMIENTO DEL SEGUNDO HIJO PRODUCE UN CAMBIO EXPONENCIAL EN TODA LA FAMILIA ¿CÓMO ASUMIR ESTA NUEVA SITUACIÓN BUSCANDO FORTALECER LOS VÍNCULOS? LO CONVERSAMOS CON LA LIC. SONIA KLEIMAN, DIRECTORA DE LA CARRERA DE ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA VINCULAR DE FAMILIAS CON HIJOS Y ADOLESCENTES DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO.

“**R**ecién ahora que somos cuatro nos dimos cuenta que somos una familia; es una frase que siempre escuchamos”, comienza señalando la Lic. Kleiman, con quien conversamos acerca de este momento particular de la vida. Y añade: “Es que el primero pareciera que se incorpora -con algunos cambios- a la vida que llevan los padres previamente. Pero el segundo realmente es una transformación exponencial: cambia muchísimo la convivencia, las estrategias de crianza, las exigencias y los tiempos de todos los integrantes de la familia”. ¿Cómo abordar este desafío?

Un hijo nace, todos “arriban”. El nacimiento de un nuevo hijo genera modificaciones en todo el conjunto familiar, todos arriban a una situación singular, distinta. “Los padres se sienten muy responsables por las nuevas demandas: la particular del bebé y otra -también particular- del niño que está conviviendo con ellos. Y a veces

los papás se desbordan, se sienten como bomberos en un incendio, según nos cuentan”.

También es frecuente que aparezcan sentimientos ambivalentes respecto del segundo, como si viniera a “intrusar”, más que a ampliar la situación familiar: “Son sentimientos lógicos y usuales, siempre que no se transformen en obsesión o angustia. Cuando se habla demasiado acerca de que el niño mayor va a sufrir, allí se concentran ansiedades referidas a los padres que se desplazan hacia el hijo”, explica.

A veces los papás se desbordan, se sienten como bomberos en un incendio, según nos cuentan.

EL MAYOR, ¿CÓMO HACEMOS CON EL NENE?

“Hay una especie de cliché sobre el hijo mayor, como un discurso previo, prejuicioso: se van a sentir celosos, desplazados, envidiosos, destronados... Esto puede llevar a conductas más acordes a esas ideas previas que quizás a lo que el chico está viviendo, lo que está afectándolo”, explica la Lic. Kleiman.

Los berrinches y las batallas perdidas. Los hijos hacen berrinche, ellos tienen una demanda intensa y un interés en satisfacerla que expresan como les sale. Habrá momentos en que los papás se enojarán y gritarán. “Pero es bueno saber que pulsar con un chico es infructuoso: el adulto queda de por sí destituido en sus posibilidades y recursos. Y además el chico pierde al referente que podría calmarlo”.

EL PAPÁ, FIGURA FUNDAMENTAL

Esa idea de que el padre solo está para “cortar el vínculo simbiótico del chico con su mamá” es viejísima. El hombre actualmente es parte de esa situación nueva y tiene una función tan activa e importante como la mamá que está dando la teta. “Yo jamás lo llamo colaborar, el padre está, es parte de, es un partícipe fundamental a nivel afectivo, físico, de estar involucrado. No es que viene de visita a ‘colaborar’ con la mamá, él hizo parir a ese chico con la mamá. Tienen funciones diferentes, sí, pero su rol no se limita a poner límites, está fundando esa situación al igual que la madre”, señala.

TRANSITANDO LA LLEGADA DE UN NUEVO HIJO

LA PAREJA, NUEVOS
DESAFÍOS
Y OPORTUNIDADES

NUEVOS ROLES, MAYORES EXIGENCIAS, LOS MANDATOS SOCIALES. ¿CÓMO ABORDAR JUNTOS ESTA NUEVA SITUACIÓN Y GENERAR ESPACIOS MÁS ALLÁ DE LA CRIANZA Y LA RUTINA?

El niño que está con un berrinche tiene sentimientos intensos y no puede con ellos, está desorganizado, llora, patalea. “Pero no es un ataque a los padres. Es probable que en ese momento no obedezca, entonces conviene esperar un poco, tratar de encontrarle una vuelta para que se sienta tenido en cuenta. A veces una respuesta sorpresiva se convierte en atajo para estos obstáculos y sirven más que el ‘basta’, que un grito”, detalla.

Un hermano enriquece la vida.

No todo es traumático, celos o exclusión, eso es una parte de la vida emocional. También hay afectos, diversión, los padres poniendo en juego su humor, la posibilidad de los hermanos de entrenarse en el diálogo, en las competencias. Y es un enriquecimiento para la vida tener ese entrenamiento. “Es bueno preguntarse ¿qué momentos de satisfacción también suceden? No estar tan pendiente de las situaciones difíciles sino también de las gratificantes. Eso hará que sea mucho más espontánea la relación de los hermanos.”

También ayuda dejar el prejuicio de la fragilidad del bebé: el hermano puede tocarlo, ponerle el chupete, ayudar a bañarlo, compartir esos momentos que son novedosos para todos. “Y no temer al famoso sentimiento de exclusión: a veces no se puede estar incluido en todo, es una situación más de la vida. Los chicos no siempre pueden estar donde están los padres. De niños, adolescentes y adultos hay situaciones en las que nos gustaría estar pero no podemos y eso no es tan grave si se incorpora como parte del crecimiento”, completa.

Criar es una tarea compartida que va a generar distintos requerimientos, va a implicar diferentes estados de ánimo: muchas veces orgullo y exaltación, otras tristeza (por dejar de estar embarazada, verse con mucha exigencia, la mamá) o exclusión (sentirse apartados, el papá). “Allí se vuelve muy importante el aspecto colaborativo de la pareja: hacerse lugar, entender esta nueva situación como una pequeña migración en la cual cambian los códigos, los espacios, los tiempos...”, explica la Lic. Kleiman.

La libertad para pensar, decidir, elegir. A veces, seguir algunos mandatos (de los profesionales, de la familia, de la sociedad) obliga a la pareja a un hacer (aunque estén sintiendo rabia, desazón o cansancio) y temen tomar otras decisiones. “Pienso que lo mejor que les puede pasar a los hijos es que sus papás estén a gusto con lo que hacen, aunque eso no coincida totalmente con otras opiniones. Hay que autorizarse para llevar adelante la parentalidad, no hay manual -ni psicólogo, ni pediatra- que reemplace la posibilidad de que cada familia vaya construyendo una manera de vivir que les sea satisfactoria”, enfatiza.

Los espacios de la pareja, ¿cómo generarlos? “Yo lo considero fundamental, tanto para la pareja como para los hijos. La pareja requiere sus tiempos, hay momentos en que la crianza ocupa el cien por cien y comienza a haber una zona de agobio, de agotamiento, incluso a veces comienza a haber situaciones de tensión o de irritabilidad. Algunas son inevitables, hay tensiones lógicas. Pero estos espacios -salir a cenar, darse un tiempo para la sexualidad- hay que construirlos, sino los chicos van a ocupar el cien por ciento del tiempo, de día y de noche.”

“Generar espacios de pareja implica no temer a que otro adulto responsable cuide un rato a sus hijos. Los hijos no son tan frágiles como los padres creen, son personas que pueden ser cuidadas por otras personas. Puede ser la familia cercana, un amigo, una niñera si se cuentan con esos recursos.”

La pareja, también un modelo de vida. Cuando los chicos tienen el modelo de los padres que salen, que les gusta ir al cine, a pasear, es también un modelo de vida, lo van incorporando. Y sobre todo evita la

saturación. “Criar no es solamente un deber. No es lo mismo criar con humor, con ganas de hacer cosas, que estar mañana, tarde y noche sintiendo que las exigencias laborales y de la casa ocuparon TODA su vida, que esta se transformó en una especie de calvario. Porque los chicos lo absorben y pasan a cargar con eso, con la idea de ser el motivo de la carga de sus padres”, detalla.

Hay una especie de mito, como si armar una familia impidiera que las personas que la configuran tengan sus actividades o que la pareja tenga un espacio propio. Y eso es un modelo de vida.

La familia, los amigos y la posibilidad de pedir ayuda. Hay una serie de vicisitudes que suelen acompañar la llegada de un nuevo hijo (exigencias económicas, mudanzas) lo que puede provocar cierto agobio, vivir una vorágine, una bola de nieve. “Allí se vuelve vital la posibilidad de parar un poco, registrar lo que está sucediendo, pensarse pidiendo ayuda, delegar algunas cosas. Esto no es fácil, a veces hay cierta resistencia en pedir ayuda a los abuelos, a los tíos, hermanos, otras veces no hay a quien pedir. Pensar que se puede parar es muy bueno, aunque parezca imposible”.

La experiencia nueva y los viejos modelos. No hay ninguna duda que, cuando una pareja tiene hijos, se ponen en juego los modelos identificatorios que vivieron con sus padres, hay una tendencia a reaccionar al modelo anterior o a repetirlo. Y ninguna de las dos cosas es creativa al pie de la letra, ni todo “lo hago así porque así me criaron” o “nada de esto lo voy a repetir”. Es interesante recordar, tomar ese aprendizaje pero sabiendo que nunca puede reemplazar la experiencia, porque la pareja es otra, los hijos son otros, la época es diferente. “Es un desafío complejo pero es también la aventura de escribir un nuevo capítulo”, concluye.

CAMPAÑA POR LOS BARRIOS

NUESTRA MANZANA LIBRE DE MOSQUITOS: ¿CÓMO LOGRARLO?

ESTUDIANTES, ENFERMEROS Y PERSONAL DEL HOSPITAL RECORREN EL BARRIO DE ALMAGRO PARA UNIR FUERZAS CON LOS VECINOS EN LA IMPORTANTE TAREA DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE LAS ENFERMEDADES QUE TRANSMITE EL AEDES AEGYPTI.

*Por el equipo editorial de Aprender Salud.
Fotos: JTBa TV, Prensa Ministerio de Salud CABA.*



Desde comienzos de este año, las Áreas de Epidemiología y Docencia de Enfermería del Hospital llevan a cabo una campaña de prevención del dengue, la cual se ha plasmado en numerosas actividades con la comunidad (talleres en escuelas, stand dentro del Hospital, desarrollo de contenidos educativos, etc.).

En esta oportunidad, queremos destacar que el esfuerzo institucional se ha unido a la estrategia desarrollada por el Ministerio de Salud de la Ciudad de Buenos Aires, que en el mes de septiembre lanzó un Plan buscando disminuir el riesgo de propagación de brotes y prevenir las enfermedades transmitidas por el mosquito aedes aegypti (dengue, chikungunya y zika). La campaña lleva el nombre de “Manzanas libres de aedes”.

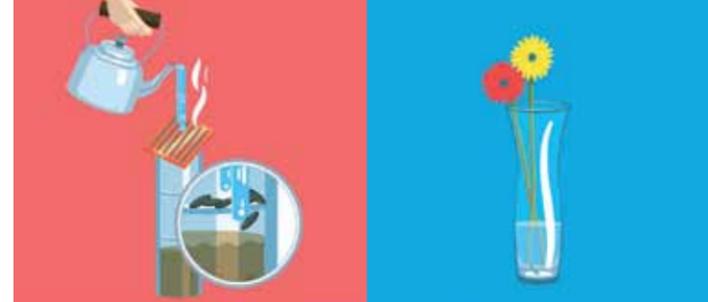
¡QUIERO SER UN VECINO MULTIPLICADOR EN MI MANZANA!

Si le interesa sumarse al equipo de voluntarios, ser capacitado en las medidas de prevención y recibir el kit con materiales de comunicación para repartir en su manzana, escriba a multiplificadores@buenosaires.gov.ar

La prevención, por manzanas en los barrios de toda la Ciudad. Es sabido que el mosquito transmisor no recorre grandes distancias, por eso el riesgo de contagio está en la casa propia y en la de los vecinos cercanos. La campaña se centra en este concepto y el trabajo en cada barrio está dividido por manzanas. Además, vale destacar que todos los barrios porteños registraron casos de dengue en 2016*.

El protagonismo de los vecinos. Se busca especialmente estimular la participación ciudadana a través de la figura del “vecino multiplicador”, un referente capacitado sobre el tema que pueda comprometerse con la prevención y llevar el mensaje a los vecinos de su manzana, así como mantener el contacto con el equipo de salud. El Hospital Italiano asumió el rol de convocar y capacitar voluntarios en la Comuna 5, barrio de Almagro.

*Incluyendo casos de dengue con antecedente de viajes y autóctonos, ya sean confirmados, en estudio, probables, sospechosos con resultado no conclusivo y confirmados por nexos epidemiológicos. Fuente: Ministerio de Salud, CABA.



¿QUÉ SABEN LOS VECINOS SOBRE EL DENGUE?

Aprender Salud acompañó a estudiantes de Enfermería del Instituto Universitario en la primera recorrida por las calles de Almagro, llevada a cabo el pasado 5 de octubre. Destacamos algunas conclusiones y tres conceptos de importancia para la prevención.

“Nosotros ya hacemos todo bien.”

Comprobamos que muchos vecinos saben el “ABC” pero, al mismo tiempo, desconocen otras cuestiones como la importancia de colocar mosquiteros en las rejillas (ya que estas son potenciales criaderos) o rociarlas con agua hirviendo para matar a las larvas y huevos, a quienes no les afecta la lavandina. No basta con tenerlas limpias.

Los encargados de edificios, capacitados y bien predispuestos. Fueron los que más se prestaron a escuchar las medidas de prevención para transmitirlos en el edificio. Además, supimos que muchos de ellos también fueron capacitados por sus respectivas agrupaciones y cuentan con conocimiento general sobre esta problemática.

“Hola, venimos del Italiano...” La desconfianza y el miedo de la gente ante un timbre inesperado muchas veces dificulta la tarea de los voluntarios, es de esperar. Sin embargo, la fuerte presencia del Hospital en el barrio de Almagro posibilitó el diálogo con muchos vecinos, quienes incluso se ofrecieron como voluntarios.

Tres acciones para evitar la formación de huevos y eliminar criaderos. Además de las medidas preventivas que ya conocemos, queremos destacar estos conceptos que surgieron como novedosos en la recorrida con los vecinos.

- Arrojar agua hirviendo a rejillas y colocar mosquiteros.
- Mantener limpios los recipientes que acumulen agua (floreros, macetas, bebederos de mascotas). Cambiar el agua cada dos días y cepillar sus paredes.
- Evitar toda posible acumulación de agua, especialmente desagotes de aire acondicionados, botellas o recipientes de cualquier tipo.

La línea **147** es el canal para denunciar criaderos reales y potenciales (autos abandonados y basura en la vía pública, obras públicas en ejecución, etc.).

Escanea este código si querés conocer más sobre el Plan Integral, acceder a videos e información sobre cómo prevenir el dengue o ingresá a www.buenosaires.gov.ar/salud



CLUB DE BENEFICIOS

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

GIMNASIOS

Dellarmonia
10 % de descuento- Granaderos 50 3° D, tel 4775-5575 dellarmonia@gmail.com.ar

Life Pilates
20 % de descuento- A. del Valle 19, Lanús Oeste, tel: 4249-4666

Club Por Deporte Escuela de Natación
20 % de descuento. Agronomía, tel: 4566-1198/15-4401-5933 www.clubpordeporte.com.ar

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

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

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

HOTELERÍA

Hostería de Campo Santa María
Comercial Cuartel VIII Altamira, Mercedes, Buenos Aires, tel: 02324-423234 www.hosteriasantamaria.com.ar

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

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

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

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

Apart Hotel Garden- All Suites
15 % de descuento- Av. Colón 631- Ciudad de Mendoza, tel: 0261-4290609 www.gardenhotelesmendoza.com

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

Apart Hotel Nacoos
10 % de descuento Av.das Nacoos- Praia de Canasvieiras. Florianópolis, Brasil, tel: (48) 3266-0656 www.aparthotelnacoos.com.br

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

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

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

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

GASTRONOMÍA

Empresa Celiaca " Ciudad Madre"
10 % de descuento- Río Cuarto 3949, CABA, tel: 4912-9029

Pastas Frescas Don Ángel.
Artesanales y productos para hipertensos. 35% de descuento en todos los productos. Tel: 15-4974-8508, 4585-3848. Envío a domicilio sin cargo.

SERVICIOS

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

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

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

Geriátrico Bello Horizonte
Constitución 1822. San Miguel, tel: 4664-0220 geriatricobellohorizonte@yahoo.com.ar

VARIOS

Buenos Aires Bebé
Perón 4293, Almagro, CABA, tel: 3968-4334

Cie Vie (ropa para bebés)
tel: 15-6851-1506 www.clevie.com.ar

Amores Bellos
Trajes de Baño Niñas
10% pago en efectivo - 4374-2474

Estudio V Photo & Video Desing
Maure 4109 4° C. Colegiales, CABA, tel: (011) 4553-5186 www.estudiov.net

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

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

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

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

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

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

Revolee la vieja chanqueta
Calzado seguro para adultos. 10% de descuento pagando en efectivo, mencionando la revista Aprender Salud. Zapatería Foot Prints, Gascón 527, casi esquina Perón. Tel: 4866-0576.

¿QUIERE FORMAR PARTE DEL CLUB?

Acerque su producto o servicio a la comunidad del Hospital a través del Club de Beneficios.

Para más información envíe un mail a: avisos.as@hospitalitaliano.org.ar o llame al 4959-0200 interno 5471.

ATENCIÓN MÉDICA EN LAS VACACIONES

HOSPITALES Y CLÍNICAS DEL INTERIOR DEL PAÍS

Los afiliados al Plan de Salud cuentan con cobertura médica en los siguientes hospitales y clínicas en centros turísticos.

HOSPITALES Y CLÍNICAS

BAHÍA BLANCA

Hospital Italiano Regional del Sur
Necochea 675 (0291) 481-3344

BARILOCHE

Sanatorio San Carlos
Av. Bustillo Km. 1 (02944) 40-9800

CÓRDOBA

Hospital Italiano de Córdoba
Roma 550 Barrio General Paz (0351) 410-6500

Hospital Privado – Ctro. Médico de Córdoba
Naciones Unidas 346 Parque Vélez Sarsfield (0351) 468-8200

LA PLATA

Hospital Italiano de La Plata
Calle 51 entre 29 y 30 (0221) 453-5000

MAR DE AJÓ

Clínica San Martín de Porres
Av. Libertador 1040 (02257) 42-0911

MAR DEL PLATA

Hospital Privado de La Comunidad
Córdoba 4545 (0223) 499-0000

Clínica 25 de Mayo
25 de Mayo 3542/58 (0223) 499-4000

MENDOZA

Hospital Italiano de Mendoza
Av. Lateral Norte de Acceso Este 1070 (0261) 431-1000

NEUQUÉN

Centro de Medicina Integral de Comahue (CMIC)
Santiago del Estero 280 (0299) 430-3550

PINAMAR

Policlínica Pinamed Salud
Rivadavia 1083 (02254) 48-2223

Policlínica Bunge
Av. Shaw 59 (02254) 482400/480400/495400

ROSARIO

Sanatorio Centro Aurea Med S.A.
Paraguay 975/983 (0341) 530-9000

Sanatorio Parque
Bv. Oroño 860 (0341) 420-0222

SAN BERNARDO

Clínica San Bernardo
La Rioja esq. Garay s/n (02257) 460 336/ 463 400

VILLA GESELL

Clínica Privada del Sol
Avenida 3 Nro. 3014 (02255) 466466/66331

FARMACIAS

COSTA ATLÁNTICA

MAR DE AJÓ

Farm-Ajó
Av. Tucumán 1434 (02257)-420362

MAR DEL PLATA

Nueva Córdoba
CORDOBA 4546 (0223)-4941294/6665

Dante
Moreno 3602 (0223)-4943337

Bauza
Alberti 1601 (0223)-4512701/4519284

PINAMAR

Osvaldini
Av. Shaw 658 (02254)-482867/481360

INTERIOR

CDAD.DE CORDOBA

Peragallo
27 de abril 217 (0351)-4217071/4282227

CIPOLLETTI (RÍO NEGRO)

Martín
9 de Julio 429 (0299)-4781599

COM. RIVADAVIA (CHUBUT)

Social II
Rivadavia 1598 (0297)-4472893

GODOY CRUZ (MZA)

Del Águila Hospital
San Martín 996 esq. Trop. Sosa (0261)-4248444

BARILOCHE

Zona Vital Nahuel
Moreno 301 esq. Rolando (02944)-420752

ROSARIO

Pellegrini
Pellegrini 1195/97 (0341)-4854100

La empresa Universal Assistance es la responsable de la atención médico-odontológica en el ámbito nacional, con excepción de las ciudades donde existan centros de cartilla contratados. En caso de viajes al exterior: los afiliados contarán con una bonificación especial para contratar pólizas a países limítrofes o resto del mundo. Sus números de atención son: 0800-999-6400 y (011) 4323-7777.

OPORTUNIDAD



TEMPORANUÑEZ

• BUENOS AIRES - ARGENTINA •

EDIFICIO PREMIUM EN VENTA 53% VENDIDO



Informes y ventas

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

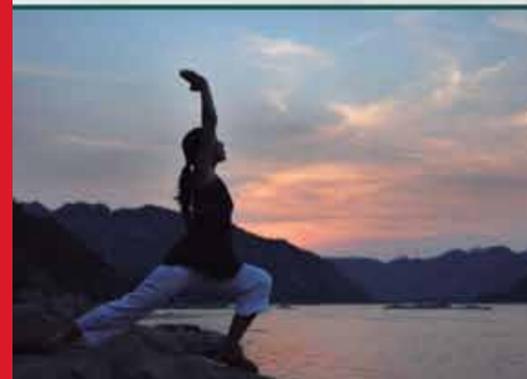
ventas@temporanet.com • temporanunez@gmail.com

www.temporanet.com

FOTOARQ

TEMPORARENT

ESTUDIO
AISENSON
AISENSON
PUJALS
HOJMAN
PSICHEPIURCA
FISZELEW



Nuevos Días y 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 - www.amphi.org.ar
Pringles 387 C.A.B.A.

ESPECIAL JUNTO A NARDA LEPES

¡COMER HACE BIEN!

CONVERSAMOS CON LA PRESTIGIOSA COCINERA REPASANDO LOS CONCEPTOS DESARROLLADOS DURANTE DIEZ AÑOS EN LA REVISTA. UN RECORRIDO POR LOS DESAFÍOS COTIDIANOS A LA HORA DE COMER, EL MODO EN QUE SE COMUNICA LA ALIMENTACIÓN Y EL ROL PROTAGÓNICO DE CADA PERSONA.

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

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

CON LOS “EXPERTOS” CREAMOS LA MÁXIMA COMER HACE BIEN, INCLUSO EL PROYECTO APRENDER SALUD.

Surgieron de la experiencia de cursos y talleres donde nos reunimos ante el desafío de unir Sabor y Salud en un mismo plato. Son los pacientes y sus familias quienes, ante las limitaciones, crearon novedosas respuestas que reunimos en esta nota especial.

¿Y qué implica Comer Hace Bien? En primer lugar, que comiendo podemos proteger la salud. Esta original afirmación busca salir de las múltiples prohibiciones -que dominaron el escenario de la salud por décadas- para comenzar a hacer foco en lo que es bueno, en lo que protege. Por otro lado, lograr una síntesis que sea útil a toda una familia, ya que había “una prohibición, un alimento a evitar para cada caso” (el azúcar para el diabético, la sal para el hipertenso, el huevo para el colesterol, etc.).

Por suerte los avances científicos demostraron que el consumo de alimentos que llamamos protectores (básicamente los vegetales crudos y cocidos, los pescados de mar y los aceites buenos como canola, soja y oliva, ricos en omega 3) son útiles para la mayoría de los problemas de salud, también para los que quieren cuidar el peso o prevenir. Y están en un sinnúmero de recetas de casi todas las culturas. La cuestión es cómo hacemos para que predominen en nuestra semana, se preparen en poco tiempo, sean ricos, etc.

Comer Hace Bien, entonces, es una propuesta para ganar más con menos, pensar una sola estrategia útil para todo, haciendo valer el esfuerzo. Y, a la vez, un desafío que implica desarrollar diferentes aprendizajes. También es una sección de esta revista.

Narda Lepes es una de las cocineras argentinas más famosas y prestigiosas de la actualidad. Dueña de un estilo propio, directo, arremetedor y muchas veces “picante”, fue ganando lugar en la escena gastronómica hasta convertirse en una voz de referencia en temas de alimentación. Allí, donde confluyen múltiples voces (la industria, las instituciones, los médicos, etc.), ella construyó su propio discurso.

Es por ello que nos pareció oportuno conversar juntos. Cotejar con ella nuestros principios, saberes y aprendizajes, que resumimos en diez tópicos que estructuran esta nota especial. Al mismo tiempo, inauguramos este ciclo de conversaciones por el décimo aniversario de este proyecto de educación y comunicación que -gracias a la comunidad que participa activamente y nos anima a mejorarnos con sus comentarios- llega de forma trimestral, con cada nueva estación.

Les proponemos, a continuación, un recorrido por estos desafíos -que resumimos en 10 conceptos- y de forma paralela, la entrevista con Narda, quien también aporta sus perspectivas sobre estas temáticas.



NARDA LEPES, UNA ENTREVISTA ESPECIAL.

APRENDER SALUD, Y LOS CAMINOS DEL COMER HACE BIEN EN 10 CONCEPTOS.

1

LA ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS DE LA GLOBALIZACIÓN

Con los conocimientos y las buenas intenciones a veces no basta. Consumir comida de calidad en medio del apuro diario no es fácil. Habrá que hacer uso de los "aliados invisibles" como la planificación, la organización de las compras, la gestión de freezer o la potencia de los buscadores de Internet. Explorando, desde nuevos ángulos, un punto de encuentro entre los conocimientos, la factibilidad, un mejor hacer.

Recorridos publicados sobre el tema, encontralos en www.hospitalitaliano.org.ar

- **Fast Good: comida rápida, sabrosa y sana**
- **Sándwiches caseros para evitar el delivery**
- **El freezer, un delivery en casa**
- **Vivir solo y comer bien**
- **La previsión y la provisión a la hora de cocinar**

¿ Leíste alguna vez la revista?

Sí, cuando salió mi tía! (risas).

— Para nosotros es importante conversar con vos, ya que las comidas son un eje central en el desafío de Comer Hace Bien...

Si estás relacionado con la salud, no te queda otra que darle importancia a las comidas! Y tenés que ocuparte porque nadie se va a ocupar por vos. La gente está acostumbrada a que le digan qué es lo que tiene que comer y se lo pongan en fácil. Y no es así, no es así.

— Qué pensás del famoso "yo no tengo tiempo"?

Es mentira, a menos que tengas dos trabajos y viajes tres horas por día. Pero el que trabaja ocho o nueve horas y viaja unos 40 minutos tiene tiempo de sobra. ¿Estarás mirando mucho el teléfono, la compu, chusmeando por Facebook? ¡Tiempo tenés! Y además no tenés que cocinar todos los días, hacés bastante una vez y después te sobra. Por eso la pregunta real es ¿cuánto te importa? Cuando te dicen "no sé lo que tengo que hacer". Si, ya lo sabés: tenés que comer verdura, no preguntarle a tus hijos qué quieren sino darle vegetales, que te vean comerlos... A veces me dicen "¿no tenés una receta para que mi hijo coma más vegetales?". ¡No existe, es tiempo! Ocupate, son horas de vuelo, no hay una "receta" para eso.

— Otro tema que nos parece importante es la compra, donde se ponen en práctica estos conceptos a la hora de salir de casa y proveernos...

¡Hay que ir a la verdulería! El otro día le preguntaba a la gente cuántas veces salían a hacer las compras. Algunos decían una vez al mes y otros dos veces. Bueno, sumá una pasada a la verdulería cada dos o tres días. Y comprá dos zanahorias, un zucchini. Cuando los comiste, vas y te comprás otras dos cosas diferentes, un alcaucil y un coliflor, o una bandejita de chauchas. Y así, porque si comprás un montón y se te pone feo, después no lo comés.

— El delivery es hoy muy usado, nosotros buscamos que no se convierta en un hábito diario, trabajamos el tema como una campaña "antidelivery". ¿Cómo se puede abordar?

El problema no es que te lo traigan, el problema es lo que viene adentro del delivery. Por ejemplo, si pedís pizza, que traigan también fainá (que son garbanzos) y además hacete una ensalada. Ponétele como condición para pedir pizza. Si cada porción de pizza la acompañás con otra de fainá y medio plato de ensalada, ¿cuánta pizza vas a comer?

Desde AS, podemos agregar que el freezer, la despensa, el microondas, el horno eléctrico y un poco de imaginación son útiles para disfrutar, en poco tiempo, y sin delivery.

2

ESPECIAS: CULTURA, DIVERSIDAD Y SABOR EN UN MISMO PLATO

Comer sano no es sinónimo de comer desabrido pero, muchas veces, ante una indicación como la de comer con menos sal, parece que se terminara el mundo del sabor. En estos años, exploramos junto con los pacientes diferentes opciones para dar cuenta de este desafío y seguir comiendo rico. Y allí las especias abren un mundo nuevo, podemos viajar a través del sabor.

— Se te hizo conocida por tus viajes, ¿qué aprendiste que se pueda aplicar a lo cotidiano?

Vos te preguntás ¿dónde comen más vegetales? En Medio Oriente y -oh casualidad- todas las especias vienen de allá. Ahí se cocinan los vegetales, hay poco vegetal crudo porque hay poca agua pero usan muchas especias. ¡Acá la gente come verdura, la hierve hasta matarla y no le pone nada! (risas).

— Condimentamos sólo con dos o tres cosas...

Acá se usa orégano, sal, casi nada de pimienta, un poco de pimentón y listo. Ah, y comino para las empanadas de carne...

¿ Qué stock mínimo de especias recomendás para tener en casa?

Pimentón; tener alguna mostaza, cualquiera; algún frasco con alcaparras, mermeladas o anchoas; en la heladera alguna conserva, un chutney, ajíes en vinagre, berenjenas, cualquier frasco. Hierbas secas, porque las frescas están buenas pero la cantidad que te venden es mucha y se terminan marchitando en la heladera y después no las comprás más. Las hierbas secas vienen solas y otras vienen en mix. Si no estás acostumbrado, yo recomiendo ir a una panadería árabe y pedir una que sea mix de cinco o siete especias, se lo ponés a la carne, a cualquier cosa. Y el limón, no le damos tanta importancia pero está bueno. El coriandro funciona también, las semillas de mostaza...

Otra cosa importante es mezclarlas, porque si uno sólo usa coriandro, la comida tendrá gusto a coriandro. Pero cuando usás estos mix, tiene gusto a gente que sabe combinar las especias. No hace falta saber hacer un curry, lo comprás, le ponés a unas zanahorias cuando las hacés salteadas...

¿ Y los picantes? No son muy usados acá en la ciudad, casi que tienen mala fama...

Los picantes hay que entenderlos y conocerlos, hay distintos picantes. Por ejemplo, los que son como la pimienta te pican en los labios, en toda la boca. Otro tipo son las mostazas picantes y el wasabi que van hacia arriba, la nariz. Y después están los chiles, que están tratados de diferentes maneras. A veces vos tocás uno con las manos y chau, te queda la boca nublada. Pero otros tienen diferente intensidad, combinan bien con lo dulce, el picante y el vinagre -lo ácido- van bien.

Además el picante te llena la panza, suelen usarse en regiones o países donde no abunda la comida. Te saca el calor, no te da calor. Transpirás cinco minutos pero después te sentís más fresco, por eso casi todos los países que comen mucho picante están sobre la línea del Ecuador. Entonces, si no lo sabemos entender, hay que ir de a poco, está bien copiarse de lo que hacen otros, aprender. En el norte se come la yagua o llagua, una salsa que va con la empanada y tiene tomate rallado con un poquito de cebolla y picante. Empezar por el ají molido picante, si no te animás al chile directo.

El problema no es que te lo traigan, el problema es lo que viene adentro del delivery. Por ejemplo, si pedís pizza, que traigan también fainá (que son garbanzos) y además hacete una ensalada.

3

¡VOLVAMOS A LAS RECETAS!

Esta consigna tiene varias acepciones. Por un lado, ante la actual "epidemia del descocine", la aparición de nuevas mamás y abuelas que no saben cocinar, recuperar esa tradición que vivimos alguna vez. Al mismo tiempo, la receta sintetiza, permite dejar de contar calorías, hidratos y grasas, ya que en la preparación se combinan sabiamente los ingredientes, nos permiten comer rico sin esfuerzo, son "all inclusive". Y, por último, plantean un desafío: recuperar las recetas que los inmigrantes bajaron de los barcos, las originales, antes de que fueran modificadas por el queso, la crema y el exceso de ingredientes "pesados" propios de la abundancia de este lado del océano.

4

EL DEBER SER, EL MARKETING DE LO LIGHT VS. EL SABER DE LA COMUNIDAD

Hoy circulan de forma permanente y sin pausa a través de los medios y las redes sociales, infinidad de mensajes que nos hablan de lo que debemos comer (y nos lo venden) así como lo que hay que evitar. Incluso, la publicidad ha "usurpado" el rol de los padres y, con sus mensajes, "educan" diariamente a los más chicos. En esa vorágine, Aprender Salud intenta que se escuche la voz de la comunidad. Es por ello que ya publicamos más de 500 recetas y decenas de contenidos basados en entrevistas, testimonios y propuestas originales de los pacientes.

¿ Qué otras cosas necesitás saber para dar sabor?

Te sirve saber que lo ácido y lo dulce se equilibran, si algo está muy ácido lo equilibrás con un sabor dulce y viceversa. Y no creer que porque le ponés algo dulce va a quedar agrídulce. A veces una cucharada de mermelada equilibra el sabor, no lo hace agrídulce, si le ponés cuatro, puede ser... Una ciruela pasa dentro de una carne a la cacerola -una sola- hace que cambie el sabor.

— Cuando recreaste las recetas de Doña Petrona, ¿con qué objetivo trabajaste?

Era retomar la posta de la comida casera, retomar ese eslabón que se perdió. Y usábamos una receta de ella y otra mía por programa. La receta era lo de menos, era lo que representaba Doña Petrona: tu abuela, un ser querido cocinando.

— A nosotros siempre nos interesó esto de retomar ese saber que se transmite...

Es prestar atención. Porque lo que más te va a servir de ir a cocinar con tu abuela o aprender una receta de ella no es seguir instrucciones, es ver cómo limpia una arveja o un alcaucil, ¡la gente agarra un alcaucil y no sabe que hacer!

— Hace bien juntarse con la abuela, aprender mirándola...

Sí, con la abuela, la tía, la mamá... Ver qué es lo que están haciendo, ¡acá nadie sabe hacer un caldo! Por ejemplo, aprender que si yo cocino una carne desde agua fría le voy a sacar todas sus propiedades y van a pasar al agua, me va a quedar un buen caldo. Pero si la coloco desde agua hirviendo, se va a contraer y no va a sacar todos sus jugos, como un vitel toné, que no es una sopa.

— Está bueno porque esto ayuda a desinhibirse en la cocina, a recuperar la creatividad...

Además estás vos solo en la cocina, no hay nadie, ¡habrás comido tantas porquerías! Despreocupate, te saldrá más o menos pero si no lo hacés... Al extremo de que, si te animás, no necesitás ninguna receta.

— Se nos ocurre que hablar desde "lo saludable" está gastado, es un lugar común, que sabe a soso ¿Vos que pensás?

Yo trato de no hablar de lo "saludable", lo "sano". La gente asocia lo saludable con: "no va a ser rico, va a ser un embole, lo voy a hacer dos o tres veces y nunca más porque no se puede" (risas). Después está el que te dice: "para comer sano tenés que comer cero pan, cero queso, cero mermelada..." ¿Cuánto aguantás comiendo así?

¿ Qué alternativa encontrás ante esto?

Hablar desde el sentido común. La gente está muy confundida, ahora hay un estudio para todo, hay mucha información que circula, mucha publicidad... Yo uso el sentido común. A mí me preocupa el tema porque me interesa mucho la cocina pero más la comida. Y noto que nuestro sistema de alimentación no funciona bien hace rato. Al principio me enojaba con Monsanto y la semilla pero vi que



5

LA SARTÉN POR EL MANGO: EL PODER DEL HOMBRE COMÚN PARA ENFRENTAR EL DESAFÍO DEL CAMBIO DE HÁBITOS

Nosotros descubrimos otro saber, otra expertiz, la de las amas de casa, mujer o varón, que ante el desafío de la enfermedad o las limitaciones (por ejemplo de ser diabético o hipertenso, tener que comer menos grasas animales), desarrollan una creatividad y logran comer rico. La sartén por el mango es generar una competencia donde el hombre común tiene una posibilidad de ganarle al "experto".

esa batalla no tenía sentido, quedaba como una loca gritándole a la nada, porque la batalla de demonizar no la ganás.

Lo que sí podés combatir es en cambiar usos y costumbres. Porque la gente a mí me cree, no a ellos, yo digo lo que pienso y no le miento a la gente. A veces me equivoco, aprendo otra cosa y lo digo, siempre desde lo que yo siento que es lógico, que esté de acuerdo.

— Se nos ocurrió titular esta nota "la sartén por el mango", donde el ganador de este desafío es uno, que asume el protagonismo, agarra el sartén. Y abajo quedan el doctor, el chef... ¿Qué te sugiere esta frase?

No te dejes apabullar... Creo que la pregunta es hacia uno mismo, que te mires al espejo: si ya sabés lo que tenés que comer, ¿cuánto te importa comer mejor, sentirte mejor? Ya sabés que tenés que mover un poco el cuerpo, ya sabés que tenés que comer vegetales de colores, ¡ya lo sabés! (risas).

— Del otro lado, la comida gourmet es como un traje de gala, uno no se viste así todos los días, sólo en ocasiones especiales...

Los platos "que tienen nombre" son para comer de vez en cuando. ¿Cuánto tiempo te lleva preparar un plato como los que ves en la tele?

— Nosotros encontramos en la gente de más de sesenta, que cocinan, a quienes tienen ese término medio.

¡Es que ya entienden! Saben que si se comen un chorizo, asado y un flan se sienten pésimo.

— Y además vienen del Mediterráneo, son sirio libaneses...

¡Medio Oriente entiende todo! Allá tienen poca carne y les juega a favor, acá creemos que todo tiene que tener carne. Es de vuelta el sentido común, no te podés comer un salame en diez minutos (risas).

— **Ni un salame en diez minutos ni una ensalada solo de lechuga...**

¡Ni sufrir comiendo lechuga, el mundo es mucho más grande que eso! (risas).

— **Muchas veces se confunde verdura con ensalada...**

Exacto, verdura al costado del plato y todo lo demás es carne y papa o harinas... Hay que pensar la carne y el hidrato como la guarnición. Por ejemplo, hoy comemos espárragos y arvejas -con- (enfatisa) una pechuga y pan.

— **Dar vuelta la ecuación. ¿Cómo llegaste a esta conclusión?**

Es un intento de hacer que se entienda esto, comamos la cantidad de verduras como si fuera la carne y la carne como la verdura.

— **Y si sólo se piensa a la verdura como una ensalada, eso no llena, terminás atacando la heladera...**

También se piensa que la verdura es un embole: no salimos de la ensalada de lechuga, las rodajas de zapallo al horno sin nada, todo acompañado con una pechuga insulsa. Es el otro extremo del comer hasta reventar. ¡Si podés comer de todo y rico!

— **Nosotros siempre incluimos recetas con papa, arroz, porotos, junto con los vegetales de colores ya que el concepto de saciedad un poco se perdió en el camino con el show de lo diet, las calorías, lo dejaron afuera...**

Una ensalada de papa hervida no engorda casi nada pero “te calma la fiera”. Algo parecido pasa con el yogur descremado. Si querés una alternativa a las tres medialunas, no lo vas a lograr con un yogur descremado, ¡no hay forma que eso te calme el hambre! (risas). Comete un yogur entero con una banana, que te de proteínas y también sensación de saciedad, que te llene.

— **Hay algunos tips que pueden ayudar?**

No comas frito los que ya se come fácil, por ejemplo la papa, las milanesas, hacelas de otro modo. Y freí lo que te cuesta comer, el pescado, buñuelos de acelga, milanesas de coliflor, de berenjena.

— **Que si vas a comer frito que en casa, no en un restaurant, no de delivery...**

Yo digo que sea en casa pero además que no frían ni carne ni papa. O por ejemplo, si usan manteca, que no se la pongan al pan ¡si el pan te lo comés igual de cualquier forma! Usala con las zanahorias, con los repollitos de bruselas. Si vas a comer con más sal, grasa o azúcar, que esté hecho por personas, por seres humanos y sea de buena calidad: casero y bueno.

La gente asocia lo saludable con: “no va a ser rico, va a ser un embole, lo voy a hacer dos o tres veces y nunca más porque no se puede” (risas).

6

INCORPORAR VEGETALES DE TODOS LOS COLORES: NO SÓLO DE LECHUGA VIVE EL HOMBRE

De la experiencia en los cursos y talleres para pacientes y familiares comprobamos que un gran obstáculo para sumar vegetales era asociarlos siempre a la ensalada. Mas aún, sólo a algunos vegetales, la típica la ensalada de hojas verdes, quizás dominando el escenario por la necesidad de ahorrar calorías. Y a lo largo de diez años, la revista intentó sostenerlo y demostrarlo de diferentes maneras: publicando las preparaciones elaboradas por los pacientes e incluso mirando desde el humor a la lechuga, junto a Diego Capusotto, quien la representó como Hamlet, un “ser o no ser” moderno.

7

¡YO QUIERO COMER RICO! VEGETALES SUSTANCIOSOS QUE SACIEN, QUE LLENEN

Mientras algunos, en especial los más jóvenes, “abrazan” a la ensalada con tal de mantener la silueta, otros reclaman saciedad, no quieren quedarse con hambre comiendo vegetales. Esto se nota especialmente en invierno, cuando las preparaciones de olla ofrecen una alternativa que deje contenta a toda la familia.



— **Cómo ves el panorama actual de la comunicación sobre estos temas?**

Creo que es muy confuso, se le dicen demasiadas cosas a la gente. Y hay egos, grupos distintos que lo único que hacen es confundir. La OPS (Organización Panamericana de la Salud), por ejemplo, estoy de acuerdo con muchas cosas que dicen pero no me gusta la forma tan general de cómo lo hacen. Es correcto decir que desconfíes de cualquier “colorido paquete” pero no podés decirlo a todo el mundo, hay gente que solo tiene acceso a eso. Un chizito y un queso, por ejemplo, no pueden estar en la misma bolsa: un chizito no lo comas pero el queso no hay que sacarlo de tu dieta sólo por su envase colorido. Sino seguramente lo vas a reemplazar por algo peor. Uno reemplaza por cosas que no llevan trabajo, no se carga más. Hoy una madre cree que cocinó casero si les sirve a sus hijos unos fideos con salsa lista. Para mí lo más importante es saber a quién uno le está hablando. Si a través de salud pública vos le vas a hablar a la población general, vos no podés decir en la primera frase cualquier cosa, como “toda la comida procesada es mala”. Yo en la tele no puedo decir determinadas cosas que quizás sí podría poner en un libro, porque son dos contextos distintos.

— **A quién le creés? ¿Quiénes están en descrédito?**

Ehh (lo piensa), desconfío de las grandes instituciones que bajan línea directa sobre lo que comemos, el FDA, por ejemplo. Hay estudios que se mandan a hacer para sacar determinados productos al mercado, luego los medios lo reproducen y lo instalan como una verdad, por eso es tan complicado.

8

LOS DESAFÍOS DE LA COMUNICACIÓN EN TEMAS DE ALIMENTACIÓN

De la experiencia con la comunidad encontramos que, a la hora de comunicar buscando un mensaje útil para la salud, hay que hacer foco en audiencias, en las personas a las que va dirigido el mensaje (sean adultos, jóvenes, mujeres, hipertensos, etc.). Y evitar los discursos muy generales, que poco o nada dicen de la situación particular -el contexto- de las personas a las que está orientada la comunicación. Sólo de esta forma podremos acercarnos mejor a la máxima que establece que “más vale prevenir que curar”.

9

LOS ALIMENTOS PROCESADOS: CONVIVIENDO CON EL EXCESO DE GRASAS, SAL Y AZÚCAR

Hoy tenemos al alcance de la mano una gran variedad de alimentos de dudoso valor nutricional y con grandes cargas de sal, azúcar y grasas. Las galletitas, las gaseosas y jugos, los snacks y otros productos se nos ofrecen a cada paso en kioscos, “saltan” de la góndola a nuestro carrito en los supermercados. Por ello hemos recorrido un largo camino de aprendizajes sobre lectura de etiquetas (tanto en notas como en un juego de mesa para compartir en familia), también promoviendo el concepto del ahorro de sal para quienes deben afrontar ese desafío a diario. Y así medir recursos, limitar el “gasto”, como con el dinero, conocer para saber cuanto es mucho, poco, poquito o nada.

También pusieron a la mano, sin que tengas que hacer nada, un montón de comidas de las que no tenés que comer mucho. Andá al cine y vas a estar dos horas sentado comiendo azúcar, grasas y sal...

— **Actualmente la oferta que tenemos para comer ha cambiado mucho y se hizo más complejo el tema...**

También pusieron a la mano, sin que tengas que hacer nada, un montón de comidas de las que no tenés que comer mucho. Andá al cine y vas a estar dos horas sentado comiendo azúcar, grasas y sal, los ingredientes principales de todo lo que venden ahí.

Yo trabajé para los que hacen los gustos: es un asco. Puede ser que sea legal, sí, pero no quiere decir que esté bien. Además, ¿es legal hasta cuándo? La grasa hidrogenada era bárbara hasta hace algunos años (N de la R.: las llamadas grasas trans) y ya no. Acá tienen dos años para sacarlas, el problema es que la sacan las grandes empresas y no las más chicas.

— **Y algo que acá hemos contado, es que muchas empresas las han reemplazado nuevamente con grasa bovina. Son “cero trans” pero están llenas de grasa igual.**

Son cero trans pero llenas de grasa saturadas.

— **A nosotros nos sucedió de contar en diferentes notas y videos la gran cantidad de azúcar que tienen las gaseosas comparando con sobrecitos, pero es tanta que resulta inverosímil, uno lo mira y directamente no lo cree, no reflexiona sobre su consumo.**

Porque no es azúcar, vos no podés disolver esa cantidad de azúcar en el vaso de gaseosa. La gente piensa que ese azúcar viene de la caña de azúcar y no es así, viene del jarabe de alta fructosa que se obtiene del maíz. Y no es el mismo nivel de dulce, si vos le ponés 15 sobres de azúcar a un vaso grande no lo podés tomar. Pero ese nivel de concentración, que no tiene que ver con el sabor sino con los efectos que produce en el cuerpo, es el mismo.

— **En este panorama que describís muchas veces se recurre a demonizar a algunos alimentos...**

Lo veo con el discurso de la OPS, que se pasa, lo que conduce a la confusión. Si “todo lo procesado es malo”, ¿no puedo comer un yogur? Sí, como no, no pasa nada! Pero después otro aparece y dice “pero que diga descremado para los chicos”, ¡No, si vas a comer un yogur, comé uno entero, no le des edulcorantes a los chicos!

— **¿Qué otras frases “irresponsables” se repiten mucho?**

Otra es “el pan, siempre integral”. La fibra a los chicos menores de diez meses les cae mal, ¡que coma pan blanco!

10

LA SALUD, UNA CUESTIÓN DE PROPORCIONES.

Finalmente entendemos que en este desafío no hay un alimento “culpable” u otro “salvador”, lo que se juega es cuánto de uno o de otro hay en un plato, cómo se combinan en una receta, (exceptuando la enfermedad celíaca, que no admite esta lógica). Pero en la gran mayoría de las situaciones donde la alimentación sirve para cuidar la salud, la cuestión es la cantidad relativa de cada alimento en una receta, en el plato que nos servimos, en el total de lo que comemos en la semana.

— **Sobre ese tema poco se dice que el exceso de fibra cae mal...**

Es que aparece un informe en los medios que dice “la fibra es buena”, claro que es buena, si estabas colando tu jugo de naranja, mejor tomá-telo como viene que hace bien.

— **Al huevo lo han demonizado y en lugar de verlo como una fuente de proteínas se lo restringe por miedo al colesterol...**

¡El huevo es espectacular! Yo llevo a mi casa con hambre, abro la heladera, tiro un huevo en la sartén con casi nada de aceite y me lo como con una galleta de arroz, riquísimo. En mi casa no puede faltar, tampoco el arroz.

Se demonizó mucho a diferentes alimentos, por ejemplo la manteca. Para mí hay que hablar bien de las grasas muy ricas, que no son muchas! ¿Cuánta grasa del jamón crudo podés comer? Si además sale re caro! Yo lo resumiría en: tratá de no dejar afuera nada, comé mucha fruta y mucha verdura y después, lo que quieras. ¡Pero mucha! ¡Si solo comés pizza y asado, no vale!

— **La revista sale ahora a fin de año, diciembre, época de calor...**

Diciembre es un mes fácil para comer, no hay que hacer nada, todo está rico. Los tomates están ricos, hay sandía, melón, ¡casi que ni tenés que cocinar!

— **Y con las fiestas siempre decimos que “no hace mal lo que comas entre navidad y año nuevo sino lo que comés entre año nuevo y navidad”...**

Exactamente, ¡esa frase se las voy a robar! (risas).





PLAN DE DESARROLLO INTEGRAL DEL HTAL. ITALIANO AGUSTÍN ROCCA SAN JUSTO: NUEVAS OBRAS

SE INAUGURARON 600 M2 QUE CONSISTIERON EN LA AMPLIACIÓN Y REMODELACIÓN DE LA SALA DE RECUPERACIÓN Y LA INCORPORACIÓN DE NUEVOS SECTORES EN EL EDIFICIO DEL ÁREA QUIRÚRGICA.

El Hospital Italiano de San Justo avanza en su camino de crecimiento, en esta oportunidad destacamos las nuevas obras recientemente inauguradas pensando en brindar más comodidad a los pacientes, familiares y acompañantes que transiten por el Área Quirúrgica.

Los nuevos espacios y las mejoras. El área cuenta ahora con dos salas de espera para familiares y acompañantes con HIBA TV, (una con capacidad para 40 personas y otra para 25). Además, la Sala de Recuperación para pacientes operados sumó 7 nuevos puestos. Se ampliaron a 4, los vestidores para los pacientes, se inauguró un ascensor exclusivo para mejorar la accesibilidad y se inauguraron nuevos espacios de atención al público (facturación, administración y jefaturas).

Norma Schwindt, arquitecta a cargo del proyecto, expresó que este “se desarrolló pensando en brindar más comodidad en el sector y en responder a la necesidad de ampliar el espacio de recuperación de los pacientes. Además, ofrecer una sala de espera agradable para los familiares y acompañantes”.

“La mejora más importante que se logró en este proyecto es la amplitud de los espacios interiores con gran luminosidad natural, ofreciendo comodidades adecuadas para la atención”.

“La reforma también ha logrado separar las circulaciones técnicas de las públicas, dando privacidad a quienes ingresan con camilla desde la internación y dando al público mejor accesibilidad al ingreso y admisión de su cirugía programada”, completó.

¡GRACIAS POR COMPARTIR OTRA EDICIÓN DE LA CARRERA!

En Vicente López corrieron más de 1600 personas, en una nueva edición de la carrera del Hospital Italiano y FUNI por los derechos de los niños curados de cáncer.



ACTIVIDAD GRATUITA Y ABIERTA A LA COMUNIDAD

Prevención de caídas. ¿Cómo vivir de forma activa y segura? Lunes 5 de diciembre, 14hs. Salón de actos. Potosí 4058, subsuelo. A cargo de la Lic. María Elena Moresco, del Servicio de Kinesiología. Más información: mariae.moresco@hospitalitaliano.org.ar / 4959-0200 (internos 4171/4172).

INFORMACIÓN A LOS AFILIADOS

Les recordamos que los canales más ágiles para solicitud de recetas a su médico de cabecera, así como actualizaciones de medicación, aptos, certificados y solicitud de estudios de rutina o interconsultas son: **su Portal de Salud y la mensajería médica (4959-5050)**.

PLAN ESTRATÉGICO DE MEJORA CONTINUA

LA HISTORIA CLÍNICA ELECTRÓNICA, ACREDITADA EN CALIDAD Y SEGURIDAD

UN ORGANISMO INTERNACIONAL EVALUÓ Y CERTIFICÓ LA HERRAMIENTA INFORMÁTICA DEL HOSPITAL, OBTENIENDO UNA CALIFICACIÓN INÉDITA EN EL PAÍS EN EL CAMPO DE LOS DESARROLLOS DE SISTEMAS DE INFORMACIÓN PARA LA GESTIÓN DE LA SALUD.

Basada en los conceptos provistos por Carlos Otero, Depto. de Informática Médica.

Tras la acreditación que obtuviera el año pasado el Hospital Italiano por parte de la Joint Commission International y en el marco del plan estratégico de mejora continua que lleva a cabo la institución, se llevó a cabo la primera auditoría de la Historia Clínica Electrónica (HCE).

Esta herramienta, que forma parte del proceso de atención cotidiano en el Hospital, fue evaluada por la Sociedad de Sistemas de Información y Gestión en Sanidad y obtuvo un grado de certificación en nivel 6+, en una escala que va del 0 al 7.

Los principales aspectos destacados que permitieron este nivel de acreditación (primero en el país y segundo en Latinoamérica) fueron:

- **Contar con un registro de pacientes paperless (sin papel) con aplicaciones informáticas en todos los ámbitos de internación.**
- **Alinear las prácticas hospitalarias con este soporte para mejorar la seguridad del paciente.**
- **Capacidad de proveer información en soporte electrónico a pacientes, empleados, financiadores, gobiernos, etc.**
- **Capacidad de evaluar la información para mejorar los procesos de atención.**
- **Ventaja competitiva y posible ejemplo para otras instituciones en materia de seguridad del paciente, soporte a las decisiones clínicas y enrolamiento del personal.**
- **Valor estratégico de invertir en la HCE para mejora del cuidado.**



Pasos a seguir y nuevos desarrollos. Esta evaluación, además, permitió identificar aspectos a mejorar, con el objetivo de certificar también en procesos ambulatorios así como aspirar a la máxima calificación tanto en la internación como en la atención ambulatoria.

Además, en el futuro se está trabajando para que la HCE logre incorporar: sistemas de soporte a las decisiones (avisos y recordatorios para los profesionales en el contexto de la atención); procesamiento del lenguaje natural (capacidad de leer el texto escrito por los profesionales y extraer de allí información importante para el cuidado); integración de Información Genómica (para completar un perfil genético del paciente y brindar recomendaciones personalizadas); desarrollo de aplicaciones móviles (App) para pacientes y empleados.

Apasionados por la vida



Cumplimos 163 años cuidando la salud

VARICES Y EDEMAS DE MIEMBRO INFERIOR

¿SE PUEDEN PREVENIR? ¿CÓMO MEJORARLOS?

CONSULTAMOS A LAS ESPECIALISTAS DEL SERVICIO DE KINESIOLOGÍA, QUIENES CUENTAN EN ESTA NOTA DE QUÉ MODO ESTIMULAR, REACTIVAR Y FAVORECER LA CIRCULACIÓN PARA PREVENIR O ATENUAR LOS SÍNTOMAS EN QUIENES PADECEN ESTOS PROBLEMAS.

*Por el equipo editorial de Aprender Salud.
Supervisión: Lic. Graciana García, Servicio de Kinesiólogía.*

“*Pesadez y dolor en las piernas, tobillos hinchados al final del día, son síntomas frecuentes en personas que tienen alterado su retorno circulatorio, problema que lleva a la aparición de varices, edemas y otras patologías relacionadas*”, comienzan señalando las Lic. Gabriela Aldana, Verónica Scarbol y Silvana Hernández, a quienes entrevistamos para comprender mejor este problema y explorar posibles soluciones.

Si bien las profesionales se encargan de los pacientes con cuadros más avanzados (patologías crónicas, limitaciones mayores) esta nota busca advertir a los lectores que puedan sentirse identificados (ellos o sus familiares) con alguno de estos problemas. Y, así, adoptar tempranamente los hábitos y ejercicios que proponen, previniendo complicaciones.

CADA PASO, UN IMPULSO PARA EL RETORNO CIRCULATORIO

El mayor desafío para el aparato circulatorio es hacer retornar la sangre hacia el corazón, ya que esta (salvo cuando estamos acostados) viaja “en contra” de la gravedad. Por ello es que las partes del cuerpo más proclives a estos problemas son los pies, tobillos, pantorrillas.

Los músculos actúan como bombas auxiliares para el retorno venoso. El corazón bombea la sangre pero para su regreso es fundamental el rol que juegan estos, que al comprimir a las venas las “exprimen”.

“*El concepto principal es moverse, todo el movimiento que uno realice generará un bombeo de sangre a través de las venas, activando la circulación. Y esto comienza cuando pisamos con la planta del pie, al momento de iniciar la marcha y exprimirlo contra el suelo para dar el primer paso*”, explican las profesionales.

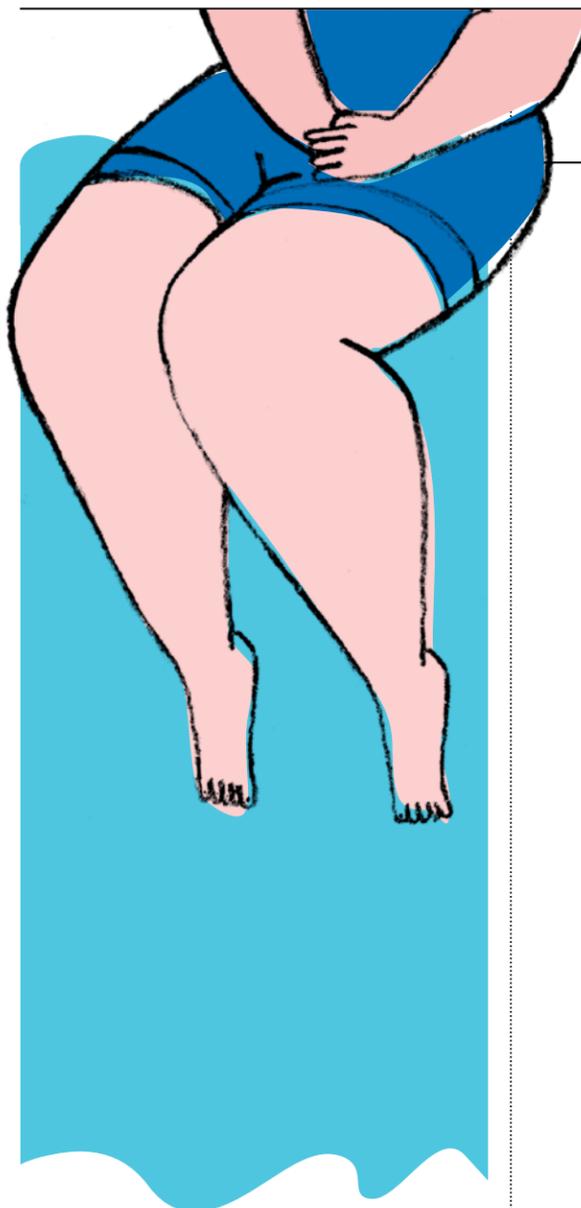
¿CÓMO AYUDAR AL RETORNO CIRCULATORIO?

Cambiar el hábito diario que genera el edema es lo más importante y el gran desafío es empezar a moverse, ya que toda actividad física es buena para mejorarlo. Caminar, hacer gimnasia y hasta bailar salsa, tango o cualquier ritmo.

“*Recomendamos mucha gimnasia en el agua, ya que incrementa la compresión externa, favorece la circulación y ablanda el tejido. Pero sabemos que no es para todos, no sólo por lo complejo de ir a una pileta (el tiempo que lleva ir, bañarse, vestirse, etc.) sino porque la mayoría no cuenta con escaleras apropiadas (son verticales) para adultos y les cuesta salir*”, detallan.

En reposo es útil acostarse con las piernas a la altura del pecho, al mismo nivel que el corazón.

¡Atención! No basta con sentarse y colocar las piernas sobre un banquito.



HÁBITOS COTIDIANOS QUE TAMBIÉN INFLUYEN

INTERCAMBIAR POSTURAS. Evitando permanecer varias horas sentado o de pie en una posición estática, tanto en la casa como en el trabajo. Por ejemplo, en una oficina, pararse, dar una vuelta o colocar bajo el escritorio algún elemento basculante para trabajar los tobillos (flexión y extensión).

LAS MEDIAS DE COMPRESIÓN. Son un buen complemento. Hay que colocarlas a la mañana antes de levantarse y sacárselas para dormir. Quienes las tengan indicadas deberán renovarlas periódicamente ya que las medias “tienen fecha de vencimiento” y -si se estiraron- dejan de cumplir su función. Preferentemente no lavarlas en el lavarropas.

LA COQUETERÍA Y LA MODA NO AYUDAN. El taco, el zapato angosto y las tiras apretadas perjudican la circulación. Habrá que evitar su uso cotidiano. Algo similar ocurre con las fajas y trusas, que comprimen la región inguinal por donde ingresan los vasos sanguíneos, obstruyendo el retorno venoso.

EVITAR BAÑOS CALIENTES Y PROLONGADOS. Esto empeora el cuadro. Las personas que planean visitar centros termales deberían consultar con su médico si están en condiciones de concurrir por las altas temperaturas que tienen. Esto puede sorprender a muchos, ya que el turismo de adultos y jubilados suele estar muy orientado a este tipo de lugares por ser “relajantes”. Se recomienda utilizar compresas frías o baños con agua fresca.

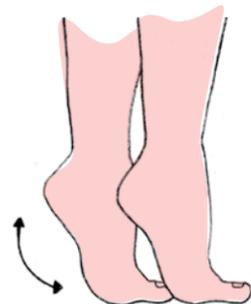
HIGIENE, LASTIMADURAS Y CUIDARSE DEL SOL. Dado que los vasos sanguíneos transportan los residuos corporales, toda lastimadura, infección o cortes en la piel de los miembros inferiores afectarán el retorno circulatorio. Además, habrá que evitar exponerse de forma prolongada al sol u otras fuentes de calor.

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN

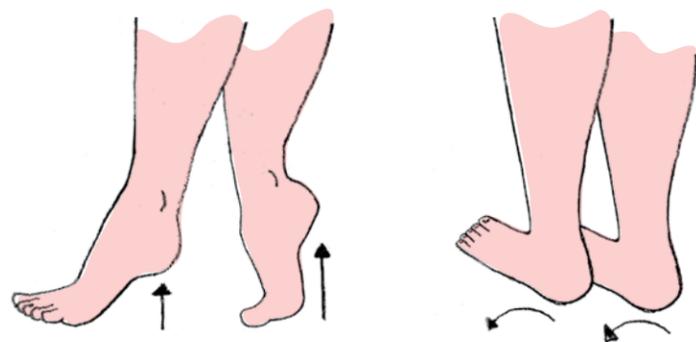
PARA REALIZAR EN CASA DE FORMA COTIDIANA Y ASÍ MEJORAR LA HINCHAZÓN Y EDEMAS EN LAS PIERNAS, TOBILLOS Y PIES. RECUERDE QUE, SI SIENTE FATIGA, DOLOR O ALGUNA OTRA MOLESTIA AL REALIZAR LOS EJERCICIOS, DEBERÁ SUSPENDERLOS Y CONSULTAR CON SU PROFESIONAL DE CONFIANZA.

ANTES DE COMENZAR CADA EJERCICIO. Tomar aire profundo por la nariz y expulsarlo por la boca, hacerlo tres o cuatro veces.

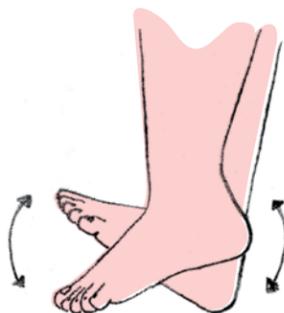
1 De pie, tomado del respaldo de una silla, elevarse sobre la punta de ambos pies y descender suavemente.



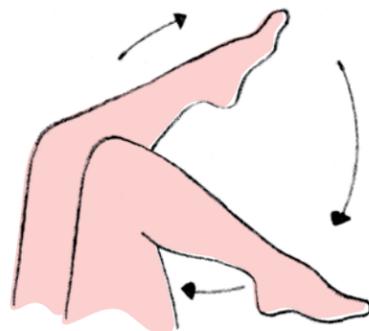
2-3 Caminar en puntas de pie alrededor de una mesa y luego repetirlo caminando sobre los talones.



4 Sentado, balancee suavemente los pies de puntas a talones.



5 Acostado, realice movimientos cíclicos con energía.



"Para un uso diario recomendamos usar zapatillas porque, además de ser seguras y cómodas, tienen un pequeño taco que ayuda al impulso de los músculos que intervienen en la circulación."

LA FALTA DE MOVIMIENTO, UN CÍRCULO VICIOSO.

“ En general es un problema que afecta a personas mayores que se mueven menos. Y esa falta de movimiento -que deja de estimular la circulación- les genera aún más edema, más pesadez y dolor, lo que conduce a una menor movilidad.” Esto se presenta más en quienes tienen sobrepeso, no gustan de las actividades en movimiento y en especial a las mujeres ya que ellas atraviesan muchos cambios hormonales durante su vida (embarazo, menopausia, etc.), que afectan la circulación.

LA INSUFICIENCIA CIRCULATORIA VENOSA CRÓNICA.

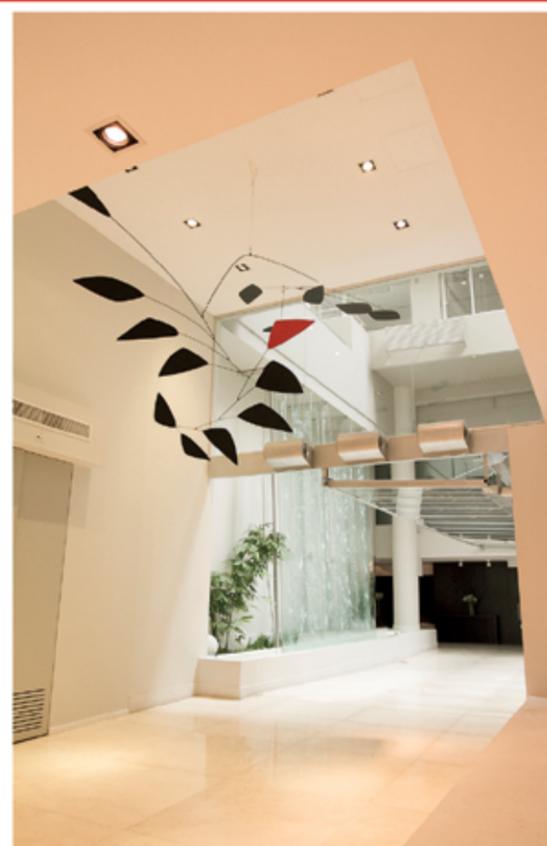
“ Es la patología que se produce cuando esta situación se agrava, ya que el edema no llega a revertir durante la noche, va quedando un residuo que se empieza a acumular. Esto lleva a la situación que nosotros solemos encontrar en el consultorio, cuando el edema es tan grande que produce dolor. Y es lo que hay que tratar de evitar”, concluyen.

TEMPORARENT

• BUENOS AIRES - ARGENTINA •

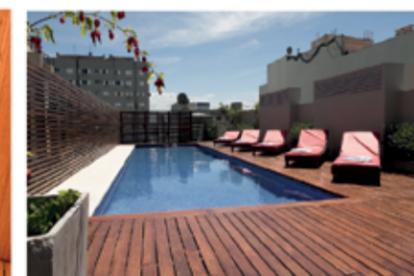
EL ALQUILER ES TEMPORARIO.
LA SEGURIDAD ES 24 HORAS.
Y LOS AMENITIES SON INIGUALABLES.

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 Martínez incluido para tarifas diarias. 



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.

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 **ATEMPO**

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

AprenderSalud

Comentarios y sugerencias:

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

Avisos publicitarios:

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



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



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

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

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

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 Jura-
mento, 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 Am-
brosetti (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).

“La caminata ayuda un montón, uno queda todo el día con ganas de hacer cosas”. **José, 47 años.**



ROSEDAL PALERMO.

Caminantes: Lunes y miércoles, 18hs.
Pto. de encuentro: al lado de la bolete-
ría 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).

“La actividad grupal es fundamental. Hacés amistades y sentís que el organismo se te empieza a estirar.” **María, 76 años.**



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

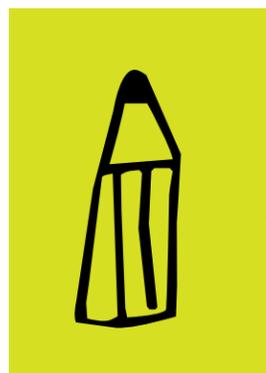
¿CÓMO ENCUENTRO UNA ACTIVIDAD PARA MÍ?

¿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”.

¿QUE ACTIVIDAD ME GUSTARÍA REALIZAR?

¿A QUIÉN LE PUEDO PROPONER QUE ME ACOMPAÑE?



LOS LECTORES ESCRIBEN

COMPARTIMOS, EN ESTA NUTRIDA SECCIÓN ALIMENTADA POR LA COMUNIDAD, COMENTARIOS SOBRE TEMAS DE INTERÉS, PROPUESTAS DE ACTIVIDADES Y MUCHO MÁS.

COMUNICACIÓN PARTICIPATIVA

UNA CORRESPONSAL EN ESTADOS UNIDOS

EDITH RINALDI, HABITUAL COLABORADORA DE ESTE ESPACIO, VIAJÓ A WASHINGTON Y VISITÓ UN CENTRO DEDICADO A LOS ADULTOS MAYORES. ENTREVISTÓ A SU COORDINADORA BUSCANDO CONOCER ACTIVIDADES Y PROPUESTAS QUE AYUDEN A PENSAR CÓMO VIVIR MEJOR ESTA ETAPA DE LA VIDA. COMPARTIMOS LOS RESULTADOS DE SU EXPERIENCIA.

Edith, que viajaba por temas personales a Estados Unidos, nos sorprendió con una propuesta muy valiosa, un genuino aporte de comunicación participativa. Nos propuso una agenda temática a partir de su indagación acerca del modo en que se trata a los adultos mayores allí, cuáles son sus problemáticas y de qué forma se les acercan ideas útiles, propuestas.

“Sabía que volver a Washington después de unos años iba a ser una experiencia enriquecedora. Me recibió un sol magnífico y la ciudad brillaba en su elegancia tal como la recordaba, sus edificios me desbordaban de recuerdos. Me había propuesto conocer personalmente una prestigiosa institución, reconocida en otras latitudes por su experiencia en la atención de los adultos mayores: IONA (www.iona.org). La visita la realicé acompañada por una de sus coordinadoras, la asistente social Donna Tanner, con quien nos entendimos a pesar del idioma, como siempre ocurre cuando la comprensión viene de la mano de causas comunes.”

Propuestas para un envejecimiento positivo. Así lo definen y tras ese objetivo impulsan un gran abanico de actividades, algunas similares a las que se ofre-

cen en nuestra ciudad. Destaco algunos talleres que me sorprendieron por su originalidad, calidad y utilidad:

- **¿Debo irme de mi casa o no? ¿Estoy en condiciones de seguir viviendo solo o sería mejor mudarme con un familiar, pensar en un geriátrico, etc.?**
- **¿Tengo muchas cosas? ¿Cómo me deshago de eso que en realidad no sirve para nada?**
- **Soy el/la encargado/a de mi vida así que debo entender muy bien lo que significa la vejez.**
- **¿Cómo preparar mi casa para tener más vida social?**
- **¿Cómo puedo generar dinero para sostener mi independencia económica? ¿Qué hacer con los ahorros?**

“Ellos alientan mucho esta reflexión, la idea de planificar esta etapa, sobre todo después de los 60. Buscan el diálogo, ya que el norteamericano es mucho más cerrado que nosotros los latinos, por su idiosincrasia. También Donna me dio a entender que los temas nunca

están cerrados, a medida que van detectando nuevas inquietudes, tratan de darles una respuesta. Eso es interesante, ya que parten de las necesidades de los adultos.”

“Finalmente vale aclarar que IONA recibe un subsidio de las autoridades oficiales del distrito en cumplimiento de lo dispuesto por el gobierno federal en 1990, para que en cada región estadounidense existan clínicas destinadas a una permanente ayuda al adulto mayor. Además cuenta con socios filantrópicos, ciudadanos particulares y empresas pequeñas o grandes que aportan a estos esfuerzos, algo tradicional allí.”

De Aprender Salud, me pidieron que saque fotos o filme videos. Le pedí a Donna que pose en la puerta del lugar pero no me animé a sacar adentro, es una realidad muy diferente a la nuestra...



EL VIAJAR ES UN PLACER

ALEJANDRA ES AFILIADA AL PLAN DE SALUD Y TRABAJA COMO TRIPULANTE DE CABINA DE PASAJEROS. COMPARTE ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE EL VIAJE EN AVIÓN SEA MÁS PLACENTERO Y SEGURO.

Los aviones siempre me resultaron mágicos, siempre anhelé viajar y, más que nada, volar. De mi experiencia como tripulante me gustaría compartir algunos requerimientos que pueden servir a quienes tengan planificado tomar un vuelo en sus vacaciones.

Siempre tener a mano. Hay de todo para empacar pero considero importante llevar en el equipaje de mano lapicera y papel (para llenar formularios de aduana); una almohadilla para las cervicales (a fin de evitar incomodidades o dolores de cuello); ropa cómoda y suelta, ya que la presurización del avión provoca hinchazón; una botellita de agua (100 ml es lo máximo permitido por pasajero) ya que el avión es un ambiente muy seco y a veces el servicio de a bordo se suspende por turbulencias. Por último,

algún analgésico ante un eventual dolor o molestia.

En mi experiencia hay situaciones que suelen dificultar el buen pasar a bordo, como estar congestionados o engripados, o haberse hecho un arreglo dental recientemente. Ustedes imaginarán que si nuestras vías aéreas se encontraran bloqueadas, nuestros tímpanos tendrán mayor dificultad para equiparar presiones, nuestros oídos se tapan más. Y en caso de las caries y arreglos dentales, lo ideal sería resolverlos con tiempo y en lo posible no hacerlos inmediatamente antes de viajar, ya que pueden doler más durante el vuelo por la diferencia de presión.

Dicho sea de paso, ir al baño antes de subirnos al avión es vital, ya que en vuelo no siempre podemos pararnos o caminar por la cabina,

si hay turbulencia o los carteles de cinturones se encuentran prendidos. Muchos pasajeros expresan su enojo con respecto a esta normativa, por lo que quisiera aprovechar para recalcar el hecho de que no se trata de un capricho, sino de una acción tendiente a la seguridad de todos, incluso de tripulantes.

Volar es una experiencia fascinante que, si se hace con los cuidados necesarios, se disfruta muchísimo. Para mí, el mejor lugar de la tierra es el cielo, y mantener a mis pasajeros seguros es siempre mi prioridad, para que puedan disfrutar de su viaje, que comienza desde el momento en el que arman sus valijas, con toda la emoción que puede implicar.

¡Buenos vientos y cielos azules!
Alejandra de Picciotto
Socia N° 371862

¿CÓMO PARTICIPAR?

TU GRANITO DE ARENA, POR UNA VIVIENDA DIGNA

UN AFILIADO AL PLAN DE SALUD TRABAJA EN UNA ORGANIZACIÓN QUE PROMUEVE, DESDE HACE 37 AÑOS, EL ACCESO A LA VIVIENDA PROPIA A FAMILIAS DE BAJOS INGRESOS. COMPARTE SU TESTIMONIO E INVITA A QUIENES DESEEN COLABORAR CON ESTA INICIATIVA SOLIDARIA.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

Emiliano Raimondi forma parte de la comunidad del Hospital y se comunicó con la revista buscando dar a conocer el trabajo de Vivienda Digna y, así, estimular el espíritu solidario de la comunidad.

"Hace casi 40 años que estamos en San Isidro, la iniciativa partió de mirar un poco más allá de la parte estable de la zona norte, donde viven muchas familias con dificultades habitacionales. Y surgió la idea de pensar en una fundación sin fines de lucro que tenga como objetivo la promoción de esas personas en primer lugar y la vivienda como un buen camino para materializar ese trabajo", señala.

¿QUÉ TAREAS REALIZAN?

• **Construcción de barrios en comunidad.** "Es lo más importante, ahora estamos en Derqui, Pilar, construyendo un barrio para casi cien familias. Pero no somos una constructora 'llave en mano', las familias colaboran en la construcción y se reúnen semanalmente para, al mismo tiempo, construir una comunidad con lazos afianzados. Ya desarrollamos 760 soluciones habitacionales".

• **Corralón social de materiales.** "Tiene 12 años y está a tres cuadras de la estación de tren de Boulogne. Se abastece con donaciones de particulares o empresas y, si bien está abierto a la comunidad, vende a precios accesibles a las familias de bajos ingresos, quienes además reciben acompañamiento



de trabajadoras sociales. Concurren más de mil personas por mes."

• **Microcréditos con garantía solidaria.** "Son para el mejoramiento de vivienda y están dirigidos a pequeños grupos de personas (amigos, familiares) que no califican para un crédito bancario. Cuentan con el asesoramiento voluntario de un arquitecto para llevar adelante el proyecto de la mejor manera. Más de 3600 familias los tomaron".

¿CÓMO COLABORAR?

• **Donando materiales.** "Los retiramos a domicilio sin cargo; una mesa, una silla, un mueble o cualquier cosa que

sirva para una vivienda. También las empresas u otras organizaciones se suman cuando cambian su mobiliario."

• **Haciéndote socio.** "Son la base del proyecto, sus aportes -pequeños pero estables- son clave para sostener y poder ampliar estas iniciativas."

• **Sumándote como voluntario.** "Los interesados pueden ser parte de nuestro equipo y colaborar con su especialidad en las distintas acciones que realizamos."

Si desea colaborar comuníquese al 011-4508-4088 o ingrese a www.viviendadigna.org.ar

LOS LECTORES ESCRIBEN

¿CÓMO SE HABLA DEL CÁNCER HOY EN DÍA?

ANALÍA MONTÓRFANO FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD Y PROPONE, EN ESTAS LÍNEAS, REFLEXIONAR ACERCA DE CÓMO SE COMUNICA ESTE TEMA Y EL TABÚ DE MENCIONAR LA PALABRA CÁNCER.

Tengo cáncer... y qué. En estos años de enfermedad (comenzó en 2007, regresó en 2015 y nuevamente este año) aprendí que cuanto más tensa, más triste, y más deprimida esté, peor lo paso. Así que lo mejor es mantener el buen humor y sobre todo la ESPERANZA. Todo esto que me ha tocado vivir, sumado a mi trabajo (que adoro) en una fundación oncológica, me llevó a pensar en cómo se habla del cáncer hoy día.

En enero de 2016 falleció de cáncer el cantante David Bowie. En ese momento se publicó una nota (ver cuadro) que me ayudó a terminar de redondear la idea que venía pensando con respecto a mi propia experiencia.

Es muy común que al morir una persona famosa de cáncer, los medios de prensa publiquen que falleció de una "larga enfermedad", o que "luchó durante años contra una penosa enfermedad", sin mencionar la palabra "CÁNCER". ¿Por qué sólo se habla así en el caso del cáncer, cuando hay varias otras enfermedades que pueden ser largas y de gran lucha hasta su desenlace final?

La respuesta creo que está en que hasta no hace muchos años no existía la detección temprana del cáncer, mucho menos la cura más que con procesos quirúrgicos como único recurso, que no siempre eran efectivos. Por esta razón era común ocultarle al enfermo que padecía esta enfermedad, porque cáncer era sinónimo de muerte. Considero que de ahí surge el tabú de mencionar la palabra CÁNCER.

Pero hoy la situación es muy diferente!! Hay mucho para hacer, muchísimos enfermos se curan, los tratamientos son mucho más tolerables, las cirugías son mucho menos dolorosas gracias a los avances en el tratamiento del dolor, los riesgos son menores... En fin, hay muchos recursos que hacen que esta enfermedad sea hoy menos grave y más llevadera.

No soy tan negadora como para decir "viva el cáncer" pero sí quiero decir "viva el optimismo" y "viva la resiliencia", que nos permite vivir la vida un poco más amenamente.

Analía Montórfano

¿PARA QUÉ SIRVE DESTACAR EN EL TITULAR QUE DAVID BOWIE HA MUERTO DE CÁNCER?

El Portal español PR Noticias publicó la nota que cita Analía. Aquí reproducimos un pequeño extracto, invitando a continuar la lectura a quienes lo deseen.

"Las asociaciones de pacientes consideran clave para que se deje de estigmatizar a quienes conviven con la enfermedad prescindir del lenguaje bélico y heroico (...) estas expresiones no solo aumentan las connotaciones negativas que ya de por sí tiene la palabra, sino que además, hacen que el cáncer se perciba como una lucha (...) En su lugar, proponen usar las expresiones "tener cáncer" o "convivir con el cáncer".



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, BUSCANDO MANTENER ÁGIL LA MENTE. ENCUENTRE LA SOLUCIÓN EN LA PÁGINA 56.

CONSIGNA. Lea las definiciones y anote las palabras correspondientes. Teniendo en cuenta la numeración, traslade las letras al casillero. Allí se revelará un concepto expresado en un seminario sobre "El envejecimiento exitoso", publicado en la revista. Las iniciales de las palabras halladas darán el nombre del autor.

DEFINICIONES: **A)** Banco por lo común sin respaldo y con almohadones sueltos. **B)** Volví a la vida. **C)** Hagan que una cosa descansa sobre otra. **D)** Sonido inarticulado y confuso, más o menos fuerte (pl.) **E)** Automóvil de guerra que se mueve sobre llanta flexible (pl.) **F)** Conjunto de flores que nacen en un mismo punto del tallo y crecen a igual altura. **G)** Oración por los difuntos. **H)** Causas daño a la dignidad de alguien. **I)** Desinfectan por medio de humo, gas o vapor. **J)** Útiles para pesca mayor con una punta para herir y otras dos para apresar. **K)** Indios de la región del Gran Chaco, al norte de Argentina. **L)** Colocamos en determinado lugar. **M)** Narración de sucesos imaginarios. **N)** Florentino... Paleontólogo argentino. **O)** Ásperos, rudos, toscos. **P)** Imágenes reverenciadas en iglesias orientales.

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

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



SUGERENCIAS DE TURISMO URBANO

LA CASA DEL ZORZAL CRIOLLO

MARGARITA SCHULTZ VISITÓ EL MUSEO CASA DE CARLOS GARDEL, EN PLENO CORAZÓN DEL ABASTO, PASO OBLIGADO DE LOS TURISTAS QUE VISITAN BUENOS AIRES AUNQUE MENOS FRECUENTADO POR LOS PORTEÑOS. AQUÍ LA CRÓNICA Y FOTOS, BUSCANDO MOTIVAR A LA COMUNIDAD.

PARA VISITARLA

Dirección
Jean Jaures 735, CABA

Horarios:
Lunes, miércoles, jueves y viernes de 11 a 18 hs. Sábados, domingos, feriados de 10 a 19 hs. Martes cerrado.

¿Cómo llegar?
En colectivos líneas: 24, 26, 29, 41, 64, 68, 118, 124, 132, 140, 145, 142, 168, 188.

En subte: **Línea B**, estación Carlos Gardel (caminar 500 metros).

Miércoles, gratis.

En una entrevista a Borges en el diario El País de España (1985) leemos esto: "Gardel (lo) hizo sentimental, en Francia lo adecentaron al tango, ahora el tango es triste, sentimental, melancólico."

El famoso cantante de ópera Enrico Caruso le dijo al escucharlo: "Si usted hubiera estudiado seriamente, sería el mejor barítono del mundo". Si hubiera sido así, ¿no habríamos perdido a nuestro mejor cantante de tangos?

Entre fileteados llegás al Museo Carlos Gardel. Esa fue su casa desde 1928. Y lo sigue siendo porque su espíritu está presente allí, en los objetos que señalaron su personalidad artística. Sombreros, zapatos, corbatas, bastones de un hombre elegante, discos de vinilo, partituras musicales, diarios... te acompañan en el recorrido por las salas del Museo en una atmósfera de época envolvente.

De su talento de cantante surgen los numerosos apodos que enuncian Wcon elocuencia devota quienes lo escuchan siempre con admiración. Algunos de ellos: El Zorzal Criollo, El Morocho del Abasto, El Jilguero de Balvanera. ¿Quién habrá sido el poeta anónimo que lo nombró con esta frase profunda? La Voz que venció al olvido.



FOTOGRAFÍAS: MARGARITA SCHULTZ



Está en exhibición, además, un acta de primer año de la Escuela Superior de Comercio de Buenos Aires. Allí leemos: "Edad 12. Ciudad de nacimiento Tolosa (Toulouse). Francia." Habrá sido en 1890. Cierto es el dato de dónde y cuando murió. Fue el 24 de junio de 1935 en un choque de aviones en la pista del aeropuerto de Medellín, Colombia, en su plenitud artística.

¿Argentino, francés? Las polémicas sobre su lugar de nacimiento tuvieron, tal vez, razones de nacionalismo, o económicas. Gardel siempre vende porque, como suele decirse, "cada vez canta mejor".

Se discute asimismo si se nacionalizó argentino o no... Pero, ¿en qué modifican esas discusiones el valor de su canto, su modo de decir las letras, entrañable, inolvidable, su timbre de voz asombrosamente afinada, aún en los registros fonográficos más antiguos? La voz de Gardel es Patrimonio de la Humanidad.

Margarita recomienda: "En Wikipedia encontrás un prolijo artículo sobre su vida artística y personal, con grabaciones de antología."



HUMOR SIN CONTRAINDICACIONES

CLAW FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL Y TIENE COMO HOBBY REALIZAR VIÑETAS E HISTORIETAS. EN ESTA OPORTUNIDAD DIBUJÓ ESPECIALMENTE SOBRE LAS DIETAS, UN DESAFÍO COMPLEJO QUE PROPONE TOMAR CON BUEN HUMOR.



SOLUCIONES:

El texto oculto. Solución: A) Diván, B) Revivi, C) Apoyen, D) Ruidos. E) Tanques, F) Umbrela, G) Réquiem, H) Ofrendes, I) Fumigan, J) Arpo- nes, K) Matacos, L) Ubicamos, M) Leyenda, N) Ameghino, O) Rispidos. P) Iconos, "Importa saber el significado que una persona le da a su padecimiento. Hay individuos muy enfermos que, sin embargo, viven como sanos." De la columna: "Qué es envejecer. De la objetividad a la subjetividad", por el Dr. Arturo Famulari. (Aprender Salud Nº 18).

PROMO

2x1

HOT SALE

en Asistencia al Viajero

europ assistance
tu vida más fácil



HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires

NUESTROS PRODUCTOS



Teléfonos para llamar:
0800-333-4490
+54 (11) 4814-9055

Contáctenos
De lunes a Viernes de 8 a 19hs.
Sábados de 10 a 14hs.
✉ E-mail: division.salud@europ-assistance.com.ar

La tarjeta bonificada deberá tener la misma vigencia y condiciones que la tarjeta adquirida. La fecha de inicio de los servicios contratados podrá ser hasta 31/03/2017. Los viajes de los beneficiarios de los servicios deberán tener el mismo destino, fecha de inicio, duración y condiciones. Consulte condiciones de contratación en www.europ-assistance.com.ar. Promoción válida exclusivamente para la contratación de los productos de asistencia al viajero Plata, Oro y Platino. Servicio prestado por Europ Assistance Argentina S.A. Carlos Pellegrini 1163, 9° Piso, C.A.B.A. CUIT: 30691216361

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 