





suscripción
\$80
por año
RECIBIRÁ 4 REVISTAS
TRIMESTRALES*

Incluye el envío a domicilio en todo el país.

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

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

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

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

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

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



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

CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN

Deseo suscribirme a Aprender Salud \$80 por un año

Datos del nuevo suscriptor (quien recibirá la revista):

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

Datos para el cobro con tarjeta de crédito.

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

Firma:

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

Cuando comenzamos a imaginar este número se nos representó una idea: dar cuenta del vínculo que, como institución de salud, tenemos con las mujeres, que son mayoría en nuestra comunidad.

Fue un camino de aprendizaje, lleno de sorpresas y vicisitudes. Sumar sus voces nos permitió reflexionar acerca de cómo las representan, cómo se ven a sí mismas y cuáles son sus intereses. Por ello, sabiendo que el tema excedía la revista, asumimos el desafío y priorizamos contenidos que den cuenta de esta diversidad.

Y, llegando al final del recorrido, tuvimos una maravillosa sorpresa, convocamos a un prestigioso pintor, quien, en tiempo récord, pintó un homenaje que ilustra esta tapa.

Así comenzamos un año especial, en el cual esta revista, -parte de un proyecto de educación para la salud que tiene numerosos formatos y soportes- cumple 10 años ininterrumpidos.

Invitamos a toda la comunidad a transitar este recorrido, a nutrir, ensanchar, cada vez más, este espacio de encuentro en torno a estar mejor.



AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE

Ing. Franco Livini

VICEPRESIDENTE IRO

Ing. Juan Mosca

VICEPRESIDENTE 2DO

Sr. Roberto Baccanelli

DIRECTOR MÉDICO

Dr. Atilio Migues

DIRECTOR DE GESTIÓN

Ing. Horacio Guevara

VICEDIRECTOR MÉDICO PLANEAMIENTO ESTRATÉGICO

Dr. Fernán González Bernaldo de Quirós

VICEDIRECTOR MÉDICO GESTIÓN OPERATIVA

Dr. Juan Carlos Tejerizo

VICEDIRECTOR MÉDICO PLAN DE SALUD

Dr. Marcelo Marchetti

VICEDIRECTOR MÉDICO HOSPITAL ITALIANO

DE SAN JUSTO AGUSTÍN ROCCA

Dr. Esteban Langlois

STAFF AprenderSalud

DIRECTOR EDITORIAL

Dr. Carlos Rodolfo Galarza

CONSEJO EDITORIAL

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

REDACCIÓN Y EDICIÓN

Lic. Federico Somoza, Prof. Liliana Guani

MARKETING Y COMERCIALIZACIÓN

Dr. Adrián Perussich, Verónica Maciel

ARTE-DISEÑO Y PRODUCCIÓN GRÁFICA

Gabriel Mahía, Mariana Campo Lagorio

FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIONES

Gabriel Mahía, Mariana Campo Lagorio, Sutterstock

Aprender Salud · Año 10 · Nº36 · Marzo de 2017

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: 5.329.767. 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

SUMARIO

- 04 Entrevistando a mis médicas
- 18 ¿Qué te interesa Aprender Salud hoy?
- 20 Preservación de la fertilidad: ¿De qué se trata?
- 28 Muriel Santa Ana: A corazón abierto
- 33 Me parece: Mujer, se hace
- 34 Mujeres que eligieron el arte

- 08 Los chicos preguntan, la comunidad aprende
- 12 La anticoncepción después del parto
- 16 Yo quiero comer rico!
- 24 Atención médica en las vacaciones
- 25 Club de Beneficios
- 26 Pescado fileteado, ¿cómo saber si está fresco?
- 38 Instituto Universitario: El impulso
- 42 Novedades Institucionales
- 45 Demanda Espontánea: se renueva la atención en los barrios
- 48 En Movimiento: Ptos. de Encuentro en los barrios
- 50 Participando en Salud



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.



UNA TAPA ÚNICA, UN NÚMERO MUY ESPECIAL

EL MAESTRO GUILLERMO ROUX ILUSTRÓ ESPECIALMENTE LA TAPA DE ESTE NÚMERO DE APRENDER SALUD. LA OBRA ESTARÁ EXPUESTA PARA LA COMUNIDAD DURANTE EL MES DE MARZO EN EL HOSPITAL.

Habíamos tenido el gusto de entrevistarlo en el año 2011, cuando hacía poco había finalizado el mural “La Constitución guía al pueblo”, una obra que le demandó casi tres años de trabajo y había comenzado como un enorme desafío. Hoy, a sus 87 años, Guillermo Roux, uno de los pintores contemporáneos argentinos más prestigiosos, ilustró especialmente la tapa de este número de Aprender Salud.

“Me han pedido que haga una mujer y es la que me salió, no digo que no haya otras mujeres posibles, a mí me salió ella”, nos contó. Y aunque reveló que –conscientemente– no se inspiró en ninguna mujer en particular, no pudo evitar sonreír cuando mencionamos a su mujer Franca, quien muy posiblemente haya aportado a la composición de la obra.

Le consultamos sobre otros trabajos similares y Guillermo Roux nos reveló la anécdota de su primera participación en el mundo editorial, que fue nada menos que eligiendo la paleta de colores para la portada de Patoruzito, la clásica tira infantil elaborada por Dante Quinterro.

“Yo tenía unos 15 años y estaban buscando una composición de colores que se destaque en los kioscos de revistas. Convocaron a varios dibujantes y, a pesar de que tenían más experiencia que yo, la respuesta del director fue: ‘eso es lo que yo quiero, que lo haga el pibe’. Quizás esa frescura propia de la edad, me sirvió para finalmente haber sido elegido”, recordó.

El original, expuesto para la comunidad. Durante el mes de marzo y acompañando las actividades que el Hospital organiza con motivo del Día Internacional de la Mujer, la obra estará expuesta en la sede central de Perón 4190. Los invitamos a acercarse y compartir sus perspectivas sobre la obra con nosotros.

MUJERES DE BLANCO

ENTREVISTANDO A MIS MÉDICAS

EDITH, QUIEN FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL, PROPUSO ENTREVISTAR A SUS MÉDICAS PARA CONOCER LAS HISTORIAS DETRÁS DE LAS PROFESIONALES DE LA INSTITUCIÓN. UNA CHARLA IMPERDIBLE JUNTO A SU MÉDICA DE CABECERA, SU NEUMONÓLOGA Y SU OFTALMÓLOGA. *Por el equipo editorial de Aprender Salud.*

Como intentamos realizar cada vez que surgen iniciativas por parte de nuestra comunidad, decidimos acompañar la propuesta de **Edith Rinaldi** -socia del Plan de Salud y colaboradora de la revista- quien trajo la idea de homenajear a las mujeres que ejercen la medicina. Y para este número especial, convocamos a las **Dras. Verónica Perazzoli, Gabriela Palis y Graciela Svetliza**, quienes se prestaron muy amablemente a una entrevista grupal centrada en sus historias, en el rol de la mujer y sus desafíos cotidianos.

EDITH: Cuando ustedes eligieron esta carrera difícil, este oficio duro de la medicina, ¿tuvieron alguna barrera por ser mujeres? ¿Sus padres la propiciaron? ¿Cómo fue ese camino?

PERAZZOLI: Yo tuve una inclinación desde chica hacia esto, en la escuela alguien se caía y yo llegaba primero, leía cómo había que desinfectar heridas... No tuve problemas, al contrario, fue bienvenida, "mi hija, la doctora".

E.: Fue siempre tu vocación...

PER.: Sigo pensando que lo es. Hasta un poco "lo lamento" porque no lo pasamos tan bien a veces, como madre médica, esposa médica... Pero no puedo hacer otra cosa porque es mi vocación. Al mismo tiempo creo que no se podría ejercer la medicina bien sin una fuerte vocación, no sé en otras carreras.

SVETLIZA: Mi padre era pediatra y yo -creo que tendría dos o tres años- cuando me llevaba con él al hospital de Morón. Era tan bueno, los chicos le gritaban "Cacho" -un buen apodo porque su nombre era Israel, pobre- y creo que tengo un

Edipo no resuelto porque elegí ser médica por él, claramente! Y cuando tuve la posibilidad de hacer otra cosa -trabajé dos meses en la industria farmacéutica- no me daban las piernas para volver. Uno no puede ser feliz si no hace lo que su corazón le dicta, así que volví feliz al hospital, cuando tuve la oportunidad de volver a elegir, elegí ser médica.

PALIS: En mi familia no había médicos, de hecho yo me decidí tarde, sabía que tenía vocación de servicio, que debía hacer algo que ayudara a los demás. Y coincido en que no se puede trabajar de médico sin una fuerte vocación, porque a diferencia de otras carreras puramente técnicas, la medicina tiene mucho de tolerancia al otro, de respetar al paciente que no es como nosotros quisiéramos, nos desafía... Verdaderamente hay que tener mucho amor a las personas, al ser humano...

E.: Esta vocación, ¿la pueden llevar bien en su vida familiar, en esa doble tarea que les impone la sociedad? Porque son madres, son esposas...

PER.: Yo creo que para llevar bien la medicina, a la vez necesito llevar bien lo otro. Eso tiene que estar en equilibrio y



"Yo creo que las mujeres podemos hacer todo esto porque somos mucho más versátiles. Y los hombres son más estructurados, que no es mejor ni peor." **GRACIELA SVETLIZA.**

“Para que la sociedad sea más equitativa sería bueno que todos se ocupen de todo, no solo la mujer.” **GABRIELA PALIS.**

me permite trabajar mejor, pero es difícil. Todos los días es muy difícil, a veces te quita el sueño, te estresa, a veces te da mucha alegría. Mis hijos no pueden creer, me dicen “no puede ser que tengas tanta paciencia” (risas).

E.: Me interesa la opinión de ustedes sobre qué pasa en el ejercicio de la profesión cuando tropiezan con obstáculos del “club de los hombres médicos varones” ¿Consideran que hay obstáculos por su condición de mujer para acceder a cargos jerárquicos?

SV: En mi caso voy a decir que no porque el primero de enero asumí como Jefa de Neumonología (N. de la R: como lo fuera también la Dra. Alicia De La Canal). Yo hice toda mi carrera en la institución, estoy desde los 19 años. Fui alumna, residente, médica de planta... Y la verdad que no puedo decir que lo haya vivido, jamás, no he sentido eso.

PAL: En general creo que no nos ponen obstáculos a las mujeres pero tampoco sucede como en otros países, donde se es proactivo en incluir un número determinado de mujeres en cargos directivos, eso creo que sucede en la Argentina en general. Hay países donde se debe cumplir esto pero acá no estamos acostumbrados...

E.: ¿Creen que la sociedad ha crecido lo bastante como para aceptar en general la presencia de la mujer en todos los órdenes? ¿Notan que eso tiene un canal de apertura?

SV: La medicina ha sido históricamente un territorio de hombres, sin embargo desde hace varios años son más las mujeres que se reciben, tanto en las especialidades que suelen elegir las mujeres, como en las que anteriormente había más hombres. Hoy hay mujeres urólogas, traumatólogas... Creo que es cuestión de esperar, probablemente el día de mañana una mujer asuma cargos directivos.

“Todas queremos hacer lo mejor, estar bien, contentas, mirarnos al espejo y no asustarnos por muchos años... Eso también es una presión cultural, ¡es demasiado!” **VERÓNICA PERAZZOLI.**

Del Reporte de Sustentabilidad que el Hospital publicó recientemente, a fines del 2016, surge un dato importante: **EL 66% DE LOS EMPLEADOS DE LA INSTITUCIÓN SON MUJERES.** Personal administrativo, enfermeras, técnicas, otros profesionales y, por supuesto, médicas, componen casi dos tercios del staff de la comunidad hospitalaria. Ver más en la página 43

E.: ¿Notan una brecha salarial? ¿Los médicos varones ganan más que las mujeres?

PER: Probablemente la mujer que quiera compatibilizar otra actividad por fuera de la carrera, en la etapa de la vida que tenga edad para hacerlo, elija menos riesgo, que también implica menos demanda de tiempo, de urgencia, como las guardias. Puede ser que pareciera que las áreas más de riesgo la lleven a cabo varones y eso pueda llevar a pensar que ganan más.

SV: No pasa por la dedicación, que ponemos todos. Y no tiene que ver con el género porque la maniobra tiene un costo, se factura sin importar quien la realice, sea mujer o varón.

APRENDER SALUD: Nos pasa que son las mujeres quienes más se interesan por los temas de la revista, quienes mayormente participan de nuestras consignas y actividades. ¿Qué consideran que tiene en particular el género femenino, que se interesa más por los temas de salud?

PAL: Yo tengo más pacientes mujeres y a veces los hombres que vienen es porque los traen sus esposas (risas). La mujer tiende más a ocuparse de sí misma, de su salud, de su futuro, de estar bien. El hombre creo que le da menos bolilla y no sé por qué, ya que a cierta edad las preocupaciones son las mismas para todos.

PER.: Yo hago casi todo geriatría y la mayoría de la población es femenina, ya de por sí son más. Y la voluntad de participar creo que es cultural, es algo que va más allá del género. En nuestra cultura la mujer, en cuanto a la salud, siempre se ocupa. El cuidado personal está bastante arraigado en la mujer, por lo menos desde hace dos generaciones. Pero además se ocupa de los hijos, tiene el ejercicio de acceder al sistema de salud, está más canchera para acceder a los hospi-



tales, hasta las más grandes vienen a la institución como un modo de tener cosas para hacer, encontrarse con otros, pasar el rato. Y si las invitás a tener una actividad, les encanta, creo que eso es algo bien de la cultura porteña, estar atentas a lo que hay para hacer. Me da esa sensación.

AS: Ustedes que ven muchas pacientes mujeres, más allá de sus especialidades, ¿cuáles son las principales problemáticas, preocupaciones de las mujeres hoy?

PAL: En la gente grande, la soledad. Porque cada vez vivimos más pero no todos llegan, se pierden parientes, amigos... Es un tema doloroso y difícil de llevar con la familia.

E.: Por último, les quiero preguntar si el ser médicas les quitó glamour...

SV: Claramente sí...(risas), por lo menos en mi caso...

PAL.: ¡Por supuesto que no! (risas)

PER.: Iba a decir eso, ¡de ninguna manera! (risas)

SV: Yo sí, aunque no sé si la culpa la tiene la medicina, pero a algo hay que echarle la culpa... (risas)



Agradecemos especialmente por su participación en esta entrevista a las Dras. Graciela Svetliza, Jefa de la Sección Neumonología, Servicio de Clínica Médica; **Verónica Perazzoli,** Sección Geriatría, Servicio de Clínica Médica y **Ana Gabriela Palis,** Servicio de Oftalmología.

SI NO AVANZAMOS, RETROCEDEMOS...

Edith Rinaldi rememora su experiencia como participante en la Conferencia Mundial sobre la Mujer, llevada a cabo en 1975 en la ciudad de México, organizada por el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas.

Fue denominado el Año Internacional de la Mujer. La ONU resolvió convocar a las ONG y a las organizaciones gubernamentales pertinentes de los países miembros a esta inédita asamblea. Advierto que entonces era muy joven y no tenía experiencia en hechos como los que me tocó vivir en esa ciudad. ¿Para qué era inexperta, pueden preguntarse? Pues bien, para una experiencia humana, social y política que se las traía ya desde hacía décadas y que, aún hoy día, está en pleno desenvolvimiento. Me encontré con mujeres de todo el mundo en un clima desasosegado y tenso, tironeado por posiciones políticas opuestas que desvirtuaban el objetivo central de la convocatoria, que era -y sigue siéndolo- el reconocimiento y consolidación de los derechos de la mujer. Hoy, después de décadas, veo claramente las provocaciones de entonces para desvirtuar los objetivos esenciales de la asamblea, que terminaron en enfrentamientos que la prensa mundial registró sin piedad. Lo lindo fue que, con tanto barullo, las estructuras comenzaron a moverse y la igualdad de la mujer se instaló como un reclamo permanente. Fue una experiencia única y maravillosa, un salto al futuro con logros dispersos que recién empezaba. En aquellos meses de julio de 1975 maduré y no me detuve nunca. Observar la realidad sin concesiones me permite ver que nos falta mucho, aunque canten las sirenas. Porque si no avanzamos, en este siglo XXI, retrocedemos.

CELIAQUÍA, BULIMIA Y ANOREXIA LOS CHICOS PREGUNTAN, LA COMUNIDAD APRENDE

CON ALUMNOS DE SÉPTIMO GRADO SE LLEVÓ A CABO UNA NUEVA EDICIÓN DE EL PREGUNTADOR, LA ACTIVIDAD DE COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD PROMOVIDA POR EL ÁREA DE EXTENSIÓN DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO DEL HOSPITAL ITALIANO. COMPARTIMOS SUS ORIGINALES INQUIETUDES, BUSCANDO APRENDER DE ELLAS.

“**S**i vos decís que hay que comer carne, que el queso es bueno, que el pan hace bien... ¿Por qué, entonces, está mal ir a Mc Donald's?” Esta y muchas más inquietudes sobre temas de alimentación fueron el eje principal de la jornada realizada durante el mes de octubre con los alumnos de séptimo grado del Colegio Nuevos Ayres y los profesionales del Hospital.

Es que a partir de una iniciativa del Dpto. de Extensión del Instituto Universitario y junto a los profesionales del Dpto. de Pediatría y del Servicio de Alimentación, se llevó a cabo una nueva edición del proyecto de Comunicación y Educación para la Salud llamado “El Preguntador”.

Más de treinta estudiantes, acompañados por sus docentes, pudieron entrevistar a dos médicas y una nutricionista del Hospital, estableciendo ellos mismos las preguntas e inquietudes, en un clima ameno y de mucha atención.

Aprender, a través de las preguntas. Desde la revista queremos destacar las preguntas exactas que ellos realizaron: sus términos, su modo franco de buscar conocer más sobre los temas que se tocaron. Lo encontramos valioso ya que estas inquietudes nos muestran el camino por el cual podemos organizar los contenidos educativos sobre la salud, basándonos en lo que le interesa saber a la comunidad (en este caso a los adolescentes). Y así, estar más cerca de un conocimiento realmente útil, que se pueda transmitir.

CELIAQUÍA, CONOCER PARA INCLUIR

“Este año comenzamos a trabajar el tema de alimentación y nos enteramos que en la escuela hay varios chicos y docentes que son celíacos. Ya que séptimo grado arma el kiosco del recreo, se interesaron buscando incluir alimentos que puedan ser consumidos por todos”, introdujeron las docentes.

- ¿La celiacía se puede prevenir?
- ¿Es peligrosa?
- ¿Sólo con evitar comer trigo, avena, centeno y cebada tendría el organismo un funcionamiento normal?
- ¿Se podría tener una vida lo más normal que se pueda evitando esos alimentos?
- Si un celíaco come un alimento que no es apto para él, ¿qué le ocurre?
- ¿Cómo se sabe que alguien es celíaco?
- ¿Cómo fueron apareciendo los alimentos sin TACC?

EL CUERPO PROPIO Y LOS ESTEREOTIPOS EN LA ADOLESCENCIA

“Yo estoy en el grupo que trabajó el tema de la anorexia y quiero preguntar cómo se sabe que uno es (anoréxico), cómo es esta enfermedad...”, expresó una de las estudiantes abriendo el juego para un tema complejo y muy sensible en esta etapa de la vida.

- ¿La anorexia es un trastorno mental?
- ¿Cómo te contagiás la anorexia?
- ¿A una persona puede agarrarle esta enfermedad ya de adulto?
- Nosotros estuvimos trabajando con la bulimia y a mí me surgieron dos preguntas: ¿En la Argentina suele haber muchos casos? ¿Actualmente existe una manera diferente a su cura, algún tratamiento nuevo?
- ¿Se puede tener bulimia y anorexia a la misma vez, se pueden prevenir?
- ¿Estas enfermedades, si no se tratan, pueden ser mortales?
- ¿Cuál es la diferencia entre bulimia y anorexia?

LA RESPUESTA A LA PREGUNTA SOBRE MC DONALD'S.

“No hace mal ir a comer hamburguesas, serán sus papás, su familia quienes establecerán la frecuencia con la cual ir. Lo que no es bueno es ser extremistas en el tema de la alimentación, lo mejor es tener una dieta variada, incorporar frutas y verduras a diario, buscar el equilibrio”.

Fueron entrevistadas la Lic. Mariana Roson del Servicio de Alimentación y las Dras. Marcela Caffulli y Cecilia Bertinotti del Depto. de Pediatría del Hospital. El encuentro fue coordinado por los docentes de la institución, la profesora Liliana Guani, del Depto. de Extensión y el Lic. Federico Somoza de la revista Aprender Salud. Agradecemos especialmente el apoyo de la Dra. Cristina Catsicaris y la Lic. Liliana Rodota quienes autorizaron a las profesionales de sus servicios.



lecer apart

DESCUENTOS ESPECIALES
A SOCIOS DEL PLAN DE SALUD



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



▶ a 50 mts. del Hospital Italiano

▶ a 200 mts. de Av Corrientes y Subte B

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

DEPARTAMENTOS EQUIPADOS PARA ALQUILER TEMPORARIO

my
Apart
suites for rent

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

Descuentos especiales a socios del plan de salud



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



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

CONSULTAS Y RESERVAS:

SARMIENTO 4228 (1197AAL) CIUDAD DE BUENOS AIRES
TEL.: (5411) 4864.1376 - INT. 100

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

Myapartsuites

Celebramos **10** Años

Aziscom

Acompañantes en Sanatorio y Domicilio



Más de 5.000 pacientes atendidos
Más de 432.000 horas de servicio

GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTROS

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



RESIDENCIA PARA MAYORES

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

INFORME ESPECIAL

LA ANTICONCEPCIÓN DESPUÉS DEL PARTO

ES UN TEMA DE GRAN IMPORTANCIA PARA LA PAREJA YA QUE PUEDE SER MOTIVO DE EMBARAZOS NO PLANIFICADOS. ¿EN QUÉ MOMENTO SE PUEDE ORGANIZAR? ¿QUÉ OPCIONES EXISTEN?

Por el equipo editorial de *Aprender Salud*.

Transitar el embarazo y vivir la experiencia de tener un bebé coloca entre paréntesis, al menos por unos nueve meses, el tema de la anticoncepción. Y, nos cuentan desde el Servicio de Obstetricia, el período posterior al parto -especialmente los primeros seis meses- puede conducir a un nuevo embarazo no planificado en caso de no haber elegido un método anticonceptivo adecuado para esta etapa.

Motivados por esta situación y buscando posicionar el tema en las parejas que estén transitando un embarazo o hayan dado a luz recientemente, conversamos con la Dra. Silvia Ciarmatori, Jefa del Área de Planificación Familiar del Servicio de Ginecología, quien aborda esta compleja situación y explica las opciones anticonceptivas disponibles en esta etapa.

EL PUERPERIO Y EL DESAFÍO DE RETOMAR LA SEXUALIDAD

“El tema de la anticoncepción durante la etapa posterior al parto, llamada puerperio, es un gran capítulo. En parte porque la mujer, ya sea primeriza o no- está atravesando una situación muy particular: el cuidado del bebé insume muchísimo tiempo, experimenta cambios corporales, el marido y el hijo asumen roles particulares, etc. Pero, por otro lado, la vida en pareja continúa, la vida sexual en algún momento debe retomarse. Y desde el punto de vista técnico es un tema fundamental”, comienza.

Recuperar la sexualidad luego del parto es un desafío. “Abordar este tema no es sencillo: las mujeres atraviesan numerosos cambios, mientras que el varón, que -quizás- tiene otros tiempos, puede sentirse excluido de la relación simbiótica entre la madre y el bebé. Es importante conversar estas cosas, ya que el varón no está excluido de esta relación”, destaca.

¿CUÁNDO PLANTEAR EL TEMA?

- **DURANTE EL EMBARAZO.** Por lo dicho sería conveniente aprovechar este período previo al nacimiento para ir pensando el tema en la pareja ¿De qué forma decidirán cuidarse después del parto? ¿La mamá dará la teta o no? ¿Querrán tener más hijos?. Si es así, ¿en cuánto tiempo buscarán el próximo embarazo?.
- **DESPUÉS DEL PARTO.** Si bien los primeros días o semanas estarán abocados a la atención del bebé y sus controles de rutina, la consulta postparto está incluida dentro de los controles obstétricos. Allí van a recibir el asesoramiento o pueden plantear el tema en caso de no haberlo decidido antes.

“Es importante contextualizar el momento de la elección del método anticonceptivo considerando los cambios que tiene la mujer, sus preferencias. El médico ofrecerá las distintas alternativas, cuáles son viables, cuáles pueden estar indicadas, cuáles pueden tener contraindicaciones. Pero finalmente es la mujer -y su pareja- quienes deben hacer la elección teniendo una información adecuada”, destaca la Dra. Ciarmatori, quien invita a repasar las opciones en detalle.



Algunas mujeres suelen tener molestias en sus relaciones sexuales durante el puerperio, independientemente de que hayan tenido parto vaginal o cesárea. En general, esto no se consulta porque se asume como natural; sin embargo, este cuadro tiene corrección con un simple tratamiento con una crema con estrógenos.



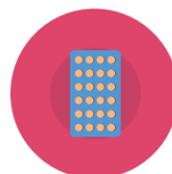
OPCIONES ANTICONCEPTIVAS PARA ESTA ETAPA

“Lo primero a considerar es si la mujer amamantará o no, ya que esto condicionará las opciones a elegir”. Y, en ese sentido, vale destacar que la creencia de que “la mujer no queda embarazada mientras amamanta” es sólo cierta bajo condiciones muy específicas y no se considera un método seguro por su alta probabilidad de falla.

“La lactancia puede ser relativamente efectiva sólo durante los primeros seis meses si la mujer amamanta exclusivamente a pecho (el bebé no debe tomar mamadera), si da la teta a intervalos regulares día y noche, y si no ha tenido la menstruación. Pero como sabemos que es difícil que se den todas estas condiciones, siempre que sea posible recomendamos asociar la lactancia a otro método anticonceptivo”, aclara.

La tasa de embarazos no planificados en el mundo oscila alrededor del 50% de los casos.

PARA QUIENES DECIDAN AMAMANTAR



LA ANTICONCEPCIÓN HORMONAL. Si opta por esta forma de anticoncepción y está amamantando deberá utilizar métodos que contengan sólo gestágenos (sin estrógenos). En esta lista las opciones son: pastillas, implante subdérmico (que se coloca bajo la piel) o el endoceptivo (sistema intrauterino que libera esta sustancia y además disminuye el sangrado).



EL DIU (DISPOSITIVO INTRAUTERINO) es otra opción y se puede colocar inmediatamente después del parto (luego de la expulsión de la placenta o durante las primeras 48 horas) también haciendo un descanso de seis semanas. “Esto es algo que mucha gente no sabe, dado que puede realizarse durante la internación y permite regresar a casa con el tema ya resuelto.”



LOS MÉTODOS DE BARRERA: PRESERVATIVO Y DIAFRAGMA. Suelen ser los más utilizados y pueden mantenerse en el puerperio. “Importante: las usuarias de diafragma deberán reevaluar la medida después del parto dado que la vagina puede sufrir cambios”.

EL ASESORAMIENTO ANTICONCEPTIVO POST ABORTO.

Este es un tema imprescindible a tocar, sobre todo en las chicas jóvenes que hayan tenido una interrupción de su embarazo, espontánea o voluntaria. “Es clave elegir el método que mejor se adapte a sus necesidades; esto ayudará a la mujer a no tener un nuevo embarazo no planificado”, concluye.

EN CASO DE NO AMAMANTAR

Allí las opciones son las mismas que para cualquier mujer. Puede utilizar métodos hormonales combinados como las clásicas pastillas, el parche, incluso el anillo vaginal (dejando pasar unas cuatro semanas después del parto), también los métodos intrauterinos. “La ventaja de un método hormonal combinado (estrógenos y gestágenos) es que, además de regularizar el ciclo, disminuye el sangrado, situación que es de ayuda para la mujer que tenga anemia (algo frecuente luego del parto)”, señala.

LOS MÉTODOS QUIRÚRGICOS O IRREVERSIBLES.

La ligadura de trompas es una opción para quienes decidan que ya no van a tener otros embarazos e implica un profundo análisis y reflexión por parte de la pareja. Por este motivo, se recomienda realizarla tiempo después del nacimiento. Si se realiza durante el parto (tanto natural como cesárea), es fundamental haber analizado el tema con el obstetra durante los controles prenatales y haber firmado con anterioridad el consentimiento informado correspondiente

PEDILA EN DIETÉTICAS

ELEGÍ UNA VIDA Más NATURAL

75% MENOS SODIO QUE LA SAL DE MESA

Y MUY BAJO CONTENIDO DE POTASIO

75% menos sodio que la sal de mesa.

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

75% menos de sodio
— Con el mismo sabor que la sal común!

NUEVO ENVASE

Sal Marina Líquida
Gota de mar

CONT. NETO 150 ML
INDUSTRIA ARGENTINA

Gota de mar

MAS INFO: ☎ (54-11) 4745-6000 (54-11) 4524-0775 | 🌐 salmarinaliquida.gotademar | 🌐 salmarinaliquida.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

LOS DESAFÍOS DESPUÉS DE LOS 70

¡YO QUIERO COMER RICO!

ESTIMULAR Y ENTRENAR EL OLFATO, HACER MÁS ATRACTIVAS LAS COMIDAS Y COMBINAR INGREDIENTES SERÁN DE GRAN AYUDA PARA CONTINUAR COMIENDO RICO EN ESTA ETAPA DE LA VIDA. Y ASÍ EVITAR PERDER EL INTERÉS POR COMER, QUE PUEDE PRIVAR AL ORGANISMO DE PROTEÍNAS Y VITAMINAS ESENCIALES.

Basado en los conceptos provistos por la Dra. Patricia Mazal, Servicio de Otorrinolaringología.

Continuando con la campaña de Aprender Salud para que nuestros adultos mayores se mantengan fuertes, decidimos abordar el tema del sabor a través de los sentidos que lo estimulan: el olfato, el gusto y también la vista. **¿Cómo se relaciona el envejecimiento natural de los sentidos con las pocas ganas de comer? ¿Cómo se pueden entrenar y estimular para seguir disfrutando el sabor de las comidas?**

“Mucha gente dice ‘estoy perdiendo el gusto’ y en realidad está comiendo desabrido” comienza señalando la Dra. Mazal, a quien entrevistamos. Compartimos en esta nota algunas ideas que pueden ser útiles.

ENTRENAR EL OLFATO, PARA TENER MÁS GUSTO

El sentido del olfato tiene un rol importante, complementa al sentido del gusto. Tiene dos caminos de entrada: por la nariz (al olfatear) pero también por detrás de la garganta, al mantener el alimento en la boca, saborearlo y luego exhalar el aire por la nariz.

Ejercicios para estimularlo. “Hay que catar un poco las comidas, comer más despacio, para primero sentir en toda la boca, pasarlo por todas las paredes, que lo mezclen con la saliva, dándole tiempo, un segundito. Seguramente no será posible hacerlo en todas las comidas, pero en alguna por día”, explica.

Hay otro ejercicio sencillo que, realizado a diario, ayuda a mejorar el olfato y el gusto. Habrá que elegir dos elementos -por ejemplo menta y naranja- y olfatearlos todos los días. Esto irá, de a poco, mejorando la capacidad olfativa y el sabor. Lo ideal es comenzar cuando se empieza a percibir la disminución del gusto y no esperar a no sentir nada: “el olfato tiene su pico a los 40 años y luego comienza a descender lentamente, la mayoría lo empieza a notar después de los 60, 70 años”, señala.

“Sabemos que hay un deterioro natural propio de los años; sumado a que los adultos deben restringir la sal, otros abandonan algunos alimentos difíciles de masticar. Esto va haciendo aburrida la dieta, lo que lleva a la pérdida del apetito, del interés por comer”, completa.



HACER MÁS ATRACTIVAS LAS COMIDAS

Otro camino complementario es trabajar sobre las preparaciones, colores, temperaturas y texturas, estimulando, el apetito, las ganas de comer: “una pechuga hervida con zapallo es lo menos atractivo que hay, ¿quién va a desear comer eso?” Algunos tips que pueden ser útiles.

- **La temperatura de las comidas.** No es lo mismo sacar algo de la heladera y comerlo que saborearlo calentito, el sabor se potencia con el calor, que realza los aromas. A veces, comer apurado, calentar “así nomás” al microondas, saca las ganas de comer.
- **Cocciones que potencian el sabor.** La pasadita por la sartén, aunque sea con unas gotitas de aceite de oliva, un poco de cebolla, ajo o lo que uno tenga, le cambia totalmente el sabor a unos fideos hervidos. También marinar los pescados en la heladera unas horas antes de cocinarlos.
- **Buscar distintos condimentos y realzadores de sabor.** Rabanitos en una ensalada, agregarle jengibre que ahora se puso de moda, también el vino tinto y blanco para reducir en una salsa, las mostazas, etc. Y sumar condimentos: “Porque que te saquen la sal no significa que te saquen los condimentos, hay orégano, romero, albahaca...”
- **Combinar vegetales amargos con dulces.** Cuando se complementan, se obtienen sabores más intensos. Por ejemplo, verduras naturalmente dulces como la zanahoria, batata, tomate, cebolla, se pueden combinar con más amargas como la rúcula, berenjena, repollo, hinojo. Los sabores agrídulces (agregar pasas de uva, orejones, mermeladas) potencian el sabor de las carnes y pescados.
- **Jugar con los colores y adornar los platos.** Ya sabemos que la comida “entra por los ojos”. Se puede jugar al chef, usando vajilla atractiva, combinar vegetales de diferentes colores. Un plato lindo, bien servido da más ganas de comer.

EL OLFATO Y LA SEGURIDAD, UNA PREOCUPACIÓN IMPORTANTE.

Un tema por el que muchos pacientes consultan es sobre los riesgos potenciales de una falta de percepción de los olores, ya sea por pérdidas de gas o también por comidas que se pueden vencer en la heladera. **“Un consejo que siempre damos es contar con un detector de humo en el hogar, también cuidar de apagar las hornallas antes de retirar las ollas, para evitar olvidos. Y para la leche o los alimentos que se abrieron y quedarán en la heladera, anotar con un marcador la fecha, así se sabe cuánto tiempo hace que están”,** concluye.





COMPARTIENDO EL CUIDADO

¿QUÉ TE INTERESA APRENDER SALUD HOY?

A LA MUJER DE HOY LE INTERESAN TODOS LOS TEMAS, NO SÓLO LOS DE SU SALUD. Y COMO SABEMOS DE SU ROL FUNDAMENTAL EN LA TRANSMISIÓN DEL CUIDADO EN LA COMUNIDAD, LAS INVITAMOS A RECORRER LOS MÁS DE 700 CONTENIDOS EDUCATIVOS PUBLICADOS A LO LARGO DE DIEZ AÑOS.

Sabemos que nuestras lectoras se interesan no sólo por temas referidos a sus cuidados, sino por todos los temas que favorecen el bienestar. Y son grandes divulgadoras de temas de salud entre sus amigos, familiares, conocidos. Por eso, en ocasión de este número especial, las invitamos a ingresar a la renovada web de Aprender Salud

UN AGRADECIMIENTO A LAS MUJERES DE LA COMUNIDAD

Queremos aprovechar este número para agradecer la generosa colaboración en la sección Participando en Salud de María Emilia de De Ré, Margarita Schultz, Margarita Ricci, María Elena Campos, Edith Rinaldi, Teresa Paniceres así como quienes participaron de las diferentes actividades y encuentros organizados por la revista a lo largo de los años.

Revista Aprender Salud. Descargá y compartí la versión digital de cada número de la publicación trimestral orientada a la educación para la salud de la comunidad.



Ingresa a Aprender Salud desde tu celular leyendo el código para acceder a estos contenidos en la sección Mujer.

www.hospitalitaliano.org.ar sección **Mi Portal/Aprender Salud**

<p>COMER HACE BIEN!</p> <p>Una iniciativa que se basa en la idea de que la comida puede ser una oportunidad para incluir alimentos protectores (vegetales, proteínas, aceites buenos).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lectura de etiquetas • Aliados para comer rico y sano • Propuestas antidelivery • Juegos • ¡Volviendo a las recetas! <ul style="list-style-type: none"> • Carnes, pescado y pollo • Ricas en vegetales • Panes y masas • Postres • Diabetes y celíacos. 	<p>EN MOVIMIENTO</p> <p>Recursos y propuestas para estimular y facilitar la práctica de la actividad física. Lo invitamos a recorrer diferentes caminos, propuestas, alternativas para el bienestar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opciones para descubrir • Recomendados para mayores de 70 • Acciones para estar mejor 	<p>GESTIÓN DE MIS CUIDADOS</p> <p>La participación del paciente y su familia en el cuidado cotidiano de la salud. Haciendo equipo con los profesionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mi Portal • Toma de remedios • Atenderse mejor • Familia y comunicación • Organizando las comidas
<p>ETAPAS DE LA VIDA</p> <p>Contenidos originales elaborados con una orientación educativa para cada edad. Basados en el saber y la experiencia de los profesionales del Hospital Italiano.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recién nacidos • Niños • Adolescentes • Mujer • Embarazo • Hombre • Mayores de 60 • Mayores de 75 • Enfermedades frecuentes de la A a la Z 	<p>VIDA COTIDIANA: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTOS</p> <p>Porque el bienestar y la salud se juegan, día a día, en el territorio de la vida cotidiana, en nuestra casa, en el barrio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tratamiento de enfermedades crónicas • Campañas de promoción y prevención 	<p>PERSPECTIVAS:</p> <p>Mujeres que dejaron su huella en Aprender Salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleonora Cassano, • Maru Botana • Mariana Ramos (Mariata) • Vivi Lepas • Elena Novoa • Claudia Piñeiro • Andrea Merenzon • Narda Lepas • Muriel Santa Ana.

MATERNIDAD DIFERIDA

PRESERVACIÓN DE LA FERTILIDAD: ¿DE QUÉ SE TRATA?

LOS AVANCES MÉDICOS EN ESTE CAMPO PERMITEN CONSERVAR ÓVULOS Y ASÍ POSTERGAR LA MATERNIDAD, YA SEA POR ELECCIÓN PERSONAL O ANTE TRATAMIENTOS ONCOLÓGICOS. PERO ¿HASTA QUÉ EDAD LOS ÓVULOS DE UNA MUJER SON APTOS PARA ESTE PROCEDIMIENTO?

Basada en los conceptos provistos por la Dra. Silvia Ciarmatori y el Dr. Sebastián Gogorza, Servicio de Ginecología.

El siglo XX estuvo marcado por grandes avances en el campo de la medicina reproductiva. Por un lado, el desarrollo de métodos anticonceptivos seguros, efectivos y simples. Y, por otro, los avances en las técnicas de reproducción asistida, especialmente la fertilización in vitro.

Estos avances han tenido un marcado impacto en las costumbres, en la vida familiar y de la pareja, permitiendo planificar cuantos hijos tener y en que momento tenerlos, así como haciendo posible que sean padres hombres y mujeres que se veían imposibilitados de tener hijos. Hoy, los bebés probeta (como se los llamaba) alcanzaron la mayoría de edad, tienen DNI y son parte de familias amigas que casi todos conocemos.

A pesar de estos avances, la edad de la mujer sigue siendo una limitante para la chance de embarazar. Muchas llegan hoy a la tercera o cuarta década de la vida, sin haber intentado –por diferentes motivos: sociales, económicos, laborales, situaciones de vida– buscar un embarazo. Y cuando deciden intentarlo, encuentran que no pueden lograrlo, ya sea porque no tienen más óvulos o porque estos no son de buena calidad.

En este contexto, surge la posibilidad de la maternidad diferida, un tema que nos invita a reflexionar sobre un aspecto de importancia: la necesidad de seguir reconociendo al paso del tiempo para recuperar el “timing”, ya que la biología es la misma desde hace

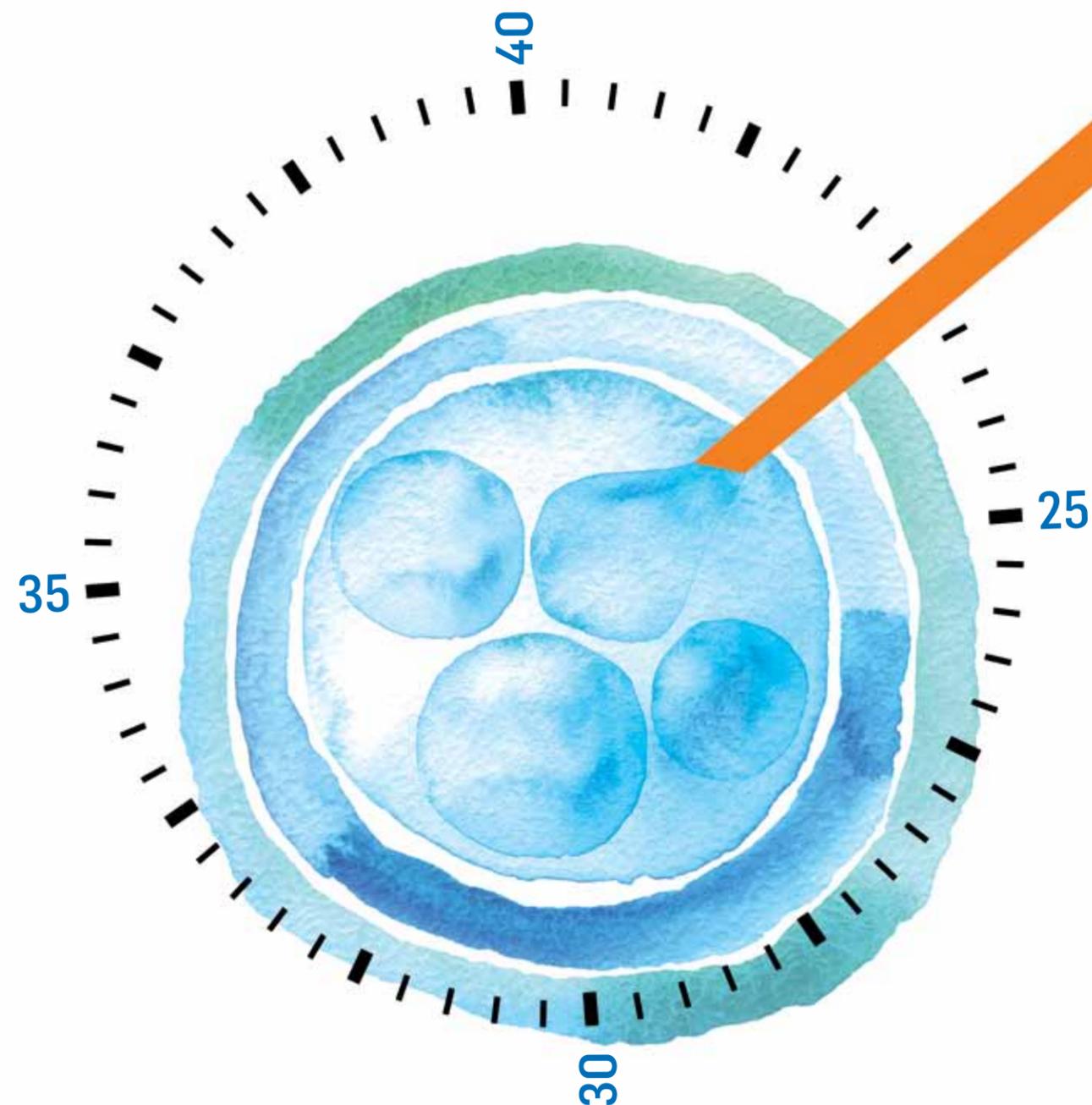
miles de años, no se entera de la cultura, de los cambios en las costumbres. Y aunque la tecnología aporte nuevas alternativas, “el tiempo no para”...

MATERNIDAD DIFERIDA, VENTAJAS Y LIMITACIONES

En primer lugar, obviamente, la posibilidad de lograr un embarazo a edades en las que no podría conseguirse espontáneamente es una enorme ventaja; incluso puede lograrse el embarazo en mujeres que ya han entrado en la menopausia.

Otro tema de importancia es el riesgo de alteraciones genéticas en el bebé, que aumenta con la edad de la mujer al momento de la gestación. “Utilizando óvulos criopreservados más

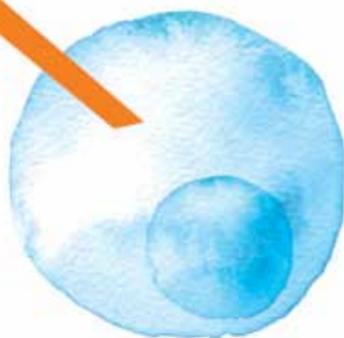
Muchas mujeres consultan recién a los 40 años o más. Y si bien técnicamente es factible realizar el procedimiento a esa edad, es poco probable que se consiga un número suficiente de óvulos con capacidad de ser fecundados.



LA PRESERVACIÓN DE FERTILIDAD POR ENFERMEDADES ONCOLÓGICAS

La mayor eficacia de los actuales tratamientos con radio y quimioterapia, han permitido aumentar la supervivencia de muchas personas afectadas de cáncer. Una vez curadas, la mayoría de estas personas pueden plantearse los mismos proyectos que cualquier individuo sano, por ejemplo, tener un hijo. “Está demostrado que pensar en la posibilidad de tener un hijo después de un tratamiento oncológico, tiene un efecto sumamente positivo sobre la salud y el bienestar del paciente”, señalan los profesionales.

En estos casos se trabaja en conjunto con otros Servicios del Hospital como Pediatría, Oncología, Hematología o Clínica Médica. Los profesionales a cargo informan a los pacientes sobre esta posibilidad y los derivan a la sección de Medicina Reproductiva, donde los especialistas evalúan la factibilidad del procedimiento y se despejan todas las dudas. Quienes acceden, firman un consentimiento informado.



allá de los 37 años no hay riesgo de aumentar esta posibilidad, que está asociado al momento en que fueron criopreservados los óvulos; no al momento en que se desarrolla la gestación”, detallan los profesionales.

Por último, si la mujer decide no utilizar los óvulos, no existe ningún conflicto ético para que se descarten, dado que se trata simplemente de células.

La edad límite, una condición fundamental. Hoy en día, la gran mayoría de las mujeres a los 40 años se sienten plenas, físicamente muy bien. Y es común la creencia de que “si la mujer menstrúa, tiene posibilidad de quedar embarazada”, independientemente de la edad.

Sin embargo, la realidad es que el ovario termina su función reproductiva varios años antes que su función endócrina, es decir, la de producir hormonas, que, entre otras cosas, son responsables de la menstruación. Por

ello, menstruar no es sinónimo de tener óvulos y poder lograr un embarazo con un recién nacido a término. Por tal motivo, este tipo de procedimiento se desaconseja después de los 40.

La capacidad reproductiva según pasan los años. En la mujer comienza a disminuir lentamente después de los 30 años; después de los 35 cae más marcadamente y desciende de forma drástica después de los 40. Sin embargo, existe cierta variabilidad entre una mujer y otra: algunas pueden conservar una muy buena fertilidad a los 37 o 38 años, mientras que otras ya experimentan una disminución de la capacidad reproductiva a inicios de los 30.

“Habida cuenta de que un número importante de mujeres pueden conservar una buena capacidad reproductiva pasados los 35 años de edad, hoy la recomendación es realizar el procedimiento hasta los 37 o 38 años”, explican los profesionales.

LA VITRIFICACIÓN DE ÓVULOS EN TRES CONCEPTOS

- 1 Básicamente, es una técnica que consiste en extraer óvulos del ovario, criopreservarlos, o sea, congelarlos, para que puedan ser fertilizados en un futuro manteniendo las características del momento en que se extrajeron. Esto protege a los óvulos del efecto negativo del paso del tiempo sobre el ovario, manteniendo su capacidad reproductiva inalterada.
- 2 Si bien inicialmente surgió como una estrategia utilizada para preservar la posibilidad de un embarazo posterior en mujeres que debían recibir tratamientos tóxicos sobre el ovario (ver apartado), en la actualidad se realiza frecuentemente en mujeres sanas que, por motivos personales, deciden postergar la maternidad más allá de los 37 o 38 años. Esta estrategia se conoce como preservación de fertilidad para una “maternidad diferida”.
- 3 Las mujeres pueden, mediante esta técnica, “guardar” óvulos a una edad en que todavía mantienen una buena capacidad reproductiva. Y buscar un embarazo cuando ya no tengan más o éstos no sean aptos para fecundar.

“La información sobre este tema abunda en los medios y nosotros recibimos cada vez más consultas al respecto. Nuestra tarea es responder a estas consultas con toda la información disponible y discutir con las mujeres cuáles son las ventajas y las posibilidades concretas de realizar el procedimiento”, **concluyen.**

18.MAR
14 HS.
Si llueve, se pasa al 1° de abril!

BOSQUES DE PALERMO
Av. De los Ombúes y Andrés Bello

CAMINATA URBANA
Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

1583
1510
1042

REMERAS
para los primeros 1.000 que lleguen a Palermo.

INSCRIPCIÓN: WWW.SPORTSFACILITIES.COM.AR

AprenderSalud

HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires

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

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

ROSARIO

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

ROSARIO

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

ROSARIO

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

ROSARIO

Dante
Moreno 3602
(0223)-4943337

ROSARIO

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

ROSARIO

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.

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

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.gardenhotelmendoza.com

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

APART HOTEL NACOES

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

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

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

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

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

GASTRONOMÍA

Empresa 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

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

Geriatrico 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

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

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

Revelee la vieja chancleta
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.

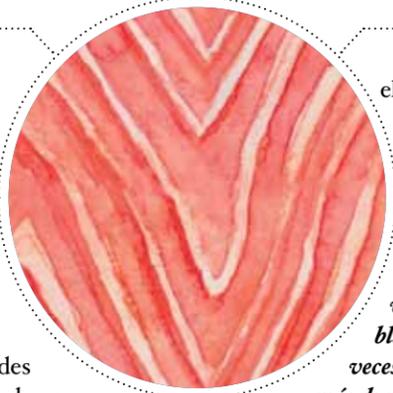
¿QUIERE FORMAR PARTE DEL CLUB?

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.

PESCADO FILETEADO, ¿CÓMO SABER SI ESTÁ FRESCO?

A TRAVÉS DE FACEBOOK Y LUEGO DE VER UN VIDEO SOBRE EL TEMA, MARÍA SUSANA HIZO ESTA PREGUNTA QUE LE TRASLADAMOS A JOSÉ LUIS, RECONOCIDO PESCADERO DE CONFIANZA Y MIEMBRO DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL. COMPARTIMOS LA RESPUESTA.



olor ←

→ **brillo**

Hace un tiempo, basados en una nota de la revista, el canal del Hospital (HIBA TV) realizó un video para la sala de espera sobre cómo reconocer el pescado fresco. El objetivo, promover su consumo, ya que es un alimento rico en proteínas, grasas buenas (omega 3) y pobre en colesterol.

Este video circuló recientemente en las redes sociales y fue allí cuando María Susana, con buen criterio, preguntó: “¿Y cuando está fileteado? ¿Cómo se hace?”. Es por eso que trasladamos esta pregunta a José Luis -quien lleva más de 30 años en el oficio junto a su familia en el barrio de Parque Chacabuco- y nos dio la respuesta que buscábamos.

¿Qué pasa si está blando o roto? En la charla surgió además otra inquietud muy frecuente: “*Muchas veces el pescado fileteado puede estar blando o roto y eso va a depender del tipo de pescado. Que esté blando no es sinónimo de que no sea fresco, a veces la merluza fresca es blanda, a veces viene más dura, otras más blanda*”, explicó. “Y con respecto a que esté roto, depende del cuchillo y la experiencia del fileteador. Si el cuchillo no es el adecuado o está desafilado, el pescado se puede desarmar al filetearlo”, agregó.

“Para reconocer si el pescado fileteado es fresco hay dos características fundamentales: el olor y el brillo. Cuando no es fresco, se ve opaco, seco y con olor”, explicó.

OTROS CONSEJOS A LA HORA DE COMPRAR Y COCINAR PESCADO

DESDE APRENDER SALUD RECORDAMOS OTROS CONCEPTOS DE IMPORTANCIA PARA HACER MÁS SABROSAS Y SEGURAS LAS COMIDAS CON PESCADO.

CUANTO MÁS GRASOSO, MEJOR. Al contrario que las carnes, las grasas del pescado de mar son buenas para la salud.

SI LO COMPRA ENTERO. Las escamas no deben estar sueltas, las branquias tienen que ser de un tono rojo o rosado y los ojos brillantes, no hundidos.

gustoso se puede marinar en la heladera dos o tres horas antes de cocinarlo.

¿QUÉ HAY FRESCO DEL DÍA? En lugar de pedir siempre el mismo pescado, conviene preguntar por la pesca del día y, en lo posible, recurrir al mismo vendedor de confianza.

A LA HORA DE PREPARARLO. Ya sea a la cacerola, al horno o a la parrilla, el secreto es cocinarlo a punto. De lo contrario, se seca y pierde sabor. Para que sea más

NO QUEMAR LA GRASA DURANTE LA COCCIÓN. Esto evitará que pierda sus propiedades. Para ello se puede cocinar sobre vegetales, en papillote o simplemente con vino blanco, jugo de naranja, champán, etc.

¡QUIERO RECETAS CON PESCADO!

Escaneá el código para saber la cantidad de grasa omega 3 que pueden tener los diferentes pescados y encontrar recetas ricas y sanas para todos los días. También podés ingresar desde tu PC o celular a **Mi Portal/ Aprender Salud** en www.hospitalitaliano.org.ar



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.

MURIEL SANTA ANA A CORAZÓN ABIERTO

CONVERSAMOS CON LA PRESTIGIOSA ACTRIZ QUIEN SE EXPRESA SOBRE LOS TEMAS QUE LA ATRAVIESAN: EL DOLOR, LA CAPACIDAD DE AMAR, EL PODER DE LAS PALABRAS... Y REFLEXIONA SOBRE EL ROL DE LA MUJER EN EL PRESENTE: "HAY MUCHO CONSEGUIDO PERO HAY MUCHO POR CONSEGUIR".

////////////////////
Por el equipo editorial de Aprender Salud - Fotos: gentileza Madre Tierra Evans.

En esta edición de marzo comenzamos un año muy especial para la revista y queremos celebrar estos primeros diez años juntos con un número dedicado a la mujer, a modo de pequeño agradecimiento a quienes cumplen un rol fundamental en el cuidado de la comunidad. Con esta iniciativa convocamos a Muriel Santa Ana, actriz de gran trayectoria en teatro, televisión y cine.

Junto con quien ha sido muchas mujeres en una -por haber representado personajes de diferentes épocas, así como por haber asumido diversos roles en su vida- nos embarcamos en una charla amena y profunda que compartimos a continuación.

■ **Queríamos hablar de las mujeres y vos has sido muchas en una: en tu vida personal y en tu trabajo, al representar a mujeres de distintas épocas. ¿Cómo vivís este juego, esta vocación?**

Pienso que en el territorio de la actuación está la posibilidad de ser otro y al mismo tiempo tener una conciencia de sí mismo que no se tiene en el cotidiano. En el momento en que se es tomado por la fuerza de la actuación, en el momento en que se pone el cuerpo a disposición de esas fuerzas, hay -por un lado- mucha conciencia de sí. Y, por otro lado, se es atravesado por algo que es ajeno.

Los roles que hice en teatro fueron muy diversos. Y la televisión ha sido muy generosa conmigo. Las mujeres que me tocó representar han sido mujeres que se han propuesto hacer un camino y se han modificado.

Yo pude hacer un recorrido y tener un aprendizaje sobre mí misma. En un momento de mi vida donde no tenía trabajo, me prestaban plata mis amigas, no tenía ni para el colectivo (estudiaba teatro y hacía teatro independiente) de golpe se abrió la posibilidad de hacer televisión. Para mí significó un cambio de estatus, a partir de ese momento pude tranquilizarme un poco y -ya con un bagaje- empezar una búsqueda. Te estoy sintetizando algo que fue a través de varios años... Después, en la medida que pude hacerlo, empecé a elegir mujeres siempre atravesadas por un dolor. Bueno, todos estamos atravesados por un dolor... No? el que no lo quiera ver, se la pierde. Porque el dolor es un gran maestro.

■ **Es interesante esto de que estamos atravesados por un dolor... ¿Qué significa?**

Oscar Wilde en De Profundis, en esa larga carta-poema que escribe desde la prisión a su amante, hace un desarrollo muy conmovedor -filosófico- sobre el dolor. Él dice eso, que el dolor es un maestro que nos hace -de alguna manera- estar encarnados en el mundo, que nos conecta con el mundo.





“La belleza del dolor” dice Oscar Wilde, algo así como “*Viniste a mí para que te enseñara a gozar de la vida y del arte. Quizá se me haya elegido para enseñarte algo infinitamente más valioso: el significado del dolor y su belleza*”. Esa carta es desgarradora, la escribe desde la cárcel y le dice: “*no olvides en qué escuela terrible estoy haciendo mi aprendizaje*”.

El dolor trae aprendizaje, creo yo, porque trascendiendo el dolor se sale del miedo, se sale de lo mismo, estar en lo mismo es enloquecedor y empobrece. La única forma es pegar ese salto y entregarse a experimentar lo que sea. Se salta con miedo y, si lo logramos, podemos atravesar esa especie de aro de fuego que es el dolor en todas sus formas, las pérdidas, las enfermedades, la existencia, la finitud y los dolores universales que seguirán siendo los mismos con el paso de los años.

Siempre me ha interesado contar lo que significa la capacidad de amar. Eso es algo que yo he encontrado o se lo he enchufado a todos los personajes. No sé si estaba en ellas o es algo mío, no sé si es casualidad pero -a su manera- todas lo han tenido. Han sido mujeres muy al servicio del amor, me gusta eso.

Yo creo que la experiencia del amor -como dice Alain Badiou “la experiencia o verdad del dos”- es algo que nos distingue de los animales, la capacidad de amar, la capacidad de generar sentido, la capacidad de crear realidad, la capacidad de pensamiento. El amor también es una verdad, un pensamiento, el amor no es sólo algo que nos atraviesa y quedamos pasivos... Veo al amor como algo activo, dinámico.

¿ Hay, en esas tareas, ciertos mandatos que se sostienen o entramos en el siglo XXI y cambió algo?

Hay mucho conseguido pero hay mucho por conseguir. En este momento no puedo obviar al colectivo Ni Una Menos, cómo surgió, cómo llegó a organizarse una marcha, a mí me conmueve, la salida a la calle de tantas mujeres... Es la fuerza de una decisión, no es una cuestión de ganas sino una posición activa, de comprometerte con vos mismo y de tomar una decisión.

Como te decía hay mucho conquistado, por supuesto no estamos ahora iguales que en el siglo XVIII. Pero también hay mucho que conquistar y también educar la mirada femenina: a veces aceptamos el machismo porque estamos inmersas en esta cultura patriarcal. Yo converso con mis amigas, y vemos en dónde nos colocamos a veces, cómo aceptamos condiciones de trabajo que no son equitativas respecto del hombre, las mujeres ganamos menos en el mismo puesto. Pero estamos cambiando y hablando. Y hay que educar a los varones que ocupan puestos de poder, abogados, médicos, jueces, etc. Ellos tienen que saber qué hacer frente a una mujer que ha sido golpeada. Ya no pueden ni deben cerrar los ojos y mandarla de vuelta a la casa.

“ En la medida que pude hacerlo, empecé a elegir mujeres siempre atravesadas por un dolor. Bueno, todos estamos atravesados por un dolor... No? El que no lo quiera ver, se la pierde. Porque el dolor es un gran maestro.”

■ **Y cuando salís a la calle, en lo cotidiano, ¿hay ciertos modelos de mujer? ¿Cómo se la representa?**

Se nos representa como objeto de degustación del paladar masculino o sometidas a tareas domésticas, felices oliendo ropa blanca en una soga. Todavía sigue habiendo publicidades en donde la mujer es la que limpia, los productos de limpieza están todos destinados a la mujer, los productos para los bebés, a veces aparece algún hombre... Muchas publicidades espantosas que ponen a las mujeres en un lugar absolutamente degradante e idiota. O tenemos que ser perfectas, estar de peluquería, estar divinas y siempre sonrientes, no ser una molestia, estar siempre sobre adaptadas, todo perfecto. Yo no me siento así, pero vivo en esta cultura. Hay muchas mujeres que viven sometidas. Es muy triste y doloroso.

■ **Las revistas de salud vemos que son grandes estereotipadoras, te venden la manzanita, el cuerpo perfecto y la receta para estar bien...**

Eso es muy estigmatizante. Ustedes, con esta revista y esta propuesta, están en una resistencia, digamos, tienen una propuesta que los distingue.

¿ En eso el teatro es como un antídoto, no? Hace que vuelva a pasar algo, es creador de sentido...

Para mí el teatro es un espacio, un territorio que genera nuevas sensibilidades. Donde no existía nada, de golpe se crea algo nuevo. El teatro y su volver a hacer todos los días. En cada función volvemos a hacer, volvemos a empezar, hoy no estamos igual que ayer, estamos modificados y este material poético y mi cuerpo van a estar atravesados por otras cosas que no son las mismas que estaban atravesadas ayer.

■ **Me gustó mucho lo que dijiste, a veces uno tiende a la repetición y se pierde...**

Todo trabajo de formación o la pedagogía teatral -por más diversa que sea- tiene algo común que es el trabajo con el presente, “estar vivo en este momento. El aquí y ahora”.

Por eso digo que en el momento en el que se está actuando estás en el máximo de conexión con vos mismo. Es tan presente que después, lo cotidiano, no tiene esa intensidad. “El teatro es el arte del presente”, dice Ariane Mnouchkine, también dice algo hermoso, que los verdaderos actores viven el instante y no hacen trampas, porque actuar no es hacer trampas. Bueno, supongo que por eso soy actriz, no quiero quedar tan pegada a lo cotidiano.

■ **Tan en la representación...**

Todo lo que sea representativo de otra cosa tiende a achatar el sentido... Es con lo que convivimos; casi todo es referencia, si no podemos referenciar, lo descartamos. Hoy si algo no nos remite a otra cosa que ya conocemos o si nos enfrenta a alguna dificultad, algo enigmático o misterioso decimos “mejor no, mejor voy a lo que conozco, a lo fácil”. No soportamos el misterio, el vacío, no lo soportamos.

¿ Por qué no soportamos el misterio?

Porque no sabemos qué es y eso angustia. Y bueno, el misterio a veces no se debe comprender, simplemente se debe reconocer que es un misterio y pararse frente al misterio, hacer ese trabajo. Pero si todo se refiere a algo de lo cotidiano... Es el mundo de la súper velocidad e información, lo que no me gusta lo descarto. ¿Cómo voy a perder cinco minutos angustiándome con algo que no entiendo, si tengo diez mil aparatos que me sacan de la angustia?

■ **A nosotros nos preocupa que hay una representación vacía en los medios...**

Todo eso es ruido, lleva a que nadie piense, es el reino de la opinión. Hoy te digo una cosa, mañana en la tele te digo otra, la gente consume, consume, se aturde. Somos todos panelistas, opinamos y opinamos sin parar, y después ponemos “me gusta” o “no me gusta” y pasamos de tema. Debemos ser veloces y productivos para esta sociedad del descarte. Me choca que esté tan denostada la idea de proce-

“ No creo en la magia, pero sí en el amor de una palabra elegida, una palabra que puede traer la calma.”



so. Se busca ir de cero a cien, como los autos de alta gama; tenemos una mirada resultadista sobre la vida. Es triste para muchos que no nos inscribimos en eso.

■ **O cuando saco una foto, no estoy en la experiencia de sacar la foto, si no pensando en que alguien la vea, la mando a las redes...**

Bueno, todos nosotros hemos ido a museos, ¿cuántas veces la gente entra a una sala con el teléfono prendido y “clic”, le saca una foto a un cuadro al que no miró ni por un segundo? No soportamos la experiencia de estar frente a algo que no sabemos qué es. Tenemos que fotografiar y seguir de largo, sacar una foto que nunca volverá a ser mirada, no? La probabilidad de que esa foto vuelva a ser mirada debe ser ínfima... Estamos dedicados a borrar la experiencia y a mostrar una imagen pre fabricada pero que parezca espontánea. Es lo que observamos en las redes, es una suerte de vida “para la tribuna”. Ahora, si tuviste una experiencia desde lo sensible con ese cuadro, te la perdiste porque estabas pensando en sacarle la foto; es obsceno desde lo visual y es violento... Tenemos que estar muy atentos a poder tener la posibilidad de aislarnos y conectar con cosas que nos interesan, hacer el esfuerzo de dejar de lado el ruido y meternos en zonas de silencio, por utilizar una figura, no porque haya que estar en silencio. Ocurre lo mismo en el teatro, la gente en la platea está con los teléfonos sacando fotos, una foto que no va a servir, que se va a perder en los múltiples aparatos que tenemos.

■ **Volviendo a la mujer, en tu charla TEDx hacés hincapié en el poder de las palabras. ¿Qué poder tiene la palabra de la mujer?**

No sé... pienso en mi madre... ¿Viste cuando tu mamá te decía “no pasa nada...”, o te dice “no duele” Si a vos te está doliendo, ¿ya no te duele más! Las madres tienen un poder mágico, tienen un oído biónico, escuchan a través de los mares. A mí me ha pasado estando de viaje, filmando una pelí-

cula en un lugar alejado, sola en un hotel, agotada, que a la noche suene el teléfono y fuera mi mamá, que no habíamos quedado en hablar pero me llamaba en ese momento justo. Y eso era cuando no existía el celular...

■ **Está bueno lo que decís porque habla de una conexión, hay palabras mágicas...**

No creo en la magia, pero sí en el amor de una palabra elegida, una palabra que puede traer la calma. Por ejemplo, la palabra del médico. No lo digo porque es una revista de salud, lo relacioné con un libro de medicina del que leí unos capítulos por recomendación de mi médico y también motivada por la experiencia de haber acompañado a personas queridas en situaciones dolorosas. Noté que yendo juntos a ver distintos médicos sentía cosas muy diferentes, a veces salíamos con buenas noticias y sin embargo estábamos muy angustiados y otras veces las noticias no eran tan alentadoras y sin embargo salíamos con fuerza para enfrentar lo que fuera. Eso me llevó a reflexionar sobre el poder de la palabra del médico, cómo puede influir en el ánimo del paciente, más allá de lo que te receta, lo que te explica o el panorama que te presenta. La importancia de las palabras dichas, cómo están cargadas esas palabras, cómo escucha un médico a su paciente. La palabra y más cuando está atravesada por el saber, tiene poder.

Recomendado: Muriel según Muriel, en video. Los invitamos a buscar en You Tube su imperdible charla TEDx, titulada “Nunca vivas de rentas”, que fuera grabada en Córdoba durante el año 2015.

MUJER, SE HACE

Por la Dra. Vilda Discacciati. (*)

A lo largo del año hay fechas especiales, y marzo es un mes que nos invita a pensar y a reflexionar sobre “ la mujer”. Este número es una expresión de ello.

Quizás, la fecha del día internacional de la mujer trabajadora nos traslade a tiempos de la revolución industrial, al movimiento obrero, podría ser la antigüedad, la edad media o la revolución francesa. Pero, en marzo de 1911, más de 100 mujeres murieron, y fue “el desastre en la fábrica textil Triangle Shirtwaist” el principal impulso para lograr cambios legislativos en seguridad, salud laboral e industrial.

¿Por qué traer estos datos? Porque no es una celebración, sino recuperar en la memoria la muerte de mujeres trabajadoras en el marco de un reclamo, y que la lucha por los derechos aún continúa. Es cierto que se han obtenido algunos logros. En este número hay un recorrido interesante que atraviesa varios tópicos en cada nota. Propone un arco temático con paradas que invitan a reflexionar, por ejemplo el cuidado, la profesión, la maternidad, el trabajo, el arte, la participación, la violencia, la identidad, que hacen a la subjetivación como mujer.

Cuando hablamos de salud, se abre el camino del autocuidado, de las prácticas preventivas que no dañen, de las decisiones sobre nuestro propio cuerpo, aquí los ejemplos más claros son los avances en salud reproductiva, un terreno en el que quedan derechos por conquistar. Porque estamos en el siglo XXI, quizás sea más evidente la expresión de Simone de Beauvoir cuando dice “mujer se hace”, y en esa construcción participamos todos y entendiendo el lugar del género.

Han habido muchos logros: votamos, somos profesionales, etc. Pero, cuando observo que la maternidad tiene un peso que pareciera exceder al deseo individual, que las profesionales dejan entrever ese trabajo invisible cotidiano, “la triple jornada laboral de la mujer”, tal vez sea momento de reflexionar si no seguimos “normalizando” prácticas sociales que marcan diferencias basadas en el género.

No puedo dejar de mencionar un punto crucial que señala Muriel Santa Ana en esta revista, cuando nos trae con sus palabras la importancia del colectivo NiUnaMenos. Y, cerrar con la idea que -para que sea realidad, que no haya ni una menos- es necesario trabajar desde raíz, en el respeto y en la igualdad.

Agradezco este espacio y que sea una parada más en el camino que nos invite a seguir construyendo el bienestar de una mujer libre.



* *Médica de familia y también Lic. en cs. sociales y humanidades, viene trabajando la perspectiva de género en el Hospital junto a otros profesionales.*

LORETA: CON UN PIE EN CADA LADO, Y ENTRE ITALIA Y ARGENTINA

COMO MUCHOS ARGENTINOS, ES HIJA DE INMIGRANTES ITALIANOS QUE LLEGARON AL PAÍS LUEGO DE LAS GUERRAS: *“Mis cuatro abuelos vinieron por separado y se conocieron acá. Todos buscando una vida mejor, con una mentalidad de laburo muy fuerte: aborrar, aborrar y aborrar, no darse ningún lujo, mucho sacrificio”* NOS CONTABA. PERO **LORETA LORENZON** VOLVIÓ A CRUZAR EL OCEANO BUSCANDO UN DESTINO MEJOR TRAS LA CRISIS ECONÓMICA DEL 2001. Y EN ESE CAMINO ENCONTRÓ UN ESPACIO PARA EXPRESAR ESA IDENTIDAD TAN PECULIAR.

¿Cómo llegaste a trabajar sobre fotos familiares?

Esa búsqueda de mi identidad, de esa parte italiana que tengo tan fuerte, me llevó a mezclar lo que es el diseño gráfico y el arte a través de cuadros basados en fotos de familia y de este océano que está en medio de mi historia; mitad allá, mitad acá.

En mi familia, además, había mucho de no plantear o preguntar ciertas cosas, creo yo porque era un pasado muy duro, ellos le llaman la nostalgia (lo pronuncia en italiano). En mi familia no se sabía de dónde venía el abuelo, si la familia lo había abandonado, era un silencio, un respeto... Mis padres y tíos no lo tuteaban...

— Y empezaste a preguntar...

Aparecieron historias y eso me dio mucho interés, no para vivir en el pasado, sino para entender, me enriquece saber. Y cada foto para mí es como un tesoro. Además, en-

contré que tengo un enorme parecido físico a mi mamá, con quien llevo una relación muy linda. En esas fotos me empecé a unir más a ella, a identificarme con todo lo que sufrió, lo que la familia tuvo que abandonar al venir, lo que pasaron en este país. Y empecé a imaginarme que entre ella y yo había como una nueva mujer, donde cada una ponía lo mejor de sí misma. Un personaje en el medio. También uso mucho el agua en mis obras, que representa el océano que hay entre ambos países, también los sentimientos, lo que quedó en el medio cuando mi familia viajó para acá.

¿Cómo fue tu camino en el arte siendo mujer?

Fue de mucha búsqueda, mi familia me decía ‘¿Cómo el arte?...¿De qué vas a vivir?’ Siendo soltera sin hijos tengo libertad para ir y venir pero, quieras o no, en esta sociedad pesa mi edad, tengo 38. Pero en el arte me siento que puedo ser libre, yo no me juzgo, no me juzgan a mí, libero lo que tengo ganas de expresar. Es un desafío, no siempre está, no siempre tenés ganas, pero siempre lo busco...

“Empecé como una búsqueda mía, saber quien soy, de dónde vengo, por qué me pasan ciertas cosas.”



“La protagonista es mi mamá pero todo el mundo piensa que soy yo, por el parecido. Me preguntan ¿cuándo posaste con esa malla tan antigua?”

“Mi abuelo vino a los 15 años con una valija de cartón y viajó en la tercera clase del barco.”





NORA: LA MUJER INDÍGENA COMO TRANSMISORA DE LA CULTURA

LA ESCULTURA EN MASILLA EPOXI ES LA TÉCNICA CON LA CUAL **NORA JAIKIN** DA VIDA A PERSONAS Y SITUACIONES COTIDIANAS DE LOS PUEBLOS ORIGINARIOS DE LA ARGENTINA. LO HACE CON UN GRAN NIVEL DE DETALLE Y REALISMO EN LA MIRADA, EN LOS GESTOS Y LAS TEXTURAS, UTILIZANDO TELAS Y LANAS DE CADA REGIÓN. LO PUDIMOS COMPROBAR AL VISITARLA EN SU CASA TALLER DEL BARRIO DE BELGRANO, DONDE NOS RECIBIÓ.

¿Qué te motivó a escribir a la revista?

Hace más de veinte años que soy socia y primero que me encanta, no es una revista que uno tire, dura el tiempo que tarda en llegar la próxima, anda rondando por la casa y siempre la comentamos: que la hipertensión, que una receta, alguna nota a artistas... Y como mis piezas tienen mucho del bienestar, del cuerpo de lo que es la mujer, entonces escribí.

¿De dónde proviene tu faceta artística?

Yo toda mi vida hice pintura, empecé en Bellas Artes pero dejé porque en mi casa debías ser médico, por suerte era la más chica y a mis papás los agarré cansados, mucho no insistieron. Me casé, tuve a mis hijos pero después dejé y siempre hice algún taller de pintura, de cerámica, de grabado, me dediqué mucho a la gimnasia, hice vestuario de teatro y hace once años comencé con la masilla. Cuando hice la primera mujer pariendo -por pedido de mi pareja que es médico neonatólogo y trabaja con el parto natural- me propusieron anotarme en un concurso del Museo del Mercosur para pequeñas esculturas. Gané el primer premio y eso me motivó a tomarme más en serio el tema, hasta llegué a exponer en el Carrousel del Louvre, en París, dentro de una muestra con 600 artistas de todo el mundo, algo impresionante.

¿Cómo llegás a interesarte por esta temática?

En el norte, la mujer indígena labura, cuida a los chicos y los cura con yuyos, trabaja en el campo, tiene sus partos... Además, es la gran transmisora de la cultura, de

una manera oral enseñan la tejeduría, cómo teñir la lana, la música, las comidas... Ahora estoy investigando sobre una transmisión que me gusta mucho que es la historia de las trenzas, en la herencia del pelo trenzado que es muy común. Me dedico a esto porque me pega internamente, porque tienen esa cosa del silencio.

¿Qué situaciones buscás reproducir?

Yo represento escenas de la vida cotidiana donde para mí lo más importante son las expresiones, la forma de estar parados, las miradas de las madres: la ternura de la mirada para mí es muy importante. Yo fui una vez al sur, a un lugarcito que casi no existía y vi a un maestro con la banderita y los chicos cantando el himno, en un lugar que vos no entendés cómo vivían, una escuela rancho. Y yo sentí que eso era "La Argentina", él todos los días tiene que darle algo a estos pibes y ellos con un respeto que te emocionaba... Todo eso después intento reflejarlo en mi obra.

¿Y cómo ves a la mujer hoy?

La mujer hoy en día para mí hace un esfuerzo enorme, porque mi mamá, te estoy hablando de una mujer que ahora tendría ciento y pico de años, mi mamá estaba en la casa y mi papá trabajaba, traía la comida y todo... Ella se ocupaba de los hijos y de la tarea doméstica, que es mucho. Pero la mujer ahora se dedica a los hijos, a la tarea doméstica y a traer el pan también. O sea, la tarea de la mujer es muy ardua y no sé si puede dedicarse todo el tiempo que necesita o que quiere dedicarse



"Hago un taller en casa, me encanta enseñar, sobre todo porque este material es muy fácil de aprender."

"El trabajo manual es un ida y vuelta tan impresionante con lo que vos hacés que se te borra el tiempo."



MUJERES QUE ELIGIERON EL ARTE. Loreta Lorenzon y Nora Jaikin no se conocen pero tienen muchas cosas en común. Ambas son socias del Plan de Salud, ambas decidieron escribir a la revista buscando compartir sus obras con la comunidad del Hospital. Sus correos coincidieron con la iniciativa de preparar una serie de contenidos dedicados a las mujeres, es por ello que las entrevistamos y pudimos conocer tanto sus trabajos como sus historias de vida. Las compartimos buscando enriquecer nuestra mirada del mundo y, a través de ellas, homenajear a todas las artistas de la comunidad. Para **conocer más sobre sus obras.** Ingresá a www.norajaikin.com.ar También están en **Facebook.** [loretaartediseño](https://www.facebook.com/loretaartediseño) y [nora.jaikin](https://www.facebook.com/norajaikin).

INSTITUTO UNIVERSITARIO

EL IMPULSO

CON UNA NUEVA CASA DE ESTUDIOS DOTADA DE LA MÁS ALTA TECNOLOGÍA EN MODALIDADES DE APOYO AL APRENDIZAJE, EL INSTITUTO UNIVERSITARIO DEL HOSPITAL ITALIANO SE PROPONE MARCAR UN NUEVO HITO EN LA AQUILATADA TRAYECTORIA DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN. SU RECTOR, EL DR. MARCELO FIGARI, Y SU VICERRECTOR, EL DR. DIEGO FAINGOLD, LO DETALLAN EN ESTA ENTREVISTA.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

Mencionar al Instituto Universitario es aludir también a la historia del Hospital Italiano, ambas entidades son indisolubles. Y para comprender acabadamente lo que significa la reciente inauguración de su nueva Casa de Estudios es necesario remontarse a la trayectoria docente de la institución, a la búsqueda permanente de generar nuevos conocimientos, de perfeccionar estrategias pedagógicas y aprendizajes buscando la excelencia y la calidad.

Es por ello que, con motivo del comienzo de un nuevo ciclo lectivo tan especial, decidimos entrevistar a sus máximas autoridades, el Dr. Marcelo Figari, rector; y Diego Faingold, vicerrector. Juntos, repasan los hitos más importantes en la historia académica de la institución, las sólidas bases para el impulso docente de cara al siglo XXI.

¿Por qué se afirma que el Italiano es un “hospital docente” desde sus inicios?

Figari: Porque hay indicios de actividad docente desde sus orígenes, para ello debemos remontarnos a mediados del siglo XIX, más precisamente al año 1853, cuando el Rey de Cerdeña -Italia todavía no estaba unificada- firma el primer convenio que marca la intención de crear en la República Argentina un hospital para inmigrantes italianos.

Debieron pasar unos 20 años hasta el comienzo de las actividades, primero en un edificio del barrio de la Boca y finalmente desde 1901 en el actual predio, que era la antigua quinta de la familia Vélez Sarsfield, lugar histórico ya que aquí Dalmacio redactó el Cód-

igo Civil. Desde ese momento, existen registros de una escuela de enfermería cuidada por hermanas religiosas, también cursos de técnica quirúrgica, dirigidos a médicos. Pero el primer bastión importante se produce cuando la institución decide acogerse al régimen de residencias médicas.

¿Qué impacto tuvo el sistema de residencias en la trayectoria docente institucional?

Figari: Fue una innovadora propuesta de formación para los profesionales: supervisada, orientada y con gran compromiso y dedicación. Ya existía en los Estados Unidos desde comienzos de siglo y en el año 1962 se crea la primera, que fue la de Cirugía General. El Hospital Italiano se convierte en la primera institución privada en

contar con residencia médica, y en la tercera institución en adoptar el sistema, luego del Ministerio de Salud Pública y de la Universidad de Buenos Aires. Y en apenas cinco años ya contaba con cinco residencias, se habían sumado Clínica Médica, Ortopedia, Ginecología y Cardiología. Para dar una idea de la importancia de este sistema se puede mencionar que, en la actualidad, todos los miembros de los equipos directivos del Hospital han sido residentes y estamos absolutamente convencidos de que este modelo es el más adecuado para la formación en servicio de especialistas en salud: donde hay residencias es donde se desarrolla -además- la mejor calidad de atención.

¿Qué otros hitos profundizaron esta búsqueda de mejorar el conocimiento?

Figari: Casi en paralelo a las residencias, a partir del año 1962 se desarrolla en el Hospital la Unidad Docente Hospitalaria de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (UBA). Los alumnos de esa casa, durante su cursada, concurren al Hospital como parte de su formación. Esto continúa y actualmente el Hospital Italiano, después del Hospital de Clínicas, es la institución que cuenta con más docentes y alumnos de la carrera de medicina de la UBA.



“Las instituciones que cuentan con docencia, investigación y extensión son las que mejor mantienen los estándares de calidad, ya que esto implica un desarrollo continuo de los recursos humanos en salud. E incluye también los cuestionamientos e inquietudes de las nuevas generaciones, lo que impulsa el crecimiento del conocimiento y de la innovación.” Dr. Figari.

En 1968 se crea el Depto. de Docencia e Investigación que trabajó fuertemente por lograr que las actividades de posgrado en general y las residencias en particular, contaran con la correspondiente planificación y supervisión. También comienza a sembrar las bases de la investigación hospitalaria, creando el primer comité de investigación.

¿Cómo se produce finalmente la creación del Instituto Universitario?

Figari: En el año 2000 el Hospital crea el Instituto Universitario, tras decidir contar con una escuela de me-

dicina propia. Luego se irán incorporando otras carreras, primero Enfermería, luego Farmacia y Bioquímica, hasta completar el amplio abanico actual (ver cuadro).

Faingold: No es que un día se dijo “vamos a crear un Instituto”. Hay una cantidad de hitos en el desarrollo institucional, que hacen que su origen y crecimiento sean una consecuencia natural. ¿Y por qué una universidad? Porque su misión es la de generar conocimiento, y eso determina el avance de la humanidad, la mejora de su calidad de vida.

¿Cómo continúa este camino de crecimiento en la docencia?

Figari: El Instituto Universitario ha ido consolidando y desarrollando su misión en docencia e investigación. En el año 2000 fue reconocido en forma provisoria por la CONEAU y cuenta con autorización definitiva de la Presidencia de la Nación desde Marzo de 2014. Eso implica autonomía universitaria. En los últimos tres años se han fijado objetivos muy importantes para cumplir las metas que una universidad debe tener en la sociedad. Es por ello que se han incrementado los convenios con otras instituciones, del país y del exterior; creció significativamente la actividad de Extensión, esto es la actividad dirigida a la comunidad; se ha creado el Departamento de Alumnos, pensando en las inquietudes de

quienes cursan, más allá de su propia carrera. Y el Hospital construyó para el Instituto una nueva casa de estudios.

Finalmente, ¿qué puede esperar la comunidad del Instituto?

Figari: Puede esperar muchas cosas. Primero, que esta fuerte apuesta por la formación de profesionales redunde en una mejora del tipo de prestaciones y los estándares de atención de salud, esto es un beneficio directo. También, la comunidad puede esperar que -a través de una apuesta fuerte por la investigación en nuestro Instituto de Ciencias Básicas de Medicina Experimental- surjan innovaciones y mejoras. El Dpto. de Investigación del Instituto junto al Dpto. de Investigación del Hospital plantean soluciones innovadoras a

problemas como la diabetes, enfermedades hematológicas, autismo, por citar algunos ejemplos en los que hoy se está trabajando. Es la suma de investigación básica e investigación clínica, trasladando los desarrollos del laboratorio a la cama del paciente. Y además, la comunidad puede esperar educación directa, con programas dirigidos a sus necesidades, en diferentes áreas.

En resumen, puede esperar que esta vocación por la docencia e investigación, que nos atraviesa desde nuestros orígenes, no cese en la búsqueda de una mejora continua.

Hospital Académico. Recientemente, la acreditación en calidad y seguridad que el Hospital logró ante la Joint Commission International fue otorgada como "hospital académico", dado que cuenta con un Instituto Universitario y con formación de sus propios recursos humanos en salud.

LA NUEVA CASA DE ESTUDIOS DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO



El Dr. Marcelo Figari, el Dr. Atilio Miguez y el Ing. Franco Livini cortan la cinta en el acto de inauguración.

Ubicado en la calle Potosí 4265, el nuevo edificio cuenta con más de dos mil metros cuadrados en siete niveles donde se ubican 17 aulas para las actividades de grado y posgrado. Fue inaugurado a fines de 2016 y actualmente es el lugar de cursada para más de 650 alumnos.

"Este edificio representa una inversión de desarrollo para el aprendizaje, tanto en carreras de grado, como en posgrados y doctorados. Al recorrer las instalaciones, el alumno no sólo jerarquiza y valora un Hospital de más de 160 años, sino que además puede ver un Instituto Universitario con una gran estructura para su formación", señala el Dr. Diego Faingold.

El nuevo Centro Universitario de Simulación (CUESIM). El cuarto nivel cuenta con dos aulas de simulación virtual que constituyen una innovadora modalidad de aprendizaje y capacitación: "La base de la enseñanza de habilidades y actitudes a través de la simulación tiene dos grandes beneficios: la posibilidad de repetir hasta ser técnicamente competente en una situación simulada. Y el segundo beneficio es que protege al paciente y mejora los resultados", explica el Dr. Figari.

TODA LA OFERTA ACADÉMICA DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO DEL HOSPITAL ITALIANO

De manera simbólica, representamos al nuevo edificio con los nombres de sus principales carreras, especialidades, posgrados y actividades. Conozca en detalle todo lo que el Instituto Universitario le puede ofrecer ingresando a www.hospitalitaliano.org.ar Sección Educación.





RANKING DE CLÍNICAS Y HOSPITALES LATINOAMERICANOS

EL ITALIANO, EN EL TOP 5 DEL CONTINENTE

LA REVISTA AMÉRICA ECONOMÍA, PUBLICACIÓN DE REFERENCIA CON 30 AÑOS DE TRAYECTORIA EN LA REGIÓN, DESTACÓ AL HOSPITAL ITALIANO COMO LA INSTITUCIÓN DE SALUD MEJOR RANKEADA EN EL PAÍS Y COMO LA QUINTA EN LATINOAMÉRICA.

LOS ASPECTOS EVALUADOS.

Este ranking se lleva a cabo desde 2009 y evalúa la seguridad y transparencia ante el paciente, el capital humano, la capacidad, la gestión del conocimiento, la eficiencia y el prestigio. En 2016 lo encabezaron el Hospital Israelita Albert Einstein (Brasil), la Clínica Alemana (Chile) y la Fundación Valle del Lili (Colombia). El cuarto lugar fue para el Hospital Samaritano de San Pablo (Brasil).

"El Hospital Italiano de Buenos Aires es una entidad a la que el equipo investigador había tratado especialmente de convencer de hacer parte de este ranking desde sus inicios en 2009. Este año ingresó, y lo hizo en

grande: Con la Joint Commission recién obtenida, este hospital porteño clasificó en el Top 5" destacó en su reporte Fernando Valencia Murcia, de AméricaEconomía Intelligence.

LA MEDICINA CENTRADA EN EL PACIENTE Y SU FAMILIA.

"Los hospitales dejaron de ser esos templos donde los médicos son sumos sacerdotes. Por el contrario, si hay una figura que domina estos lugares, es la de los pacientes, quienes acuden informados, empoderados y demandando una solución que restituya su salud", expresó.

"Frente a este nuevo escenario, los hospitales del ranking están dando

respuesta, garantizando cada vez un mejor espacio para que el paciente y su familia encuentren no solo los mejores esquemas de seguridad hospitalaria y de atención clínica, sino una experiencia que lo instale en el centro de la atención, como un protagonista y no un paciente, en el sentido pasivo de la palabra", completó.

LA REVISTA América Economía.

Es una de las publicaciones de negocios, economía y finanzas más leídas en América Latina. Su división Intelligence realiza rankings que han logrado un alto prestigio en la región y fuera de ella, y se constituyen en referencia obligada para quienes siguen los negocios del continente.

FORTALEZAS QUE DISTINGUEN AL HOSPITAL:

- * **CANTIDAD DE TRASPLANTES REALIZADOS.**
1.571 de diverso tipo, realizados entre 2013 y 2015, hacen que el Hospital lidere la tabla de aquellas instituciones que realizan estos procedimientos.
- * **CALIFICACIÓN DE SU EQUIPO MÉDICO.**
1.975 médicos *full time* y *part time* conforman el equipo altamente calificado que atiende a los casi 46.000 egresos anuales.
- * **PRODUCCIÓN ACADÉMICA.**
356 papers ISI, según sus siglas en inglés (*Institute for Scientific Information*), conforman la vasta producción en los últimos tres años que permite que el Hospital se destaque por encima del promedio de las instituciones participantes.

EL HOSPITAL PRESENTÓ SU PRIMER REPORTE DE SUSTENTABILIDAD

Se trata de un completo informe que describe el aporte que genera en materia social, económica y ambiental. Su contenido fue desarrollado bajo los lineamientos de la Guía del *Global Reporting Initiative* (GRI), y cuenta con una verificación externa de los datos que se presentan. Otro de los objetivos de la publicación del Reporte es fortalecer el diálogo con sus grupos de interés: pacientes, empleados, comunidad en general.



Acceda escaneando el código QR o ingresando a www.hospitalitaliano.org.ar sección Acerca del Hospital.

PARA PERSONAS CON DIABETES TIPO 1

INVESTIGADORES AVANZAN EN EL ESTUDIO DE UN PÁNCREAS ARTIFICIAL

Se trata de un sistema de control automático que consta de un sensor continuo de glucosa y una bomba de infusión de insulina, conectados con un teléfono celular. Es el primer estudio de este tipo en América Latina.

La función del páncreas artificial es regular de forma automática el valor de azúcar en la sangre, sin necesidad de que el paciente realice las correcciones habituales con insulina. En esta primera fase participaron cinco pacientes, que fueron monitoreados durante 36 horas de manera presencial y remota por un equipo integrado por ingenieros, endocrinólogos, farmacólogos y enfermeros. La experiencia fue exitosa. Es importante destacar que este es solo el primer paso, dado que este tipo de sistemas automáticos aún requiere ajustes significativos antes de considerar su uso en la práctica clínica.

El estudio estuvo a cargo de investigadores del Hospital, junto al Instituto Tecnológico de Buenos Aires (ITBA), la Universidad Nacional de Quilmes (UNQ), la Universidad Nacional de La Plata (UNLP), con la colaboración del Centro Tecnológico para la Diabetes de la Universidad de Virginia y el apoyo económico de las Fundaciones Nuria (Argentina) y Cellex (España).

PROMOVIDAS POR EL DEPTO. DE EXTENSIÓN DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO

AGENDA: ACTIVIDADES ABIERTAS A TODA LA COMUNIDAD**TALLER MENSUAL DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS. ¿CÓMO VIVIR DE FORMA ACTIVA Y SEGURA?**

El primer lunes del mes a las 14 hs.
Salón de Actos, Potosí 4058, subsuelo.
Contacto:
mariae.moresco@hospitalitaliano.org.ar
4959-0200 internos 4171 / 4172

MARZO**JORNADAS DE ENFERMEDAD VON HIPPEL LINDAU Y ENCUENTRO DE PACIENTES Y FAMILIAS.**

2 y 3/03, 8.30 hs.
Salón del Consejo, Perón 4190, 1° piso.
Contacto:
valeria.demiguel@hospitalitaliano.org.ar

DÍA DE LA MUJER.

9/03, 12 hs.
Salón del Consejo, Perón 4190, 1° piso.
Contacto:
San Justo: (011) 4959-0200 Int. 3204
Central: (011) 4958-4546

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO.

En San Justo: 16/03, 12hs.
Contacto:
julietta.camji@hospitalitaliano.org.ar.
En Central: 17/03, 9hs.
Salón del Consejo, Perón 4190, 1° piso.
Contacto:
stellamaris.valiensi@hospitalitaliano.org.ar

TALLER DE CRIANZA PARA PADRES DE NIÑOS HASTA 5 AÑOS.

21/03, 18 hs.
Potosí 4058 - Aula de Pediatría.
Inscripción:
maria.bellomo@hospitalitaliano.org.ar

**ALGUNOS EVENTOS PUEDEN SUFRIR MODIFICACIONES.**

Le rogamos confirme estos datos a los correos o teléfonos correspondientes.

ABRIL**CUIDADOS DE LA VISIÓN: NUEVAS TECNOLOGÍAS.**

4/04, de 18:30 hs.
Sala de Conferencias, Htal. Italiano de San Justo Agustín Rocca, Av. Pte. Perón 2231.
Contacto:
betty.artega@hospitalitaliano.org.ar
4959-0200 interno 3204

INTERNET EN LOS ADOLESCENTES, RIESGOS, CYBERBULLING.

5/04, 17hs.
Salón del Consejo, Perón 4190, 1° piso.
Contacto:
charlas.comunitariasmf
@hospitalitaliano.org.ar

LOS CUIDADOS NUESTROS DE CADA DÉCADA.

11/04, 11hs.
Salón del Consejo, Perón 4190, 1° piso.
Contacto:
(011) 4958-4546

TALLER DE CRIANZA PARA PADRES DE NIÑOS QUE ASISTEN A ESCUELA PRIMARIA.

18/04, 18 hs.
Potosí 4058. - Aula de Pediatría.
Inscripción:
maria.bellomo@hospitalitaliano.org.ar

GRIPE.

19/04, 18hs.
Salón del Consejo, Perón 4190, 1° piso.
Contacto:
charlas.comunitariasmf
@hospitalitaliano.org.ar

VACUNAS. 27/04, 18hs. San Justo.

Contacto:
charlas.comunitariasmf
@hospitalitaliano.org.ar

MAYO**TATUAJES EN LOS ADOLESCENTES. SU SIGNIFICADO.**

3/05, 17hs.
Salón del Consejo, Perón 4190, 1° piso.
Contacto:
charlas.comunitariasmf
@hospitalitaliano.org.ar

PRURITO Y FLUJO VAGINAL RECURRENTE.

9/05, 11 hs.
Salón del Consejo, Perón 4190, 1° piso.
Contacto:
San Justo: (011) 4959-0200 Int. 3204 /
Central: (011) 4958-4546

ENFERMEDAD CELÍACA.

10/05, 17.30 hs.
Salón del Consejo, Perón 4190, 1° piso.
Contacto:
charlas.comunitariasmf
@hospitalitaliano.org.ar

TALLER DE CRIANZA PARA PADRES DE ADOLESCENTES.

16/05, 18 hs.
Potosí 4058, - Aula de Pediatría.
Inscripción:
maria.bellomo@hospitalitaliano.org.ar

HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

18/05, 18 hs. San Justo.
Contacto:
charlas.comunitariasmf
@hospitalitaliano.org.ar

TALLER PARA FAMILIARES Y CUIDADORES DE PERSONAS CON DEMENCIA.

Perón 4190 - 2° nivel - Aula 3 de Clínica Médica. Dirigida a cuidadores de pacientes de Plan de Salud.
Contacto:
4959-0200, interno 5373, de lunes a viernes de 9 a 15hs.
maria.perazzoli@hospitalitaliano.org.ar
mariela.gonzalez@hospitalitaliano.org.ar

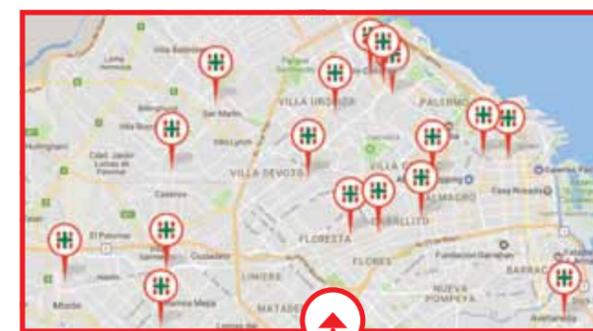
DEMANDA ESPONTÁNEA SE RENUEVA LA ATENCIÓN EN LOS BARRIOS

MUCHOS PACIENTES OPTAN POR UNA ATENCIÓN NO PROGRAMADA UTILIZANDO ESTA POSIBILIDAD QUE OFRECE EL SISTEMA. ¿CÓMO OPTIMIZAR LOS TIEMPOS DE ATENCIÓN APROVECHANDO LA RED DE CENTROS MÉDICOS QUE OFRECE EL PLAN DE SALUD?

Existen situaciones que pueden conducir a una consulta no programada con un médico, situaciones que a priori no revisten "urgencia" pero pueden ser molestas como un poco de fiebre, un dolor de estómago, una caída, etc.

Y mientras que lo ideal -según el modelo centrado en el cuidado continuo que propone el Hospital- sería resolverlas con el médico que nos conoce, en muchísimas situaciones comprobamos que la comunidad opta por consultar a la demanda espontánea. Hecho que puede ser dificultoso cuando son muchos los que concurren a la misma hora y al mismo lugar.

Con los años, y siguiendo el proceso de acercamiento del Hospital a los barrios, se ha desarrollado una red que busca dar respuesta rápida a estas consultas. Es por ello que el Plan de Salud creó 19 Centros Médicos barriales para que los socios tengan un lugar cercano a su domicilio para resolver este tipo de consultas.

El horario de atención por demanda espontánea en los centros barriales es de 8 a 20 hs.

Ingrese al mapa escaneando el código QR desde su celular (deberá contar con una aplicación para poder hacerlo). O ingrese a www.hospitalitaliano.org.ar pestaña Plan de Salud

**¿Cuánto tengo que esperar en los barrios?**

Analizando datos del último año, surge que la demora promedio anual de los Centros Médicos oscila entre los 15 y los 25 minutos, con excepción de Ituzaingó, que tiene un promedio de 38 minutos. Este dato contrasta con la mayor espera que una consulta no programada puede tener en la Central de Emergencias, donde se privilegian los casos más graves y urgentes.

¿A dónde concurrir para una rápida atención?

"Para optimizar los tiempos entre el momento en que el paciente sintió la necesidad de concurrir y la atención con un médico propiamente dicha, la recomendación que surge de nuestra experiencia analizando tiempos de espera, volumen de pacientes y problemas de salud resueltos, es concurrir a la demanda espontánea barrial más cercana a su domicilio", señala el Dr. Eduardo Stonski, coordinador del Área de Atención Prehospitalaria.

"Para ello es de utilidad saber qué centro barrial está más cerca del domicilio o del trabajo, dependiendo desde dónde me dirija. También conocer estaciones de subte o Metrobus que puedan facilitar el acceso rápido aunque la distancia no sea la más cercana", completa.

¿Cuál es la demanda espontánea más cercana?

El nuevo sitio del Plan de Salud cuenta con una herramienta digital georreferenciada para conocer este dato de forma rápida y precisa. Se puede navegar en el mapa o directamente ingresar una dirección en el buscador de rutas.

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.

Afiliados
HOSPITAL ITALIANO
Descuento Especial



Ciudadanía Italiana en el **Club Italiano**

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



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

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

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

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

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

Aziscom

Acompañantes en Sanatorio y Domicilio prepago



Es mejor prevenir
Cuotas accesibles y nada más

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

Ahora afiliados al
HOSPITAL ITALIANO
Beneficio Especial
Ampliación de Cobertura

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

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.
NUEVO: Tai Chi Chuan: Miércoles y Viernes 11.30hs.
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.
NUEVO: Movimiento Vital Expresivo: Martes y Jueves 17.30hs.
Ptos. de encuentro: Caminantes, en Av. Patricias Argentinas y Marie Curie, gimnasia en la calesita del parque y Yoga detrás del Instituto Pasteur.

CABALLITO.

Gimnasia: lunes y miércoles, 8.30hs.
Caminantes: martes y viernes, 18hs.
Pto. de encuentro: Av. Rivadavia y Ambrosetti (Ombú Histórico del Parque).

BARRIO NORTE.

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

RECOLETA.

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

" Sabía que me haría bien hacer algo de gimnasia , pero siempre encontraba una excusa. ¡El grupo me ayudó!".
Marta, 72 años.

" Me costó bastante ver que iba llegando a los 70, así que me propuse bajar los kilos que me sobraban y comencé a moverme. Se mejoró muchísimo mi artritis reumatoidea".
Norma, 70 años.



ROSEDAL PALERMO.

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

VILLA DEL PARQUE.

Caminantes: martes y jueves, 10:30hs.
Pto. de encuentro: Plaza Aristóbulo del Valle (Cuenca y Marcos Sastre).

VILLA URQUIZA.

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

AVELLANEDA.

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

OLIVOS.

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

SAN ISIDRO.

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

CASEROS.

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

RAMOS MEJÍA.

Caminantes: martes y jueves, 9 y 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?

ECOS DE LOS LECTORES

¿LA BIOLOGÍA NO AYUDA A LOS QUE QUEREMOS BAJAR DE PESO?

UN PACIENTE QUE TRANSITÓ EL DIFÍCIL CAMINO DE “SUBIDAS Y BAJADAS” NOS HIZO LLEGAR UN ACERTADO COMENTARIO, TRAS ANALIZAR UNA NOTA PUBLICADA EN EL DIARIO. LO REPRODUCIMOS AQUÍ JUNTO CON LA RESPUESTA DEL DR. SILVIO SCHRAIER, DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN, QUIEN PLANTEA LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO PARA EVITAR EL REBOTE.

Leí con atención la nota del *New York Times International Weekly* donde se afirma que, luego de los períodos en que el cuerpo recibe alimentación muy restringida (como una dieta para bajar de peso), se pasa a tener un metabolismo basal “la mitad del normal”, situación que no se revierte.

Pienso, en mi caso, que esto me llevaría a mantener permanentemente una alimentación con una ingesta calórica menor que si no hubiese tenido sobrepeso y luego lo hubiere descendido. Es decir, ¿debo comer siempre menos que otra persona de similares características pero que no hubiere vivido las subidas y bajadas que he experimentado a lo largo de mis últimos 58 años?

Esta explicación me serviría para no culparme por la forma fácil en que he “rebotado”. Ahora puedo pensar que se trata de una consecuencia natural que **debo atender**, la biología no me ayuda pero no por tener una forma irresponsable de comer.

Juan Carlos.

LA RESPUESTA DEL MÉDICO Y LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO.

“Cuando uno se somete a una dieta restringida en calorías, después de un período no mayor a un mes, el organismo interpreta esto como falta de alimentos, al igual que una hambruna, limitando los gastos de calorías a lo imprescindible (respiración, latidos del corazón, etc.). Al mismo tiempo, limita los gastos de lo que considera no imprescindible (el resto de las funciones).”

“Es por eso que se da esta situación y también es por eso que resulta fundamental -desde el primer día en que se empieza con el proceso- moverse a diario, idealmente entre 30 y 60 minutos. Y si se continúa caminando, moviéndose luego de alcanzar el peso deseado, será mucho más sencillo mantenerlo.”

OTRAS NOTAS SOBRE EL TEMA

- **Publicidad de alimentos ¿una barrera para bajar de peso?** ¿Qué discursos rodean a un adulto que busca bajar de peso? ¿Cómo evitar las tentaciones y la presión social de la publicidad?
- **El desafío de las porciones.** La porción que consumimos vs. la porción indicada. ¿Qué alimentos son “disparadores” de comer más? ¿Cómo medir en casa lo que comemos?

Disponibles en www.hospitalitaliano.org.ar Sección **Mi Portal/Aprender Salud**, fueron realizadas junto con los profesionales del equipo Bajando de Peso. Si desea contactarlos o conocer más sobre su programa para bajar de peso en grupo, llame al 4959-0200 interno 9087 o escriba a bajandodepeso@hospitalitaliano.org.ar

CONTINÚA LA CAMPAÑA #MEHACEBIENMIBARRIO

CONVOCATORIA: ¿QUERÉS DESCUBRIR LOS SECRETOS DE LA CIUDAD?

¿TENÉS TIEMPO LIBRE, GANAS DE CONOCER NUEVOS AMIGOS Y SALIR A RECORRER DIFERENTES BARRIOS? COMPARTIMOS ESTA PROPUESTA QUE BUSCA COLABORAR CON EL BIENESTAR DE LA COMUNIDAD. ¿CÓMO SUMARSE?

En el marco de la campaña #MeHaceBienMiBarrio, que comenzó el año pasado con el lanzamiento de un mapa digital de activos de salud que ya obtuvo casi 30 mil visitas, el Hospital invita a su comunidad a participar de una novedosa actividad: formar grupos en diferentes barrios con el objetivo de acrecentar esta lista de recursos. Y, al mismo tiempo, propiciar un espacio de encuentro entre la comunidad.

LA PROPUESTA. “Buscamos reunir grupos de vecinos para salir a descubrir y compartir las riquezas y secretos de cada barrio. Sabemos que hay muchas actividades gratuitas o de bajo costo que -quizás- no se conocen, y nos parece importante contar con la ayuda de los vecinos para poder descubrirlas”, señalan Silvina Stella, Natalia Pace y Ludmila Cané, del equipo organizador.

El objetivo es organizar salidas grupales para luego poder compartir estos descubrimientos con el resto de la comunidad, acrecentando el mapa de activos de salud. Y, al mismo tiempo, fomentar una actividad en la cual quienes participen puedan conocerse, hacer nuevos amigos, salir a recorrer la ciudad, etc.

LOS ENCUENTROS. Se llevarán a cabo tres encuentros con quienes respondan a la convocatoria. El día y lugar serán definidos en función de los participantes. Las actividades serán coordinadas por el equipo de Programas Médicos.

¿CÓMO INSCRIBIRSE PARA PARTICIPAR? Escribiendo un correo con sus datos (nombre, apellido, barrio en que vive y teléfono de contacto) a mehacebien.hi@hospitalitaliano.org.ar o por teléfono al 4959-0858. La actividad es abierta a toda la comunidad.



EL MAPA INTERACTIVO. Actualmente cuenta con 1100 recursos. Desde su publicación, más de 140 personas ingresaron nuevas actividades. Te invitamos a recorrerlo escaneando el código QR.



Esta iniciativa se basa en la exitosa experiencia que han tenido proyectos similares realizados en comunidades de España, Estados Unidos y otros países. Se ha registrado de qué modo ayudan a generar empoderamiento, cohesión vecinal y participación social.

UN PUENTE SOLIDARIO ENTRE EL ARTE Y LA VIDA COTIDIANA

PACO SIQUOT ES MIEMBRO DE LA COMUNIDAD Y LLEVA A CABO UN PROYECTO QUE, A TRAVÉS DE LA PRODUCCIÓN ARTESANAL DE LIBROS, AGENDAS Y CUADERNOS, COLABORA CON MUJERES QUE BUSCAN UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA.

Unir lo artesanal con el arte a través de un trabajo solidario. Parece una combinación difícil de obtener pero se percibe inmediatamente cuando uno toma en sus manos un cuaderno elaborado por Gráfica Artesanal. Desde su tapa realizada especialmente por artistas contemporáneos, pasando por la detallada encuadernación, el gramaje del papel... Objetos sencillos y a la vez únicos ya que portan las huellas de quienes los realizaron.

Paco se acercó a la revista y nos contó que lleva adelante este proyecto desde 2006, aunque el impulso original lo tuvo tras un grave accidente sufrido años antes: "A finales del 99 tengo mi

accidente y soy atendido espléndidamente en el Hospital. Y tengo para con todos un agradecimiento enorme, no sólo desde el punto de vista clínico, también desde lo humano. Cómo me atendió el Dr. San Román en la terapia intensiva significó un impulso y un inicio hacia mi nueva vida. Ahí yo comienzo a saber que quiero trabajar más en lo social y en lo artístico, también comienzo a dibujar, a escribir..."

El proyecto Gráfica Artesanal. "Conformamos una cooperativa de trabajo y hacemos libros, cuadernos y agendas de forma artesanal. Convocamos a artistas plásticos que donan sus obras para hacer las tapas de los cuadernos,

para embellecerlos y ayudar a las chicas que los encuadernan, ya que el objetivo es ayudarlas a mejorar sus condiciones de vida. Además, damos cursos de encuadernación, serigrafía y caligrafía a la comunidad", explica.

El rol de la mujer. "Al convocar se acercaron mujeres y me vi sorprendido, empecé a entender cuáles eran sus problemáticas: son chicas que quieren salir adelante, que quieren crecer, que luchan porque sus hijos tengan una mejor calidad de vida. Todo lo que hacemos hoy es para Romina y Fernanda, quienes están detrás del proyecto", remarca.



¿CÓMO COLABORAR?

- **CUADERNOS Y AGENDAS.** Se pueden comprar online en el sitio www.graficaartesanal.com.ar también en diferentes puntos de venta detallados en el sitio web.
- **DONACIONES AL PROYECTO.** Pueden ser materiales específicos (necesitan una PC con Windows 8, un lavarropas y un secarropas) o dinero. Contactar a info@graficaartesanal.com.ar o al 15-5638-3311.
- **SUMARSE A LA COMUNIDAD.** Invitamos a contactarse a quienes les interese aportar su tiempo como voluntario, sus ideas o propuestas, con el objetivo de darle un empuje al proyecto.

ELOGIO DE LAS MANOS

RUBÉN MAYER COMPARTE CON LA COMUNIDAD UN ENSAYO ACERCA DE LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO MANUAL, VALORANDO EL RITMO DEL ARTESANO, SU PACIENCIA Y ESMERO PARA CONSEGUIR UNA BUENA OBRA. UNA POSIBILIDAD QUE SE NOS OFRECE PARA RETOMAR ACTIVIDADES SIMPLES PERO VALIOSAS EN UN MUNDO TAN VERTIGINOSO.

"Uno tiene en las manos el color de su día, rutina o estallido"

Mario Benedetti.

En la película japonesa **Una pastelería en Tokio**, una mujer mayor enferma de lepra ha desarrollado a lo largo de su vida una gran habilidad para preparar una pasta de frijoles, relleno de lo que podríamos asemejar a un alfajor de maicena. Al cocinar esta pasta despliega una sensibilidad y una conexión sensorial con lo que hace y con los materiales que emplea completamente desconocidas para quienes la observan, insensibilizados por efecto de un hacer rutinario y mecanizado.

Sin embargo, ella carga en sus manos deformes a causa de la enfermedad ambos, defecto y virtud. Sus manos son para ella motivo tanto de orgullo como de vergüenza y ocultamiento. Utiliza sus herramientas y encarna una forma de hacer las cosas a contramano de los tiempos actuales de la economía de producción. "El ritmo lento del artesano hace posible la reflexión, su paciencia consiste en la suspensión temporal del deseo de finalizar. Está dispuesto a esperar que el producto sea realmente bueno".

También nosotros nos hemos ido avergonzando incluso por sentir nostalgia de aquellas actividades simples del pasado que nos conectaban manualmente con los objetos que nos rodeaban: escribir, dibujar, pintar, calcar, lijar, barnizar, reparar, colocar, tejer, bordar, amasar, planchar, cocinar, cortar, pegar; eran, en un sentido, oportunidades accesibles

para palpar las irregularidades, pliegues y obstáculos de la vida y sus relaciones; para aceptarlas o para moldearlas con un sentido de belleza y practicidad personal.

Se nos está yendo la mano, la vemos irse. Como metáfora pero también como realidad de hacer contacto con el mundo de una manera directa, sin intermediarios tecnológicos ni tercerizaciones. Fuimos cediendo (demasiado pronto, demasiado rápido) a la aspiración y la exigencia moderna de comodidad, a la sensación y la queja de estar siempre cansados.

En su libro *El Artesano*, Richard Sennett, sociólogo norteamericano, viéndonos en retirada pero insistiendo sobre el valor de aquellos simples actos de la vida cotidiana, de los pequeños detalles de una práctica y de la importancia del desarrollo de habilidades manuales para la producción de cosas concretas, dijo lo que todos sabemos pero estamos olvidando: "En la mayoría de nosotros hay un artesano inteligente".

Ferran Adriá, hablando del acto de cocinar como una de las formas de hacer con las manos, lo ha dicho mejor: "es un lenguaje mediante el cual podemos expresar armonía, creatividad, felicidad, belleza, poesía, complejidad, humor, provocación, cultura".

Rubén Mayer.



HUMOR SIN CONTRAINDICACIONES

CLAW FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL Y TIENE COMO HOBBY REALIZAR VIÑETAS E HISTORIETAS. EN ESTA OPORTUNIDAD, ILUSTRA CON SU HUMOR, ACOMPAÑANDO EL NÚMERO ESPECIAL SOBRE LA MUJER.



SOLUCIONES:

El texto oculto. Solución: A) Cabruno. B) Acuarrela. C) Lavandina. D) Incluir. E) Dialectos. F) Amazonas. G) Despume. H) Diáconos. I) Entien. J) Manchest. K) Ubérrimo. L) Jordán. M) Estufas. N) Retozan. "Será flica mujer/ delicada, sensible. Fuerte por la razón. Hacedora incan- sable. Usina del amor/ tu corazón, tus manos/ incentivan al mundo". Poema "Calidad de mujer".

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 