



TAKEHIRO OHNO

SIMPLICIDAD QUE HACE BIEN



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

Incluye el envío a domicilio en todo el país.

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

¿CÓMO OBTENERLA?

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

MEDIO DE PAGO.

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

AYÚDENOS A QUE SUS ALLEGADOS LA CONOZCAN.

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

¿QUIERE SUSCRIBIR A UN AMIGO?

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



¡SUSCRÍBASE POR MAIL!

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

CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN

Deseo suscribirme a Aprender Salud \$80 por un año

Datos del nuevo suscriptor (quien recibirá la revista):

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

Datos para el cobro con tarjeta de crédito.

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

Firma:

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

La salud necesita de nuestra creatividad...

Este es un eje que atraviesa distintos escenarios en esta revista, desde la nota especial en la cual un campeón olímpico -junto a otros campeones de nuestra comunidad- nos cuentan los recursos que inventaron mientras se recuperaban; hasta aquella en que, un conocido cocinero, nos cuenta sus pequeños secretos para hacer la cotidianidad más "sabrosa".

Historias de vida, donde -a partir de un desafío- echamos mano a las invisibles reservas con las que contamos. Y emergen respuestas creativas, muchas veces una síntesis, una simplicidad elegante...

La salud necesita de innovaciones que fortalezcan nuestro hacer...

En este número notarán que, desde la revista, vamos a recomendar videos y facilitar que accedan directamente a verlos, usando un simple procedimiento.

Para ello, ampliamos esta comunicación y -además de los contenidos que esperan encontrar en estas páginas- elaboramos otros en formato digital que complementan, amplían estas notas. Estarán en sus teléfonos apenas apunten a las páginas de Aprender Salud.

Así podrán ver directamente, desde su celular, materiales elaborados especialmente para ustedes. Vale como ejemplo la nota con ejercicios para cuidar las rodillas, desarrollados en video de un modo imposible de lograr en el papel.

Estimados lectores, agradeciendo la confianza que construimos en estos años, los invitamos a recorrer juntos este novedoso camino de aprendizaje.

APRENDER SALUD, JUNIO DE 2017



AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE

Ing. Franco Livini

VICEPRESIDENTE IRO

Ing. Juan Mosca

VICEPRESIDENTE 2DO

Sr. Roberto Baccanelli

DIRECTOR MÉDICO

Dr. Atilio Migués

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 · Nº37 · junio 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

- 03 **Especial:** La salud como reserva
- 08 Santiago Lange: "No fue una batalla, fue una enseñanza"
- 12 Códigos QR, ¿cómo utilizarlos en mi celular?
- 14 ¿Cómo cuidar las rodillas?
- 20 En Movimiento: Ptos. de Encuentro en los barrios
- 24 Amamantar, dar la teta, lo mejor para la mamá y el bebé
- 27 Club de Beneficios

- 28 Takehiro Ohno: Simplicidad que Hace Bien

- 34 Novedades Institucionales
- 38 Ir a la plaza, mucho más que jugar
- 42 En San Pantaleón: una plaza solidaria para los chicos
- 44 ¿Qué significa comer liviano después de una descompostura?
- 48 Plásticos, bisfenol A y alimentos, una combinación no recomendable
- 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.

ESPECIAL PERSPECTIVAS

LA SALUD COMO RESERVA: ¿CON QUÉ RECURSOS CONTAMOS?

Por el Dr. Carlos Galarza, Director Editorial de Aprender Salud.

Compartimos, a continuación, tres historias. Una muy conocida, la de Santiago Lange quien, luego de atravesar una enfermedad seria, obtuvo una medalla de oro en las Olimpiadas de Rio 2016. Y otras más cercanas, de nuestra comunidad, la de Daniel Besada y la de Mariángeles Lucio. Ambos, en su intimidad, sin medallas, comparten -diría yo- el mismo podio, por ese valor de "echar mano" a sus mejores recursos y atravesar la adversidad...

Nuestra intención es hacer foco en los recursos que nos fortalecen, en los que nos hacen más robustos, menos frágiles, menos vulnerables.

Las reservas de salud. Estas capacidades, generalmente no son percibidas, no salen en los análisis, no se notan. Y emergen ante distintos disparadores, de ahí el concepto de "reserva de salud".

Este término es muy amplio, incluye todos nuestros recursos, los que traemos "de fábrica" y los "adquiridos". Abarca nuestros dones, nuestra historia, el lugar donde vivimos, la cultura, las relaciones sociales, el cuidado del cuerpo y su entrenamiento físico, la capacidad de motivarnos, el deseo de aprender, etc. También al sistema de salud y nuestra relación con él.

En ese sentido, nuestros entrevistados nos iluminan con sus palabras:

• **Santiago** nos cuenta: "¿Qué me ayudó? Yo creo que, al estar formado como deportista, trabajé mucho la personalidad en cuanto a la adversidad, en cuanto a la superación, en cuanto plantearme un objetivo para cambiar algo..."

• **Mariángeles** destaca: "El grupo fue el motor de mi recuperación".

• Y **Daniel** completa: "Cuando vos tenés un cuadro como el mío, que se presenta de golpe, en ese momento se reactivan cosas que se tenían guardadas. Mi familia fue fundamental, me ayudó el conocimiento que tengo de mi cuerpo..."

Lo imprevisible. Otra cuestión inherente a estas tres historias, es que -digámoslo- hay un subgrupo de enfermedades o problemas de salud que no podemos prever. Emergen súbitamente, de forma inesperada, y no se condicen con un estilo de vida saludable, con la lógica de lo que entendemos como prevención ("el chequeo me dio bien" o "tengo el colesterol bárbaro").

Esta realidad choca con las ilusiones que nos propone el mundo actual: la idea de un control total de lo que sucede, una ausencia de incertidumbre. Y la idea de que todo se compra hecho.

En contraste, **estas historias destacan la capacidad de respuesta de los seres humanos a la adversidad, don-**

continúa...

de se conjugan las reservas con un gran involucramiento para recuperarse, una dosis inmensa de creatividad para motivarse, sostener objetivos. Y, en muchos casos, hasta salir fortalecidos a partir de un gran desafío.

En la vida cotidiana: ¿cómo aumentar las reservas de salud y bienestar? Un ejemplo sería una persona de 70 años que se tropieza por “esa” baldosa floja, la que nos está esperando. Si está en buen estado, el tropezón no sera caída, no será fractura.

En este caso puede tener más reservas quien asiste a una clase de baile que estimula los reflejos, el equilibrio, la propiocepción, fortalece los músculos y huesos. Y los vínculos, la sociabilidad. Tendrá más reserva quien dispone de compañía para ir caminar, una motivación para salir de casa. Y esto nos da una idea de cómo podemos ayudar a los demás a tener reservas.

Tendrá más reserva el que aprende, sabe más, conoce y practica lo que se necesita para estar fuerte, se toma su tiempo para hacer gimnasia. O quien se organiza para comer de modo tal de lograrlo.

Hay muchos ejemplos y, en esta revista, puede leer el efecto en las reservas de llevar a un niño a la plaza o los ejercicios que aumentan las defensas de la rodilla, entre otros.

Un “descubrimiento”: muchas acciones que aumentan las reservas, aumentan el bienestar. Es decir, no tenemos que hacerlo por obligación, pueden ser parte de una mejor vida.

Lo invitamos a conocer estas historias y reflexionar. ¿Con qué herramientas, recursos, vínculos, cuento hoy para enfrentar los posibles desafíos? Y más importante, ¿Cómo podemos “cultivar nuestras reservas” de salud y bienestar? ¿Y en qué podemos ayudar a nuestros seres queridos en este objetivo?

Luego a Diego, María, a Luis... Comprendí que, lo que me sucedió, era un desafío a mi cabeza y mi voluntad. Distinguí, además, que este desafío no era individual sino grupal.

¿Por qué sentís que fue un desafío grupal?
 Recuerdo un día que Marcela, en rehabilitación, estaba haciendo un ejercicio y veo que frena, lo termina. Le pregunté por qué había parado y me contestó que ya había terminado las diez repeticiones que le indicó la terapeuta. Ahí le conté que yo iba por la repetición número 69, que era bueno seguir haciéndolo. Al otro día me mira y me dice “voy por la 78”. En ese momento me di cuenta de que mi problema -y su modo de encararlo- era grupal. A mí me encanta motivar a la gente porque veo que a ellos les hace bien. Pero a mí también, nos da pertenencia, empatía en el grupo. Si nosotros, como grupo, podíamos crear esto, era posible la recuperación. Si ellos no hubieran estado, yo no me habría recuperado como me recuperé. Ellos fueron el motor de mi existencia, fueron mi familia, fueron todo.

¿De qué modo transitaron este camino como grupo?
 En todo momento intenté que ellos fueran felices, sacarles una sonrisa, motivarlos si estaban en un mal día, y eso me dio mucho placer. Una tarde le propuse ir a tomar un café a Marcela, fuimos al bar de enfrente, ambas en silla de ruedas y acompañadas por nuestras familias. Fue muy lindo, charlamos y, al otro día, le vuelvo a decir ¿y si vamos de vuelta pero esta vez invitamos a más personas del grupo? Ahí surgieron las “cafeteadas”, se fueron sumando más compañeros, esto nos unió mucho, festejamos el día del amigo, la primavera o reuniones porque sí.

¿Estas capacidades creés que ya estaban con vos?
 Yo soy muy optimista y siempre me gustó ayudar a la gente, colaborar, creo que ya venía en mí. Y ayudar me dio mucho entusiasmo. También soy muy constante, creo que en estas situaciones hay que tener mucha voluntad. Por ejemplo, cada ejercicio que aprendía en rehabilitación, lo hacía en mi casa también, no una, sino mil veces. Lo que no

continúa...

MARIÁNGELES LUCIO

“EL GRUPO FUE EL MOTOR DE MI RECUPERACIÓN”

TIENE 36 AÑOS Y HACE DOS PADECIÓ UN ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR (ACV), DEL CUAL SE RECUPERÓ. SU RELATO FUE SELECCIONADO EL AÑO PASADO PARA LA CAMPAÑA “MI HISTORIA EN EL ITALIANO” Y NOS LLAMÓ LA ATENCIÓN POR LA IMPORTANCIA QUE LE DIO A LO GRUPAL PARA SUPERAR UN DESAFÍO PERSONAL.

¿Qué fue lo que te sucedió?
 Estaba con mi prima y una amiga festejando los últimos días del feriado largo. Tenía un poco de dolor de cabeza y me descompuse. Le dije, mientras me desvanecía, que estaba teniendo un ACV, sabía del tema por un familiar que lo había padecido. Al despertar, me encontraba en una camilla sin poder mover el brazo ni la pierna izquierda, no los sentía. Todo lo que iba sucediendo era totalmente impensado. De pronto, un mé-

dico se acercó y me dijo algo que me marcó un antes y un después: “esto tiene rehabilitación”.

¿Qué sucedió al comenzar ese proceso?
 Cuando ingresé al Programa de Rehabilitación (PRO-NE) pensaba que iba a encontrar gente triste, con problemas. Sin embargo, descubrí un grupo increíble, con quien compartimos un montón. Al comenzar conocí a Marcela, mi primera compañera; y a Lucía, mi terapeuta ocupacional.

Mariángeles (ubicada última del lado derecho) compartiendo una cafeteada en grupo.



sabía era que, en una situación como esta, iba a reaccionar así. Pero cuando te pasa vos intentás sobrevivir. Es nada más tu voluntad y la capacidad de encontrar herramientas y estrategias que te permitan avanzar.

¿Qué cosas nuevas aprendiste?

Aprendí a proyectarme, no me veía a mí misma en silla de ruedas hasta los 70 años. Entonces, día a día, me proponía objetivos: por ejemplo, contaba el tiempo en que tardaba en hacer un ejercicio y lo repetía para ha-

cerlo más rápido. Siempre buscando estrategias para sostener la motivación.

¿Hay cosas que te hayan costado más?

Yo agradezco haber tenido esta experiencia, fue más lo que gané de lo que perdí. Hay pequeñas cosas que no recuperé o no logro controlar pero fue muy placentero todo lo que se creó, un grupo hace maravillas. Ya volví a trabajar, estoy planeando irme a vivir sola. Te tenés que desafiar todo el tiempo, el límite te lo ponés vos.

hecho cosas en plastilina cuando tenía siete años y esa faceta artística quedó colgada a la espera de una cosa así. Comencé a trabajar en arcilla cerámica con horno, primero con ella y después fui buscando distintos maestros que me fueron aportando sus conocimientos, enseñando, corrigiendo...

Otra secuela que me quedó es un dolor permanente en la mitad derecha de mi cuerpo, que, curiosamente, puedo llegar a manejarlo si estoy haciendo alguna cosa que me hace olvidar del dolor. Cuando estoy trabajando en escultura me concentro en lo que estoy haciendo y, automáticamente, el dolor me pasa, cosa que es fantástica.

— Esta capacidad que descubriste, ¿pensás que ya la tenías? ¿Surgieron otras?

Puede ser, yo no era un tipo de quedarme, cuando me pasó esto también tuve que salir. Evidentemente, con una enfermedad como esta reactivás cosas que ya estaban en vos. Me ayudó el conocimiento que tengo de mi cuerpo, quizás porque fui gimnasta y lo trabajé mucho. También tengo otra cosa que me motiva, aunque pone bastante nerviosos a los que están cerca mío: quiero hacer las

cosas tal cual las hacía antes. Siempre lo intento, hay cosas que puedo y otras que, tras varias pruebas, no logro hacerlas. Cuando no puedo, pido ayuda, lo hago sin vergüenza, puedo parar a cualquiera en la calle y pedirle por favor si me puede atar los cordones. Pero prefiero intentarlo.

También hace falta tener una familia que esté pendiente de vos todo el tiempo, pero eso era así antes. Mis hijos, mi mujer, mis yernos, nuera, todos me acompañaron y me acompañan mucho.

¿Hay cosas que te costaron más?

Una de las cosas que más me costó es no poder manejar mi auto. Lo hice durante un tiempo pero, al tener reducido el campo visual y al haber manejado toda la vida con la visión completa, no pude adaptarme. Choqué varias veces y vendí el auto, me dolió mucho, todavía me duele. No me conformo, no es que quiero seguir así, no es que lo que he logrado es fabuloso: son cosas que hice porque necesitaba hacer algo. Pero siempre estoy con que “yo antes lo hacía mejor”. Y ese recuerdo es permanente, es una batalla diaria entre el antes y el ahora.

Fotografía: Bárbara Riveros.

DANIEL BESADA

“HACIENDO ESCULTURA SE ME PASA EL DOLOR”

TIENE 63 AÑOS Y PADECIÓ LA RUPTURA DE UN ANEURISMA CEREBRAL EN EL 2004. EN SU PROCESO DE RECUPERACIÓN DESCUBRIÓ UNA ACTIVIDAD QUE LO AYUDA A CONVIVIR CON EL DOLOR CRÓNICO Y LAS LIMITACIONES FÍSICAS QUE LE DEJÓ ESTA ENFERMEDAD.

¿Cómo era tu vida antes de esta situación inesperada?

Yo trabajaba en arquitectura publicitaria, un trabajo que me insumía muchas horas, mucha responsabilidad, mucho estrés. Hacía stands en ferias y exposiciones, que siempre tienen una fecha y una hora de entrega, se construye contra reloj y eso te exige correr todo el tiempo. Una noche me fui a dormir y me desperté con esta “chiripiorca”, como yo le digo. Y, a partir de ese momento, no pude hacer casi nada de lo que hacía, todo lo que era andar corriendo de un lado para el otro, con horas de entrega, desaparece. Pero bueno, ante esto ¿qué hacer?

¿Qué sucedió?

Me operaron y salí “doblado”, estaba en silla de ruedas, tenía mucha dificultad con el habla, no me salían las palabras adecuadas para nombrar las cosas, los nombres de familiares, amigos, pese a que -curiosamente- pensaba bien. Esto le causaba mucha gracia a toda la familia.

Hice rehabilitación e iba avanzando mucho en la recuperación de mis capacidades, me hacía la ilusión de que iba a recuperar el movimiento de todo el cuerpo. A partir de un tiempo y, pese a todo lo que hacía, noté que había llegado a un techo, no avanzaba más. Fueron cuatro o cinco años arduos y abandoné la rehabilitación: había que aguantarse la que me tocaba.

Volví a caminar, a hablar bien, pero me quedó una parálisis del lado derecho de mi cuerpo, lo que me impidió volver a llevar la vida que realizaba, yo era diestro. Ahí descubrí que tenía cierta habilidad en la mano izquierda. Por ejemplo, me cuesta mucho escribir -además no lo practico- y, sin embargo, puedo modelar con mucha facilidad.

¿Cómo lo descubriste?

Mi hija Cecilia es artista plástica y había armado un taller de escultura. Me anoté y la cosa me gustó. Yo había



SANTIAGO LANGE

“NO FUE UNA BATALLA, FUE UNA ENSEÑANZA”

REVIVIMOS, JUNTO AL CAMPEÓN OLÍMPICO ARGENTINO, EL CAMINO DE APRENDIZAJE QUE LE DEJÓ SU EXPERIENCIA PERSONAL ANTE EL DESAFÍO DE LA ADVERSIDAD.

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

Su historia dio la vuelta al mundo. Aunque Santiago Lange ya era una leyenda en el deporte argentino, la medalla dorada obtenida en los Juegos Olímpicos Río de Janeiro 2016 -la primera en la historia de yachting y tras haber sido operado meses antes por un tumor en su pulmón- lo convirtió en héroe, en hacedor de una hazaña única.

Pero no fue por eso que decidimos entrevistarlo. Nos acercamos -gracias a un amigo correntino en común- **buscando conocer qué recursos puso en juego durante el proceso que debió atravesar**, con qué reservas contó para enfrentar a la adversidad. Y desde esta óptica, buscando propiciar la reflexión de los lectores sobre sus propios desafíos, nos embarcamos en una profunda charla con Santiago, la persona detrás del héroe.

■ **Leyendo otras entrevistas encontramos que la mayoría de los medios cuentan que lo tuyo fue una batalla contra el cáncer. ¿Vos cómo lo viviste?**

Lo que la prensa pone no es verdad, para mí no fue una batalla, yo lo viví bien pero a la gente le gusta poner que sufriste o que superaste algo difícil. Para mí no fue una etapa tan negra como la gente quiere pintarla. Esto se lo digo a todo el mundo, pero lo ponen de otra manera porque ellos lo viven de otra manera.

Yo lo recuerdo como un año muy especial, que me dejó un montón de enseñanzas, que me unió a mis hijos... Y no recuerdo a la enfermedad como algo malo. Sí recuerdo subirme al auto después de salir del hospital con el diagnóstico y ponerme a llorar. Pero llorar ahí, cinco minutos, y después estar mirando para adelante. No es que tuve un sufrimiento constante, la verdad es que soy bastante arisco cuando me pasan esas cosas, yo siento que tengo que aprender.

■ **A nosotros nos sucede que, en el Hospital, vemos que los desafíos no se atraviesan en soledad. ¿Cuál fue el rol del entorno, tu familia, tus seres queridos?**

Mis hijos, mi familia y mis amigos estuvieron súper cerca y, obviamente, te dan fuerza. Mi equipo, Ceci, Dani Espina, Mateo, y como vos dijiste, el entorno te da una fuerza enorme. Me ayudaron a estar preparado mentalmente, me tomé mucho tiempo, me enteré en marzo y me operé en septiembre. Le dediqué mucha energía, era mi prioridad.

■ **Cómo fue ese proceso?**

Exploré todas las opciones posibles de tratamiento, no me quería operar sin antes saber que era la mejor opción. Obviamente, todos los médicos con los que me crucé me dijeron “te tenés que sacar esto ya”. Yo fui tirando con



“Fue un año muy especial, me dejó un montón de enseñanzas y me unió a mis hijos. No recuerdo a la enfermedad como algo malo.”

responsabilidad de la sogá para intentar entender realmente, hasta que en un momento me di cuenta de que estaba jugando con fuego, me tenía que operar. También intenté con las medicinas alternativas, que fue una experiencia interesante porque estas se “juegan” cuando tenés un resfrío o una cosa simple. Pero cuando le decís que tenés cáncer y te quieren sacar el lóbulo, arrugan como unos campeones. Eso me gustó también, cuando hay algo grande, es la medicina científica la que se juega.

¿ Pensabas en recuperarte para los Juegos Olímpicos?

No, en ese momento la campaña olímpica me importaba tres pepinos. Desde ese 15 de marzo que terminamos el torneo, para mí lo importante era la salud. Es más, mucha gente me decía “vos estás frenando esta operación porque querés ir a los juegos”. Y no, lo principal era mi cuerpo, la campaña olímpica no tenía ningún sentido, ningún lugar en mi cabeza.

¿ Cómo fue la recuperación?

La operación terminó a las nueve de la noche y a las diez de la mañana del otro día yo estaba en terapia intensiva, llega el médico y me dice ¿caminaste? ¡No ves que estoy todo conectado! (risas). Ya ese día me hicieron caminar y todos los días que venía a visitarme a la habitación me preguntaba ¿cuánto caminaste hoy? Me dieron ejercicios para manejar la respiración y yo estaba todo el día haciéndolos. Ellos me motivaban, me decían “no pares” y a mí me gustaba. Trataba de leer mi cuerpo y me gustaba la motivación.

¿ Dónde encontraste la motivación?

Cuando empecé a caminar -a los cinco días ya caminaba cinco kilómetros y a los diez días ya estaba andando en bicicleta- yo decía “la verdad es que toda la gente cree que

estoy haciendo esto para llegar a los Juegos Olímpicos y no, lo que yo quiero es una linda manera de transitar esto”. **Si vos tenés una motivación de curarte rápido, todo ese camino se hace más bonito, tenés algo por qué luchar.** Si, en cambio, terminaste la operación y decís “el cuerpo se va a curar”, te quedás ahí, estás cómodo porque te sentís mal, tomas una actitud pasiva que no te hace sentir bien, tenés miedo porque te va a doler...

Todo lo que hice -pedalear 150 km en veinte días, por ejemplo- no fue sólo porque quería estar bien para Río, sino una motivación, hacer algo para curarme rápido y hacer mi vida normal lo antes posible. Y esa motivación es muy importante para curarte.

Yo creo en tener la motivación de que uno es dueño de su destino, de lo que le tocó vivir. Creo que cada uno de nosotros vive una película, hay gente que le toca nacer en África, otros en Estados Unidos. Cada uno tiene su escenario, donde transcurre su película, y uno es dueño de esa película que le tocó, dentro de algunas limitaciones, por supuesto. Pero dentro del escenario que nos toque bailar, uno tiene que ser consciente de que tiene un control de su destino. Eso es lo que entiendo por motivación, lo que te lleva a disfrutar lo que te está pasando.

¿ Creés que esta motivación, estos recursos que te sirvieron en el camino de la recuperación, ya los tenías con vos? ¿Pensás que se puede transmitir esto a los demás para que aumenten sus reservas de salud?

Para mí sí, es una visión interesante, como lo que hacen ustedes con esta revista para que la gente que lea los artículos pueda ver las cosas de otra manera. Hoy te digo que sí porque lo veo a través de las redes sociales, me escriben, me agradecen porque les serví de inspiración, quizás con una simple respuesta o un mensaje de apoyo.



Yo lo hago con gusto, me llena de alegría, recibo un montón de cariño, siento que la vida me dio el privilegio de poder ayudar, a mí que soy un simple deportista, un arquitecto. Obviamente que va a haber gente que va a tener la capacidad de motivarse con ello y otra gente que no, la verdad es que uno no puede cambiar a los demás.

¿ En otros contextos también intentás transmitir esta experiencia?

Cuando vengo a hablar acá en el club (N. de la R.: el Club Náutico San Isidro, lugar en que se realizó la entrevista) digo que, si queremos enseñar a navegar a los chicos, lo más importante es que se den cuenta que tienen un deseo, que les gusta navegar, que quieren ganar una regata, que depende de ellos. Porque hoy, en el deporte, las estructuras son tan sofisticadas que a los chicos le damos todo masticado. Entonces, escuchamos que dicen “no gané por mi entrenador, por el barco...” ¡No, depende de vos!

Yo siempre les pregunto a los entrenadores, cuando se rompe un barco en una competencia ¿quién lo manda a arreglar? ¿El padre, la madre, el entrenador o el chico? Obviamente que el chico es el último en la cadena hoy en día. Recuerdo que, cada tanto, volvía a tomar mate con la persona que me enseñó a navegar. Hace unos diez años, le pregunto: “Giménez, ¿está viniendo algún crack a navegar acá? El me contestó: “Santi, yo no conocí a tu viejo”. Y eso era porque querer navegar pasaba por mí, ojo que mi viejo navegaba muy bien, fue a los Juegos Olímpicos, cruzó dos veces el Atlántico pero no sabía que yo estaba navegando. Es una decisión de uno y eso pasa en todas las escuelas de la vida, en

cómo educamos a la gente, que descubra lo que quiera hacer y lo haga por sí mismo.

¿ Qué aprendizaje te dejó para la vida un deporte que a diario se pone frente a frente con la naturaleza, en una pequeña embarcación en medio del mar?

Todo. Por eso digo que es tan importante el deporte en las sociedades. No sólo el deporte del fin de semana, que es importante para la salud, porque está bueno que la gente no sea sedentaria. Los escandinavos invierten en deporte porque se ahorran en salud y eso está comprobado.

Pero está el deporte que enseña valores y esos valores son súper importantes para la sociedad. Si vos fuiste formado como deportista, trabajaste mucho tu personalidad en cuanto a la adversidad, en cuanto a la superación, en cuanto plantearte un objetivo para cambiar algo, todas esas herramientas a mí me ayudaron a transcurrir lo que me tocó. Porque nosotros competimos contra la naturaleza. Y la naturaleza es todo poderosa.

Yo corrí la vuelta al mundo y, cuando vos estás en el medio del océano y te quiere pegar, te das cuenta que no existimos, en dos minutos te ubica y te dice: “flaco, acá yo tengo un capricho y voy a hacer lo que quiero con vos, arreglate como puedas”. Entonces, la enseñanza en nuestro deporte en ese sentido es enorme. Yo llegué a sentir que no pasaba nada si me moría, me daba lo mismo. Pero, eso sí, nunca había que dejar de remarla.



UNA INVITACIÓN A LA COMUNIDAD

CÓDIGOS QR

¿CÓMO UTILIZARLOS EN MI CELULAR?

ESOS CURIOSOS CUADRADITOS SON UNA POSIBILIDAD PARA ACCEDER A CONTENIDOS DIGITALES DIRECTAMENTE DESDE NUESTRO TELÉFONO. DESDE APRENDER SALUD PROPONEMOS QUE SEAN UNA HERRAMIENTA PARA FAVORECER EL BIENESTAR Y COMPARTIR VIDEOS, NOTAS Y RECURSOS EDUCATIVOS PARA EL CUIDADO.

Están presentes desde hace varios años y es frecuente verlos en ascensores, también en el transporte público. Los códigos QR -códigos de respuesta rápida, por su sigla en inglés- son un modo de unir el mundo real con el virtual. Y, dado que los encontramos muy útiles para favorecer el cuidado de la salud, compartimos un sencillo tutorial en tres pasos para que lo puedan utilizar en su teléfono celular.

Están por todos lados, ¿alguien los usa? Contrariamente a lo que muchos opinan, estos códigos se utilizan cada vez más y creemos que es por una sencilla razón: la mayoría

de las personas tienen en su mano un teléfono inteligente. A modo de ejemplo, el código QR que publicamos para acceder al mapa de recursos de la campaña #MeHaceBienMiBarrio ya superó las 300 visitas.

Una herramienta útil para la salud. Esta revista, desde sus comienzos, busca conectar los contenidos elaborados con otros recursos desarrollados en la Web (videos, recetas, notas relacionadas). Es por eso que los códigos QR son una herramienta útil que nos permite acercarle a la comunidad valiosos mensajes de salud, desarrollados especialmente en el Hospital Italiano. Y, así ganar tiempo,

logrando acceder en un instante, sin tener que sentarse a escribir una larga dirección en la PC.

Los vamos a usar, los invitamos a sumarse. Desde Aprender Salud ya estamos poniendo en práctica esta premisa y, en adelante, los utilizaremos cada vez más. Es por eso que los invitamos formalmente a que cuenten con la herramienta, del mismo modo que, hace años, abrieron un Portal de Salud o adquieren sus remedios con la receta digital. Y, aprendiendo a utilizarlos, podrán escanear códigos que encuentren en diferentes lugares y acceder a infinidad de contenidos, no sólo de salud.

¿CÓMO CONTAR CON UN LECTOR GRATUITO DE CÓDIGOS QR EN 3 PASOS?

SERÁ NECESARIO CONTAR CON UN TELÉFONO CON ACCESO A INTERNET Y CÁMARA DE FOTOS. LOS PASOS SON:



1 Ingresar desde el teléfono al sitio de descarga de aplicaciones: **Play Store, Apple Store, etc.** según corresponda al modelo y marca de teléfono.



2 En el buscador tipear: **"QR Code Reader"**. Aparecerán esta y otras numerosas aplicaciones que ofrecen el mismo servicio de lectura.



3 Descargar y ejecutar. **Cada vez que veamos un código de interés, habrá que ingresar a la aplicación (que tendrá un ícono en el teléfono) y simplemente apuntar con la cámara.** Esta revelará el vínculo al contenido oculto tras el código, al cual podremos ingresar dando un "OK".

Una vez instalada la aplicación, es tan sencilla de usar como la cámara de fotos.

4 CONTENIDOS PARA COMPARTIR

LES DEJAMOS LOS CÓDIGOS QR PARA ACCEDER A VIDEOS Y RECURSOS DE INTERÉS ELABORADOS POR EL HOSPITAL ITALIANO PARA SU SALUD Y SU BIENESTAR. PARA IR TOMANDO CONFIANZA CON ESTA HERRAMIENTA Y, UNA VEZ EN SU CELULAR, COMPARTIRLOS POR WHATSAPP O FACEBOOK A SUS CONOCIDOS.



¿Cómo solicitar el delivery de medicamentos desde Mi Portal?



Síntomas de ACV, cómo reconocerlos y actuar rápidamente.



Embarazo: armando el bolso.



¿Qué lugares de tu barrio te hacen bien? El mapa interactivo de activos de salud.

Un consejo, vale pedir ayuda. Algún nieto o sobrino le podrá instalar rápidamente el lector en su teléfono.

PREVENIR LESIONES Y ATENUAR DOLORES

¿CÓMO CUIDAR LAS RODILLAS?

ES UNA ARTICULACIÓN "BISAGRA" Y EL PUNTO DE CONFLUENCIA DE NUMEROSAS FUERZAS QUE PERMITEN LOS MOVIMIENTOS DE LAS EXTREMIDADES. YA QUE ES MUY PROPENSA A LESIONARSE, ¿CÓMO PROTEGERLA? ¿CÓMO DISMINUIR EL DOLOR EN LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS? **INFORME ESPECIAL Y VIDEOS.**

Por el equipo editorial de Aprender Salud, basada en los conceptos provistos por el Servicio de Kinesología del Hospital.

Lesiones deportivas, sobrepeso, artrosis, caídas... Un gran número de problemas frecuentes giran en torno o están relacionados con las rodillas, una articulación de carga, que es clave en el movimiento del cuerpo, tanto en las acciones cotidianas como en la práctica deportiva a cualquier edad. Es por eso que decidimos acercarnos al Servicio de Kinesología para conocer mejor cómo se trabaja para prevenir lesiones, evitar limitaciones funcionales y atenuar los dolores en cada etapa de la vida.

LA RODILLA, SEGÚN PASAN LOS AÑOS

Los problemas que pueden afectar a esta articulación van cambiando con el paso del tiempo. Desde la juventud, cuando se practica mucho deporte sin considerar demasiado las posibles

lesiones, pasando por la edad media y hasta la adultez, momento en aparecen afecciones crónicas, limitaciones y dolor. Mercedes Pozzo, Sub Jefa del Servicio, resume las dudas frecuentes según cada etapa.

Elongar, ¿no existe antes de los 30? La importancia de preparar los músculos antes de hacer ejercicio y elongar luego de finalizada la actividad es algo que, muchas veces, no se enseña a los chicos pero vale para todas las edades y, de no incorporar el hábito, puede tener consecuencias con el paso de los años (alteraciones posturales, grupos musculares acortados, etc.).

Impactos cotidianos en la rodilla ¿cómo minimizarlos? Es de ayuda que el calzado tenga buena contención y amortiguación o cámara de aire, para

que absorba el impacto de los movimientos. También, si el médico indica plantillas, estas podrán corregir la pisada. Es aconsejable evitar plataformas altas, sandalias y zapatillas urbanas.

La artrosis, muy frecuente después de los 60. Está presente -en diferentes grados- en muchos pacientes de edad media. Se trata de un proceso natural, degenerativo, de las articulaciones. Son esas rodillas que hacen mucho ruido cuando se mueven, "crepitan" y causan dolor y limitación. Se caracterizan por deterioro del cartílago articular, que suele estar acompañado de degeneración y/o ruptura de meniscos.

¿Me opero o no me opero? Edad, perfil del paciente (actividades que realiza, estado físico, etc.), grado de la lesión y deterioro funcional serán

variables a considerar con el médico a la hora de decidir sobre un tratamiento quirúrgico. Es una decisión compleja y personal. Además, quienes opten por este tratamiento, sería aconsejable que realicen un entrenamiento previo.

Los que no opten por una cirugía de prótesis de rodilla. Deberán trabajar elongaciones de cadenas musculares, fortalecimiento y ejercicios de flexibilidad y propiocepción (como preventivo de caídas). También entrenamiento aeróbico (bicicleta y natación) apuntando a que, tras pasar por las sesiones, se reintegren a una actividad física. "Todo esto genera bienestar, el paciente mejora su calidad de vida pero la patología no se revierte, ya que es un proceso natural, degenerativo de las articulaciones", señala.

PARA JÓVENES Y ADULTOS

5 CONCEPTOS DE IMPORTANCIA

1. ELONGACIÓN. Imprescindible a la hora de hacer ejercicio, antes y después. "Muchas personas practican deporte con las cadenas musculares acortadas, lo que genera que las líneas de fuerza trabajen diferente. Esto puede ocasionar dolor en las partes blandas o desgarros, más si tienen alguna lesión o desbalance muscular previo", explica.

2. SUMAR CAPACIDAD AERÓBICA. Es uno de los objetivos más difíciles de lograr, a todos nos cuesta hacer ejercicio aunque conocemos sus beneficios: "Una actividad grupal genera vínculo, obliga a cumplir un horario, que te esperen. Y funciona mejor que salir a caminar solo, por ejemplo".

3. MEJORAR LA PROPIOCEPCIÓN. Es clave generar una conciencia de la posición del cuerpo en el espacio y patrones de movimiento correctos, primero aprendidos a través de ejercicios para que luego sean algo automático: "Se logra trabajando sobre planos inestables, parado en un solo pie, frente a espejos..."

4. FORTALECIMIENTO MUSCULAR. La rodilla está rodeada músculos, tendones, ligamentos y fascias, además contiene en su interior meniscos y cartílago. Estas y otras partes sufren el desgaste del paso de los años, los traumatismos, las lesiones deportivas... "En esos casos, el fortalecimiento de los músculos será imprescindible para ayudar a compensar esta situación y atenuar el dolor".

5. FLEXIBILIDAD. La liberación y flexibilidad de la articulación a través de ejercicios de movilidad articular y de elongación de cadenas es parte central en el tratamiento de quienes tengan limitaciones de movimiento, algo muy frecuente en adultos mayores.

La rodilla sufre las consecuencias de, por ejemplo, un mal funcionamiento de la cadera o del pie. Recibe esas alteraciones y es más propensa a lesionarse.

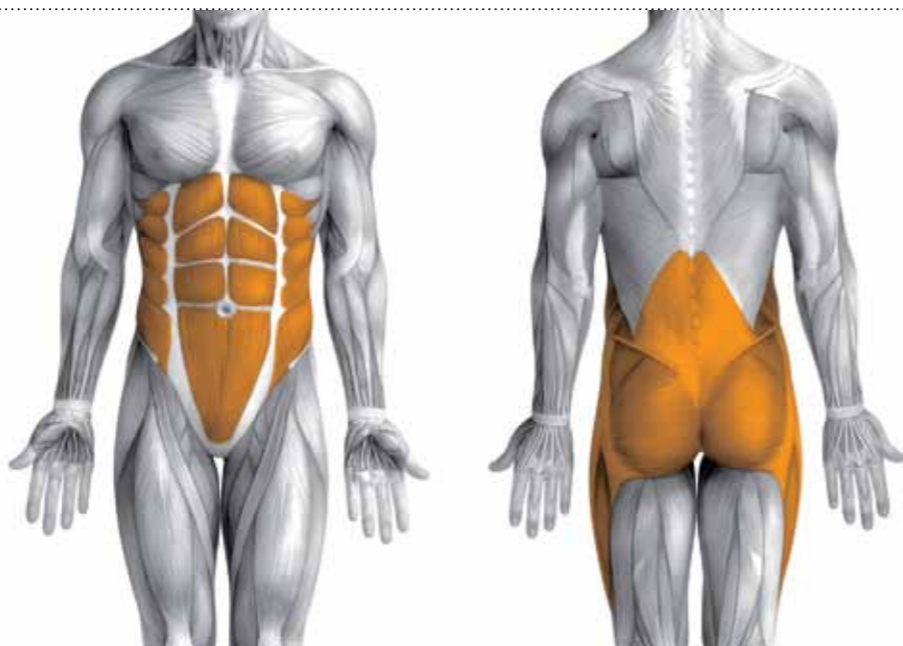
ACTIVANDO EL CORE Y ENTRENANDO EL CEREBRO EJERCICIOS PARA PROTEGER LAS RODILLAS

LOS KINESIÓLOGOS EXPLICAN Y MUESTRAN -EN FOTOS Y VIDEOS- DOS CONCEPTOS QUE, BIEN ENTRENADOS, PERMITIRÁN REALIZAR MOVIMIENTOS FUNCIONALES SEGUROS, PROTEGIENDO LAS ARTICULACIONES, TANTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO EN LA VIDA DIARIA.

El llamado "centro" o "CORE stability" ¿De qué se trata?

Para comprender este concepto podemos imaginarnos que, al realizar los movimientos que requiere cualquier deporte o la actividad diaria, una fuerza nace en el centro de nuestro cuerpo y se distribuye hacia las extremidades, generando un trabajo muscular en cadena. El entrenamiento del CORE hará posible una coordinación precisa, una sinergia, entre los grupos musculares y las órdenes enviadas por el sistema nervioso central.

Un ejemplo simple para comprobarlo. Realice el mismo ejercicio (por ejemplo, estando de pie, flexione levemente las rodillas haciendo un ejercicio de cuclillas media), primero con contracción de los abdominales y luego sin tensión. Podrá experimentar cuánto más livianas se encuentran las rodillas si los abdominales están en contracción, ya que el centro o CORE absorbe gran parte de las líneas de fuerza que, en otras circunstancias, recaerían sobre las articulaciones de los miembros inferiores (cadera, rodilla, tobillo).



El cerebro entrenado, un complemento imprescindible. "Hay evidencia comprobada: la estabilidad central reduce el estrés de carga en los miembros inferiores. De esto surge una pregunta ¿basta sólo con entrenar a los músculos? En mi opinión, fundamentada con publicaciones, la respuesta es que no, también debemos entrenar al cerebro. Y así lograr una adecuada coordinación neuromuscular", explica Mercedes Pozzo.

"Con este fin educamos a los pacientes que estamos rehabilitando, los entrenamos frente a espejos para que obtengan un feedback visual de su actividad, observen el movimiento adecuado. Además, utilizamos superficies inestables que generan una demanda de los músculos del tronco como estabilizadores y que, a su vez, se retroalimenta permitiendo mejores respuestas de equilibrio", completa.

La clave está en entrenar conscientemente esos patrones de movimiento, que por situaciones hereditarias, evolutivas u otras se fueron alterando.

PARA MIRAR DESDE EL CELULAR O LA TABLET

En estos videos realizados junto con HIBA TV, los profesionales del Servicio de Kinesiología explican ejercicios sencillos para evitar lesiones deportivas y atenuar dolores cotidianos. Acceda escaneando el código QR. Desde su PC, ingrese a Mi Portal/ Aprender Salud en www.hospitalitaliano.org.ar



5 EJERCICIOS BÁSICOS PARA MANTENER FORTALECIDO EL CORE.

Se realizan acostado en una colchoneta. En este video, ejercicios de baja complejidad y otros más avanzados para deportistas.



ENTRENANDO AL CEREBRO.

En este video encontrará ejercicios para realizar frente a un espejo y, así, practicar los movimientos funcionales seguros.



EJERCICIOS BÁSICOS DE ELONGACIÓN PARA SALIR A CAMINAR Y PRACTICAR DEPORTE.

Un video con sencillas técnicas para llevar a cabo antes y después de realizar actividades en movimiento.



EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EVITANDO EL DERRUMBE EN VALGO

EXISTE UNA CIERTA POSICIÓN DE LA RODILLA QUE NUNCA DEBE ADOPTAR EL DEPORTISTA AL CAER DESPUÉS DE UN SALTO. YA QUE ES UN FACTOR QUE PREDISPONE A LA RUPTURA DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR, TAMBIÉN AL DOLOR LUMBAR Y OTRAS LESIONES.



La posición a evitar es el llamado “derrumbe en valgo”, cuando las rodillas caen hacia adentro (ver imagen), ya que es un factor que predispone a la ruptura de ligamento cruzado anterior, también al dolor lumbar y otras lesiones.

Esto se previene a través del entrenamiento de estos conceptos aquí desarrollados, que buscarán generar una conciencia de posición del cuerpo en el espacio, primero aprendida a través de ejercicios para que luego sea inconsciente, automático. Y se enseña qué grupos musculares deben

fortalecerse y mantener en contracción durante el movimiento.

“En el Servicio se trabaja mucho la educación pero con pacientes que ya se lesionaron. Por eso la importancia de llevar este mensaje a quienes están sanos”, concluye.

La posición a evitar es el llamado “derrumbe en valgo”, cuando las rodillas caen hacia adentro.



LOS PACIENTES ESCRIBEN LA HISTORIA DE MI RODILLA

Por Juan Carlos Estanga, socio Plan de Salud 288294.

Tengo 81 años y mi experiencia personal con esta articulación comenzó con una lesión a los 19, a la cual no le di mayor importancia. A los 22 comencé con problemas de peso que me llevaron durante casi 50 años a oscilar entre subidas y bajadas. A los 63 años, luego de muchos esfuerzos sin un control adecuado, tuve una recaída en mi rodilla izquierda.

¿Qué tratamientos que considero exitosos? Fueron dos, ante todo, el control del peso que realicé en el ex grupo PROSAHI (hoy Bajando de Peso) y, además, la práctica de gimnasia localizada consistente en el fortalecimiento de la musculatura vinculada a la rodilla. También llevo 13 años utilizando zapatillas muy amortiguadas y con plantilla.

Viví fuertes recaídas al aumentar de peso y/o disminuir la gimnasia. Incluso en esos años, me sugirieron tratamientos médicos divergentes: mientras uno me indicó reemplazo de rodilla, otro me recomendó bajar nuevamente de peso y mejorar la musculatura, controlando la masa muscular. Recuerdo bien su frase “cuide su rodilla, que no tiene reemplazo”.

Hace poco, estando en mi peso, al cargar 5 kg. -a los 900 metros de caminar despacio- la rodilla avisó. ¡Pienso en el efecto de haber acarreado entre 5 y 20 kg. de sobrepeso durante la mayor parte de mi vida!

Hoy estoy convencido que, si no hubiese bajado de peso, estaría casi inmóvil. Hace poco, habiendo aumentado el peso y disminuido la gimnasia, no podía caminar una cuadra. Con reducción de peso y 2,5 horas diarias de gimnasia, puedo caminar sin problemas 6 km. Esa es mi experiencia.

¿QUÉ TEMAS LE GUSTARÍA PROPONER PARA ESTA SECCIÓN?
LO INVITAMOS A CONTACTARSE ESCRIBIENDO A LECTORES.
APRENDERSALUD@HOSPITALITALIANO.ORG.AR
O LLAMANDO AL 4959-0200 INTERNO 9325.

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 y Mov. Vital Exp. 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?

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



Nuevos Talleres 2017

TALLERES GRATUITOS PARA ASOCIADOS A.M.P.H.I.

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



¿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.

AMAMANTAR, DAR LA TETA

LO MEJOR PARA LA MAMÁ Y EL BEBÉ

DADO QUE LA LECHE MATERNA ES EL ALIMENTO IDEAL PARA LOS BEBÉS, ELABORAMOS ESTA NOTA BUSCANDO FOMENTAR SU PRÁCTICA. ADEMÁS, LA DRA. DIANA RODRÍGUEZ, DESTACA CÓMO TRABAJAN PARA ESTIMULAR LA LACTANCIA MATERNA EN LOS BEBÉS QUE NACIERON ANTES.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

Seguramente el título de esta nota sea algo conocido por casi todos los lectores.

Sin embargo, este importante hábito -que la Organización Mundial de la Salud recomienda como la alimentación exclusiva al menos durante los primeros seis meses de vida- sigue siendo un objetivo a lograr, ya que estadísticas de diferentes organismos a nivel nacional e internacional así lo demuestran.

En el Hospital, enfermeros, médicos, puericultoras, psicólogos de los Servicios de Obstetricia, Neonatología y Pediatría trabajan a diario junto a las familias durante el embarazo y después del nacimiento para fomentar este hábito. En esta nota compartimos el panorama mundial sobre el tema, contenidos para descargar y la

experiencia con las familias de bebés prematuros.

Estadísticas a nivel mundial. En su reciente informe "A partir de la primera hora de vida", publicado en 2016, UNICEF resalta dos datos sobre el panorama de la lactancia materna nivel mundial: menos de la mitad de todos los recién nacidos reciben el pecho dentro de la primera hora posterior al parto y menos de la mitad de los bebés menores de seis meses de edad se alimenta exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.

Estos datos muestran qué lejos están de lograrse los objetivos planteados por la Organización Mundial de la Salud, que afirma que los bebés deben recibir el pecho inmediatamente

después del parto y deben alimentarse exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses.

En Argentina, vale destacar la reciente encuesta elaborada por la ONG Liga de la Leche Argentina. Allí, sobre mil encuestados en 2015, un 95% respondió que la promoción de la lactancia materna **es un tema importante y que esta es una leche más saludable que la de fórmula.**

Y, cuando se trata de la edad hasta la cual consideran apropiado amamantar, las respuestas se vuelven más heterogéneas pero un 74% considera que se debe continuar al menos hasta los seis meses (36% entre los 6 y los 12 meses, 14% entre los 12 y 18 y 24% entre los 18 y los 24 meses).

En la Guía para la mamá y el bebé, elaborada por el Hospital, se destaca que: "La lactancia materna requiere aprendizaje, el cuidado de las mamas y mucho apoyo. El tiempo de lactancia es variable, en la medida de lo posible, lo ideal es que pueda amamantar a su bebé al menos seis meses. En ese período no es necesario ni conveniente que el bebé reciba otros alimentos."

Descargue guía completa en formato PDF aquí o ingresando a los contenidos sobre embarazo en Mi Portal/Aprender Salud desde www.hospitalitaliano.org.ar



Fotografía: Lucas Riselli.

¿En qué posiciones puedo amamantar? Acceda a este video, producido por HIBA TV para la sala de espera del Servicio de Obstetricia y Centro de la Mujer.



FAMILIAS PREMATURAS Y LACTANCIA

EN EL SERVICIO DE NEONATOLOGÍA, ADEMÁS DE BRINDAR LA ATENCIÓN A LOS BEBÉS RECIÉN NACIDOS, UN EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO ACOMPAÑA A SUS FAMILIAS BUSCANDO FOMENTAR EL HÁBITO DE AMAMANTAR. ENTREVISTAMOS A LA DRA. DIANA RODRÍGUEZ, INTEGRANTE DEL EQUIPO DE SEGUIMIENTO DE PREMATUROS, QUIEN EXPLICA LA IMPORTANCIA DE PROPICIAR ESTA PRÁCTICA Y CÓMO TRABAJAN PARA ELLO.

¿Por qué es usual hablar de familias prematuras? ¿Cómo viven esta situación?

Tal vez porque uno hace el foco en el bebé que nació pero, en realidad, los padres no tuvieron el tiempo de armar en su cabeza todas las instancias que implican su llegada.

Yo siempre digo que esto que sucede es una instancia dentro de una vida, no es "lo peor que podría haber pasado" sino una situación más. Hay que evaluar qué recursos psicológicos tiene cada familia para poder sobrellevar una situación de tal envergadura; algunas ya los tienen, otras familias tienen que armarlos. Generalmente encontramos que algún integrante está mejor preparado que otro y eso es conveniente tenerlo en cuenta.

Cada familia es un desafío, tanto para médicos, enfermeros como psicólogos. El seguimiento es un traje a medida, habrá que desarrollar estrategias para cada familia.

¿Por qué es tan importante fomentar la lactancia en los bebés prematuros?

La leche humana es la alimentación óptima para todos los recién nacidos. Y sus múltiples beneficios -para los bebés y sus madres- han sido largamente probados. Es un medio único y poderoso de comunicación entre ambos. La leche de una madre que tuvo un bebé pretérmino tiene elementos imprescindibles para el crecimiento del organismo. Es inmuno moduladora, es decir, no sólo transfiere una protección contra infecciones y alergias específicas, sino que también estimula el desarrollo del propio sistema inmune del bebé.

¿Cuesta incorporar este hábito? ¿Por qué?

La lactancia es una construcción social y, por tanto, depende del aprendizaje, de creencias, valores, normas y condicionantes socioculturales. Y en caso de una "mamá prematura" implica un trabajo mayor: habrá que estimular el pecho con la bomba extractora de leche, obtenerla y trasvasarla a un recipiente estéril para, posteriormente, alimentar al bebé. Al comienzo puede ser que extraigan poca cantidad y esto genere ansiedad. Desde el equipo de salud intentamos que no abandonen este esfuerzo porque sabemos que la calidad de la leche materna es mejor que la de fórmula.

¿Qué rol ocupa el lactario y cómo trabajan allí con las mamás?

Es un área especial dentro de Neonatología en la cual contamos con bombas extractoras de leche y todo el equipo necesario para

que las madres puedan propiciar este hábito hasta que el bebé esté en condiciones de alimentarse directamente del pecho. Y, como el procedimiento requiere de muchos pasos y un gran cuidado de la higiene, con el equipo de enfermeras y puericultoras estamos elaborando videos -especialmente orientados a las mamás de bebés internados en la Unidad- explicando toda la dinámica y la logística que implica entrar al lactario para extraerse leche. Además, este ejercicio en video nos sirve para mejorar nuestra práctica como profesionales: viéndonos a nosotros mismos también aprendemos mucho.

¿Qué sucede con los teléfonos celulares dentro del lactario?

Un tema importante es la higiene dentro del lactario, ahí surge que cuesta mucho que las mamás no entren con el teléfono celular, que es algo que está muy contaminado, tiene 30% más de bacterias que un inodoro! Por eso estamos buscando estrategias para solucionar esta situación, alentar a que las mamás elijan no utilizarlo en ese momento.



PARA SABER MÁS.

El libro "Bebés prematuros" publicado por delhospital Ediciones es una completa guía para padres, basada en la experiencia de los Dres. Diana Rodríguez y José Ceriani Cernadas. Si está interesado, puede conseguirlo en los puntos de venta del Hospital y con un 20% de descuento para socios del Plan de Salud.

CLUB DE BENEFICIOS

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

GIMNASIOS

Dellarmonia

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

Life Pilates

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

Tempo

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

Feel Gym

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

HOTELERÍA

Hostería de Campo Santa María

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

Antiguo Solar

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

NM Apartments

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

Hotel Villa Huinid

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

Hotel Boutique Villaggio

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

Apart Hotel Garden- All Suites

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

Resort Pueblo del Río

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

Apart Hotel Nacoes

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

Posada La Escondida

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

Complejo Irupe

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

Complejo Le Tre Rondini

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

Aguas del Paraíso

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

GASTRONOMÍA

Empresa Celíaca " Ciudad Madre"

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

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

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.

TAKEHIRO OHNO

SIMPLICIDAD QUE HACE BIEN

ENTREVISTAMOS AL PRESTIGIOSO COCINERO JAPONÉS QUIEN SE RADICÓ EN ARGENTINA Y COMBINA LA FILOSOFÍA ORIENTAL CON UN GRAN SENTIDO PRÁCTICO A LA HORA DE RESOLVER LOS DESAFÍOS COTIDIANOS DE LA ALIMENTACIÓN PARA COMER RICO, SANO Y RÁPIDO. UN RECORRIDO CONDIMENTADO POR HISTORIAS, RECETAS Y SECRETOS.

////////////////////////////////////
Por el equipo editorial de Aprender Salud. Fotografía: Alejandro Lipszyc.

Decidimos convocar a Takehiro Ohno porque, en su cocina, combina varias máximas de Comer Hacer Bien, un leitmotiv Aprender Salud. Entre ellas: a) recetas con alimentos protectores (vegetales y pescado); b) cocinar en poco tiempo; y c) darle sabor gourmet a lo cotidiano. Al entrevistarlo nos cautivó su singular propuesta para confrontar el desafío cotidiano de unir Sabor, Saber y Salud.

Ohno -como se lo conoce- es un cocinero japonés que reúne características muy especiales: experto tanto en gastronomía oriental como occidental, es además licenciado en Nutrición y está en la pantalla del canal El Gourmet desde hace años. Aunque no son sus títulos lo que sobresalen en su persona, sino su respeto, sencillez y calidez. La simplicidad como un valor -heredada de su cultura Samurai- y aplicada para resolver los desafíos cotidianos a la hora de comer. Los invitamos a compartir esta amena charla.

■ **Nos gustaría comenzar por las verduras, que en nuestro país siempre se vieron en un segundo plano, ¿qué sucede en Japón?**

Es costumbre, tiene que ver con qué cosas comemos desde chiquitos. Mucha gente imagina al japonés comiendo solo sushi o pescado, sin embargo, el 80% de nuestra comida son verduras. Esta costumbre viene del budismo zen, porque

no se podía comer animales. Así que nuestra comida básica de todos los días es a base de verduras y proteínas. Pero si es un día importante o especial, viene el pescado. Y carne comemos solo hace cien años, porque la trajo Occidente. Así que, cuando vemos un plato grande de verduras no pensamos "ah, esto es vegetariano". ¡No, eso es normal! (risas).

■ **Uno de los temas que queríamos preguntarte era sobre las diferencias respecto del valor cultural de la comida, lo que implica sentarse a comer en la mesa, a nivel familiar...**

Primero viene una filosofía y educación en los japoneses donde gozar de la comida está muy mal visto. Mostrar riqueza no es digno de humildad Samurai. Quizás hizo mucho, cocinó gran cantidad pero esa parte hay que esconder. Si muestra al pueblo, es muy mal visto.

Entonces, comer muchísima comida no está bien visto socialmente. Y, cuanto más pobre, más sencillo, es sinónimo de arte, de belleza. Y eso creo que en Occidente no hay... (risas) Esa es la gran diferencia, creo, con Japón.

¿ **Cómo acostumbran a manejar el tema de las porciones?**

Nosotros estamos acostumbrados a que los platos que se sirven en la mesa son para ocho personas, ya sabemos



“La organización de las compras es lo importante. Si hay ingredientes dentro de la heladera, después no se demora tanto en cocinar.”

“Jengibre, ajo y cebolla de verdeo: esta combinación cambia todo wok, uno los usa y se siente el aroma de Asia”.



que, lo que traiga, tendrá ocho porciones. Además, uno tiene arroz blanco para acompañar. Y también es importante el tiempo, cuando uno come más de 15 minutos el estómago empieza a mandar la orden de “suficiente” al cerebro, entonces la comida tiene que durar. Por eso en Japón se espera entre plato y plato, naturalmente hay que esperar.

■ **Los tiempos ahora parecieran estar muy acelerados en la sociedad, ¿hoy se puede cocinar rápido y rico?**

La gente come en menos de 15 minutos y vuelve a la oficina corriendo. Pero el tema más difícil es tener el tiempo para hacer las compras, me parece. La organización de las compras es lo importante, más que cocinar diría. Si hay ingredientes dentro de la heladera, después no se demora tanto en cocinar, en nueve minutos se puede preparar, a lo sumo media hora como mucho. En mis programas siempre intenté que las preparaciones sean en nueve minutos o menos. Ahora en el ciclo nuevo que estoy haciendo de recetas exprés, intento hacerlas en ese tiempo.

■ **Una pregunta que también le hicimos a Narda Lepes ¿cómo se puede responder al “no tengo tiempo”?**

Tiempo se hace, hay que hacerse (risas). Pensar y hacer. Volviendo al tema de las compras, ir una vez por semana no está mal. Creo que un gran error es pensar “qué cosas tengo que comer, entonces qué tengo que comprar”. Hay que comprar de todo lo que se vea fresco y económico, guardar en la heladera y después abrirla y pensar “¿qué hago con esto?” Eso es mucho más fácil, me parece. Mucha gente piensa en determinado plato pero ¿y si no con-

sigue algún ingrediente? Uno puede cocinar un wok de verduras con cualquier verdura, todas suman sabor.

■ **Ahora que lo mencionaste, ¿hay algún secreto para que el wok salga bien?**

Primero, la filosofía: para nosotros la verdura es medicina, no sólo para llenar la panza. Entonces, un principio básico es no cocinar mucho, porque cuanto más se cocina más se pierden los nutrientes. El segundo es usar el fuego al máximo y salteando un minuto, que es suficiente. Y tercero, saber que la cocción no se termina dentro del wok. Emplatando, llevando a la mesa y mientras se encuentra servido el plato, hay cierta temperatura que sigue cocinando. Por eso no es necesario terminar la cocción dentro del wok. Y si está un poquito duro, creo que es mejor, tiene más textura.

La otra técnica que siempre digo es usar jengibre, ajo y cebolla de verdeo, esta combinación cambia todo wok, uno los usa y se siente el aroma de Asia (risas). Porque mucha gente piensa en aceite, carnes y salsa de soja, ¡no! El secreto son estos tres, que además se consiguen en todos lados.

■ **La salsa de soja es otro tema, es muy rica en sodio y eso complica a quienes tienen que cuidar el consumo de sal...**

Yo digo, si van a usar salsa de soja, tener en cuenta la calidad. Nadie sabe pero la salsa de soja es como el vino, hay de diferentes calidades, sabores y aromas... Porque es una fermentación natural, la salsa de soja barata no tiene tiempo de fermentación, es sal y colorante, esa es la gran diferencia.

Cuando hay tiempo de fermentación surge el aminoácido umami, que es el que va a otorgar el sabor. Cuanto más añeja -obviamente sale más cara- pero es mejor.

■ **¿Se usa en menos cantidad también?**

Tal cual, porque si es barata, aguada, uno tiene que poner un montón. Yo cada vez veo más gente que come sushi y lo baña con salsa de soja: está comiendo agua con sal, no tiene nada de gusto. A nosotros nos enseñan de chicos que la salsa de soja apenas (hace el ademán de echar un poquito) no se tira un montón, es tac-tac.

■ **Entramos en el tema de los sabores, ¿Qué condimentos de Oriente se pueden sumar?**

No hace falta comprar tantas cosas, yo a veces en la tele uso uno que se llama mirin, que es un licor de arroz, pero no es necesario, se reemplaza con un licor que tenga, ¡ponele Gancia! Lo importante es el concepto, el mirin es un licor dulce, ¿cuáles tengo en casa? Miro y uso lo que tengo. Algo similar sucede con el sake, ¿hay que usarlo sí o sí? No, porque el concepto es que cualquier alcohol sirve para tiernizar la carne, para ablandar la proteína. Yo, por ejemplo, en mi casa diariamente uso pisco rebajado con poco de agua, ron...

■ **Acá no se usa mucho la técnica de marinar la carne...**

Es útil para ablandar, hay otra técnica que, si la gente quiere saber, si se compra una carne barata es con pera rallada, se deja marinado el día anterior, después se lava y se cocina con otro sabor. Es que la pera tiene un componente que ablanda la proteína.

■ **Otro tema importante es el pescado. ¿Qué le podemos decir a la comunidad para favorecer su consumo?**

Yo diría que la gente enfoque en el circuito del pescado fresco. En el caso de la merluza argentina, el pescado más conocido, yo fui al mercado central y es cierto que llega fresca pero está condicionada por el clima: si en Mar del Plata hay mal tiempo, los barcos no salen del puerto a pescar. Entonces, hay algunos días que no llega pescado fresco y las pescaderías venden merluza de uno o dos días. Ahí la gente va a sentir un poco de olor y eso -casi siempre- lleva a la frase: “no me gusta el pescado”.

Pero el que entra fresco en el día es riquísimo, así que hay que ser inteligente. ¿Hoy es lindo día acá? Seguro en Mar del Plata también, entonces va a entrar merluza fresca mañana y puedo comprar.

■ **Estar atento al clima, que buen consejo...**

Y si llueve dos días seguidos, no vayan a comprar pescado, hay que aprenderlo. Las vacas siempre están pero el pescado no, el barco no sale (risas). Además, la merluza tiene una cocción muy rápida, en sartén, con tapa, está lista en cuatro minutos ¡Es increíble! Ponés en la sartén con verduras cortaditas, cocinás y ya está!

■ **Te hemos visto hacerlo, ni siquiera se dan vuelta...**

Pescado fino no necesita dar vuelta, pescado finito, cuatro minutos, si es más grueso, seis, no más. No va a fallar.

■ **Con respecto al sabor, ¿cómo se lo puede condimentar?**

Yo siempre uso vinagre y ajo, nada más, es una combi-

“La merluza llega fresca pero está condicionada por el clima. Si llueve dos días seguidos, no vayan a comprar pescado. Las vacas siempre están pero el pescado no, el barco no sale del puerto.”



nación bárbara. Pongo en el sartén aceite de oliva y un poco de ajo cortadito, acomodo el pescado, las verduras y tapo. Cocino cuatro minutos, abro y agrego vinagre, sal y listo. Los invito a que lo prueben.

■ **El tema de los sabores agridulces, ¿la gente los acepta?**

El tema con lo agridulce es como con la salsa de soja, hay agridulces riquísimos y otros muy malos, ¿cuál receta vino? Porque la buena combinación es riquísima, pero la mala es horrible, muy fuerte, mata la comida (risas). La combinación entre ácido, salado y dulce es muy sutil, hay que cuidarla y aprenderla.

¿ **Tenés alguna receta sencilla para un buen agridulce?**

Primero combinar ajo, jengibre y cebolla de verdeo y después cortar verduras (morrón verde y rojo, zucchini, cualquiera) en dados grandes, de dos centímetros, salteados con carne. A eso yo le agrego un agridulce que preparo aparte mezclando salsa de soja con azúcar y fécula de maíz, para hacer espeso.

■ **Hay una anécdota de como elegiste la receta que preparaste el día del casting en el canal Gourmet, nos gustaría que la compartas porque nos llamó la atención lo que preparaste...**

Ese casting para mí era la única oportunidad de mi vida, eran 15 minutos que me podían cambiar la vida, mi vida: eran mucho más que quince minutos. Pensé en cómo diferenciarme de los otros cocineros, y en

lugar de preparar un plato lindísimo, especial, dije, “voy a hacer algo cotidiano” y elegí algo que siempre comí en mi infancia, arroz del día anterior con cebolla y ketchup, ingredientes que tenía siempre en la heladera.

Acá puede parecer algo ordinario pero, para nosotros, el sabor del ketchup era algo novedoso, ¿era Occidente, no era salsa de soja! Tenía un gran valor para mí, era el arroz que me hacía mi mamá el sábado al mediodía, cuando volvía de la escuela.

Tuve la suerte de ser elegido y, a partir de allí, comencé mi carrera en televisión. Y el primer programa hice esa misma receta. La comida está rodeada de historias, sentimientos y eso siempre lo valoro mucho, más que la técnica.

■ **Te queremos consultar sobre los elementos que se usan para cocinar. Primero sobre el cuchillo, por su importancia en la cocina y también en la tradición japonesa.**

El cuchillo para nosotros, en Japón, tiene el mismo sentido que la espada para el Samurai. Uno pone su espíritu en su cuchillo, ya no es un utensilio, es una parte de mi cuerpo. Y, cuando un maestro me regala su cuchillo, es como regalar su espada y una parte de él, es un sentimiento muy especial.

Cuando era lavacopas, mi maestro me regaló el suyo para que tenga futuro de cocinero, eso fue muy importante para mí, fue un aliento máximo para seguir mi carrera, que es muy complicada. Eso siempre me dio fuerza y ánimo para no bajar los brazos, yo los tengo en mi casa y siempre que los veo me siguen dando ese mensaje.

Y en la cocina hay que saber que un cuchillo mal afilado, corta mal, hay que hacer fuerza, cuesta más trabajo. Y si se patina, es peligroso. Para afilarlo yo recomiendo unas piedras como cruzadas que lo afilan rápido y bien, la piedra larga tiene una técnica difícil, yo estudié un año entero como afilarlo, no es algo sencillo. En la cocina profesional, las verduras o el pescado machacados es diferente de cortados. Y el corte en el pescado cambia su color, su brillo, es muy importante.

¿ **Hay que tener muchos en casa? ¿Cuántos hacen falta?**

Yo tengo uno solo familiar, con eso basta, no se necesita tener mucho.

¿ **Y los nuevos que son de cerámica? ¿Qué opinás?**

Yo no soy tan amigo de esos cuchillos, dicen que no se necesitan afilar pero sí hacen falta y se afilan con chaira de diamante, que cuestan muy caro. Y enseguida se cachan, se rompen.

¿ **Qué pasa con las ollas, las sartenes? ¿Cuál es el equipo básico?**

Yo tengo cosas en mi casa que no pueden faltar, una olla alta de 20 centímetros de diámetro es útil para cuatro personas. Que tenga tapa y, si es posible, que la tapa sea de vidrio, para no tener que abrir y cerrar todo el tiempo, eso cambia la temperatura.

Y una sartén de teflón de buena calidad de 30 centímetros, también con tapa de vidrio. Siempre uso estas en casa y en mis programas, yo nunca uso horno. Es para poder cocinar rápido, en nueve minutos. Yo no necesito más.

■ **Por último, ¿cocinás en tu casa?**

La comida es para disfrutar, muchos cocineros dicen que les encanta cocinar. En mi caso, si otro cocina bien, no hay problema: a mí me encanta comer (risas). Y porque quiero comer rico, cocino yo.

EN VIDEO. ¡ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA ACCEDER A MÁS CONTENIDOS! BACKSTAGE Y MÁS PREGUNTAS DE LA ENTREVISTA QUE LE REALIZAMOS EN EL RESTAURANTE TEA CONNECTION LACROZE, JUNTO CON LAS FOTOS QUE ILUSTRAN LA NOTA.





NUEVAS OBRAS

EDIFICIO DE PROCEDIMIENTOS Y PLAN DE SALUD

SUMARÁN 16 MIL M² EN LA SEDE CENTRAL, SOBRE LA CALLE PERÓN. PARA ELLO SE CONSTRUIRÁ UN NUEVO EDIFICIO Y SE AMPLIARÁ OTRO, CONECTANDO AMBOS A TRAVÉS DE PUENTES.

A raíz del constante crecimiento del Hospital, surge la necesidad de ampliar la capacidad física, generando nuevos sectores con mayor superficie e integrándolos al edificio central. Con esta obra se prevé la creación de un espacio integral donde confluyan diversos servicios, logrando así una mayor funcionalidad acorde a las necesidades de demanda actual. Estas nuevas construcciones forman parte de un proyecto que se realizará en los próximos años.

El nuevo edificio estará ubicado en Perón 4250/60/72 y estará conformado por dos alas: edificio de Procedimientos y el edificio de Plan de Salud ampliado. El equipo a cargo de la obra ya avanzó en la demolición de las edificaciones que había en ese terreno, sentando las bases del nuevo proyecto de crecimiento.

El nuevo edificio de Procedimientos. Contará con seis pisos y tres subsuelos. Permitirá ampliar las superficies destinadas a Consultorios y Cirugía Ambulatoria, y establecer unidades funcionales, haciendo posible la adecuación del medio físico a la creciente demanda.

El proyecto se propone optimizar la actividad asistencial de los distintos servicios, integrar los consultorios del Plan de Salud con el edificio central, mejorar la accesibilidad, e incrementar la capacidad de atención.

En la **Planta baja** se ampliará al doble de su superficie actual el espacio destinado a Quirófanos de Cirugía Ambulatoria (UCA). Los **Niveles 1 y 2** materializarán las nuevas Salas de Procedimientos dedicadas a Gineco-Fertilidad / Urología, Cirugía General y Gastroenterología. En el **Nivel 3** se reubicará el Servicio de Hemoterapia, ampliando su superficie actual. Y en los **Niveles 4 y 5** se conformará la Internación destinada a Terapia Intermedia.

Ampliación del edificio de Plan de Salud. Ubicado en la calle Perón 4272, actualmente cuenta con 2 niveles de consultorios en funcionamiento y se incorporarán 4 pisos nuevos destinados en su mayoría a la atención a pacientes: servicio y consultorios de Otorrinolaringología y Oftalmología, consultorios de Reumatología, Pre-Quirúrgico, Vacunatorio y Gastroenterología. Además, habrá espacios nuevos para la óptica y farmacia. Mientras que en la planta baja alojarán las oficinas de Admisión de pacientes.

Esta obra ya avanzó en la etapa de demolición de la planta baja y fundaciones de la nueva construcción. Este edificio continuará abierto al público durante esta etapa.



HIBA TV inaugura su primer estudio de filmación, que le permitirá realizar diferentes producciones.

HIBA TV RENUEVA SU IMAGEN

EL CANAL DEL HOSPITAL ITALIANO CUMPLIÓ 6 AÑOS

NACIÓ EN ABRIL DE 2011 COMO UNA NUEVA HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN PARA LA COMUNIDAD. HOY, ADEMÁS, CUENTA CON UNA SEÑAL EXCLUSIVA PARA NIÑOS, MÁS DE 120 PANELES DISTRIBUIDOS EN EL HOSPITAL Y UN CANAL DE YOU TUBE. ESTE AÑO INAUGURA UN NUEVO ESTUDIO DE FILMACIÓN.

Para festejar estos 6 años de crecimiento, HIBA TV renueva su imagen haciendo foco en las prácticas cotidianas que nos ayudan a mantenernos sanos, activos, en compañía, en movimiento. Su programación está organizada en siete categorías: juegos, alimentación, actividad física, adultos mayores, noticias institucionales, consejos para mujeres y consejos de salud. Todas las piezas audiovisuales son producidas completamente en el Hospital, para lo cual trabajan de forma multidisciplinaria con los servicios médicos.

Cuando se trata de mensajes de educación para la salud, los contenidos se gestan en el marco del Comité de Educación al paciente y su familia. En este Comité están representados sectores transversales del nivel asistencial, especialistas en educación y comunicación, e investigadores, entre otros.

Por su parte, BAMBINI, el canal infantil del Hospital Italiano, cumple tres años dedicándose a la producción de contenidos dirigidos a niños y a sus familias, considerando a los niños como

agentes de cambio, transmisión y conocimiento. Su programación se transmite en las salas de espera de Pediatría.

En un futuro cercano, ambas señales asumirán el desafío de generar programación con formato televisivo para las pantallas que se ubicarán en las habitaciones de internación del Hospital, que será intercalada con los contenidos de la Televisión Digital Abierta.

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 de mes a las 14 hs. Salón de Actos, Potosí 4058, subsuelo.

Contacto:
mariae.moresco@hospitalitaliano.org.ar
4959-0200 internos 4171 / 4172

JUNIO

LAS BEBIDAS ENERGIZANTES EN LOS ADOLESCENTES.

7/6, 17hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1° Piso.

Contacto:
charlas.comunitariasmf
@hospitalitaliano.org.ar

SER MAMÁ: LOS DIFERENTES CAMINOS.

13/6, 10hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1° Piso.

Contacto:
San Justo: 4959-0200 Int. 3204
Central: 4958-4546

HIPOTIROIDISMO.

14/6, 17.30hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1° Piso

Contacto:
charlas.comunitariasmf
@hospitalitaliano.org.ar

¿SOY ADOLESCENTE! ¿CÓMO HAGO CON MI DIABETES?

15/6, 13hs. Aula de Neurología, Centro del Niño, Potosí 4135.

Contacto:
patricia.duette@hospitalitaliano.org.ar

SER MAMÁ A CUALQUIER EDAD.

22/6, 12hs. Salón de Conferencias, Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

Contacto San Justo:
4959-0200 Int. 3204
Central: 4958-4546.

LÍMITES EN NIÑOS PEQUEÑOS (HASTA 5 AÑOS).

27/6, 18hs. Aula de Pediatría, Potosí 4058.

Inscripción:
maria.bellomo@hospitalitaliano.org.ar

TALLER DE EDUCACIÓN EN DIABETES.

Tipo 1: 1-28/6.

Tipo 1: 29/6
12hs, en Aula del Servicio de Endocrinología, Metabolismo y Medicina Nuclear. Perón 4190, nivel 0.

CAÍDAS EN EL ADULTO.

29/6, 18hs Salón de Conferencias, Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

Contacto:
charlas.comunitariasmf
@hospitalitaliano.org.ar

JULIO

SEXUALIDAD Y ADOLESCENCIA.

5/7, 17.30hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1° Piso.

Contacto:
charlas.comunitariasmf
@hospitalitaliano.org.ar

INCONTINENCIA DE ORINA Y PROLAPSO GENITAL.

11/7, 10hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1° Piso.

Contacto:
San Justo: 4959-0200 Int. 3204
Central: 4958-4546.

DIABETES.

12/7, 17.30hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1° Piso.

Contacto:
charlas.comunitariasmf
@hospitalitaliano.org.ar

TALLER DE EDUCACIÓN EN DIABETES.

Tipo 1: 26/7.

Tipo 2: 27/7
12hs, en Aula del Servicio de Endocrinología, Metabolismo y Medicina Nuclear. Perón 4190, nivel 0.

TRASTORNOS DE LA MEMORIA.

27/7, 18hs Salón de Conferencias, Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

Contacto:
charlas.comunitariasmf
@hospitalitaliano.org.ar

AGOSTO

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

8/8, 10hs. Salón del Consejo, Perón 4190, 1° Piso.

Contacto:
San Justo: 4959-0200 Int. 3204
Central: 4958-4546.

ARTROSIS.

9/8, 17.30hs. Salón del Consejo, Perón 4190 1° Piso.

Contacto:
charlas.comunitariasmf
@hospitalitaliano.org.ar

LÍMITES EN NIÑOS EN EDAD ESCOLAR.

15/8, 18hs. Aula de Pediatría, Potosí 4058.

Inscripción:
maria.bellomo@hospitalitaliano.org.ar

TALLER PARA PADRES Y NIÑOS CON DIABETES.

17/8, 13hs. Aula de Neurología, Centro del Niño, Potosí 4135.

Contacto:
patricia.duette@hospitalitaliano.org.ar

TALLER DE EDUCACIÓN EN DIABETES.

Tipo 1: 30/8.

Tipo 2: 31/8.
12hs, en Aula del Servicio de Endocrinología, Metabolismo y Medicina Nuclear. Perón 4190, nivel 0.

REDES SOCIALES Y ADOLESCENCIA.

31/8, 18hs. Salón de Conferencias, Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

Contacto:
charlas.comunitariasmf
@hospitalitaliano.org.ar



ALGUNOS EVENTOS PUEDEN SUFRIR MODIFICACIONES.

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

Para relajarse y disfrutar en familia!!

Altos
DEL IGUAZÚ
HOTEL

WWW.ALTOSDELIGUAZUHOTEL.COM

Email: INFO@ALTOSDELIGUAZUHOTEL.COM
/AltosdeliguazuHotel Tel: + 54 (03757) 423794

Av. Papa Francisco N° 100 (Ex Av. de Los Trabajadores)
Iguazú - Misiones - Argentina - CP (3370)

PARA TODO EL PERSONAL DEL HOSPITAL ITALIANO Y SUS AFILIADOS 15% DE BONIFICACION

DESCUENTOS ESPECIALES
A SOCIOS DEL PLAN DE SALUD

lecer apart

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

INFORME ESPECIAL

IR A LA PLAZA, MUCHO MÁS QUE JUGAR

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LLEVAR A LOS NIÑOS A JUGAR A LUGARES ABIERTOS? ¿CÓMO INFLUYE EN SU DESARROLLO FÍSICO Y SOCIAL? ¿CÓMO ESTIMULAR Y SOSTENER ESTA VIEJA COSTUMBRE? LA PALABRA DE LOS PROFESIONALES Y LA OPINIÓN DE LA COMUNIDAD.

Por el equipo editorial de *Aprender Salud*. Supervisión: Dr. Alfredo Eymann, Dpto. De Pediatría.

Explorar, tocar, correr, resolver problemas, sortear obstáculos, compartir con pares... En una palabra, jugar: “Es la primera ocupación humana, en los niños. Y nuestro trabajo es ayudar a sentar las bases donde se va a montar después el aprendizaje, la educación y formación académica” comienza señalando la Lic. María Olga Segovia, Terapeuta Ocupacional del Servicio de Rehabilitación Pediátrica, a quien entrevistamos, motivados por revalorizar esta

costumbre. Pero ¿cómo se relacionan las actividades al aire libre con el desarrollo de estas habilidades?

Jugar en un lugar abierto permite adquirir destrezas y habilidades específicas. Es difícil de imaginar porque es algo naturalizado, en general no valoramos su importancia. Sin embargo, la actividad al aire libre, con distintas alternativas y posibilidades, hace que los niños desarrollen una cantidad de funciones que son útiles para toda la vida. Y, si esta sencilla costumbre no se ejercita lo suficiente, se podría manifestar como dificultad en la escritura durante la edad escolar.

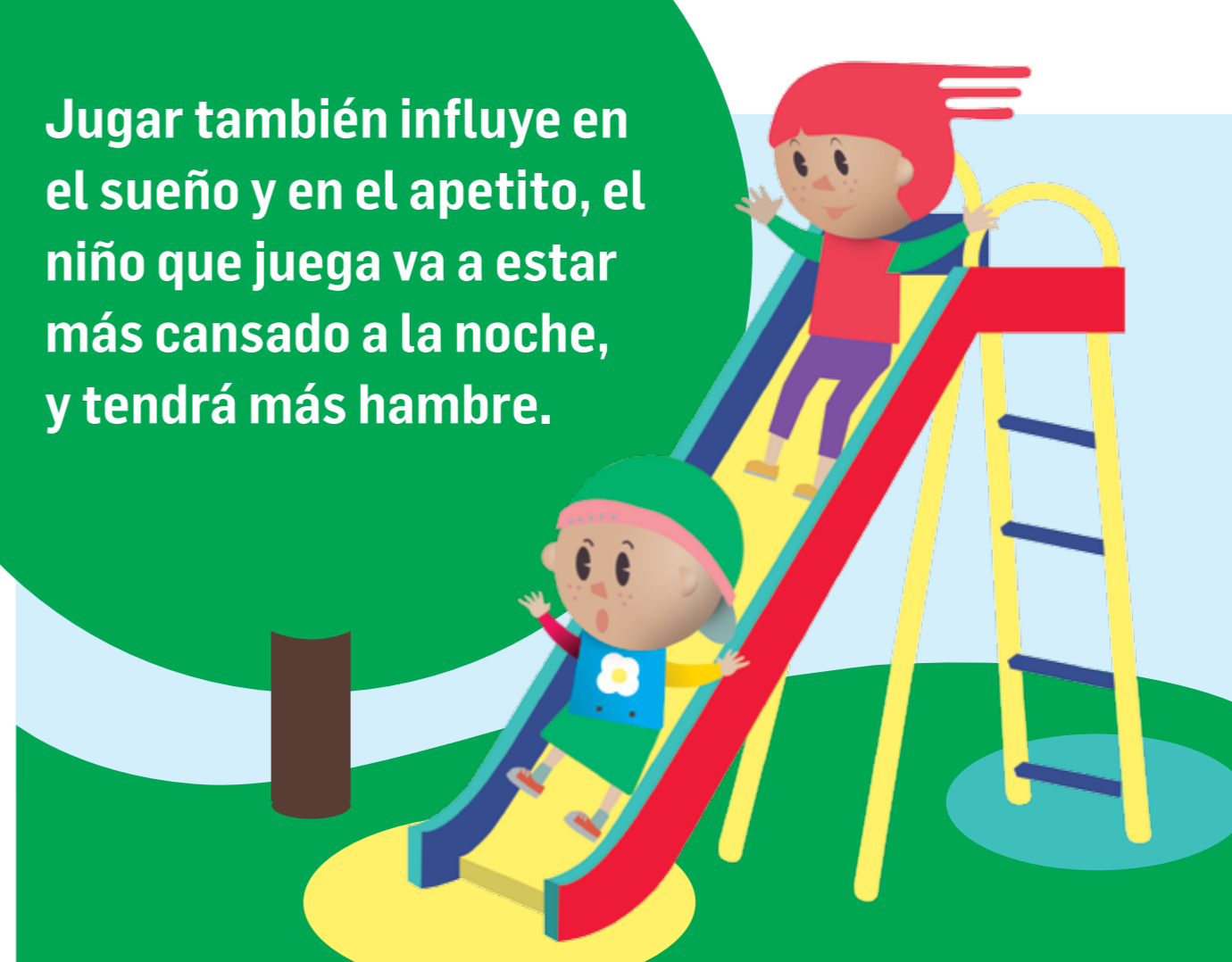
Caminar sobre los diferentes terrenos de una plaza (pasto, tierra, piedras,

etc.), poder correr, sortear obstáculos, trepar, desarrollará la llamada motricidad gruesa: saltar en dos pies, en uno solo, alternarse. “Otras funciones que se adquieren son la integración bilateral y el planeamiento motor (calcular para agacharse, por ejemplo, para pasar por un túnel o saber como montar una bicicleta). La integración de los diferentes estímulos sensoriales y el manejo mayor del ambiente, de los espacios, será diferente a moverse dentro de una habitación”, detalla.

¿Qué hace el niño durante el día? Las rutinas. “Son importantes para su organización: tener horarios preestablecidos para comer, bañarse, jugar y, sobre todo, dormir. Y, en este momento de la vida urbana, notamos que algunos chicos no tienen incorporadas estas actividades a su rutina”, señala la Lic. Segovia.



Jugar también influye en el sueño y en el apetito, el niño que juega va a estar más cansado a la noche, y tendrá más hambre.



El desafío será incorporar la costumbre de salir un rato todos los días, ya sea a la plaza o a dar la vuelta a la manzana, paseando por los hall de los edificios, subiendo y bajando escalones o rampas, acompañando a los papás a hacer los mandados, etc.

Las barreras: la falta de tiempo, la inseguridad, las tecnologías.

Hoy los padres suelen trabajar muchas horas, está el temor por la inseguridad... Esto hace que los chicos pasen menos tiempo en la plaza. Otro gran temor es a que se lastimen. “A muchos les cuesta dejarlos en el piso, los tienen siempre a upa: ‘él no corre porque se puede caer’, ‘ella no toca la arena o el pasto porque se va a ensuciar, se puede pinchar’, solemos escuchar”.

“Una pregunta que siempre hacemos a los padres es: ¿cómo está compuesta la familia? ¿Hay abuelos, tíos, familiares o amigos que los puedan ayudar? Sabemos que los abuelos de hoy también tienen sus ocupaciones y actividades. Recurrir a los tíos, madrina o padrino, algún amigo o primo mayor puede ser una muy buena opción.

Y los dispositivos digitales (teléfono, tablet, televisión, video juegos) forman parte de nuestra vida, los padres tienen la capacidad de regular su tiempo de uso, de modo que no sean una barrera para las actividades al aire libre.

Jugar con los hijos, una oportunidad de compartir. Tirarse juntos

del tobogán, hamacarse... “Uno le va mostrando que no pasa nada, papá lo hace y se divierte, el otro nene lo hace y le gusta. Vas autorizando, observando qué le gusta más y qué menos. Pero todo a través del juego. Y, cuantos más roles uno le da para que jueguen y protagonicen, más se enriquece la vida”.



Para los más chiquitos, los juegos de encastre, enhebrar, trasvasar arena, pasar objetos de un lugar a otro, son también muy importantes para su desarrollo.

¿Qué puede suceder si esto no se practica? En la escuela, al ejercitar con el cuaderno, quienes no hayan desarrollado estas habilidades podrán tener dificultades para expresarse en el plano gráfico. “Muchos de nuestros pacientes vienen de la escuela porque tienen la letra ilegible, son como jeroglíficos, escriben el cuaderno por arriba y abajo del renglón, con letra gigante, o quedan todas las palabras pegadas o colgadas”, explica.

“Para una escritura exitosa, los niños deben haber practicado antes la fuerza de brazos, cintura escapular, alternancia de derecha a izquierda – que es lo que aprenden cuando trepan- también el manejo del cuerpo en el espacio y el sentido de su propio cuerpo. Por eso queremos destacar que todo esto no debería ser algo opcional, es parte del desarrollo sano del chico y es a largo plazo, no se verán los resultados hasta después de un tiempo. Pero no da lo mismo hacerlo que no”, concluye.

JUGAR EN LA PLAZA: LA COMUNIDAD OPINA

COMPARTIMOS EL TESTIMONIO DE UNA MADRE, UNA ABUELA Y UNA EXPERIMENTADA DOCENTE.

● “La llevo a la plaza, a ella le gusta, pero no muy seguido; trabajo y tengo que hacer malabares para organizarme con los tiempos porque los abuelos viven lejos y no la pueden cuidar. Por suerte, en casa tenemos un patio y en el barrio hay parques, verde no le falta.” **Ayelén, mamá de Sofía, de 6 años.**

● “¡Los padres no juegan con los hijos! Mi nietos ya son grandes pero -viendo a familiares o en el colectivo- noto que le dan el teléfono y se olvidan, no juegan con ellos! No todos, ojo, pero es lo que percibo.” **María, abuela.**

● “Todos los chicos aprenden, pero si lo aprenden jugando, mejor. Al entrar al jar-

dín se nota quienes no tienen entrenado su esquema corporal, la escuela refleja todo lo que se no se aprendió en los años anteriores. Se ve en el modo de caminar y correr, de relacionarse con otros, se llevan a otros chicos por delante, no calculan bien la altura a la hora de trepar. Y, con el comienzo de la Primaria, cuando se encuentran con el espacio reducido en la hoja, les cuesta escribir dentro de esos límites, respetar los márgenes o poder agarrar un lápiz, una tijera, recortar con los dedos. El cuerpo es la base de todos los aprendizajes y, cuanto mejor lo tengamos entrenado, podremos incorporar otros esquemas a medida que pasen los años.” **Liliana, ex directora de escuela y con más de 20 años de experiencia.**



La plaza ofrece una multiplicidad de recursos para que los chicos aprendan a manejar su cuerpo.

EL JUEGO LIBRE, LA INFANCIA POR DEFINICIÓN

Por la Dra. Mercedes Bellomo, Dpto. de Pediatría.

El tiempo para el juego libre, no reglado, es una función muy activa para los chicos en cualquier edad. Y en la vorágine de hoy, donde se los llena de actividades (doble escolaridad, clases de fútbol, patín, danza, etc.) es importante que tengan un espacio para jugar libremente. No es lo mismo bailar y cantar en casa, que hacerlo con una profesora que indique como moverse, son actividades diferentes. El juego libre ayuda a procesar las vivencias, elaborar situaciones diferentes, trabajar roles (jugar a la mamá, al papá, etc.), incluso enseña a aburrirse, permite encontrar nuevos desafíos.

Es que, para iniciar el juego, tiene que haber un aburrimiento, nace del “no sé que hacer” y, a partir de ahí, se estimula la creatividad. Y, aunque siempre es más sencillo darles la tablet, el celular, esa no debiera ser nuestra única respuesta como padres, como abuelos, como tíos, ya que estos dispositivos son grandes estimuladores, los dejarán con una carga emocional que luego hay que procesar, “tramitar”.

Es un desafío, implica poner el cuerpo, pensar alternativas que motiven el comienzo del juego e, incluso, sostener ese aburrimiento de los chicos. ¿Lo ponemos en práctica?

UN ESPACIO PARA COMPARTIR

TALLERES DE CRIANZA PARA PADRES, MADRES Y CUIDADORES

Es un proyecto que comenzó el año pasado y busca reunir a padres que están en la misma situación, con hijos en edades similares que compartan sus inquietudes, sus desafíos. “Surgen de una necesidad que notamos en el consultorio: los padres estamos muy solos en la crianza de los chicos”, detalla la Dra. Bellomo, parte del equipo multidisciplinario que coordina los talleres.

¿De qué se tratan? “Es un espacio grupal, presencial, vivencial, que no se puede bajar de Internet. No busca ofrecer los ‘10 tips para...’ ya que está supeditado a lo que suceda en ese momento. Y, además, porque no existe una receta, hay diferentes modos de criar y eso está relacionado con lo que cada familia puede construir, con su intimidad, su rutina diaria y contexto”.

¿Cómo participar? Son abiertos a toda la comunidad, gratuitos, y se llevan a cabo el tercer martes de cada mes de 18 a 20 hs. “Cada taller es distinto y está llevado a situaciones, para que sea concreto y que cada uno se lleve herramientas para poner en práctica. Se trabaja en tres grupos según las edades: hasta tres años, edad escolar y adolescentes”. **Para inscribirse o saber más, escribir a maria.bellomo@hospitalitaliano.org.ar**

EN SAN PANTALEÓN UNA PLAZA SOLIDARIA PARA LOS CHICOS

GRACIAS A LA DONACIÓN DE TAPITAS PLÁSTICAS, EL TRABAJO DE LA COMUNIDAD Y EL APOYO DEL HOSPITAL, EL CENTRO COMUNITARIO SUMÓ UNA PLAZA CON JUEGOS PARA LOS CHICOS DEL BAJO BOULOGNE.



Fotografía: Margarita Ezcurra.

Nanci Giraud, directora ejecutiva del Centro comunitario y Felicitas Herrera, Jefa del Dpto. De Responsabilidad Social del Hospital, compartieron la experiencia de haber participado del proyecto solidario que culminó con la construcción de una plaza en San Pantaleón.

¿QUÉ HACEN UNOS MÉDICOS HACIENDO UNA PLACITA?

“La idea surgió hace dos años, en el marco de la semana de los Derechos del Niño. Allí trabajamos el derecho a jugar en un ambiente saludable, seguro y lindo. Además, los maestros de la zona nos plantearon una necesidad: los chicos no podían jugar, lo hacían golpeándose, sin conocer el límite del otro. De ese trabajo surgió una jornada de juegos: equipo de salud, docentes y chicos jugamos al quemado, al elástico y otros juegos de nuestra niñez.”

ESTAMOS DICIÉNDOLES QUE JUEGUEN... ¿DÓNDE?

“Así comenzamos a soñar ¡Que lindo sería tener una plaza en el predio del centro de salud! Felicitas Herrera nos contó que conocía a alguien que realizaba juegos de plaza reciclando tapitas plásticas y empezó todo. El Dpto. de Comunicación Institucional generó una gran campaña de recolección y, fue tanto el entusiasmo, que se reunieron muy rápido.”

“Participaron muchos sectores del Hospital. Nuestro objetivo fue generar el mayor valor social posible con la campaña, buscando integrar las comunidades a través de la participación y la cooperación. Esto culminó con la elección del nombre de la plaza. Se llama Plaza de las Sonrisas”. Felicitas Herrera.

LA PLAZA ES UN POCO DE TODOS

“De la comunidad de Boulogne, de la gente del Hospital... Y hace poco la inauguramos formalmente para agradecer a todos los que participaron, para que nos comprometamos a cuidarla, a ponerla bonita. Nuestra premisa es ‘Jugar es Salud’, hecho que además está demostrado: los niños que juegan -cuando son grandes- tienen mayor capacidad para desenvolverse en la vida, elaborar conflictos, responder ante la frustración, establecer límites, trabajar en equipo. Es un entrenamiento para la vida”, concluye la Dra. Giraud.

PARA COLABORAR CON SAN PANTALEÓN.

Este Centro brinda asistencia de salud gratuita para 6 mil personas de bajos recursos (un 60%, niños menores de 14 años). Además del trabajo diario de médicos, enfermeros y profesionales, cuenta con un Programa de Voluntarios y recibe aportes de donantes ocasionales o mensuales. Para conocer más ingresá a www.sanpantaleon.org.ar o llamá al 4959-0381 ó 4959-0200 interno 5288.


¿QUÉ SIGNIFICA COMER LIVIANO DESPUÉS DE UNA DESCOMPOSTURA?

ESCRIBIMOS ESTA NOTA POR LA ENORME CONFUSIÓN QUE REINA ACERCA DE LOS ALIMENTOS QUE TIENEN FAMA DE LIVIANOS PERO NO LO SON Y PUEDEN DIFICULTAR LA RECUPERACIÓN ANTE UNA DIARREA AGUDA. UNA SENCILLA GUÍA PARA APRENDER Y COMPARTIR.

Por el equipo editorial de Aprender Salud. Supervisión: Servicio de Alimentación.

Una descompostura, una diarrea aguda, es una situación relativamente frecuente a cualquier edad, que se origina por diferentes motivos. Y, llegado el caso de padecerla, casi seguro escucharemos de un familiar o amigo el consejo de cuidarnos por unos días junto a la famosa frase: “*hay que comer liviano*”. Conversando con los pacientes -incluso en nuestra propia experiencia como parte del equipo que escribe la revista- notamos una gran confusión sobre este concepto.

Frutas, yogur, pan integral, gaseosas light, ¿livianos o pesados para la panza? A un amigo le dijeron que coma papa, otro escuchó que empiece con un sándwich de pan integral con quesito liviano y una manzana... ¿Por qué no hay que comer estos alimentos? ¿Cuál es el menú adecuado para favorecer la recuperación?

 Habrá que probar, **de a uno por vez y en pequeñas porciones,** alimentos sencillos de digerir y que no fermenten.

TIENEN FAMA DE LIVIANOS PERO NO LO SON: ALIMENTOS QUE DEBEMOS EVITAR.

Cuando empieza el hambre, comienza el lío. Una vez que los síntomas de la diarrea disminuyen y regresa el hambre, hay grupos de alimentos que se deben evitar para una pronta recuperación. Aquí los listamos.

1. ALGUNOS ALMIDONES

(papa, batata, mandioca) y **LA LEVADURA** (pan fresco o masa de cualquier tipo, fideos de fábrica de pastas) fermentan dentro del cuerpo produciendo gases en el interior del intestino, lo que impide la pronta recuperación.

2. LA FIBRA INSOLUBLE,

ya que la celulosa es muy difícil de digerir para el organismo. Está presente en las cáscaras de las frutas, verduras y cereales (integrales), semillas y tallos u hojas, principalmente.

3. LOS LÁCTEOS.

Ante una diarrea se afecta mucho la lactasa, que es la enzima que los digiere, generando un déficit transitorio de esta en el organismo. Por eso no se recomiendan la leche ni los lácteos, habrá que sacarlos de la dieta.

4. LAS GASEOSAS

se desaconsejan, por más que sean “light” (no son livianas en esta etapa). Tampoco habrá que beber mate ni café.

5. Y nada que esté VERDE O SEMI MADURO,

ya que será muy difícil de digerir para el organismo.



LOS PASOS PARA UNA MEJOR RECUPERACIÓN

Luego de los alborotos de una descompostura, el objetivo principal es que se rehidrate el organismo con líquidos que se perdieron. Lo mejor es el agua, el té de limón o las bebidas isotónicas (Gatorade, Powerade), también un caldo colado de verduras. Habrá que beber a cucharadas o pequeños sorbos. Y, en caso de no lograr interrumpir la diarrea, se recomienda la crema de bismuto o las pastillas de carbón, que actúan para impedir la deshidratación.

La sal, el sodio, es importante para esta etapa y contribuye a la mejoría. En este sentido, los hipertensos son un párrafo aparte, ya que deberán conocer qué medicamentos utilizan para -quizás- suspenderlos transitoriamente y así evitar una bajada de presión. Esto lo deben hablar con su médico de confianza.

¿QUÉ SE RECOMIENDA COMER?

Tras una diarrea, las enzimas digestivas están presentes en menor cantidad dentro del intestino. Si uno ingiere un alimento "cerrado", difícil de digerir, estas no podrán asimilarlo, impidiendo la recuperación. Por eso hay que facilitarle el trabajo al estómago con alimentos bien cocidos, porosos. Aquí una lista de lo que se puede ir incorporando.

- Gelatina.
- Vegetales como la zanahoria o el zapallo bien cocidos.
- Carne vacuna, pollo o pescado a la plancha. Cocidos sin aceite y desgrasados para que no contengan grasas quemadas.
- Harinas cocidas: tostadas de pan francés, galletitas de agua (estas no fermentan porque no tienen levadura). En el caso de las pastas, se aconseja comenzar solamente con fideos cabello de ángel.
- Arroz hervido pasado, desflorado. Hay que comer el arroz común, el que se pasa, no del otro, el parbolizado, que al ser más duro es difícil de digerir en esta etapa.
- Con respecto a las frutas, después de uno o dos días, banana madura, bien masticada o pisada. También manzana rallada, sin cáscara o cocida (al horno, en compota).
- Los lácteos más duros, para el final. Para reincorporarlos, comenzar por los secos, los duros, como el queso reggianito rallado, que además tienen caseína y calcio, que hacen bien. Un arroz pasado con queso rallado es una buena opción.

¿EL DULCE DE MEMBRILLO?

Tiene una condición especial porque posee alta cantidad de pectina, una sustancia que "tranquiliza" al intestino, armando una especie de escudo o capa eléctrica que aleja las bacterias alejando la irritación. Todos tenemos una flora interna de bacterias en el intestino que está afectada luego de una diarrea y hay que evitar provocar. El membrillo (en especial la jalea, que no tiene pulpa) es una buena opción para el segundo día, cuando ya se incorporaron sólidos.

ANTE VÓMITOS, UNA ESTRATEGIA DISTINTA.

La principal diferencia es que no se pueden tolerar alimentos o líquidos por boca las primeras horas después de vomitar. Habrá que esperar, incluso muchas veces será necesario tomar algún remedio que ayude a interrumpir los vómitos.

Luego se podrá intentar con líquidos de a pequeños sorbos, probando la tolerancia del organismo y, si esto evoluciona de forma favorable, se podrán seguir los mismos pasos mencionados en esta nota.

¿TE PARECIÓ ÚTIL?

Compartí esta nota a tus allegados desde tu celular. Escaneá el código para acceder.



my
Apart
suites for rent

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

Descuentos especiales a socios del plan de salud



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



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

CONSULTAS Y RESERVAS:

SARMIENTO 4228 (1197AAL) CIUDAD DE BUENOS AIRES

TEL.: (5411) 4864.1376 - INT. 100

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

f Myapartsuites

SALDIET®

Dharam Singh

0%
de sodio!



SALDIET
0% de sodio
Dharam Singh

Ahora también
en sobrecitos!

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

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

¿CÓMO RECONOCERLO Y EVITAR SU INGESTA? PLÁSTICOS, BISFENOL A Y ALIMENTOS, UNA COMBINACIÓN NO RECOMENDABLE

A MEDIDA QUE AVANZAN LOS ESTUDIOS Y NORMATIVAS QUE RESTRINGEN LA PRESENCIA DE ESTE COMPONENTE EN LOS ENVASES PLÁSTICOS, ENCONTRAMOS PRUDENTE TOMAR ALGUNOS HÁBITOS PREVENTIVOS, ESPECIALMENTE EN NIÑOS Y EMBARAZADAS.

Por el equipo editorial de Aprender Salud. Supervisión: Área de Epidemiología, Programa de Investigación en Salud Ambiental.

Estamos rodeados de plásticos, este material está presente en la gran mayoría de los objetos, incluso en muchos productos de uso diario como envases, platos y otros recipientes que sirven para guardar alimentos. Sin embargo, no todos ellos están elaborados con los mismos componentes, por eso queremos advertir a la comunidad sobre uno en especial: el bisfenol A.

“El bisfenol A (también conocido por su sigla BPA) es un compuesto orgánico que se utiliza como aditivo en la elaboración de muchos productos industriales, entre ellos los plásticos. Esta sustancia, una vez que ingresa al organismo, tiene la capacidad de actuar como una hormona, pudiendo producir diferentes efectos contraproducentes para la salud”, explican desde el Área de Epidemiología, que viene investigando el tema desde el

2009. Ante esta noticia, que puede generar inquietud, ¿cómo poner en perspectiva los hallazgos y tomar actitudes preventivas?

Del recipiente al alimento, un riesgo potencial. El problema principal de esta sustancia es su capacidad de ingresar al organismo a través de los alimentos que están contenidos en recipientes plásticos. Al guardar comida en ellos, el BPA “pasa”, ingresando al organismo. Esta situación se acentúa cuando se calienta el alimento en estos recipientes o se los expone a altas temperaturas.

Antecedentes y normativas actuales. En muchos países este componente ya fue restringido para uso en envases de alimentos por ser perjudicial para la salud. En Argentina, en el año 2012, la ANMAT (Administración Nacional de Medicamentos,

Alimentos y Tecnología Médica) prohibió las mamaderas con bisfenol A.

El foco en bebés, embarazadas y niños. Si bien el BPA es una sustancia que el cuerpo no necesita en ningún momento de la vida, se busca especialmente advertir a los grupos más vulnerables a sus efectos, ya que estas etapas son fundamentales para el crecimiento hormonal.

El desafío de comprobar sus efectos. “Si bien la presencia de BPA estaría asociada a alteraciones hormonales, esto es muy difícil de constatar científicamente ya que, de manifestarse problemas, sucederían muchos años después. Cada persona está expuesta a muchos factores ambientales, lo que dificulta demostrar esa relación causa-efecto”, concluyen.

CÓMO
IDENTIFICAR
LOS PRODUCTOS
PLÁSTICOS MÁS
SEGUROS

DOS CONCEPTOS CLAVE PARA EVITAR EL BISFENOL A

HAY NUMEROSAS ACCIONES QUE PUEDEN REDUCIR EL CONTACTO CON ESTA SUSTANCIA. LAS REUNIMOS EN DOS CONCEPTOS SENCILLOS DE RECORDAR Y TRANSMITIR.

- 1- Evitar exponer al calor recipientes plásticos que contengan alimentos.** Al calentar comida al microondas, preferir otros materiales como vidrio o loza en lugar tupperes, bandejas descartables, vasos plásticos, etc. Y evitar exponer al calor del sol recipientes plásticos que contengan alimentos o líquidos (botellones de agua o bebidas).
- 2- Aprender a identificar los diferentes tipos de plásticos.** Esto ayudará a elegir, a la hora de comprar, los que sean libres de bisfenol A, especialmente pensando en los chicos. Para ello habrá que aprender el lenguaje con el que se rotulan los envases plásticos, algo que suele estar poco visible, casi siempre en la base (ver cuadro).

¿Qué dicen los estudios científicos hasta hoy? A nivel mundial se realizaron varios estudios midiendo la presencia de BPA en orina y en sangre, encontrándose niveles altos de dicha sustancia. En Argentina, hasta el 2009, no había ningún estudio hecho en humanos, sólo había trabajos básicos realizados en ratas por la Universidad del Litoral. El Hospital Italiano, entonces, avanzó en dos estudios; uno para medir su presencia en orina de embarazadas y otro analizando sangre de cordón umbilical de bebés recién nacidos: “En el primer estudio se evidenció la presencia de bisfenol A en valores similares a los que informan el resto de los estudios. El segundo estudio que evalúa la sangre de cordón todavía está en análisis de resultados”.

“Sabemos que esto implica un cambio en lo cotidiano, a los chicos se les suele dar de comer y beber en recipientes plásticos para evitar que se rompan”.

El Programa de Investigación en Salud Ambiental. Lo creó el Hospital Italiano debido a la necesidad actual los efectos de estudiar este y otros químicos nuevos a los que estamos expuestos. Está compuesto por toxicólogos, epidemiólogos, pediatras, bioquímicos y otro profesionales. Si tiene dudas o preguntas sobre el tema puede contactarse a ecoclub@hospitalitaliano.org.ar



REFERENCIAS. 1.- POLIETILENO TEREFTALATO. 2.- POLIETILENO DE ALTA DENSIDAD. 3.- POLI-CLORURO DE VINILO. 4.- POLIETILENO DE BAJA DENSIDAD. 5.- POLIPROPILENO. 6.- POLIESTIRENO. 7.- OTROS.

LA TAPA DE MARZO, SEGÚN LA COMUNIDAD

EL PASADO 8 DE MARZO, ACOMPAÑANDO LA CONMEMORACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER, EXPUSIMOS LA OBRA REALIZADA POR GUILLERMO ROUX QUE FUERA TAPA DEL ÚLTIMO NÚMERO DE APRENDER SALUD. COMPARTIMOS LAS PERSPECTIVAS DE QUIENES SE ACERCARON A APRECIARLA.

Fotografía: HIBA TV



Sabíamos que representar a la mujer en una tapa era un desafío complejo, también que la obra realizada por el maestro Guillermo Roux podía tener múltiples interpretaciones. Por eso decidimos compartir con la comunidad estas perspectivas, para lo cual estuvimos exponiendo el dibujo original en el Hall del Hospital durante dos jornadas en el mes de marzo. Aquí algunos de los testimonios que recogimos.

• "¡Te trae un montón de cosas esta imagen! Es una mujer que sale al mundo, no se queda. Ese contraste entre el fondo oscuro y el pelo atrae mucho. Creo que muestra un cambio de paradigma en la mujer, las nuevas generaciones..."
Mónica, 42 años.

• "Nunca podés dejar contento a todo el mundo. Me gusta aunque me da la sensación de susto, pero el arte es muy subjetivo. Me parece muy buena la idea de poner este tema en la tapa."
Romina, 29 años.

• "No podés pasar y no verla, tiene mucho impacto. Estoy de acuerdo con la imagen, me gusta."
Roberto, 65 años.

• "No me gustó, me parece una chica que busca marido, no representa a las mujeres de hoy."
Edith, 74 años.

• "Está como asombrada, se sorprende de algo que ha visto ¿puede ser o no? Yo la interpreté así."
Marta, 70 años.

• "¡Yo voy a hacer un cuadro con la tapa, hermoso! Una chica actual, muy de ahora, extremadamente delgada..."
Susana, 77 años.

• "Me encanta la obra de Roux, doy clases de plástica y enseño sus técnicas como acuarelista, la composición de colores es hermosa."
Lidia, 58 años.

• "Yo veo una mirada transgresora, bien sexual, con una especie de admiración. Dice joh, caramba, te vi, estás ahí!" Es muy realista."
Eli-seo, 66 años.

• "Tiene un peinado que no sé si es de peluquería o recién se levanta, una linda chica, común."
Horacio, 54 años.

• Un diálogo entre madre e hija:
Hija: -A mí me gusta la mirada, su profundidad.
Madre: -A mí no tanto, me parece superficial, rubia de ojos azules...

SOLUCIONES:

El texto oculto. Solución: A) Creyentes. B) Aprensivo. C) Raquítes. D) Latinos. E) Orleans. F) Sincrético. G) Mantón. H) Usufructo. I) Sextan-te. J) Suministran. K) Opiparo. "Las expresiones artísticas son tan importantes que constituyen una función vital como respirar o nutrir-se." De "El arte, una función vital para el hombre": Entrevista al Dr. Carlos Guido Musso. Aprender Salud número 34.

LAS COMPRAS Y LA SALUD

UNA BOLSA QUE MANTIENE LA CADENA DE FRÍO

ANDREA PERTENECE A LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL. SE CONTACTÓ CON LA REVISTA PARA DAR A CONOCER EL EMPRENDIMIENTO QUE LLEVA A CABO CON UNA AMIGA Y, AL MISMO TIEMPO, DESTACAR LA IMPORTANCIA DE UN TEMA COTIDIANO: MANTENER SEGUROS LOS ALIMENTOS QUE NECESITAN FRÍO DURANTE SU TRASLADO AL HOGAR.

“Nuestra idea principal está relacionada con el cuidado de la salud”, comienzan relatando Andrea Andriano y Silvia Bertozzi, quienes se acercaron para compartir su emprendimiento con la comunidad, buscando llamar la atención sobre el modo en que conservamos la cadena de frío de los productos alimenticios que compramos a diario.

¿CÓMO SURGIÓ ESTA INICIATIVA?

Andrea: Yo soy diseñadora de alta costura y tengo un comedor escolar. Allí siempre hice mucho hincapié en la calidad y seguridad de los alimentos. En ese sentido, esta revista ha sido de gran utili-

dad para el comedor. Han salido notas sobre la contaminación cruzada, la alimentación de los chicos, las hemos dejado pegadas para que las lean.

Un día le transmití mi inquietud a Silvia, amiga y gran cocinera. Le pregunté si, en lo cotidiano, había conciencia del control de la temperatura de los alimentos, de la cadena de frío. Y allí surgió la propuesta de encarar el proyecto y diseñar una bolsa para trasladar los alimentos del súper, de la carnicería, la pescadería, a casa.

Silvia: Yo soy docente y noto que hay temas a los que no se les da la

devida importancia. A veces, la vianda que les preparan a los chicos está toda la mañana perdiendo frío. Y la maestra se entera cuando abre y ve un yogur, por ejemplo. En el supermercado, mucha gente no tiene un orden en la compra. Quizás empieza por los lácteos, después continúan por otras góndolas, se va perdiendo el frío. A eso se le suma la espera en la cola, el traslado al auto y el regreso a casa. Esa brecha de tiempo es impresionante, te guste cocinar o no. De ahí que pusimos manos a la obra. Nos llevó un año entre las pruebas, el asesoramiento y la búsqueda de materiales indicados, higiénicos. A partir de ahí surge nuestra bolsa Polar.



Las Productos Polar conservan la temperatura de los alimentos por tres horas, resisten hasta 6 kg y son sencillos de higienizar (se puede hacer en lavarropas).

“Lo más importante es lo que comemos, asegurar que los alimentos no pierdan sus cualidades, sus nutrientes.”

¿CÓMO RESPONDIÓ LA GENTE ANTE ESTA PROPUESTA?

Andrea: No fue fácil al comienzo porque estaba quien decía “esto no lo van a usar”, o el famoso “si a la comida no le pasa nada”. Pero notamos mucho interés en los chicos y en las parejas jóvenes, quizás también relacionado a otro concepto, el de reutilizar. Otro impulso fue la resolución de no entregar bolsas por parte del gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, la gente nos dice: “que bueno, esta bolsa, de paso, cuida los alimentos”.

Silvia: También desarrollamos un portabotella, luncheras, portacosméticos y recientemente, el carrito para las compras. La gente siempre nos da ideas nuevas, eso nos sorprende y nos motiva a continuar. Somos optimistas: las próximas generaciones van a tomar este mensaje.

¿CÓMO CONTACTARSE PARA SABER MÁS?

Buscá Productos POLAR® en Facebook, Instagram o llamando al 15-4-178-4804. Además se presentan en ferias en Tigre, San Isidro, Villa Devoto y Pilar.

CUANDO COMPARTIMOS EL CUIDADO, COMPARTIMOS MUCHO MÁS

JULIÁN LUZURIAGA ES SOCIO DEL PLAN DE SALUD, CUMPLIÓ 100 AÑOS Y EL PERSONAL ADMINISTRATIVO Y MÉDICO DEL CENTRO MÉDICO LOMAS DE ZAMORA LO HOMENAJEARON HACIÉNDOLE UNA PEQUEÑA ENTREVISTA CON MOTIVO DE SU VISITA DE RUTINA. COMPARTIMOS EL TESTIMONIO DE ÉL Y DE QUIENES LO ATIENDEN ALLÍ.

“He sido atendido con toda diligencia y toda capacidad del personal, estoy muy conforme. Y con respecto a las señoritas que se desempeñan en este centro periférico, he sido atendido con mucho cariño y respeto, ha sido un placer conocerlas y tenerlas como amigas. Patricia, Paula y Samanta, también Virginia y Julia.” **Julián.**

“A nosotros no nos pasa con todos los pacientes o sus familias este poder compartir, interiorizarse de la vida del otro. También ayuda el ambiente más tranquilo y familiar que hay en los periféricos, donde nos conocemos todos, nos encontramos todos los días.” **Dra Brandi.**



Julián Luzuriaga y su esposa Juana Rossi Trejo. De pie la Dra. Andrea Brandi, la hija del paciente Lucrecia Samanta, Paula y Patricia, del Centro Médico.



COMPARTIENDO LOS PASATIEMPOS: EL TEXTO OCULTO

MARÍA EMILIA PALUCI DE DE RÉ COMPARTE UN NUEVO CRIPTOGRAMA CONFECCIONADO POR ELLA SOBRE UNA NOTA DE LA REVISTA Y DESAFÍA A LOS LECTORES, BUSCANDO MANTENER ÁGIL LA MENTE. LA SOLUCIÓN, EN LA PÁGINA 51.

CONSIGNA. Lea las definiciones y anote las palabras correspondientes. Teniendo en cuenta la numeración, traslade las letras al casillero. Allí se revelará un fragmento de la nota titulada "El arte, una función vital para el hombre". La misma contiene conceptos expresados por un profesional médico del Hospital Italiano cuyo nombre se formará con las iniciales de las palabras halladas.

DEFINICIONES: **A)** Que creen. **B)** Se dice de la persona que ve en todo peligros para su salud. **C)** Reblandecimiento y encorvadura de los huesos, especialmente del raquis. **D)** Natural del Lacio o de cualquiera de los pueblos cuya metrópoli era Roma. **E)** Ciudad francesa que fue salvada del sitio de los ingleses por Juana de Arco. **F)** Relativo al sincretismo. **G)** Pieza cuadrada o rectangular de abrigo que se echa sobre los hombros. **H)** Derecho a disfrutar los bienes ajenos con la obligación de conservarlos. **I)** Instrumento parecido al quintante cuyo sector es de 60°. Se emplea en observaciones marítimas. **J)** Proveen alguna cosa a alguien. **K)** Copioso y espléndido, tratándose de un banquete, comida, etc.

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

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



SUGERENCIAS DE TURISMO URBANO EL CENTRO CULTURAL MATTA

MARGARITA SCHULTZ VISITÓ UN NUEVO ESPACIO UBICADO EN EL BARRIO DE RECOLETA. EN ESTA CRÓNICA NOS CUENTA EL ORIGEN DE SU NOMBRE Y NOS INVITA A DESCUBRIRLO.

Ya lo vas reconociendo: ¡Buenos Aires es meritoria del turismo urbano! Como si no hubiera ya docenas de museos, galerías, teatros, librerías, arquitectura sobresaliente, bibliotecas... se siguen abriendo espacios para que la cultura se explaye a gusto.

Por eso, te propongo esta vez una visita al Centro Cultural Matta. Espacios de otros países en el nuestro, como este de Chile, generan la admirable confraternidad de los pueblos. ¡Cuán fértil es la hermandad!

Y como hablamos sobre Eduardo Matta (1911-2002), un artista de origen chileno que deslumbró en Europa y Estados Unidos en época del surrealismo, te cuento un poco sobre él. Fue arquitecto, gran pintor y poeta. Enamorado de la ciencia...

El crítico Donald Kuspit lo expone así en su ensayo *La grandeza de Matta*: "La magnitud cósmica de las últimas pinturas de Matta expresa la inconmensurabilidad del cosmos (...). Se ha

insistido en ello, y algún crítico señaló que la obra de Roberto Matta es 'inclasificable', poco más o menos. No alcanza con decir que fue 'surrealista'.

El Centro Cultural Matta atrae ante todo por su belleza física, por su arquitectura, por la luz de que disfrutan sus ambientes de grandes ventanales, a través de los cuales se admira el parque que lo rodea. Y especialmente por el estilo y la pulcritud de sus exposiciones, como la muestra de Cultura Mapuche chileno-argentina del 2016.

Buenos Aires es reconocida de modo internacional por el despliegue de su cultura, que provoca la admiración del turista. Lo deseable es generar la admiración de los ciudadanos de este país, porque eso es signo de sus valiosas experiencias.

Este Centro Cultural fue inaugurado en Buenos Aires, en 2015, por la mediación activa de la Embajada de Chile en Argentina. Forma parte ahora de la 'Milla Norte' de museos.

Dirección: **Tagle esquina Av. Libertador.**

Horario: **De martes a sábados, de 11:30 a 19:30 hs. (Ingreso por Plaza República de Chile).**

Entrada: **libre y gratuita.**



FOTOGRAFÍA: Margarita Schultz.



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 EL DESAFÍO DE LLEVAR A LOS CHICOS A JUGAR A LA PLAZA.



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 18hs.

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 30/06/2017. 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 