

# AprenderSalud

CONTENIDOS EDUCATIVOS

AÑO Nº 11

/

JULIO

2018

## MEDITACIÓN

# ¿UN CAMINO PARA ALIVIAR EL ESTRÉS?

## DEL ARCHIVO

# ¿CONTRACTURA O FIBROMIALGIA?

## ADEMÁS

¿Cómo evitar que los olvidos sean un problema?

Anticoncepción después del parto / Secretos y recetas de Lili / Varices y problemas de circulación en las piernas / Novedades del Hospital



# COMPARTIR SALUD

Contenidos educativos pensados para tu celular

¿Cómo evitar que los olvidos  
sean un problema?

-

Anticoncepción después del parto



# ¿CÓMO EVITAR QUE LOS OLVIDOS SEAN UN PROBLEMA?

SI NOTA QUE TIENE PEQUEÑOS OLVIDOS FRECUENTES, ESTAS IDEAS PUEDEN SER DE AYUDA

1.

**PARA RECORDAR HAY QUE PRESTAR ATENCIÓN.**

CONCENTRARSE, ACTIVAR LOS SENTIDOS, DEJAR DE HACER OTRAS ACTIVIDADES Y FOCALIZAR EN LO QUE INTERESA.

2.

**REPETIRSE A UNO MISMO LO QUE INTENTÓ APRENDER.** CON SUS PROPIAS PALABRAS, ASÍ PODRÁ AFIANZARLO EN LA MEMORIA.

3.

**RELACIONAR LA INFORMACIÓN CON ALGÚN RECUERDO, HISTORIA O RELATO.**

USE ALGO CONOCIDO COMO REFERENCIA.



**Y SI NUNCA ENCUENTRA LAS LLAVES, LOS ANTEOJOS O EL TELÉFONO:**

ELIJA UN LUGAR FIJO DONDE DEJARLOS. ASÍ SABRÁ DONDE ENCONTRARLOS.

**ADEMÁS:**

ESTÁ CIENTÍFICAMENTE DEMOSTRADO QUE EL CONSUMO DE ANSIOLÍTICOS SE ASOCIA A LOS OLVIDOS. CONSULTE CON SU MÉDICO DE CONFIANZA ANTE CUALQUIER DUDA.

BASADO EN LA NOTA "QUE LOS OLVIDOS NO SEAN UN OBSTÁCULO EN LA VIDA COTIDIANA", REVISTA APRENDER SALUD.

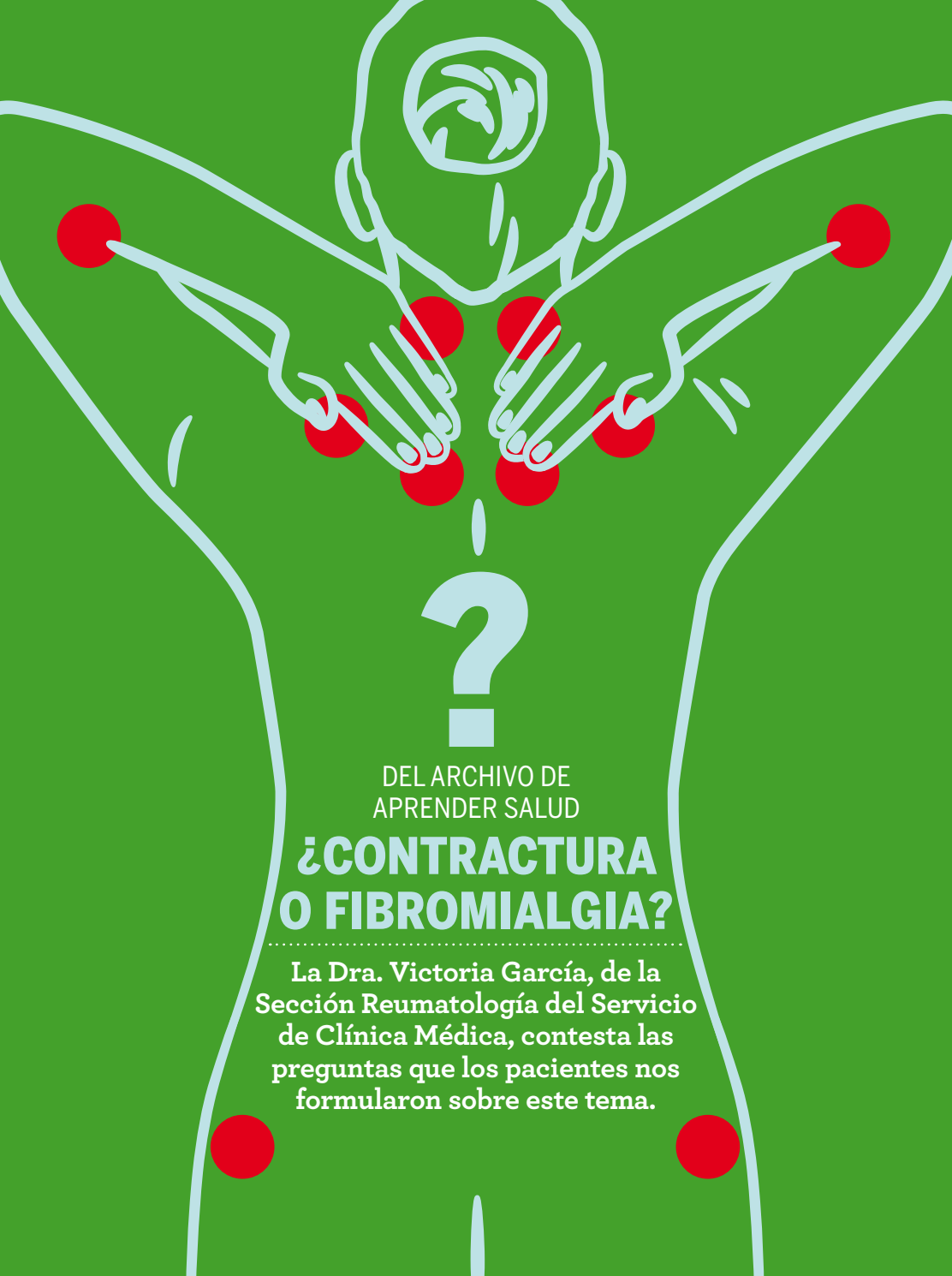


LA ANTICONCEPCIÓN DESPUÉS DEL PARTO

**“RECUPERAR LA  
SEXUALIDAD ES TODO  
UN DESAFÍO. Y EL  
PERÍODO POSTERIOR  
AL PARTO PUEDE  
CONducIR A UN  
NUEVO EMBARAZO  
NO PLANIFICADO.”**

Dra. Silvia Ciarmatori, Jefa del Área de Planificación Familiar  
del Servicio de Ginecología.

[Leé la nota completa desde acá](#)



DEL ARCHIVO DE  
APRENDER SALUD

## ¿CONTRACTURA O FIBROMIALGIA?

La Dra. Victoria García, de la Sección Reumatología del Servicio de Clínica Médica, contesta las preguntas que los pacientes nos formularon sobre este tema.



**CUÁNDO ES FIBROMIALGIA Y CUÁNDO SÓLO UNA CONTRACTURA?** MARÍA PÍA, 62 AÑOS.

La contractura muscular consiste en un cuadro de dolor localizado, ocasionado por un área de tensión muscular. En cambio, la fibromialgia es un síndrome que cursa con dolor músculoesquelético generalizado, acompañado de dolor exquisito a la presión en puntos anatómicos específicos, conocidos como “puntos dolorosos”. Si bien este dolor se parece al originado en los músculos y articulaciones, esta enfermedad no constituye en sí misma una enfermedad articular.

Es considerada un trastorno somatoforme, cuya base es la alteración de la percepción y procesamiento del dolor a nivel del sistema nervioso central, lo cual conlleva un bajo umbral de tolerancia a los estímulos dolorosos y favorece la puesta en marcha de mecanismos amplificadores y perpetuadores del dolor.

---



**SE PUEDE DETECTAR EN UN CHEQUEO O SE NECESITA ALGÚN ESTUDIO?** FÉLIX, 56 AÑOS.

El diagnóstico de fibromialgia es puramente clínico, es decir, un buen interrogatorio, un examen físico exhaustivo y una mínima rutina general de laboratorio suelen ser suficientes para arribar al diagnóstico.

---



**SE SABE QUÉ LA OCASIONA?** JOSÉ, 69 AÑOS.

En la actualidad se sabe que, en algunos casos, existe una predisposición genética para el desarrollo de esta enfermedad. Es conocido, también, que algunos factores pueden actuar como detonantes o agravar los síntomas de fibromialgia, por ejemplo, algún suceso estresante, trastornos del estado anímico, algunas infecciones virales, etc.

Los ejercicios aeróbicos de bajo impacto (caminar, bailar, andar en bicicleta) y otros como el yoga, mejoran los síntomas en pacientes con fibromialgia. Además, los realizados en el agua son de especial utilidad en caso de contracturas.

Es una afección crónica y, si bien en los últimos años han surgido nuevas opciones terapéuticas, no existe terapia farmacológica ni rehabilitación kinésica que conduzca a una curación definitiva. Cualquier ámbito donde predomine el estrés podría resultar desfavorable para aquellas personas predispuestas a desarrollar fibromialgia. Además, el sedentarismo, muchas veces observado en quienes tienen un horario laboral extenso, constituye otro factor adverso. Se presenta de forma predominante en mujeres, siendo más frecuente entre los 30 y los 55 años.

### **MEJORA CON EL EJERCICIO?** CARLA, 39 AÑOS.

Numerosos ensayos clínicos indican que la actividad física aeróbica, los ejercicios en el agua y el Tai Chi pueden mejorar síntomas como el dolor y el cansancio, además de regularizar el patrón de sueño. En algunos pacientes, el yoga y los ejercicios de estiramiento y relajación pueden ser de ayuda. Cualquier otra modalidad de bajo impacto (o mejor, sin impacto) ya sea baile, caminata o bicicleta con respaldo cómodo, son recomendables.



## ¿CÓMO DESCARGARLO?

- Sin costo, para los usuarios del Portal de Salud del Hospital Italiano. Ingresando desde [www.hospitalitaliano.org.ar](http://www.hospitalitaliano.org.ar) Pestaña "Mi Portal/Aprender Salud". Deberá contar con una cuenta activa o registrarse.
- A través de [amazon.com](http://amazon.com)

## COCINA DE INVIERNO QUIERO COMER RICO... Y SAÑO? CÓMO LOGRARLO

Aprender Salud. Contenidos educativos.

Este ebook le permitirá tener a mano, en su dispositivo digital, las mejores ideas prácticas desarrolladas en los últimos 15 años de Aprender Salud y 60 recetas sustanciosas, sabrosas para toda la familia, ricas en vegetales y bajas en calorías, grasas y sal.

### LOS CONTENIDOS INCLUYEN:

- Logística para evitar el "delivery".
- Un mini curso para aprender a ahorrar sal en las comidas, reconocer la sal invisible y continuar comiendo rico.
- El paso a paso de 60 recetas de invierno elaboradas con la comunidad. Sustanciosas, sabrosas para toda la familia, ricas en vegetales y bajas en calorías, grasas y sal.
- Recetas de olla, al horno, al microondas, sopas caseras, recetas con pescado, woks y recetas típicas del país y Latinoamérica.
- Entrevistas a profesionales, cocineros y pacientes expertos.





**LOS SECRETOS  
Y RECETAS DE LILI**

**1.**  
**¿QUÉ TENGO GANAS  
DE COMER HOY?**

**2.**  
**¿CÓMO ME GUSTARÍA  
PREPARARLO?**

**3.**  
**¿QUÉ NECESITO?**



## LOS SECRETOS DEL MES

### **¿Cómo hacer comidas de invierno ricas y sin frituras?**

*Para que las preparaciones bases de risottos, salsas, guisos, sopas, queden sabrosas y sanas es importante cortar bien pequeños los vegetales, colocarlos en el recipiente en el cual los voy a preparar y llevarlos a fuego lento, con un hilo de aceite de oliva o agua, revolviendo de vez en cuando hasta que se ablanden.*

•

### **Las hierbas frescas, al momento de servir.**

*Perejil picado, albahaca, romero, orégano o la parte verde de la cebolla de verdeo, se colocan en ese momento para que conserven sus aromas y den un rico gusto a la preparación. Esto vale para guisos, salsas, pastas, arroces, ensaladas, ¡para todo!*





## LA RECETA DEL MES: **RISOTTO ANTI FRÍO**

---

En una sartén grande o cacerola colocar 1 cebolla, 1 diente de ajo, 2 puerros, la parte blanca de 2 cebollas de verdeo y 1 zanahoria, todo bien picado. Agregar 1 pechuga de pollo cortada en dados y un hilo de aceite de oliva, cocinar a fuego bajo.

Cuando comiencen a ablandarse los vegetales, agregar  $\frac{1}{2}$  vaso de vino blanco, dejar evaporar el alcohol, tapar y dejar hasta que el pollo esté cocido. Agregar arroz (1 vaso) y remover bien para que se impregne de sabores.

Agregar 3 vasos de agua hirviendo, condimentar con sal, pimienta, azafrán, cúrcuma, pimentón. Dejar hervir tapado a fuego bajo por 15 minutos. Apagar el fuego, dejar reposar por 5 minutos. Antes de servir, agregar perejil y cebolla de verdeo (la parte verde) picados.





MEDITACIÓN

**¿UN CAMINO  
PARA ALIVIAR EL  
ESTRÉS?**

**¿Son estas prácticas milenarias un recurso útil para la salud y el bienestar? ¿Qué investigó la ciencia? ¿Es el mindfulness una moda? Lo exploramos de la mano de la Lic. Fabiana Reboiras, quien actualmente es Directora del Dpto. de Educación del IUHI.**

---



## **L CONTRASTE ES TAN GRANDE Y EVIDENTE**

que resulta llamativo: silencio, paz y armonía rodean a un monje mientras medita en un templo. Imagen lejana, con cierto misticismo, en las antipodas del ruido y el caos que empapan a quienes vivimos en una gran urbe.

En este contexto, las prácticas meditativas -especialmente el mindfulness- surgen como una tendencia creciente, un saber que llega desde Oriente y se vuelve un tentador atajo para encontrar la salida al agobio cotidiano. Sin embargo, ¿esto es posible? ¿De qué se trata?

Abrimos el juego y entrevistamos a la Licenciada Fabiana Reboiras, quien hace diez años se inició en estas prácticas, investigó el tema y se formó en el Center of Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, creado por el Dr. Jon Kabat Zinn, médico pionero en investigar estas prácticas milenarias desde la medicina occidental.

Les proponemos, en esta nota especial, un acercamiento a las prácticas meditativas, el análisis de las principales investigaciones acerca de sus beneficios y algunos interrogantes que se plantean: ¿Hay un “mercado de la autoayuda” que está sobredimensionando el poder de la meditación para hacer crecer el

negocio del bienestar ? ¿Existe el riesgo de que los cursos de reducción del estrés pongan demasiado énfasis en la responsabilidad individual del estrés y dejen de lado las condiciones sociales que lo propician?

## ¿LA MENTE SE PUEDE ENTRENAR?

**“Pienso que todos tenemos crisis vitales, dudas acerca de para donde está yendo nuestra vida, y etapas en las que nos sentimos muy desgastados, agobiados o con cansancio crónico. Fue en uno de esos momentos en los que empecé a indagar, primero en las prácticas del yoga y, desde allí, llegué a la meditación”, comienza relatando.**

**¿QUÉ SON LAS PRÁCTICAS MEDITATIVAS?** “Al contrario de lo que uno podría pensar, la meditación no es un proceso pasivo, sino una actividad dirigida, metódica. Su origen es milenario y nos llega desde Oriente en las llamadas prácticas contemplativas.”

“Para mí, lo más valioso de la meditación es que desarrollás recursos para dirigir –un poco más– para qué lado van tus pensamientos. Es curioso porque uno está seguro de que puede

La meditación cultiva la curiosidad en uno mismo.

Es volver a hacerse las primeras preguntas:

¿Quién soy?, ¿Para qué estoy acá? ¿Qué era lo que importaba? (tal vez me distraje y ya no me lo pregunto más).



entrenar un músculo. Si va al gimnasio, podrá aumentar los bíceps o los abdominales. Pero no piensa que puede hacer lo mismo con su mente.”

**UN MONO LOCO QUE HACE LO QUE QUIERE.** “Como occidentales, pensamos que la mente está por fuera de nosotros, es como un mono loco que hace (piensa) lo que quiere. Y, para mí, ese es uno de los aprendizajes de la experiencia meditativa, ver que puedo lograr controlar de cierta manera la catarata de pensamientos en la que, muchas veces, quedaba atrapada. Pero, para ello, hace falta sumar horas de vuelo meditando. Hace falta esa práctica que nos permite darnos cuenta de la importancia, a veces excesiva, que le damos al mundo de los pensamientos”, señala.

“Estamos gran parte del día pre-ocupados (ocupados antes de tiempo) y atrapados en lo que se llaman procesos de rumiación de la mente (overthinking, en inglés). Las prácticas meditativas nos ayudan a sacar la sobreatención en el pensamiento y llevarla, en principio, al cuerpo. Por eso, lo que se aprende en meditación no es a ser Buda sino a redireccionar la atención a las sensaciones físicas, a las emociones. Llevando la atención a la respiración como primer ancla, como primer escape del mundo de los pensamientos. Uno logra así obtener, en menos tiempo del que piensa, estados de alivio y bienestar.”



## INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN.

**Aprendé lo básico en  
dos minutos haciendo  
clic en este video.**





**LA MENTE ES MUY ADICTIVA:** cuando uno peor está, más se quiere quedar. “Es un círculo maldito, nosotros los occidentales le tenemos mucho miedo a los estados emocionales, somos el lugar del todo bien, ocultamos muchísimo los estados, nadie te dice: hoy vine con una depre, tengo un día... A eso le podemos sumar la presión que la sociedad actual, y cierto discurso positivo de autoayuda, que nos instalan la imperiosa necesidad de encontrar la felicidad ique es como la búsqueda del Santo Grial! “Nos preocupamos por estar preocupados y nos esforzamos por ocultar estados emocionales como la tristeza, la pena, la melancolía... La aceptación de esos estados cuesta mucho, no sólo manifestarlo exteriormente sino hacia nosotros mismos. Poder decirnos 'hoy estoy con tristeza, o con nostalgia... La voy a transitar, le voy a hacer espacio'. La meditación me ayudó a ser más genuina, al menos, conmigo misma”, relata la Lic. Reboiras.

*Al principio uno dice que embole, esto es un aburrimiento y la mente se altera, como si dijera:*  
**“¿Qué estás haciendo? ¿Por qué no seguís dándome bolilla, que yo te quiero contar un montón de cosas?”**

**CUANTO UNO MÁS ACEPTA LOS ESTADOS, MAS RÁPIDO PASAN.** “Va a pasar la tristeza y también las grandes alegrías se van a ir. La frase Todo pasa, que ya forma parte de la sabiduría popular, es uno de los tesoros que me llevo de las practicas meditativas para mi día a día: la plena conciencia de la impermanencia de los estados, todos.”



## IR A LAS FUENTES: SU FORMACIÓN EN MASSACHUSETTS

**El lugar no es casual, Fabiana -luego de formarse en Argentina- fue a completar sus estudios como Instructora al Center of Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, centro creado por el Dr. Jon Kabat Zinn, referente mundial en las investigaciones médicas relacionadas con meditación.**

Este médico norteamericano fue quien propuso, a fines de los setenta y siguiendo los estudios del Dr. Herbert Benson de la Universidad de Harvard, incluir prácticas de meditación en el tratamiento de pacientes oncológicos, cardiológicos y con dolor crónico. Sus alentadores resultados llevaron a que otros investigadores profundicen el camino en el campo de los cuidados paliativos, el tratamiento de la obesidad, la depresión y los trastornos de ansiedad, entre otros.

**LAS INVESTIGACIONES Y SUS RESULTADOS.** En su artículo de actualización *Prácticas meditativas para la reducción del estrés*. El bienestar como competencia de los profesionales de salud, Fabiana Reboiras y Esteban Grzona introducen estos conceptos, dan cuenta de los avances en este campo y plantean la utilidad de aplicar estas técnicas a los profesionales de la salud en formación y en actividad, con el objetivo de disminuir el estrés y el llamado burnout o síndrome del desgaste profesional.

### **DESTACAMOS LAS INVESTIGACIONES Y SUS RESULTADOS:**

- **Paulson, Davidson y Kabat-Zinn** encontraron que las personas que practican la atención plena tienen mayor actividad en la corteza prefrontal izquierda, un área del cerebro asociada a las emociones positivas. En otras palabras, estas personas experimentan un mayor estado de bienestar que los grupos de control. También, la práctica meditativa permite evitar y regular reacciones emocionales automáticas como la ira y la impulsividad.
- **Del laboratorio al Himalaya.** Un biólogo francés que abandonó su carrera científica y se concentró en la práctica del budismo tibetano en esa región, aceptó someterse a estudios de resonancia magnética que mostraron niveles muy superiores de emociones positivas con respecto a la población general. Lo más interesante fue que estos resultados también se vieron en meditadores novatos.
- **Una App para registrar lo que siento.** En 2010 se publicó una innovadora investigación en la cual los participantes registraban lo que pensaban y lo que hacían en sus teléfonos. Los resultados evidenciaron que, el estar pensando en algo diferente de lo que se estaba haciendo,

aumentaba los niveles de malestar. De allí el título del estudio: “una mente errante es una mente infeliz”.

- **Una revisión de 21 estudios.** Sobre reducción del estrés basados en mindfulness, demostró que estas prácticas mejoran globalmente la salud mental y previenen las recaídas depresivas en grupos con dicha condición. Fue llevada a cabo en 2011.



[Ingresa aquí para leer el artículo completo](#)

## UNA CRÍTICA AL MERCADO DEL SUFRIMIENTO, LAS SOLUCIONES MÁGICAS Y EL “TÚ PUEDES”

**A medida que las prácticas meditativas adquirieron popularidad, comenzó a aparecer un mercado que vende felicidad, falsos gurús y soluciones mágicas. La Lic. Reboiras propone un llamado de atención.**

“Llegué al Mindfulness con mucha precaución, ya que corre por un carril muy cercano a los espacios psicoterapéuticos. El Dr. Kabat Zinn, con quien coincidí, dice que todos sufrimos o sufriremos. Es algo universal y que nos une a todos los seres humanos. Por lo tanto, hay un mercado muy grande, que mueve cifras millonarias, para ofrecernos soluciones para alcanzar la felicidad y evitar el sufrimiento. También los pseudo gurús nacen como los tuyos, muy bien aconsejados por profesionales



del marketing y la comunicación. Basta con recorrer las grandes librerías para comprobarlo”, explica.

### **¿CÓMO PUEDO DECIRLE A LA GENTE QUE VA A PODER MANEJAR SU ESTRÉS MEDITANDO SI TRABAJA 14 HORAS?**

“Cuando los espacios que ofrecen meditación están tan enfocados al autoconocimiento, fomentan el 'vos podés hacerlo, respirá profundo que vas a estar bien', de alguna manera responsabilizan a los individuos acerca del control de su salud. Por eso hago este llamado de atención, hay que ponerle límites realistas a los beneficios a obtener con la meditación y estar atentos a no estar produciendo personas sobreadaptadas al estrés”.

**EL ESTRÉS, ¿FENÓMENO SOCIAL O INDIVIDUAL?** “Estoy en un momento particular de crisis acerca de como puede ser abordado el estrés. Partiendo de su definición y tratamiento, me parece que se ha medicalizado. Y, desde mi perspectiva, debería ser analizado más como fenómeno socio-laboral que como fenómeno individual.”

“Con este marco reflexivo previo, considero que se logran crear mecanismos protectores a través de la practica meditativa. Uno logra identificar cuales son sus principales estresores y analizar las posibilidades de evitación o afrontamiento (fly or fight, en inglés). En un tiempo corto uno adquiere pequeños nuevos hábitos que generan mayor bienestar. No hacen falta siete años en el Tibet para experimentarlo”, señala.

"Hay mucho que trabajar desde las políticas públicas y al interior de las instituciones para el cuidado de la salud de las personas."

Uno puede meditar pero también salir a correr, hacer deporte, yoga, y experimentar todo ese proceso de “desengancharse” del mundo de los pensamientos. Esto no es la panacea, es un recurso más, muy potente.

**TENEMOS UNA GRAN DEUDA: INVESTIGAR LAS TRANSFORMACIONES INDIVIDUALES, LABORALES Y SOCIALES DE ESTAS PRÁCTICAS.** “Me pregunto en qué medida estas prácticas meditativas colaboran a mejorar las condiciones sociales y laborales generales, no sólo la percepción de bienestar individual. El riesgo, me parece, es que se conviertan en dispositivos de descompresión individual inmediata, sin provocar transformaciones colectivas significativas en la calidad de vida.”

“Un ejemplo podría ser: medito antes de ir a la oficina para aguantar un nuevo día de trabajo agobiante y así seguir procrastinando, retrasando, decisiones y acciones que colaboren a mejo-





rar mi salud y la salud de la comunidad. Sigo pensando que las prácticas meditativas son beneficiosas para la salud. Sin embargo, estoy cada vez más preocupada sobre los marcos conceptuales, teóricos, que generalmente las acompañan”, concluye.



## **ERA COMO ENTRAR EN UN MUNDO ESOTÉRICO**

**Por Fabiana Reboiras.**

Mi formación es universitaria, en Ciencias de la Educación. Vengo del mundo de la discusión científica y sus consensos, siempre provisorios. Desde hace diez años hago cursos y retiros de meditación que incluyen formación teórica, además de prácticas, y es allí donde encontré las mayores diferencias. En la manera en que estos espacios abordan los mar-

cos conceptuales en los que se apoya la práctica, que suelen ser eclécticos y de dudosa procedencia. Mezclas del Budismo y del Zen con “estudios” de las nuevas Neurociencias. Lo que más me preocupa no es su eclecticismo sino el modo dogmático de presentación, como sabidurías a ser aceptadas a modo de verdades.

Con esa incomodidad y muchas contradicciones decidí formarme en la Universidad de Massachusetts, la “cuna” del mindfulness. Esa experiencia fue sin dudas muy valiosa y a partir de ella tomé importantes decisiones de vida. Pero se las otorgo más a las horas dedicadas a la práctica meditativa que a los marcos teóricos de esa formación académica, que siguió los mismos patrones y enfoques de las experiencias vividas en la Argentina.



**PARA SEGUIR LEYENDO:  
LAS SOMBRAS DEL 'MINDFULNESS'.**

El diario español El País publicó recientemente un artículo que da más precisiones acerca de su utilidad y los posibles efectos adversos así mientras que señala que “no es algo para hacer con los compañeros de oficina”. También destaca la falta de criterios en la formación de instructores que no hayan pasado por Oxford o Massachusetts.

**[EL ARTÍCULO COMPLETO ACÁ](#)**

Fotos gentileza de Fabiana Reboiras.



## ECOS DE LOS LECTORES



### HISTORIAS DEL ITALIANO: **LA MAGA DE LAS PALABRAS**

“Maravillosa historia. Da orgullo y emoción leerla. Felicitaciones a la autora y a los organizadores de la iniciativa de la jornada Medicina Narrativa. La escritura es una hermosa aliada.”  
Cynthia De Simone, a través de Facebook.

Frente a un diagnóstico de cáncer, Marcela decidió expresarse a través de la poesía. Combinando idiomas, abriendo sus sentimientos y con una dosis de humor, contagio a su familia, amigos, alumnos y a sus médicos. Una historia contada en poemas.

Accedé a la entrevista y escuchá las poesías recitadas por Marcela en Aprender Salud Radio [haciendo clic acá](#)



# ¿QUÉ HARÍA CON UNA PECHUGA DE POLLO?

Permítanme este exceso profesional, soy antropóloga. ¡Le haría la genealogía al pollo! Hoy no son muchos los que podemos llevar con tranquilidad a nuestra mesa. Una vez encontrada una presa de "el pollo de mi vida" (uno que camina y come maíz no transgénico) le pediría perdón y lo prepararía ... Tengo varias recetas de pollo, mi preferida: salteado con cebollas y conserva marroquí de limones orgánicos de mi jardín.

También se lo que NO haría: envolverlo en film para llevarlo luego al calor, ya sea una olla con agua hirviendo, al microondas o al horno, todas conductas poco saludables, porque el plástico contiene bisfenol A y -al cocinarse- libera también los ftalatos que contiene y que son probadamente cancerígenos.

Estamos atravesando una crisis de civilización inédita, que está destruyendo no solo nuestra salud (y la vida de las personas) sino también la base indispensable para el sostenimiento de la humanidad como especie : el planeta, su casa. La selección natural, (el dispositivo evolutivo de todas las especies) en el hombre (genéricamente hablando) es reemplazada por la selección cultural, razón por la cual si queremos evolucionar airosos como especie, debemos aceptar el desafío que se nos impone y dar el salto cualitativo necesario : un cambio en la conciencia .

## ECOS DE LOS LECTORES

Nuevos desafíos ... a los cuales hemos de hacer frente con viejos y valiosos adagios.

"que tu alimento sea tu medicina". Hipocrates.

¡Saludos!

María Victoria Veracierto

Si le interesa saber más sobre el Bisfenol A, ingrese a la nota que elaboramos sobre el tema con el Área de Epidemiología.



# LO MÁS COMPARTIDO




## #VINCULOS #FAMILIAYCOMUNICACIÓN

### **TRANSITANDO LA LLEGADA DE UN NUEVO HIJO**

El nacimiento del segundo produce un cambio exponencial en toda la familia ¿Cómo asumir esta nueva situación buscando fortalecer los vínculos? Lo conversamos con la Lic. Sonia Kleiman.



# EL VIDEO DEL MES

 HIBATVCANAL



## POSICIÓN SENTADO

Sostener la pierna estirada hacia adelante y mover el pie señalando punta y talón. Repetir lo mismo en la otra pierna.

Repetir 10 a 15 veces

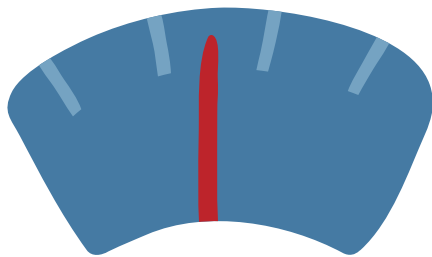
## VARICES Y PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN EN LAS PIERNAS

¿SE PUEDEN PREVENIR? ¿QUÉ HACER PARA EVITAR MOLESTIAS?



Especialistas del Servicio de Kinesiología detallan cómo estimular, reactivar y fortalecer la circulación para prevenir o atenuar los síntomas en quienes padecen este problema. [Accedé a la nota y al video elaborado por HIBA TV.](#)





# EL DESAFÍO DE BAJAR DE PESO ¿POR DÓNDE COMENZAR?

**“A mí me dio seguridad saber que uno puede hacer una actividad física en manos de especialistas en el tema -algo difícil en un gimnasio- y eso me permitió animarme cada vez a un poco más. Le fui perdiendo el miedo al agua, por ejemplo.” Luisa.**

DESTACAMOS EL TESTIMONIO DE UNA PACIENTE QUE INGRESÓ AL PROGRAMA MULTIDISCIPLINARIO QUE OFRECE EL PLAN DE SALUD Y LOGRÓ SUPERAR ESTE COMPLEJO DESAFÍO.

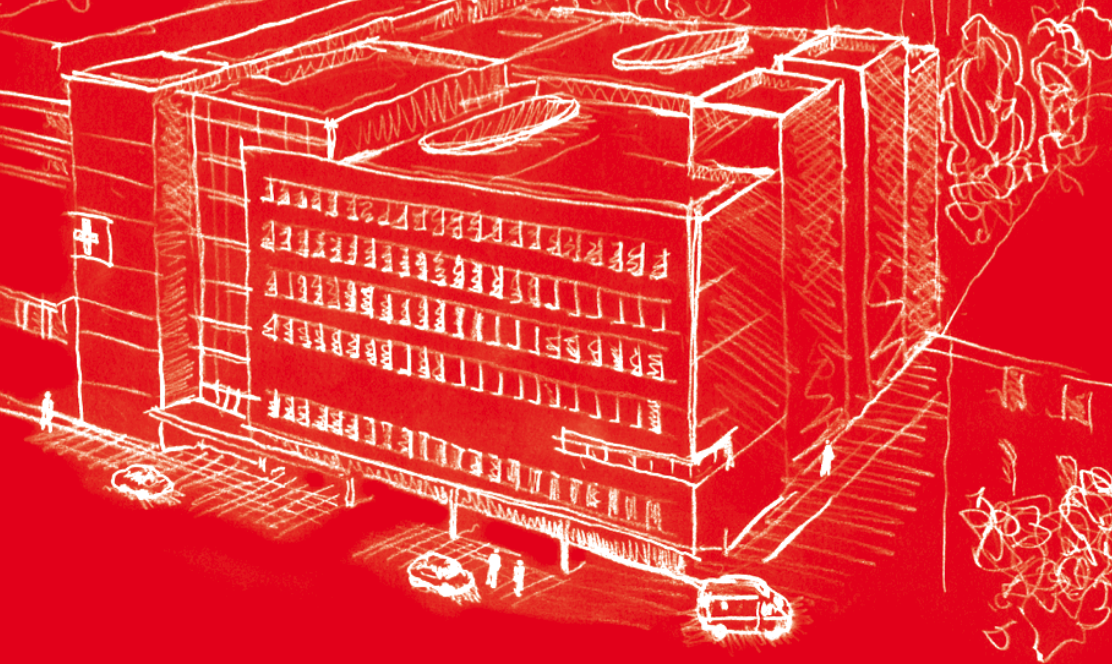
**EL PROGRAMA BAJANDO DE PESO.** Ofrece un tratamiento integral para el manejo del sobrepeso y la obesidad. Un equipo de profesionales especializado, con más de 25 años de experiencia, trabaja con planes de alimentación y de actividad física personalizados.

**¿Cómo funciona?** Comienza con un taller inicial de dos encuentros, gratuito para socios del Plan de Salud. Continúa con los grupos de tratamiento, que se reúnen una vez por semana. El programa cuenta con gimnasios propios y una amplia oferta de horarios y clases en los seis centros donde se desarrolla.

**¿Cómo contactarse para empezar?** Para conocer las sedes donde se realiza y más detalles, llame al 4959-0200 interno 9087 o ingrese acá







# NOVEDADES DEL HOSPITAL

Nueva funcionalidad: Mi Internación,  
en el Portal

-

Atención médica online

-

Agenda: actividades abiertas  
a toda la comunidad





NUEVA FUNCIONALIDAD  
**MI INTERNACIÓN,  
EN EL PORTAL**

Un módulo con información para que pacientes y familiares participen en el cuidado y la recuperación durante su estadía en el Hospital.

**“MI INTERNACIÓN”  
LE PERMITIRÁ:**

- Realizar consultas a su equipo tratante.
- Ver los resultados de laboratorio y estudios por imágenes.
  - Registrar su medicación habitual, antecedentes de salud, alergias, etc.
- Acceder a su episodio, conocer a su equipo tratante, saber sus traslados y pases.
- Visualizar su dieta actualizada.

Para saber como utilizarla, haga clic acá

ANTE SÍNTOMAS GRIPALES LEVES

# ATENCIÓN MÉDICA ONLINE

---

**Comenzó a funcionar un consultorio virtual exclusivo para pacientes de Plan de Salud mayores de 18 años.**

---

## **¿Por qué es útil?**

Le evitará tener que trasladarse, ahorrando tiempos de espera y evitando el contagio y la propagación del virus.

## **¿Cómo consultar online?**

Ingrese a su Portal, seleccione el módulo “Salud Virtual” y presione “consulta instantánea”. Luego, seleccione “consultorio virtual de gripe”, regístrese y aguarde a ser atendido por un profesional.

## **¿En qué horarios funciona?**

De lunes a viernes de 9 a 21 hs. (excepto feriados).

## **¿Cuáles son los síntomas gripales?**

Fiebre mayor a 38° C, tos, congestión nasal, dolor de garganta, de cabeza y muscular, malestar generalizado.

---

# AGENDA:

## ACTIVIDADES ABIERTAS A TODA LA COMUNIDAD

# JULIO

**2/7**

### Taller de prevención de caídas

14hs. Salón de actos. Potosí 4058

**4/7**

### Cyberbullying

17 hs. Salón del Consejo,  
Tte. Gral. J. D. Perón 4190.

**10/7**

### ¿Cómo influyen nuestras emociones y creencias en nuestra vida y en la salud?

10 hs. Salón del Consejo,  
Tte. Gral. J. D. Perón 4190

**11/7**

### Colon irritable

17.30 hs Salón de actos. Potosí 4058

**12/7**

### Conviviendo con los tratamientos moleculares contra el cáncer

12 hs. Aula de Dermatología,  
Tte. Gral. J. D. Perón 4230, CABA

**17/7**

### Taller para padres de niños de 6 a 12 años

18 a 20 hs. Potosí 4060,  
Aula de Pediatría  
Requiere inscripción previa: talleres.crianza@hospitalitaliano.org.ar

**26/7**

### Actividad física y uso de dispositivos en enfermedades respiratorias obstructivas

14 hs Tte. Gral. J. D. Perón 4190 nivel 2.  
Aula de clínica médica

**31/7**

### Colon irritable

17 30 hs. Salón de Conferencias  
Av. Pte. Perón 2231 (San Justo)  
Contacto: edgardo.barba@hospitalitaliano.org.ar



¡Abrimos inscripciones!

# Carreras de Grado

Ingreso 2019



**MEDICINA**  
6 años



**BIOQUÍMICA**  
5 años



**LICENCIATURA  
EN ENFERMERÍA**  
4 años



**LICENCIATURA EN  
INSTRUMENTACIÓN  
QUIRÚRGICA**  
2 años

## Cursos de nivelación y orientación:

Modalidad semipresencial  
¡Reservá tu vacante!

Perón 4395, C.A.B.A | (5411) 4959-0200 Int. 9352 - 5128  
informes.carreras@hospitalitaliano.org.ar |  
www.hospitalitaliano.edu.ar



/uhiba



@uhiba



@uhiba



/uhiba



/uhiba



Instituto Universitario  
Hospital Italiano

---

## AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

---

### **PRESIDENTE**

Ing. Franco Livini

### **VICEPRESIDENTE 2DO**

Sr. Roberto Baccanelli

### **DIRECTOR MÉDICO**

Dr. Marcelo Marchetti

### **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. Leonardo Garfi

### **VICEDIRECTOR MÉDICO HOSPITAL ITALIANO DE SAN JUSTO AGUSTÍN ROCCA**

Dr. Esteban Langlois

---

## STAFF APRENDER SALUD

---

### **DIRECTOR EDITORIAL**

Dr. Carlos Rodolfo Galarza

### **COORDINACIÓN Y EDICIÓN**

Lic. Federico Somoza

### **REDACCIÓN**

Lic. Federico Somoza

Prof. Liliana Guani

### **COMITÉ DE EDUCACIÓN AL PACIENTE Y SU FAMILIA**

Dra. Lucila Horstein, Marisa Kapucian, Dr. Hernán Michelángelo, Lic. Graciana García, Karina Ramírez, Lic. Elsa Villalba, Lic. Liliana Rodota, Lic. Romina Faez, Lic. Florencia Musmarra.

### **MARKETING Y COMERCIALIZACIÓN**

Dr. Adrián Perussich, Verónica Maciel

### **ARTE-DISEÑO Y PRODUCCIÓN GRÁFICA**

Gabriel Mahia, Mariana Campo Lagorio

### **FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIONES**

Gabriel Mahia, Mariana Campo Lagorio, Sutterstock

---

## Aprender Salud - Año 11 - Julio de 2018

**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.

**Comentarios y sugerencias:** Revista Aprender Salud, Gascón 450, C1181ACH. Buenos Aires, Argentina.  
lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar

**Avisos:** avisos.as@hospitalitaliano.org.ar

# Aprender Salud

CONTENIDOS EDUCATIVOS



**HOSPITAL ITALIANO**  
de Buenos Aires