

AprenderSalud

CONTENIDOS EDUCATIVOS

AÑO Nº 11

/

AGOSTO

2018

SEMANA A SEMANA

TRANSITANDO EL EMBARAZO

ADELANTO E-BOOK

QUIERO COMER RICO... Y SANO? CÓMO LOGRARLO

ADEMÁS

¡No me puedo dormir! / Cuando alguien tiene
cáncer/ Recetas y secretos de Lili / Novedades
del Hospital



HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires



COMPARTIR SALUD

Contenidos educativos pensados para tu celular

- Detrás del cansancio

- Cuando alguien tiene cáncer

- ¡No me puedo dormir!

- ¿Cómo aliviar las náuseas en el embarazo?



¿CÓMO ALIVIAR LAS NÁUSEAS EN EL EMBARAZO?

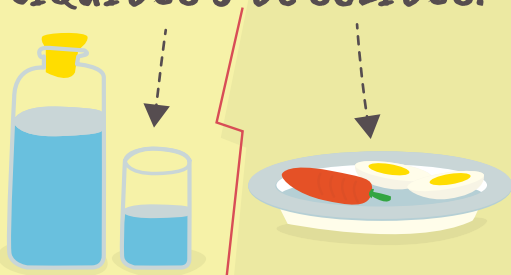
DESCANSÁ
LO MÁS
POSIBLE.



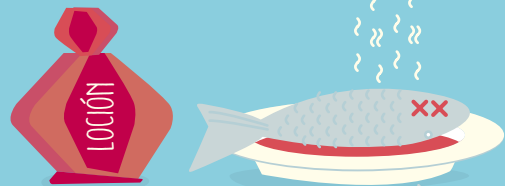
COMÉ EN PEQUEÑAS
PORCIONES Y CADA
DOS O TRES HORAS.



SEPARÁ LA INGESTA DE
LÍQUIDOS Y DE SÓLIDOS.



EVITÁ OLORES
FUERTES.



Y RECORDÁ QUE DURANTE EL EMBARAZO SE
RECOMIENDA EVITAR EL ALCOHOL Y EL CIGARRILLO.



MIRÁ EL VIDEO PRODUCIDO POR HIBA TV CON MÁS CONSEJOS PARA PREVENIRLAS



DETRÁS DEL CANSANCIO

“MUCHAS VECES NO TIENE QUE VER CON ALGO FISIOLÓGICO SINO CON VARIABLES QUE NO SE MIDEN EN UN LABORATORIO, QUE NO SALEN EN UNA IMAGEN. SURGEN DE ESCUCHAR AL PACIENTE.”

Dres. Esteban Rubinstein y Paula Carrete, Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria.

[Accedé a la nota desde este link](#)

CUANDO ALGUIEN TIENE CÁNCER

**“HAY GENTE QUE SIENTE
MUCHO
MIEDO
Y SE ALEJA,
MUCHOS TIENEN MIEDO
AL CONTAGIO ESPIRITUAL,
EMOCIONAL. A LOS QUE SE
QUEDAN SIEMPRE TRATO
DE DECIRLES QUE /
ESTÉN
AL LADO,
NI ADELANTE NI DETRÁS.”**

Dra. Daniela Habsuda.

Para leer la entrevista completa, [ingresar acá:](#)

¡NO ME PUEDO DORMIR!



LOS NO

SITUACIONES QUE NO AYUDAN AL DESCANSO EN LOS ADULTOS: ★ ★ ★



- LA TV EN EL CUARTO, EL CELULAR EN LA MESA DE LUZ.



- BEBER ESTIMULANTES DESPUÉS DEL MEDIODÍA (MATE, CAFÉ, TÉ, BEBIDAS COLA, ENERGIZANTES).



- PASAR MUCHO TIEMPO EN LA CAMA.



- LA AUTOMEDICACIÓN Y EL CONSUMO DE ALCOHOL.



LOS SÍ

ESTRATEGIAS QUE PUEDEN COLABORAR: ★ ★



- CONTAR CON UNA RUTINA DE ACTIVIDADES DIARIA.



- MOVER EL CUERPO, SALIR, HACER EJERCICIO.



- LIMITAR LAS SIESTAS.



- LEER UN LIBRO.



SI NO LOGRA MEJORES RESULTADOS, RECUERDE LLEVAR EL TEMA A LA PRÓXIMA CONSULTA CON SU MÉDICO DE CONFIANZA.



**LOS SECRETOS
Y RECETAS DE LILI**

LOS SECRETOS DEL MES

¿Snacks de vegetales?

Preparaciones como la que hoy presentamos se pueden usar como tentempiés en los momentos de hambre desesperado. Y así no recurrir al pan, el queso u otras opciones menos sanas.

•

Intercambiando verduras

Las recetas pueden cambiar según la época del año, los gustos o los precios de la verdulería. Si no le gustan los zapallitos puede reemplazarlos por calabaza, remolachas, papas, batatas...





LA RECETA DEL MES: **COMODINES RALLADOS**

Rallar con la parte gruesa del rallador 3 zapallitos verdes y 1 cebolla (para no llorar, recuerden dejarla 20 minutos en el freezer), escurrir en un colador. Batir 2 huevos con $\frac{1}{2}$ vaso de leche, condimentar con sal, pimienta, nuez moscada, la parte verde de 1 cebolla de verdeo, 1 puerro cortados en ruedas finas y 1 cucharadita de té de queso magro rallado.

Agregar a este batido los vegetales rallados y escurridos, colocar en una placa para horno de aproximadamente 35 x 30 cm. (queda finito). Llevar a horno caliente hasta que tome una consistencia firme y se dore un poco la superficie.

Retirar, dejar enfriar unos minutos, cortar y servir con una ensalada de tomates y cebolla. También se puede usar como guarnición. Se come frío o caliente.



ECOS DE LOS LECTORES

CURSOS DEL ROJAS



EN EL ROJAS

EXPERIENCIAS PARA COMPARTIR

Gabriela Casullo forma parte de la comunidad del Hospital, es psicóloga y profesora en la Universidad de Buenos Aires, donde forma parte del equipo que coordina una original propuesta dirigida especialmente a los adultos mayores.

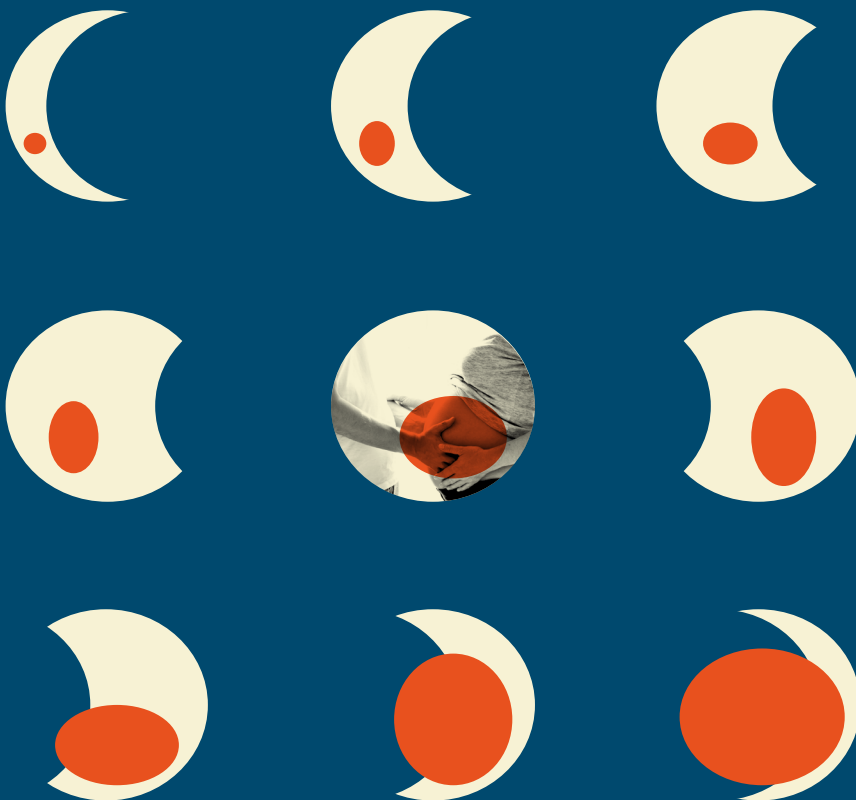
“Experiencias para Compartir es un espacio dirigido a quienes busquen conocer gente, redescubrir su barrio y conectarse con el ambiente a través de diferentes actividades. Es una propuesta gratuita que contempla talleres reflexivos, cine debate, un taller de armado de objetos con materiales reciclables y diferentes recorridos, tanto por ámbitos urbanos como por entornos naturales.”

ECOS DE LOS LECTORES

“La idea es que los participantes opinen, nos digan lo que sienten, saquen fotos, expresen emociones e ideas en torno a las experiencias que vamos compartiendo juntos. Las personas traen sus experiencias vividas y, a su vez, a partir del trabajo en el taller generamos experiencias compartidas.”

“Otro de los objetivos es el de promover redes, tanto desde las actividades que se desarrollan como desde la participación en entornos virtuales. Los vínculos sociales cumplen una función muy importante para el grupo de los adultos mayores. Generar un vínculo lleva tiempo y -en ese sentido- las redes sociales ayudan.”

¿CÓMO PARTICIPAR? El taller consta de ocho encuentros entre agosto y diciembre, los jueves de 15 a 17 hs. en el **Centro Cultural Rojas, Tucumán 3035 2° piso CABA**. Para anotarse habrá que asistir a una de las charlas informativas que se realizarán los días jueves 2 de agosto y jueves 9 de agosto a las 15 hs. e inscribirse una vez finalizada. Para cualquier consulta pueden ingresar a www.rojas.uba.ar o Vía mail: alumnosrojas@rojas.uba.ar. Por teléfono al **5285-4800 interno 2**.



SEMANA A SEMANA

TRANSITANDO EL EMBARAZO

¿Qué sucede durante el crecimiento del bebé en esta etapa? ¿Qué cambios y sensaciones experimenta la mamá? Un recorrido basado en los conceptos provistos por los profesionales del Servicio de Obstetricia.

Dirigido a las parejas y familias que transitan esta etapa, recopilamos los principales momentos del embarazo, un trabajo que forma parte del desarrollo elaborado para el Portal de Salud y que podrán encontrar de forma completa quienes estén transitando un embarazo y accedan con su usuario al Portal (más información al final de la nota).

Vale aclarar que este contenido es orientativo, no reemplaza las indicaciones de su médico y puede no aplicar a su caso en particular. Nuestro objetivo principal es motivar a que cuenten con información útil y acompañar a transitar mejor esta etapa tan especial de la vida.

EL PRIMER TRIMESTRE

SEMANAS 1 A LA 5

- **LA MAMÁ.** Es muy probable que todavía usted no sepa que está embarazada, aunque ya puede que tenga un atraso menstrual. De ser así, es conveniente realizar un test de embarazo en orina o en sangre para corroborarlo. Preste atención a su cuerpo, es probable que se sienta con más sueño de lo normal, muchas ganas de orinar y más cansancio que de costumbre.

- **EL BEBÉ.** En estas primeras semanas de embarazo, el crecimiento del embrión es muy grande. Desde la concepción hasta este momento el embrión ha aumentado prácticamente 40 veces su tamaño.

SEMANAS 6 A LA 10

- **LA MAMÁ.** La mayoría de las mujeres pueden presentar alguno de los siguientes síntomas: cansancio, náuseas y vómitos (sobre todo al levantarse por la mañana), aumento del volumen de los senos, mayores ganas de orinar (dado que el crecimiento del útero ejerce presión sobre la vejiga), presión en la pelvis y la cadera. Algunas mujeres no perciben señales de embarazo y sólo lo descubren por el retraso de la menstruación.
- Usted ya sabe que está embarazada y alrededor de esta semana es un buen momento para consultar a un ginecólogo



EL HIERRO EN EL EMBARAZO.

Mirá el video
para conocer las
recomendaciones
para su consumo.

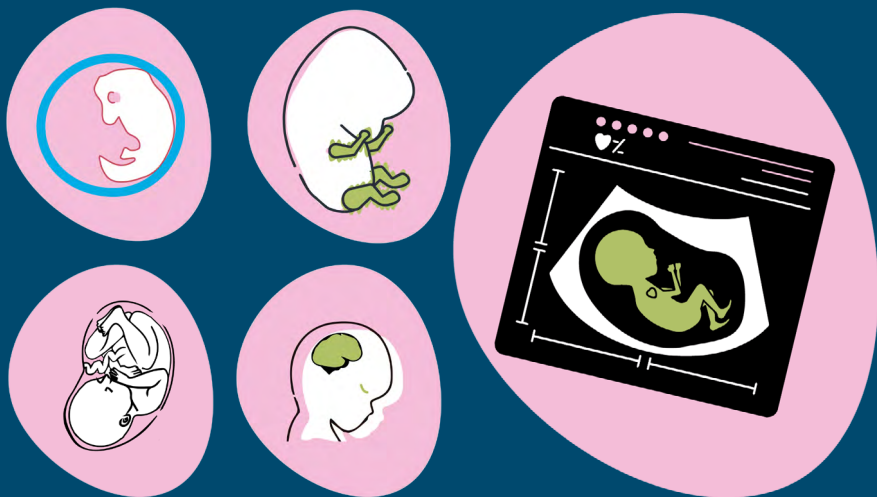


u obstetra. Puede ser que usted haya aumentado de peso pero es probable que todavía no se note la panza.

- Las primeras semanas del bebé son claves, por lo tanto le sugerimos evitar cualquier situación que pueda poner en riesgo el adecuado desarrollo del embrión: no es bueno que usted ingiera medicación sin previa consulta a su médico. Tampoco es recomendable el consumo de alcohol o drogas, además de que debe intentar evitar el tabaco.
- **EL BEBÉ.** Finaliza el periodo embrionario. Su bebé deja de ser un embrión para transformarse en un feto que ya tiene párpados, labio superior y las orejas se están empezando a formar. La placenta asume la función de nutrir a su bebé a través del cordón umbilical. A esta altura del embarazo el feto mide aproximadamente entre 15 y 20 milímetros.

SEMANAS 11 A LA 13

- **LA MAMÁ.** Probablemente usted ya tenga asignada una cita con el médico. Le solicitará una serie de exámenes para determinar que todo esté bien además de realizar el control de su peso y presión arterial. También hará preguntas de rutina sobre sus antecedentes obstétricos (si ya tiene hijos, de que forma nacieron, si tuvo algún aborto, etc.) y sus antecedentes personales y familiares (enferme-



LAS ECOGRAFÍAS DURANTE EL EMBARAZO

LA PRIMERA

Es quizás la más recordada y emocionante, es la que permite constatar el embarazo y localizarlo dentro del útero. Se indica tras la primera visita al obstetra.

LA ECOGRAFÍA SCREENING (SEMANAS 11 A 14)

Se complementa con un análisis de sangre y permite detectar si hay riesgo de alteraciones en los cromosomas.

LA LLAMADA SCAN FETAL (SEMANAS 20 A LA 24)

Analiza en detalle la anatomía del bebé con la finalidad de constatar su desarrollo y detectar posibles alteraciones o malformaciones. Esta es la eco para saber el sexo del bebé.

ECOGRAFÍA CRECIMIENTO FETAL (SEMANAS 28 EN ADELANTE).

Es la cuarta y última de las indicadas y sirve para valorar crecimiento y bienestar fetal.

ECOGRAFÍAS OPCIONALES, LA 4D.

No están indicadas pero muchas pacientes deciden hacerla por su cuenta. El procedimiento es el mismo pero un software especial realiza una reconstrucción de la imagen obtenida que proyecta la cara del bebé.

dades que usted haya tenido o que algún miembro de su familia tenga). Todo esto es de mucha importancia para la salud de su embarazo. Puede preparar una lista con preguntas e inquietudes para llevar a la consulta. Las náuseas y vómitos comienzan a disminuir.

- **EL BEBÉ.** En las primeras semanas de embarazo, el líquido que rodea al bebé era producido fundamentalmente por las membranas que lo rodeaban. Ahora, los riñones del bebé son la fuente más importante de líquido amniótico. Se forman las cuerdas vocales y se desarrollan las uñas en pies y manos. La cabeza es más redondeada y su perfil se va definiendo. Si bien su cuerpo fue creciendo a gran velocidad, la cabeza continúa siendo significativamente de mayor tamaño. Esto puede verse en la ecografía indicada.

EL SEGUNDO TRIMESTRE

SEMANAS 14 A 20

- **LA MAMÁ.** El segundo trimestre es uno de los mejores momentos del embarazo debido a que la mayoría de las molestias que puede haber tenido seguramente estén desapareciendo en forma progresiva. Es una etapa ideal para realizar actividad física. Se recomienda llevar una dieta equilibrada, rica en fibras y con abundante líquido para evitar constipaciones.

- **EL BEBÉ.** “Su cuerpo es de mayor tamaño que la cabeza, los ojos y las orejas se encuentran en su posición definitiva. Brazos y piernas tienen proporciones finales. Como su oído ya se desarrolló por completo, se cree que el bebé podría escuchar sonidos. Si bien el sexo del bebé está definido hace tiempo, los genitales del bebé se podrán observar por ecografía y es común que usted se entere del sexo del bebé con más certeza en esta etapa.”
-

SEMANAS 21 A 27

- **LA MAMÁ.** Puede que usted se sienta cansada y necesite hacer siestas reparadoras. No lo dude, si tiene la oportunidad, descanse todo lo que pueda. Los dolores en la región lumbar son muy frecuentes a partir de esta altura de la gestación, también el sangrado de encías (consulte a un odontólogo en caso de este síntoma). El útero ya ha sobrepasado el nivel del ombligo y es muy común que al estirarse la piel del abdomen se sienta picazón. Puede utilizar alguna crema humectante para disminuir esta sensación.
- **EL BEBÉ.** Se mueve constantemente y cada vez tiene más fuerza. Es muy frecuente que sus movimientos se sientan en forma intensa y todo el tiempo. Ya ha desarrollado sus reflejos, uno de los más importantes es el reflejo de Moro,

que puede observarse cuando el bebé estira sus brazos o piernas en caso de que haya algún sonido muy fuerte o algún estímulo importante en el abdomen. Aparecen progresivamente los movimientos respiratorios y el hipo.

EL TERCER TRIMESTRE

SEMANAS 28 A 35

- **LA MAMÁ.** Los síntomas más frecuentes en este trimestre tienen relación con el aumento del tamaño de su abdomen. Usted puede sentir dolores de espalda, muchas ganas de orinar, hinchazón de pies y manos, falta de aire al caminar y es muy probable que comience a dormir mal durante las noches. Las contracciones habituales de esta etapa son cada vez más fuertes. Es importante que usted controle que las mismas no sean más de 3 contracciones en 10 minutos, si esto sucede, es mejor que consulte a su médico o a la guardia.
- **EL BEBÉ.** Una de las características de esta etapa es el rápido crecimiento fetal, sobre todo de peso. Esto se debe a que el bebé continúa acumulando grasa debajo de la piel. Sus huesos continúan osificándose, aunque ya poseen su forma definitiva. Comienza a ubicarse en la posición definitiva que tendrá al nacer, que en la mayoría de los casos

es con la cabeza hacia abajo (cefálica). Igualmente algunos bebés pueden cambiar de posición a último momento.

SEMANAS 36 A 40

- **LA MAMÁ.** Ha llegado a la recta final de su embarazo, tómese su tiempo para preparar todo lo que necesita llevar al hospital, tanto para su bebé como para usted. A partir de la semana 37, los controles serán más seguidos y usted realizará un monitoreo de los latidos de su bebé en forma semanal. Es bueno que conozca cuáles son los signos que le avisarán el inicio del trabajo de parto.
- Algunas mujeres pueden perder el tapón mucoso (un flujo de consistencia mucosa, que puede ser color transparente, rojizo, grisáceo o amarronado). Su presencia no implica que esté por producirse el parto en forma inminente, de



**ARMANDO EL
BOLSO ¿CÓMO
PREPARARLO?**
Mirá el video



hecho muchas veces, la pérdida del mismo precede al nacimiento en 2-3 semanas.

- **EL BEBÉ.** Luego de la semana 37 se considera que está a término, pesa casi 3 kilos aproximadamente y mide unos 48 cm. El cuerpo del bebé se encuentra cubierto por la nugo y unto sebáceo, los cuales de a poco van desapareciendo. El cabello es más largo y grueso y las uñas de las manos sobrepasan la punta de los dedos.

LOS SIGNOS DEL INICIO DEL PARTO

CONTRACCIONES REGULARES

Cada 3-5 minutos durante más de dos horas y de intensidad creciente. Las contracciones pueden doler en el abdomen, la cintura o la pelvis.

PÉRDIDA DE LÍQUIDO CLARO POR GENITALES. Este líquido suele tener un olor particular, similar a la lavandina.

PÉRDIDA DE SANGRE POR GENITALES.


Esto es un síntoma de alarma y en caso de producirse usted deberá consultar en forma urgente al hospital.



EN QUÉ POSICIONES PUEDO AMAMANTAR?
Algunas ideas útiles en este video.



Todos los videos utilizados en esta nota fueron elaborados por **HIBA TV**. Encontrá más contenidos en su cuenta de You Tube.



¿Estás embarazada?
¡Comenzá a utilizarla
haciendo clic acá!

NUEVA FUNCIONALIDAD

MI EMBARAZO, EN EL PORTAL

Quienes transiten esta etapa de la vida podrán acceder a un nuevo desarrollo que ofrece información sobre cada semana de gestación.

“**M**i embarazo” es la nueva funcionalidad del Portal de Salud pensada para acompañar esta etapa y permite:

- **Armar una agenda de seguimiento médico** (visualizar turnos, ver resultados de estudios indicados).
- **Crear un diario personal** (donde se pueden incluir notas, fotos e imágenes de las ecografías).
- **Acceder a contenidos exclusivos**, actualizados semana a semana, sobre el embarazo y el crecimiento del bebé.
- **Preparar el parto con un contador de contracciones**, para saber cuándo es momento de ir al hospital.
- **Recibir comunicaciones de su médico**, a través de la Historia Clínica Electrónica.

EN MOVIMIENTO

PUNTOS DE ENCUENTRO EN LOS BARRIOS

¿QUÉ ACTIVIDADES SE PUEDEN REALIZAR CERCA DE CASA? UNA PROPUESTA SIN COSTO, ABIERTA A TODA LA COMUNIDAD, ORGANIZADA POR EL PLAN DE SALUD.

PARQUE CENTENARIO

FLORES

LINIERS

BELGRANO

CABALLITO

RECOLETA

PALERMO ROSEDAL

BARRIO NORTE

VILLA DEL PARQUE

VILLA URQUIZA

SAN JUSTO

SAN ISIDRO

OLIVOS

RAMOS MEJÍA

AVELLANEDA

CONOZCA DÍAS Y HORARIOS DE LAS ACTIVIDADES DE
CADA BARRIO [HACIENDO CLIC ACÁ](#)

GRUPOS DE CAMINANTES - YOGA - GIMNASIA - STRETCHING -
TAI CHI - MOVIMIENTO VITAL EXPRESIVO



QUIERO COMER RICO... Y SANO? CÓMO LOGRARLO

Este es título del primer libro digital editado por Aprender Salud. Un adelanto de sus contenidos, que incluyen 60 recetas de invierno junto con ideas útiles sobre este desafío.

¿C

ómo me organizo con lo que tengo para comer mejor? ¿Cómo puedo incorporar más vegetales y pescados? ¿Cómo disminuir y controlar el consumo de sodio en las comidas? Y la pregunta del millón: ¿Qué cocino hoy?

"Quiero comer rico... Y sano? Cómo lograrlo" es el primer libro digital editado por Aprender Salud, el área encargada de desarrollar contenidos educativos para la comunidad desde hace más de 10 años. Busca contestar estas preguntas, que sintetizan una experiencia inédita de aprendizaje compartido entre una institución de salud y su comunidad.



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.



No es un libro más de recetas, tampoco representa el típico discurso de la salud que abunda en los medios de comunicación. Este libro representa un puente, es la síntesis de una experiencia que acercó, como nunca antes, a los pacientes y a los profesionales de la salud del Hospital Italiano de Buenos Aires. Y lo hizo a través del acto de comer, de la cocina y de los desafíos que implica un diagnóstico que modifica nuestra relación con las comidas de todos los días.



No tiene recorrido de lectura definido, cada capítulo busca responder una pregunta concreta y será el lector quien decida cuál es la que le interesa abordar según su situación, sus inquietudes, sus ganas de aprender. Como una caja de herramientas, cada uno sabrá elegir las que le sean más útiles.

LOS CONTENIDOS INCLUYEN:

- La logística que necesitamos para evitar llamar siempre al delivery. Los aliados para comer rico, sano y también rápido.
- 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.



“SOMOS RESPONSABLES DE MUCHAS PERSONAS QUE ESTÁN SANAS”

Algunos conceptos destacados en el libro por el Dr. Carlos Galarza, coordinador del área de educación para la salud y del Comité de Educación al paciente y su familia del Hospital Italiano.



“Antiguamente, un Hospital era un lugar de recuperación de alguien que estaba lastimado, enfermo: lo traían, lo 'reparaban', se lo rehabilitaba y se iba. Esto sigue existiendo y es una parte fundamental de la medicina. Pero al sistema de salud accede mucha más gente, gente sana.”

“Podríamos decir que nos implicamos en abrir las temáticas y profundizar en este campo porque lo tomamos como algo que nos correspondía. No porque somos generosos sino porque es pertinente, sobre todo cuando uno es responsable de muchas personas que están sanas.”

“UN CONCEPTO QUE ORGANIZA NUESTRA TAREA ES LA VIDA COTIDIANA, EL ESPACIO COTIDIANO. Es decir, comprender que la salud se produce en el espacio cotidiano. Y este libro digital, el primero que editamos, para mí es muy valioso porque condensa saberes desde distintos lugares, llega a un momento de síntesis de un recorrido y se va a complementar con otros libros.”

“NUESTRO OBJETIVO ES QUE ESTOS APRENDIZAJES SEAN DURADEROS, PARA TODA LA VIDA. Por eso es importante que este libro -y todo lo que hacemos- la gente lo tome como un aprendizaje. Y, si algo le resulta un poco difícil, que lo comente con su doctor, que lo vuelva a leer.”





“Aprender Salud no es divulgación científica, no es consumo de información, tiene una pretensión formativa no académica. Y así como aprender a sumar y restar es una habilidad sencilla que te acompaña toda la vida, nuestro objetivo es que estos saberes lo ayuden a hacer fácilmente lo que es ventajoso para la salud, olvidarse de lo que puede ser una preocupación diaria. Y usar esa energía para otra cosa.”

LAS 60 RECETAS

DE OLLA

- Lentejas con vegetales
- Carbonada criolla
- Locro de choclo
- Cazuela de legumbres
- Cazuelitas de pollo
- Carbonara vegetariana
- Guiso carrero
- Paella de pollo

SOPAS

- De tomates
- Sopa crema italiana, de zanahoria al comino
- Sopa crema francesa, de calabaza con hongos
- Sopa de cebollas

CON PESCADOS

- Chupín de pescado
- Besugo, mero o chernia a la parrilla
- Truchas a la plancha o sartén
- Pescado a la cacerola
- Filet de mero súper rápido
- Filet al vapor o hervido
- Filetes al horno en colchón de vegetales
- Pescado especial para los más chicos

- Calamares al horno
- Pescado gratinado con pimienta y nuez moscada
- Salmón rosado grillado, con limón
- Tallarines con salmón
- Rollitos de lenguado
- Salmón rosado al limón

SALTEADOS Y REVUELTOS

- Wok de hongos frescos
- Tallarines salteados a la provenzal
- Revuelto de espinacas
- Garbanzos al wok
- Moñitos con espinacas

LATINOAMERICANAS

- Carne mexicana con guacamole
- Potaje cubano de porotos negros
- Sopa Paraguaya
- Pastel de choclo chileno
- Sopa de maní boliviana
- Sopa de quinoa
- Sopa de porotos brasileña
- Picante de frijol peruano
- Tacos mexicanos
- Mbaipy de pollo
- Kiveve o quibebe

AL HORNO

- Colita de cuadril a la naranja, con especias
- Lomo de cerdo a la cerveza con papas al romero
- Pastel de pollo y zapallo
- Berenjenas prácticas al horno
- Cuadrados de sémola
- Budín de calabaza y queso
- Budín de berenjenas
- Terrinas de verduras
- Coca catalana, de la abuela Enriqueta

- Milanesas de berenjena
- Bastones de berenjenas al horno
- Paquetitos de calabaza con especias
- Pollo al vino tinto con ensalada de rúcula y tomates secos

AL MICROONDAS

- Flan de zanahorias al microondas
- Budín de zanahorias y choclos
- Budín de remolachas
- Flan de berenjenas
- Tortilla de espinacas



Cocina de invierno

QUIERO COMER RICO... Y SANO? CÓMO LOGRARLO



¿CÓMO DESCARGARLO?

- Sin costo, para los usuarios del Portal de Salud del Hospital Italiano. Deberá contar con una cuenta activa o registrarse.
- A través de amazon.com y de smashwords.com

COCINA DE INVIERNO

QUIERO COMER RICO... Y SANO? CÓMO LOGRARLO

APRENDER SALUD. CONTENIDOS EDUCATIVOS.
HOSPITAL ITALIANO DE BS. AS.

Liliana Guani, Carlos Galarza, Federico Somoza.
Editor: Carlos Galarza.

ÍNDICE DE CAPÍTULOS

CAPÍTULO 1:

Comer Hace Bien!

CAPÍTULO 2:

Yo quiero comer mejor

¿cómo me organizo con lo que tengo?

CAPÍTULO 3:

¿Cómo comer más vegetales?

CAPÍTULO 4:

¿Cómo sumar el pescado al menú semanal?

CAPÍTULO 5:

¿Cómo disminuir y controlar el consumo de sodio?

CAPÍTULO 6:

¿Cómo hago para comer rico y sano?

60 recetas de invierno



¡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



CINCO ESTRELLAS PREMIO EN CALIDAD Y SEGURIDAD RADIOLÓGICA

El Hospital Italiano fue distinguido como el primer hospital latinoamericano en obtener cinco estrellas en términos de calidad de asistencia y seguridad radiológica en la realización de estudios por imágenes. La distinción fue otorgada por la European Society of Radiology.

La organización europea evaluó diversos aspectos haciendo especial hincapié en la seguridad del paciente y la disminución de la exposición a rayos, como así también el mantenimiento de las dosis de radiación dentro de los niveles de referencia para diagnóstico, el uso adecuado de los equipos y la calidad de las imágenes radiológicas.

También se evaluaron los procesos de educación e investigación en el área, la implementación de protocolos especializados y los criterios de derivación a estudios.

AGENDA:

ACTIVIDADES ABIERTAS A TODA LA COMUNIDAD

AGOSTO

9/8

Cuidados de la piel y maquillaje correctivo en el paciente oncológico

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

Requiere inscripción previa: estetica.oncologica@hospitalitaliano.org.ar

14/8

Anticoncepción actual: Los Sí y los No de cada método...

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

florencia.salort@hospitalitaliano.org.ar

23/8

Actividad física y uso de dispositivos en enfermedades respiratorias obstructivas

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

servicio.neumonologia@hospitalitaliano.org.ar

23/8

¡Adolescencia S.O.S!

¡Consejos Power para etapa Full!

12hs. Auditorio Raggio. Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

www.hospitalitaliano.org.ar/ginecologia

ENCUENTRE MÁS ACTIVIDADES DESTACADAS INGRESANDO A
WWW.HOSPITALITALIANO.ORG.AR

EL VIDEO DEL MES

BRONQUIOLITIS

PREVENCIÓN

BAMBINI

- ▶ HIGIENE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN O ALCOHOL EN GEL
- ▶ HIGIENE DEL AMBIENTE
- ▶ UTILIZAR PAPEL TIPO DESCARTABLE
- ▶ EVITAR JUGUETES DE MUCHE O NO LAVABLES
- ▶ PROMOVER LA LACTANCIA MATERNA
- ▶ EVITAR EL CONTACTO CON EL HUMO DEL TABACO
- ▶ CONCURRIR A LOS CONTROLES DE RUTINA
- ▶ MANTENER LAS VACUNAS AL DÍA

BRONQUEOLITIS ¿CÓMO PREVENIRLA?

Muy frecuente en los niños menores de 2 años durante el otoño y el invierno, se trata de una enfermedad de origen viral. Mirá el video producido por Bambini TV, el canal infantil del Hospital Italiano.



AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE

Sr. Elio Squillari

VICEPRESIDENTE 1º

Ing. Franco Livini

VICEPRESIDENTE 2º

Arq. Aldo Brunetta

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 · Agosto 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