

Aprender Salud

C O N T E N I D O S E D U C A T I V O S

AÑO Nº 11

/

OCTUBRE

2018

SEGURIDAD VIAL

¿ES MI AUTO UN AUTO SEGURO?

DEL ARCHIVO

¿CÓMO SUBO EL COLESTEROL BUENO?

ADEMÁS

Hepatitis B / ¿Cómo saber si mi calzado es seguro?
Colon irritable / Alergias en los adultos/ Recetas y
secretos de Lili / Novedades del Hospital



HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires



COMPARTIR SALUD

Contenidos educativos pensados para tu celular

¿Cómo saber si mi calzado es seguro?

-

Las alergias en los adultos

-

Hepatitis B

-

Claudia Piñeiro y la escritura

-

Colon irritable



ESTE AÑO REVOLEO LA (VIEJA) CHANCLETA

¿CÓMO IDENTIFICAR UN CALZADO INSEGURO?

**LAS PANTUFLAS
ABIERTAS SON
UN PELIGRO.**

No tienen agarre,
hacen que uno
arrastre el pie.

¿TIENEN TACO?

Que sea de goma
y menor a 4 cm.

**EL SECRETO ESTÁ
DEBAJO, HAY QUE
MIRAR LA SUELA.**

Por más lindo que
luzca, si está gastada
puede ser peligroso.



**CUIDADO CON
LAS CROCS.**

Son demasiado anchas,
no se recomiendan
para los adultos.

**NO ENCARIÑARSE
CON EL CALZADO
VIEJO** puede
ocasionar caídas,
torceduras y golpes.

CHAU PANTUFLA!
En casa uso
calzado cerrado.

**EL CALZADO MÁS SEGURO ES LA ZAPATILLA PARA
CAMINAR. ¿USTED QUÉ UTILIZA A DIARIO?**

HEPATITIS B



¿CÓMO SE TRANSMITE?

- Por vía sexual
- Por contacto con la sangre de personas infectadas

¿CÓMO SE PREVIENE?



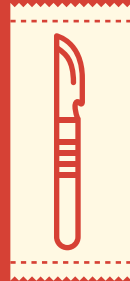
2

Usando preservativo en relaciones sexuales.



1

Con la vacuna.
Es eficaz en el 95% de los casos y protege por más de 20 años, sin necesidad de dosis de refuerzo.

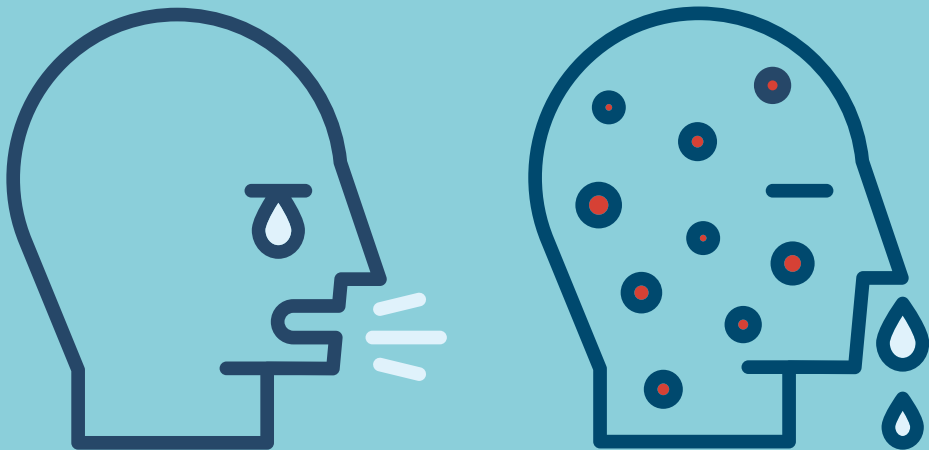


3

Utilizando materiales descartables en procedimientos médicos y evitando compartir jeringas y máquinas de afeitar.

LA HEPATITIS B ES CAUSADA POR UN VIRUS QUE PROVOCA LESIONES EN EL HÍGADO ALTERANDO SU FUNCIONAMIENTO.

FUENTES: REVISTA APRENDER SALUD Y ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.



ALERGIA

ES FRECUENTE, EN EL CASO DE LOS ADULTOS, IR DE ESPECIALISTA EN ESPECIALISTA BUSCANDO UNA SOLUCIÓN. EL TRABAJO EN EQUIPO -CENTRALIZADO EN EL MÉDICO DE CABECERA CON EL APOORTE DE LOS ESPECIALISTAS- AHORRA TIEMPOS DE ATENCIÓN Y ES FUNDAMENTAL PARA UN MEJOR ABORDAJE Y SEGUIMIENTO DE ESTAS PATOLOGÍAS.”

Dr. Claudio Parisi, Informe Especial ¿Soy alérgico, habré sido, seguiré siéndolo? [Encontrá la nota completa acá](#)

“

NO EXISTEN REGLAS FIJAS PARA EL TRATAMIENTO DEL COLON IRRITABLE.

ALGUNOS PACIENTES MEJORAN EN FORMA ESPONTÁNEA CUANDO SE ENTERAN QUE EL TRASTORNO NO ES ORIGINADO POR ALGO GRAVE. OTROS, CON CAMBIOS EN LA DIETA O CON ALGÚN MEDICAMENTO. Y HAY QUIENES NECESITAN REALIZAR CAMBIOS EN SU ESTILO DE VIDA.”

Dr. Emilio Varela, Servicio de Gastroenterología, en la nota Colon irritable ¿de qué se trata? [Leéla completa desde acá](#)



**“ESCRIBIR ES LA
MÁS DEMOCRÁTICA
DE TODAS LAS ARTES.
HOY SE MULTIPLICÓ
LA GENTE QUE
ESCRIBE ¡ES MÁS
PROBABLE QUE TU
HIJO TE CONTESTE
UN WHATSAPP QUE
UNA LLAMADA”.**

Claudia Piñeiro, en la entrevista en Aprender Salud #28.

[Accedé a la nota completa desde acá](#)

EL VIDEO DEL MES



EN MOVIMIENTO

ELEGIR **CALZADO Y VESTIM**
ADECUADOS PARA REALIZA
LA ACTIVIDAD.



¿CÓMO EMPEZAR A HACER ACTIVIDAD FÍSICA?

Si ya te decidiste a comenzar, ¿cómo prepararte para hacer un ejercicio seguro y sin riesgo de lesiones? Mirá el video elaborado por HIBA TV, filmado en Parque Centenario.



**LOS SECRETOS
Y RECETAS DE LILI**

LOS SECRETOS DEL MES

Congelado o fresco, según la cocción.

Para las recetas con pescado a la cacerola o al horno se puede usar pescado congelado. Si lo prepara a la parrilla o a la plancha, tiene que ser fresco porque el congelado tiende a romperse.

•

¿Cómo comprar el pescado más fresco?

El mejor secreto es preguntar en la pescadería cuál es el que entró fresco ese día. No falla!





LA RECETA DEL MES: **MERLUZA AL HORNO**

Cortar una papa grande en rodajas de aproximadamente 1cm. y cocinarlas en agua hasta que estén apenas blandas. Cortar 1 zanahoria y 1 cebolla en cubos pequeños, saltearlas en una sartén con un hilo de aceite de oliva.

En una fuente para horno -no muy grande, apenas aceitada- colocar la mitad de las rodajas de papas, sobre éstas las zanahorias y cebollas. Agregar 2 filetes de merluza crudos sobre la preparación y terminar con el resto de los vegetales (papas, zanahorias y cebollas). Condimentar con sal, pimienta y ralladura de 1 limón. Llevar a horno fuerte durante 20 minutos. Fijarse que el pescado esté cocido. Espolvorear con perejil fresco y servir.



CONCURSO “NUESTRAS MEJORES RECETAS”

¡Mandanos tu receta filmada con el celular
y ayudanos a elaborar el recetario multimedia
de la comunidad del Italiano!



Organizan HIBA TV y Aprender Salud

Participar es muy sencillo:

- Solo deberás compartir en Facebook un video corto filmado con el celular
- Tu receta estará disponible en el recetario de la comunidad
- Podés pedirle a alguien que te filme y te ayude a compartirla

Los premios:

- Los mejores videos serán seleccionados para una filmación en HIBA TV, el canal del Hospital Italiano.
- Las 10 más vistas y compartidas recibirán un premio especial.

¿Cómo tienen que ser?

La receta:

- Que le guste a todos.
- Rica con poca sal y poca grasa.
- Que tenga alimentos protectores (como vegetales, pescados de mar, aceites buenos como oliva, canola).
- Que incluya los secretos, las anécdotas que la hacen especial.

El video:

- Filmado con el celular.
- Si no es muy largo, mejor (máximo 2 minutos).
- Que permita aprender la receta, conocer su origen o por qué es valiosa.

¿Dónde enviar el video?

- Subilo a las redes sociales y compartilo desde tu cuenta en el Facebook de Aprender Salud con el título **#Recetasdelitaliano**

Tenés tiempo hasta el 30 de noviembre

Más información bases y condiciones en
www.hospitalitaliano.org.ar



DARSE EL TIEMPO

Cuántas veces hemos dicho u oído esto: “¡Sí, pero hay que darse el tiempo!” ¿Qué significa darse el tiempo?

Si vemos el ‘segundero’ de un reloj analógico, el tiempo parece ser un fenómeno que fluye siempre igual a sí mismo. Tic, tic, tic, tic, sonando parejo en un reloj de péndulo...o aún en silencio, en los relojes digitales.

Pero cuando decimos ‘hay que darse el tiempo’, estamos pensando, en verdad, en marcar un tiempo diferente, recortar el momento en su individualidad. Se trata de separar un fragmento de la corriente del tiempo, para usarlo en algo especial que nos importa mucho.

Entonces saltamos hacia otro tiempo. Entonces, abandonamos lo que nos ofrece el reloj, y parece obedecer a esa materia impalpable que llamamos tiempo, sin divisiones de ninguna clase. Entre la marca del segundero y el tiempo impalpable que casi imaginamos, se encuentra otro tiempo. Es aquel de nuestra vida, nuestras experiencias y nuestras emociones valiosas.

Este otro tiempo contiene un componente emocional y psicológico tan intenso que parece ser su materia prima principal. El tiempo se hace emoción.

LOS LECTORES ESCRIBEN

¿Ejemplos? Un encuentro singular con alguien que nos reconforta, un momento en familia, una tarde dedicada a la audición musical, una caminata sin rumbo determinado por las calles de la ciudad, un rato al sol en un banco del parque, una preparación gastronómica compleja para agasajar a amigos queridos... Son experiencias singulares, es decir, únicas. Y para todo ello hay que 'darse el tiempo'.

Ese tiempo especial no llega espontáneamente. No se presenta y nos dice –“Aquí estoy”. Darse el tiempo, ese tiempo, es ejercer la voluntad de hacerlo. Se trata de una actitud mental dispuesta y consciente.

Margarita Schultz

ECOS DEL EBOOK DE APRENDER SALUD

Gracias por esta publicación! Ustedes no saben lo importante que es tener un colaborador que te saca de apuro, te enseña, te explica cómo hacerlo y además te da la posibilidad de alimentarte de la mejor manera.

¡Gracias a todos los que lo hicieron posible!

Gladys Biré, Socia 90053



SEGURIDAD VIAL

¿ES MI AUTO UN AUTO SEGURO?

Participamos de #StopTheCrash, el mayor evento mundial de seguridad vial, que se llevó a cabo por primera vez en Argentina, buscando promover la reflexión acerca de qué priorizamos a la hora de decidir la compra de un auto.



s mi auto un auto seguro? ¿Alguna vez nos hicimos esta pregunta? Un automóvil representa muchas cosas, para algunos solo es una simple herramienta para moverse por la ciudad, trabajar o viajar, para otros es un objeto preciado, representa un hobby, una pasión. Más allá de eso, nadie quiere sufrir un accidente, menos todavía que algún ser querido se lastime como consecuencia de ello.

Es por eso que decidimos abordar por primera vez este tema, con el objetivo centrado en la prevención de accidentes pero haciendo foco en un aspecto que nos involucra como consumidores, en este caso de automóviles. Les proponemos conocer los últimos avances en materia de seguridad, las tendencias de los países desarrollados y la situación en nuestro continente.

CONOCIENDO LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN MATERIA DE SEGURIDAD

Gracias a un concurso de lectores del sitio Autoblog Argentina, fuimos elegidos para participar de las actividades que se llevaron a cabo el pasado mes de junio en el autódromo de la Ciudad de Buenos Aires, cuando #StopTheCrash se realizó por primera vez en el país. Accedimos con el compromiso de llevar este tema a la revista, buscando instalarlo en la comunidad.

LOS ORGANIZADORES, REFERENTES EN EL TEMA. Latin NCAP (Programa de Evaluación de Vehículos Nuevos para América Latina y el Caribe, por su sigla en inglés) es una institución sin fines de lucro que lleva a cabo la tarea de realizar los tests de choques a los vehículos que se venden en la región. Es la filial

regional de Global NCAP y bajo un riguroso protocolo, establecen cuantas “estrellas” obtiene cada modelo. Las pruebas se llevan a cabo en Alemania y se puede acceder a los resultados y calificaciones desde su sitio web.

Utilizando como escenario la recta principal y el sector de boxes del autódromo de Buenos Aires, los organizadores pusieron a disposición del público diferentes automóviles para que los asistentes podamos experimentar cada tecnología. Compartimos el detalle de las actividades.

CONTROL ELECTRÓNICO DE ESTABILIDAD. Conocido por sus siglas ESC o ESP es el avance más importante desde el cinturón de seguridad. Es uno de los sistemas que evitan la pérdida de control del automóvil y contribuye a evitar cientos de miles de siniestros. Para probar su importancia se diseñó una pista mojada en la cual el mismo auto hizo una maniobra brusca de volante (el famoso volantazo para esquivar) a 70 km por hora.



Primero sin ESP, lo que produjo un violento trompo. Luego se activó el ESP y se repitió la prueba, pudiendo constatar como el auto se mantuvo sobre el camino.

FRENADO AUTÓNOMO DE EMERGENCIA (AEB). Es una de las tecnologías más modernas, actúa cuando detecta que el conductor no reacciona ante un posible choque y logra frenar al vehículo en velocidades inferiores a 50 km por hora. Hay tres diferentes tipos de AEB: el que detecta a los peatones que cruzan, otro que prevé los choques en ciudad (cuando se detiene un auto adelante) y, el último, que puede actuar en ámbitos interurbanos (autopistas). Pudimos comprobar las tres, a bordo de diferentes automóviles. Todas respondieron con eficacia.

“Estamos haciendo el trabajo de traccionar las mejoras en seguridad a través de los consumidores, empoderándolos para que exijan más al mercado, cuando todo esto debería estar respaldado por normas”, destacó Alejandro Furas.

SISTEMA DE FRENOS ANTIBLOQUEO (ABS) EN MOTOS. Este sistema, ya muy conocido en automóviles, representa un gran avance en los vehículos de dos ruedas. En las demostraciones que se llevaron a cabo con un piloto profesional, se pudo ver como el sistema (que actúa solamente en la rueda delantera) impide la caída ante una frenada brusca, incluso aunque se bloquee la rueda trasera.



BUSCANDO DEMOCRATIZAR LA SEGURIDAD

Participamos de una ronda de preguntas con Alejandro Furas, secretario general de Latin NCAP, quien amablemente contestó todas las inquietudes que le formulamos. Acá un resumen con sus respuestas más importantes sobre diferentes ejes.

“El objetivo de LatinNCAP es principalmente que, cuando nos enfrentemos a comprar un auto nuevo -dispuestos a gastar 13, 14 o 15 mil dólares- no enfrentemos el problema de cuánta seguridad tiene y cuánto dinero debo agregar para tenerla. Buscamos democratizar la seguridad.”

MÁS SEGURIDAD ¿MÁS COSTOS? “No es cierto que si se obliga a las marcas a añadir estas tecnologías a sus vehículos, esto implique mayores costos para el consumidor. Se ha visto que no es

así, que cuando se estandariza una nueva tecnología, los costos bajan. El módulo de ESP -según nos contó un proveedor- tiene alrededor de 60 dólares de costo.”

EL ROL DE LOS GOBIERNOS. “Cuando hay poco apoyo de los gobiernos esto se hace más difícil. No sólo en apoyo económico sino en las decisiones. Como contrapartida está la potencia de los consumidores. En Brasil se está viendo un cambio radical cuya ola va a llegar a todo el Mercosur y América Latina. El mercado no está aceptando los autos cero estrellas, sucedió con el Chevrolet Onix, que había sacado esta calificación y lo reforzaron, ahora es tres estrellas.”

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DEL CONTROL ELECTRÓNICO DE ESTABILIDAD (ESP)?

- “El ESP vuelve eximio al piloto más torpe, por decirlo de alguna forma. Mejora las cualidades que no tenemos, compensa la falta de experiencia y las distracciones del conductor, esa es su relevancia. Salva casi tantas vidas como el cinturón de seguridad. De hecho, uno puede ni saber que el ESP le salvó la vida.”
- “Hace más de 20 que está disponible en Europa. Argentina tenía una ley que iba a poner como estándar el ESP en 2018 y, lamentablemente, fue derogada por el gobierno el año pasado. No debería haber pasado, cuando un gobierno posterga algo obligatorio, el único que se perjudica es el consumidor.”

Ingresá al canal de You Tube de Latin NCAP para ver los videos de los tests [haciendo clic acá.](#)



LA PREGUNTA DE APRENDER SALUD

Tuvimos nuestro turno de preguntar y esto fue lo que le planteamos a Alejandro Furas. Compartimos su respuesta.

PONIÉNDOME EN LUGAR DE LA PERSONAS QUE PUEDEN LEER ESTO Y NO LLEGAN A COMPRARSE UN COCHE CERO KILÓMETRO QUE TENGA ESP, ¿QUÉ DEBERÍAN MIRAR EN EL MERCADO? ¿USTEDES RECOMIENDAN LA COMPRA DE UN USADO?

Si tenemos que enfrentarnos a ese problema -hasta personalmente lo he hecho- prefiero elegir un usado que está testeado (que sabemos cuántas estrellas tiene), que no tiene choques y que tiene los sistemas que uno nuevo no trae. Nos debemos guiar por la experiencia, por la ayuda de un mecánico con buenas intenciones que te sepa decir si tuvo un choque. Pero ante la opción de un usado que no estuvo chocado, prefiero toda la vida un usado calificado, con ESP, que un cero.

“Lo ideal, lo que buscamos es que todos los autos que se venden tenga una calificación, sea cero o cinco estrellas. Para que el consumidor tenga la información antes de comprar.”



TE PUEDE INTERESAR **SACÁTELO DE LA CABEZA, ALCOHOL Y CONDUCCIÓN NO VA**

La experiencia de los profesionales de la Cruz Roja Argentina con adolescentes. [Leé la entrevista completa desde acá](#)

¿SI UN AUTO CHOCÓ O UN AIRBAG EXPLOTÓ, QUÉ SUCEDE?

Cuando un auto chocó y se afectó su estructura, por más que lo arregle el mejor soldador ya no tiene la misma resistencia. Y si un airbag explotó, el auto es basura, no sirve más. El golpe que vos tenés que tener para que un airbag se dispare seguramente implica un daño en la estructura. Y, si volvés a chocar, por más que te lo hayan arreglado de afuera, no vas a tener la misma seguridad. Ante un toque suave o cosas pequeñas que afectan estéticamente, no hay problema.

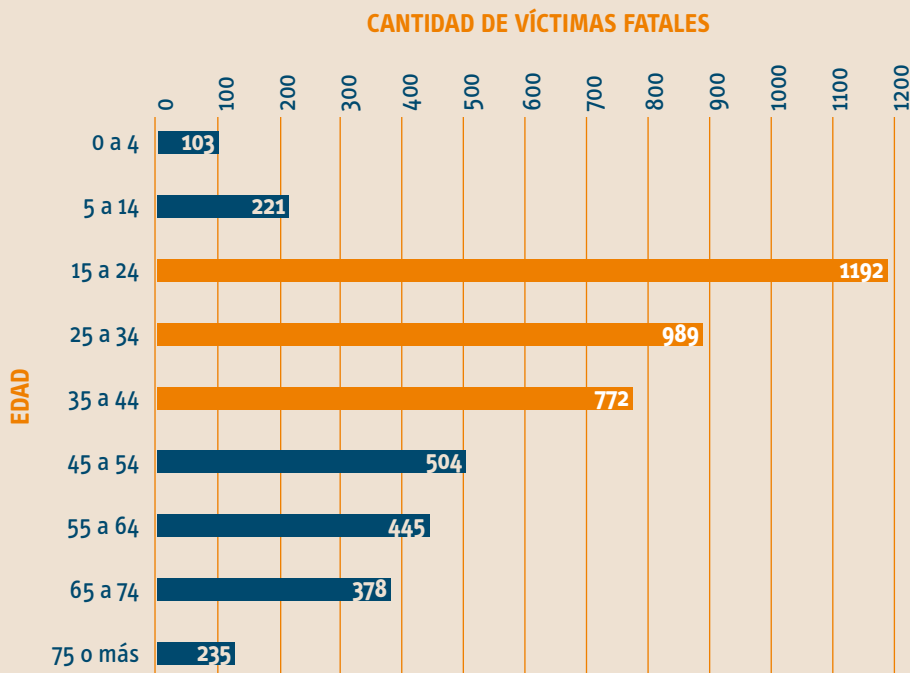
¿QUÉ VALE MÁS, EL AUTO O SUS OCUPANTES?

Como cierre, Alejandro Furas contó una triste anécdota y dejó un mensaje para la reflexión.

En México hace poco sucedió un siniestro con una camioneta en la cual iban cuatro chicos jóvenes, uno de los cuales falleció mientras los demás sufrieron diferentes grados de lesiones. Al dueño del auto, que se salvó, le pagaron 28 mil dólares para arreglar la camioneta. A la madre del chico que falleció le pagaron 3500 dólares.

LAS VÍCTIMAS FATALES EN ARGENTINA: LOS JÓVENES SON MAYORÍA

La Agencia Nacional de Seguridad Vial difundió datos del Observatorio Vial respecto de las víctimas durante el año 2017. Destacamos en este gráfico que más de la mitad de las personas fallecidas en accidentes de tránsito se encuentran entre los 15 y los 44 años de edad. Además, en la Ciudad de Buenos Aires hubo más de 9 mil heridos por accidentes de tránsito.



Total: 5420 (incluye otras 582 víctimas "sin especificar" la edad). [Accedé al informe completo en formato pdf desde acá.](#)



TE PUEDE INTERESAR ¿CÓMO ELEGIR LA SILLITA PARA LOS NIÑOS?

Opciones según las edades, qué dice la ley actual. [LINK](#)

Entonces, cuando hablamos del tema del descarte de autos y decimos “uh, van a descartar un auto sólo porque se activaron los airbags”, es depende de lo que está adentro y lo valioso que sea. Por ahora, en Latinoamérica sucede que lo que está adentro (la gente) es más barato que el vehículo. Y hasta que la ecuación económica se de vuelta, difícilmente cambie nuestra realidad. En Europa se descartan estos autos porque si en el futuro tienen un accidente, les sale carísimo afrontar los gastos de lesiones. Ni hablar si hay un fallecido, puede llegar al millón de Euros.

Las marcas dicen “la gente no paga por seguridad, por eso no la ofrecemos”. Yo desafío a los fabricantes a que vendan el mismo auto, uno con seis airbags y ESP al mismo precio de otro sin estos pero con todo el equipamiento (asientos de cuero, techo solar, lo que quieran). Y así veremos qué elige la gente, seguro se van a sorprender.

+65

TE PUEDE INTERESAR: CONducir con SEGURIDAD DESPUÉS DE LOS 65.

Renovar el registro, los cambios en la percepción, la interacción de algunos remedios y más. [LINK](#)



EL DESAFÍO DE SER CONSUMIDORES INFORMADOS

Carlos Cristófalo es periodista y director de Autoblog Argentina, el sitio web automotriz más leído del país. Durante el evento, al cual accedimos gracias a su gentileza, nos dejó sus impresiones acerca del tema de la seguridad en Argentina y el resto del mundo. ¡Gracias Carlos!

El cambio que se está dando es abismal. Todos los años hay novedades, hay nuevas tecnologías, hay competencia -las marcas compiten por ofrecer autos más seguros a nivel mundial- y eso genera una carrera por desarrollar nuevas tecnologías. Siguen el objetivo máximo de que ya no mueran personas en accidentes de tránsito.

Hay un avance impresionante de tecnologías pero es despasejo. No son las mismas tecnologías que se están ofreciendo en los países del primer mundo, en Europa, en Estados Unidos, en Japón, que lo que tenemos

en América Latina. ¿Por qué pasa esto? Las automotrices son empresas privadas, quieren ganar dinero y -si ven que los Estados no los obligan a ofrecer estos dispositivos- hay marcas que tienden a ahorrarse ese dinero y producir autos con niveles de seguridad inferiores. Y si tenemos consumidores que no exigen, que no están informados, no están capacitados y no se preocupan por su seguridad, vas a tener un mercado que va a ser un poco chato en cuanto al avance de tecnología de seguridad.

Entonces ¿cuál es el motivo de este evento? Que se difunda el tema, entre los gobiernos (acá vinieron del Gobierno Nacional y del de la Ciudad de Buenos Aires), entre los consumidores y entre las automotrices. Para que todos juntos se vayan poniendo de acuerdo sobre qué es la seguridad. Para que muera menos gente, ese es el objetivo final.

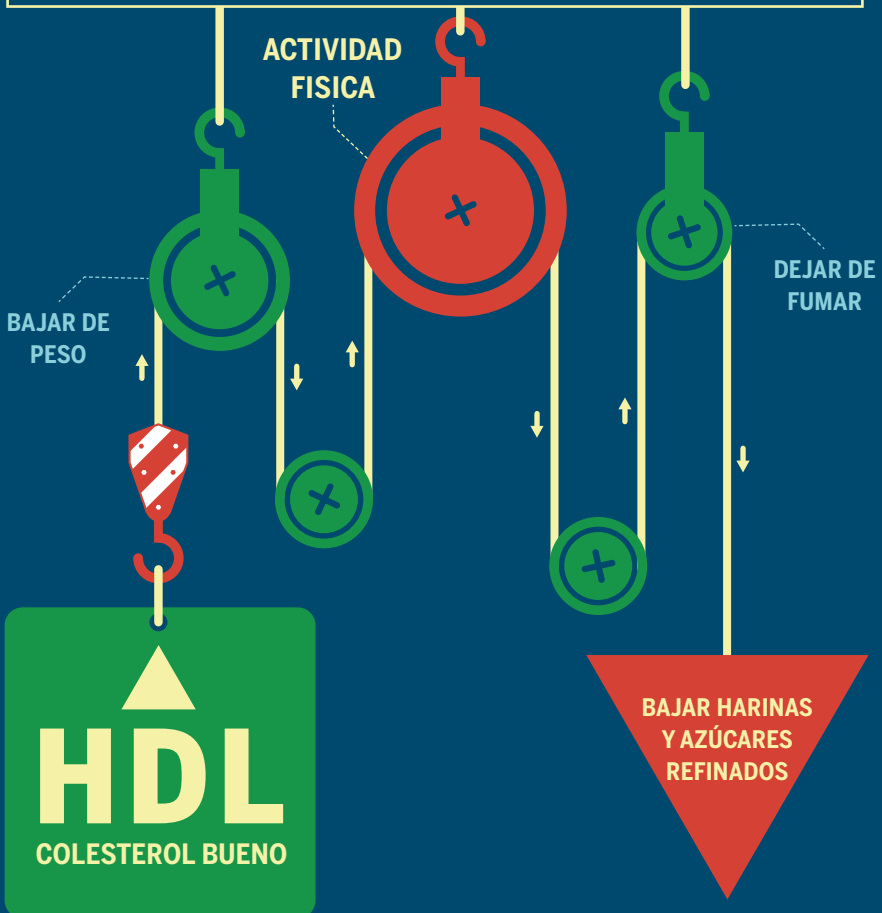
PARA SABER MÁS

¿Cómo se seleccionan los autos que prueba? ¿Por qué se realizan los tests a 64 km. por hora? ¿Qué debo tener en cuenta a la hora de elegir un vehículo? **Ingresá al sitio de Latin NCAP y encontrá la respuesta a estas y otras preguntas frecuentes.**

DEL ARCHIVO

¿CÓMO SUBO EL COLESTEROL BUENO?

Todos sabemos que conviene que esté alto pero pocos sabemos cómo lograrlo. ¿Cuál es el rol de las harinas y azúcares? ¿Cómo lo mejora el consumo de grasas buenas? ¿Qué sucede cuando adelgazamos?



Desde hace tiempo se reconoce que puede ser de mucho beneficio en la prevención del infarto cardíaco subir el colesterol llamado “bueno” o HDL. En esta nota vamos a explorar los modos de subirlo que están integrados al cuidado de otras variables importantes como la presión arterial, el colesterol malo y el consumo de alimentos protectores.

Para ello entrevistamos al Dr. Marcelo Rada, de la Sección Hipertensión del Servicio de Clínica Médica, quien dirige un posgrado para profesionales sobre dislipidemias. Sus respuestas sobre el tema.

POR QUÉ PUEDE ESTAR BAJO EL COLESTEROL “BUENO”?

 Principalmente por sobrepeso, tabaquismo y el llamado sedentarismo (quienes no realizan actividad física y se mueven poco o casi nada). También puede ser por tener las glucemias altas (como los diabéticos) y cierta predisposición genética.

¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA SUBIRLO?

El cuerpo responde fabricando más colesterol “bueno” cuando introducimos determinados estímulos, como hacer actividad física y, en algunos casos, cuando se baja de peso o se deja de fumar.

¿CUÁNTO EJERCICIO HACE FALTA, POR CUÁNTOS MESES?

Si una persona no realiza actividad alguna, ya es de por sí muy bueno comenzar, aunque esto todavía no sea suficiente como para que se vea reflejado en una suba del colesterol “bueno”.

¿SE NECESITA CANTIDAD?

Hará falta un determinado volumen de ejercicio, no bastará con 15 minutos dos veces por semana. Se necesitará, entonces, al



Al colesterol bueno hay que darle tiempo, la suba en los valores se notará en los análisis de seis meses a un año.

menos una hora de ejercicio aeróbico (bailar, nadar, bicicleta, etc.) la mayor parte de los días de semana. Algún tipo de ejercicio con cargas livianas (pesas, aparatos, bandas elásticas) también pueden ser de beneficio.

¿SE NECESITA TIEMPO?

Un paciente me contaba que había logrado cambiar su rutina y hacer ejercicio, pero se sentía frustrado porque no podía subir sus niveles de colesterol “bueno” luego de tres meses de esfuerzo. Le costó creer que el cuerpo no puede aumentarlo de golpe. Al parecer, la fábrica es pequeña, su capacidad de “hacerse rico” pronto es limitada. Pero lentamente, con sus tiempos, se va acumulando el beneficio de estos cambios en el cuerpo.

¿POR QUÉ ES BUENO?

Existe un colesterol llamado “bueno” porque es el que saca o puede sacar el colesterol depositado en las arterias y llevarlo al hígado para que después se elimine. Y además tiene otras

funciones que son protectoras de las arterias. Entonces, cuanto más tengamos, mejor. En las mujeres es ideal que los valores sean mayores a 50/55 y en los varones más de 40/45 miligramos por ciento.

EL TEMA DE LAS GRASAS Y LAS HARINAS ¿QUÉ ROL JUEGAN?

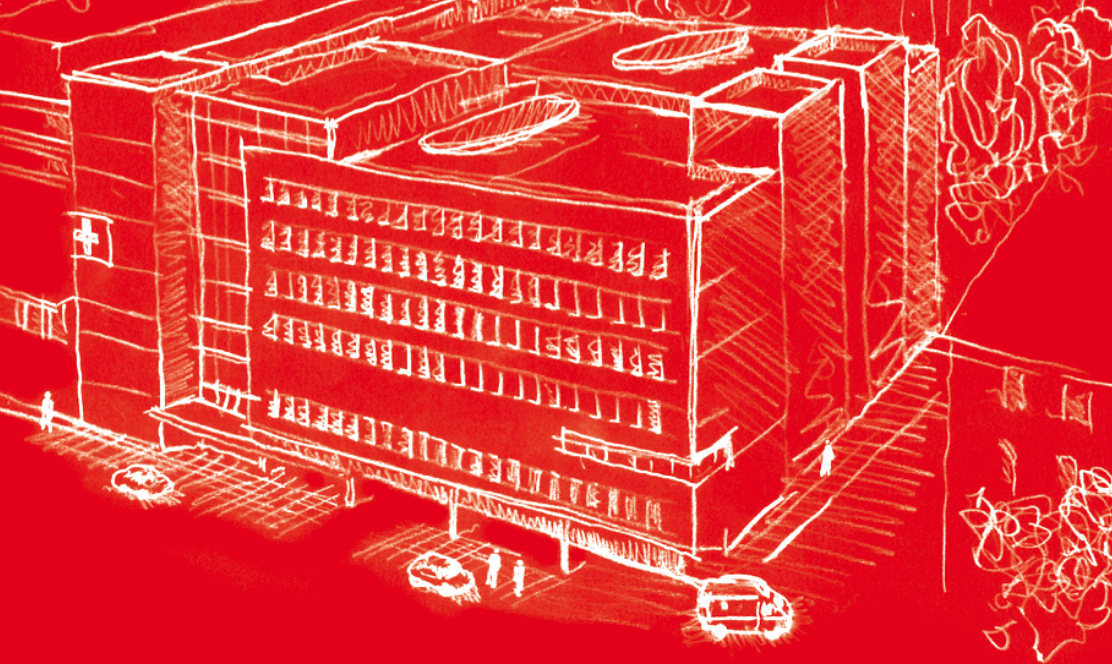
- Un elevado consumo de harinas y azúcares lleva a que el colesterol “bueno” esté bajo. Sin saberlo, al comer galletitas, por ejemplo, estamos dificultando que suba el HDL.
- Por otro lado, consumir grasas buenas ayuda a mejorarlo. Las monoinsaturadas (omega 3 y omega 9) se encuentran, por ejemplo, en el aceite de oliva, la palta y el maní sin sal. ¡Sumando grasas buenas ayudamos a subirlo!

¿QUÉ ALIMENTOS COLABORAN PARA QUE SUBA?

Se trata de incorporar un patrón de alimentos protectores, ¡Por suerte no hay que hacer siete clases de dietas! Comer una comida basada en vegetales y frutas, utilizando aceites buenos y con menos harinas y azúcares refinados, siempre ayuda a tener un mejor perfil de grasas de la sangre, una mejor silueta y un mejor control de la presión arterial, por lo tanto, un buen estado general de salud.

QUIERO COMER RICO! ...Y SANO. EL PRIMER EBOOK DE APRENDER SALUD.

Todas las estrategias y secretos este desafío en tu celular. [Descargalo gratis desde acá en los formatos digitales PDF, MOBI y EPUB.](#)



NOVEDADES DEL HOSPITAL

La CONEAU acreditó la carrera
de Lic. en Enfermería

-

Agenda: actividades abiertas
a toda la comunidad

INSTITUTO UNIVERSITARIO **LA CONEAU ACREDITÓ LA CARRERA DE LIC. EN ENFERMERÍA**

Fue aprobada por un período de tres años y este proceso llevó a la elaboración de un renovado plan de estudios.

El martes 14 de agosto de 2018, mediante el Acta N° 463 de aprobación de la nómina de pares, y lo dispuesto por la Ley de Educación Superior N°24.521 (artículos 42,43 y 46), la CONEAU acreditó la carrera de Licenciatura en Enfermería de nuestro Instituto Universitario.

Se trata de un hecho histórico para la profesión de enfermería en el país que inició en el año 2015, cuando la carrera de enfermería se declaró de interés público y de riesgo social (Art. 43 de la Ley de Educación Superior).

"Este proceso fue altamente positivo para todos los que trabajamos en la formación universitaria de enfermeros/as. Fue una construcción colectiva de estándares de calidad para todos los ámbitos universitarios del país tanto públicos como privados que ofrecen esta formación. El proceso de acreditación nos permitió evaluar el plan de estudio, proponer un cambio curricular y realizar los cambios necesarios para dar respuesta a los estándares de calidad y lineamientos previstos en la ley", explicó la Lic. Victoria Rosso, Directora de la Carrera.

ACCEDÉ A LA NOTA COMPLETA INGRESANDO ACÁ

AGENDA:

ACTIVIDADES ABIERTAS A TODA LA COMUNIDAD

OCTUBRE

1/10 Taller de prevención de caídas

14hs. Salón de actos. Potosí 4058

3/10 Sexualidad en adolescentes

17:30 hs Salón de Actos,
Potosí 4058, CABA.

10/10 ¡Me duele la cabeza!

Tipos, causas y recursos para combatir la cefalea

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

12/10 Jornada de prevención cáncer de mama

12 hs. Corredor Central, Nivel 0,
Perón 4190, CABA.

17/10 Reconstrucción mamaria

Corredor Central, Nivel 0,
Perón 4190, CABA

16/10 Cirugía de transgéneros

17hs. Auditorio del Instituto

Universitario del Hospital Italiano.
Potosí 4234, CABA.

25/10 Mamas: Consejos actuales para prevención. Mitos y realidades.

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

25/10 Actividad física y uso de dispositivos en enfermedades respiratorias obstructivas

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

28/10 Carrera por los derechos del niño curado de cáncer

9.30 hs, Paseo de la Costa,
Vicente Lopez

28/9 ¡Me duele la cabeza! Tipos, causas y recursos para combatir la cefalea

17.00 hs. Salón de Conferencias
Av. Pte. Perón 2231 (San Justo)

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

Correr por los chicos te hace
GRANDE
Carrera por los derechos del niño curado de cáncer

28
OCT

9:30 hs.

Paseo de la Costa,
Vicente López.

10K
3K

INSCRIBITE:

www.sportsfacilities.com.ar
4687-8797/1790

+ **INFO:** www.hospitalitaliano.org.ar

A BENEFICIO DE



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 · Octubre 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 da 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