

Aprender Salud

CONTENIDOS EDUCATIVOS

AÑO Nº 11 / NOVIEMBRE 2018

INFORME ESPECIAL

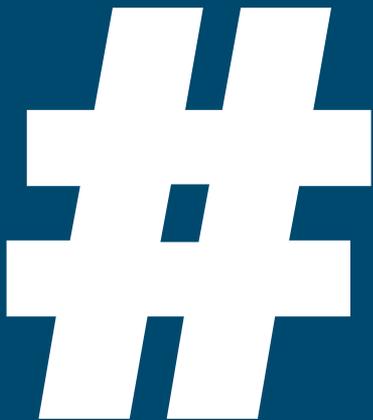
UN PROSPECTO PARA LA INFORMACIÓN QUE CONSUMIMOS

UNA NOVELA DEL VERANO

LA DIETA, EL EJERCICIO Y LA BALANZA

ADEMÁS

EPOC: ¿Cómo vivir mejor? / ¿Qué gusto tiene la sal? ¿Salado? Casi nunca... / Prevenir las lesiones deportivas / Los verdaderos ataques al hígado/ Recetas y secretos de Lili / Novedades del Hospital



COMPARTIR SALUD

Contenidos educativos pensados para tu celular

EPOC: ¿Cómo vivir mejor?

- ¿Qué gusto tiene la sal? ¿Salado?
Casi nunca...

- Prevenir las lesiones deportivas

- Los verdaderos ataques al hígado



EPOC: ¿CÓMO VIVIR MEJOR?

UNA PACIENTE COMPARTE SU EXPERIENCIA CON EL EJERCICIO.



¿SOY EPOC?

SI YO ME SIENTO BIEN

"FUE FUERTE PONERLE UN NOMBRE, ME LO DIAGNOSTICARON LUEGO DE UNA NEUMONÍA. YO TENÍA RECAÍDAS CADA TANTO, ESTABA ACOSTUMBRADA."

ABUELA, ¿POR QUÉ ESTÁS SIEMPRE SENTADA?

"MIS NIETOS ME HICIERON DARME CUENTA, YO NO TENÍA GANAS DE MOVERME, DE SALIR DE CASA..."



¿SE MEJORA TANTO SIN UNA PASTILLA?

**"NO ENTENDÍA, SI NO ERA CAPAZ DE LEVANTARME
¿CÓMO IBA A PODER CAMINAR?
PERO, DE A POCO, LO CONSEGUÍ."**



**"EL EJERCICIO ES LO QUE MEJOR RESULTADO ME DIO, ADEMÁS DEL PUFF. ME LEVANTÓ EL ÁNIMO.
MOVERSE NO CURA...
PERO SANA."**

¿QUÉ GUSTO TIENE LA SAL? ¿SALADO? CASI NUNCA...

LA MAYORÍA DE LAS VECES QUE COMEMOS SAL NO TIENE GUSTO SALADO. TIENE GUSTO A

Esta sal es invisible y es muchísima



SI NO LO SABÍAS Y MUCHAS VECES ESTUVISTE MALGASTANDO, UNA BUENA NOTICIA: SE PUEDE

- AHORRAR SAL FÁCILMENTE!

¿CÓMO HACERLO? NO ENTRA EN UNA INFOGRAFÍA: BAJATE GRATIS EL LIBRO DE APRENDER SALUD CON TODO LO QUE NECESITÁS SABER Y 60 RECETAS PARA EMPEZAR HOY MISMO A COMER RICO Y CON POCASAL.

PREVENIR LAS LESIONES DEPORTIVAS

“ LOS MÚSCULOS, DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ACUMULAN ÁCIDO LÁCTICO QUE SE CONCENTRA Y AUMENTA LA CONTRACTURA.

SI ELONGAMOS LOS MÚSCULOS O CAMINAMOS DESPUÉS DE TERMINAR LA ACTIVIDAD, SE LAVA ESE ÁCIDO LÁCTICO.

NO ES RECOMENDABLE CORTAR LA ACTIVIDAD EN SECO. ”

Dr. Raúl Ferrari, Servicio de Ortopedia y Traumatología.

[Encontrá la nota completa con más consejos y videos haciendo clic acá](#)

**“LAS RELACIONES
SEXUALES
SEGURAS
PROTEGEN
TAMBIÉN
AL HÍGADO”**

DR. ADRIÁN GADANO

En la nota **“Los verdaderos ataques al hígado”**. Revista
Aprender Salud #20. [Leéla completa desde acá](#)



“LO QUE MÁS TE VA A SERVIR DE IR A COCINAR CON TU ABUELA O APRENDER UNA RECETA DE ELLA NO ES SEGUIR INSTRUCCIONES. ES VER CÓMO LIMPIA UN ALCAUCIL, ¡LA GENTE AGARRA UN ALCAUCIL Y NO SABE QUE HACER!”.

NARDA LEPES

¿Tomamos la sartén por el mango?
[Accedé a la entrevista completa desde acá](#)

The background is a solid yellow color with a repeating pattern of white daisy flowers. The flowers are scattered across the entire page. In the center, there is a white, cloud-like shape with a blue border. Inside this shape, the title is written in blue, bold, uppercase letters.

**LOS SECRETOS
Y RECETAS DE LILI**

LOS SECRETOS DEL MES

Dos conservas sencillas con morrones

Asados en papel aluminio. Yo, para no manchar, coloco un papel de aluminio en la parrilla del horno y sobre éste pongo los morrones -que están a temperatura ambiente- y los dejo cocinando a fuego máximo durante 15 minutos. Cuando la piel está negra los voy dando vuelta hasta que, en las cuatro caras, se separa la piel. Los envuelvo con el mismo papel aluminio, los dejo enfriar, los pelo y guardo en un frasco esterilizado con un diente de ajo entero y los cubro con aceite de oliva. Un vez abierto duran hasta 5 días en la heladera, bien tapados.

•

Agridulces. Limpiar los morrones, sacarles el cabo, las nervaduras y cortarlos en mitades. Colocarlos en una cacerola y cubrir con partes iguales de azúcar, vinagre blanco y aceite (aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de cada uno, según la cantidad que quiera preparar). Llevar a fuego mínimo y cocinar hasta que estén tiernos, cuidando que no se peguen. El líquido se transforma en un almíbar espeso. Se los coloca en caliente en un frasco esterilizado y se los condimenta con sal y pimienta negra en granos.





LA RECETA DEL MES: **PIMIENTOS RELLENOS**

Lavar bien 2 morrones rojos, cortarlos por la mitad a lo largo y condimentarlos con sal y pimienta. Colocarlos en una fuente para horno aceitada y cocinarlos en horno moderado durante 10 minutos. Sacar y reservar.

Mezclar 200 grs. de ricota con la parte verde de dos cebollas de verdeo y 1 tomate cortado en cubitos. Condimentar con sal, pimienta y orégano. Rellenar los morrones, espolvorear con una lluvia de queso magro rallado y llevar a horno caliente hasta que se dore.



CONCURSO “NUESTRAS MEJORES RECETAS”

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



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



LOS LECTORES ESCRIBEN



HUMOR SIN CONTRAINDICACIONES

Claw forma parte de la comunidad del Italiano y participa en la revista aportando sus perspectivas desde el humor gráfico. Seguilo en Facebook y encontrará más de sus trabajos haciendo clic en el chiste.



¿mmm?

INFORME ESPECIAL

UN PROSPECTO PARA LA INFORMACIÓN QUE CONSUMIMOS

Hoy accedemos a más datos sobre nuestra salud: resultados, informes y laboratorios. ¿Qué nos provocan estos términos, valores, imágenes? ¿Hacen bien, nos dan tranquilidad? ¿Pueden tener “efectos secundarios”?



La Dra. Rosa Estopà (izquierda) y Laia, en la Universidad Pompeu Fabra de Cataluña.

"**C**uando estaba haciendo el trabajo final de Máster pasó que mi madre enfermó de cáncer. Yo recibía sus informes médicos y no entendía nada: informes de biopsia, informes de prueba, de Alta hospitalaria... Entonces tuve la necesidad de hacer algo, decidí cambiar el tema del trabajo. Yo estudié traducción e interpretación; no era bióloga, no era médica, no podía ponerme dentro de un laboratorio a investigar. Pero desde el ámbito de la comunicación veía un camino, una vía para poder mejorar la calidad de vida de los pacientes en general."

El relato es de Laia Vidal Sabanés, quien estuvo rotando en el Área de Informática Médica del Hospital Italiano bajo la tutela del Dr. Daniel Luna, como parte de su formación de posgrado en la Universidad Pompeu Fabra de Cataluña. Laia integra un grupo de investigación y está realizando su tesis doctoral sobre la comprensión de la información sanitaria por parte de los pacientes, bajo la dirección de los Dres. Rosa Estopà y Cristian Ochoa.

La entrevistamos como punto de partida para conocer acerca de los posibles "efectos secundarios" que tiene el acceso a mayor cantidad de información médica para los pacientes y sus familias. Y también explorar modos de poder sobrellevar este desafío.

“PODEMOS DAR MUCHA INFORMACIÓN PERO SI UNO NO LA ENTIENDE, NO VA A SERVIR DE NADA”

Comprender, tomar mejores decisiones, asumir el protagonismo ante una enfermedad. Todos estos pasos llevan al llamado “empoderamiento” de pacientes y familias. Pero ¿cómo se desanda el camino cuando la información no es comprensible?

“Todo el mundo ha ido al médico y se ha visto en esa circunstancia: si tú quieres saber que te está pasando, tienes que acceder a un conocimiento especializado sin tener el conocimiento de esa materia. Pasa en medicina pero pasa en muchos otros campos. Por ejemplo, si me arreglan el coche y me habla el mecánico, yo no tengo ni idea de lo que me está diciendo”, comienza señalando Laia, quien actualmente está realizando la tesis doctoral titulada “La inteligibilidad del discurso sanitario: el caso de una comunidad virtual de pacientes de cáncer de mama”.

NOS CONTASTE QUE TU INTERÉS POR EL TEMA SURGIÓ POR LA ENFERMEDAD DE TU MADRE, ¿RECORDÁS CUÁLES ERAN LAS PALABRAS QUE NO ENTENDÍAS?

Había muchas. Por ejemplo, recuerdo la primera vez que me encontré con palabras como “neoplasia primaria”, “carcinoma”, “PET”... Otra cosa que me preocupaba eran los estadios de la enfermedad, lo que aparecía en los informes. A mí me generaba una angustia muy fuerte, tú buscas información pero el médico también te dice: ¡Ojo, no mires a Internet porque hay páginas que no son fiables! Yo tuve la suerte de tener un médico que nos explicaba mucho y muy bien. Recuerdo que nos hacía esquemas, incluso con metáforas a veces.

¿RECORDÁS ALGUNA METÁFORA?

Recuerdo que en el primer momento nos dio parte del diagnóstico y nos explicó que eso era “el nombre” del cáncer. Hacía falta saber “el apellido” para decidir el tratamiento adecuado. Con esta metáfora es más fácil entender que hay diferentes tipos de cáncer de mama. Y que, para cada subtipo, hay tratamientos específicos.

Yo tuve mucha suerte, pero no todos los médicos tienen el tiempo o explican de la misma forma. Lo intentan, pero supongo que es muy difícil. Yo veía que allí había un problema, había una barrera de comprensión entre el médico y el paciente. El paciente lego, el paciente que no sabe.

“Tú buscas información pero el médico también te dice ¡Ojo, no mires a Internet porque hay páginas que no son fiables!”

ANTE ESTE PUNTO DE PARTIDA, ¿QUÉ INVESTIGASTE SOBRE LA COMUNICACIÓN ENTRE MÉDICO Y PACIENTE?

La mayoría de actos comunicativos en la salud se dan en forma oral, pero no podemos olvidar la comunicación escrita. Hay estudios, por ejemplo, que dicen que -aunque el médico te explique todo en la consulta- tu luego llegas a casa y surgen preguntas.

Muy poca gente lo recuerda todo, o sólo se acuerdan de las cosas que más les han llamado la atención. Llegas a casa y seguro te vienen preguntas sobre el tratamiento: “¿Tengo que hacer esto o no?” “Me ha dicho esto pero yo ahora me siento

mal, ¿qué hago?” Entonces, el soporte escrito es muy importante, ya sean folletos, informes, etc. Hay muchos tipos de comunicación escrita.

También hay que tener en cuenta que, llegado un punto, hay pacientes que no quieren saber más nada. Entonces hay que tener mucho cuidado con esto, no dar información que no quieren conocer, en especial si estamos hablando de patologías complejas y de pacientes vulnerables.

¿QUÉ OPINA LA COMUNIDAD?

Comenzamos planteando el tema en la sala de espera y esto nos contestaron. ¡Gracias Marta, Graciela y Silvia!

- “Cuando uno tiene dudas y se mete en Google suele ser peor. Se disparan los miedos”.
- “Apenas me hacen el estudio yo me meto a ver los resultados. Uno se volvió más ansioso porque sabe que están disponibles más rápido.”
- “Si un estudio me da entre los valores de referencia, todo bien. Sino, ahí trato de ver al médico lo antes posible, aunque no siempre se puede conseguir turno tan pronto.”
- “Si el médico me dice algo que no entiendo, trato de preguntar hasta que pueda comprender, sacarme la duda.”
- “En mi caso, me metí a buscar en Internet para saber la diferencia entre un pólipo y un quiste. Ahora ya tengo el diagnóstico y voy a ver al médico, pero en ese momento me daba muchas dudas.”

¿QUÉ SUCEDE CON LAS FUENTES DE INFORMACIÓN? ¿QUÉ ROL JUEGAN LOS PORTALES DE SALUD?

Con el gran avance de la tecnología, hoy en día, las personas tenemos acceso rápido a mucha información sobre salud. Sin embargo, a veces, esta información puede no ser fiable o puede no entenderse. Mi trabajo de tesis lo estoy realizando en el marco de una comunidad virtual de pacientes de cáncer de mama que está alojada dentro del Portal de Salud de la Generalidad de Cataluña, del Gobierno. Es una herramienta similar al Portal del Hospital Italiano. Los portales de pacientes son una forma muy útil de acceder a información sobre salud y, además, esta información es fiable, porque está validada por profesionales sanitarios.

ESE ES UN TEMA POCAS VECES TOCADO: LA COMUNIDAD ACCEDE, CON TODO DERECHO Y GRACIAS A ESTAS HERRAMIENTAS, A MÁS INFORMACIÓN FIABLE. PERO, ¿QUÉ SUCEDE AL LEER UN INFORME MÉDICO QUE NO FUE PENSADO ESPECIALMENTE PARA EL PACIENTE?

Además de la información sanitaria dirigida a pacientes, también existe otro tipo de documentación médica como por ejemplo, informes, resultados de pruebas, etc. Estos documentos no tienen solo un destinatario, que es el médico -“de médico a médico”- sino que los destinatarios también pueden ser los pacientes. Estos documentos, que están escritos por profesionales y pensados para que el destinatario sea otro profesional, los reciben también pacientes. Pero el médico no puede escribir dos informes.

Esto no es una tarea fácil, pero hay diferentes estrategias que se pueden utilizar. Por ejemplo, desglosar las siglas, definir los términos clave, etc. Me consta que el sistema informático del Hospital Italiano para redactar informes tiene un detector de

abreviaciones que puede ayudar a facilitar la comprensión de los informes a los pacientes.

Otra información que llega a los pacientes -que es la que yo analizo en mi tesis junto con los chats de pacientes- es la información especialmente elaborada para ellos. Quizás, cuando encuentran una barrera en el informe, se van a buscar ese tipo de información. Son folletos o revistas para pacientes, como la que tenéis en el Hospital Italiano que está muy buena, da información accesible, comprensible al paciente, que se adecue a sus necesidades. Esto no pasa siempre. También se pueden ir a buscar a diccionarios, lo que pasa es que no es tan usual. Poca gente busca en el diccionario, más se busca en páginas web.

“La terminología se puede comprender mejor si se define, explica, reformula, se buscan sinónimos, se ilustra con metáforas, imágenes, etc.”

¿QUÉ DESCUBRISTE SOBRE ESTE TEMA?

Analizando los chats de pacientes descubrimos, en cuanto a las necesidades informativas, por ejemplo, que el tema de los tratamientos es el que más preocupa a las pacientes. Se podía deducir que hay necesidad de conocer tratamientos alternativos. Es un tema que, por desconocimiento, puede inducir a dudas y quizá falta información que lo trate.

Otro aspecto que vimos, en cuanto al uso de la terminología, es que hay un fuerte desnivel entre las palabras que utilizan los

médicos y las que utilizan los pacientes para hablar de la enfermedad. Y otro punto a destacar es el recurrente uso de metáforas por parte de las pacientes para explicar diferentes aspectos de la enfermedad, como los tratamientos.

EN 4 CONCEPTOS

EL DESAFÍO DE COMPRENDER LA INFORMACIÓN

- “No hace falta que un paciente conozca todos los términos de la enfermedad, no debe saturarse. Pero sí los llamados términos pivot, los términos clave.”
- “Hay estudios que demuestran que cuanto más conocimiento tiene el paciente de la enfermedad, este tiene menos riesgo de hospitalización, baja su nivel de ansiedad, incluso decrece el riesgo de mortalidad.”
- “Hay muchas variables que se ha detectado que influyen en la comprensión de la información. Por ejemplo, el nivel educativo, la etnia, el haber estado anteriormente en contacto con una enfermedad durante tu vida, etc.”
- “Si la gente tiene información de su enfermedad, puede tomar mejores decisiones durante el proceso terapéutico.”

¿DE QUÉ FORMA UTILIZABAN LAS METÁFORAS?

En el caso del cáncer, por ejemplo, es muy recurrente utilizar metáforas relacionadas con conflictos bélicos. Las pacientes de-

cían que el cáncer era una “guerra” o una “batalla”. Para explicar qué era la quimioterapia, por ejemplo, se referían a “una bomba nuclear” o “el campo de batalla”. Los efectos secundarios de los tratamientos eran para ellas “cicatrices” o “heridas de guerra”.

POR ÚLTIMO, ¿ES IMPORTANTE UN DICCIONARIO? ¿TIENE VALOR EN LA SOCIEDAD ACTUAL?

Yo pienso que sí. Supongo que, por deformación profesional, cuando fue el caso de mi madre lo primero que hice fue buscarlo en el diccionario, en muchos tampoco entendía. Yo pienso que es importante siempre que responda a un principio de adecuación. Es decir, un diccionario y toda aplicación terminológica, -lo dice la teoría comunicativa de la terminología propuesta por Teresa Cabré- tiene que adecuarse al nivel de conocimiento y al contexto social y lingüístico del usuario. En este sentido creo que son importantes, siempre que cumplan con estas necesidades.

UN ESTUDIO MULTICÉNTRICO Y UNA APP.

Fruto de su estadia de trabajo en el Hospital, surgió la iniciativa de complementar su trabajo con entrevistas a pacientes del Italiano. Esto se llevará a cabo en simultáneo con un hospital de Barcelona. Además, Laia formó parte del equipo liderado por la Dra. Estopà que desarrolló una aplicación para celulares llamada “ComJuntos” especialmente dirigida a familias con un niño o niña con enfermedades raras. Esta App consta de siete retos que hacen referencia a distintas situaciones comunicativas como por ejemplo: ¿cómo preparar la visita médica? O “¿Qué hacer cuando nos dan un informe médico?”, etc. **[Encontrá más información sobre esta App haciendo clic acá.](#)**

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.

SI
SAN
ISIDRO

B
BELGRANO

P
PALERMO
ROSEDAL

BN
BARRIO
NORTE

SJ
SAN
JUSTO

U
VILLA
URQUIZA

VP
VILLA DEL
PARQUE

R
RECOLETA

RM
RAMOS
MEJÍA

F
FLORES

PC
PARQUE
CENTENARIO

O
OLIVOS

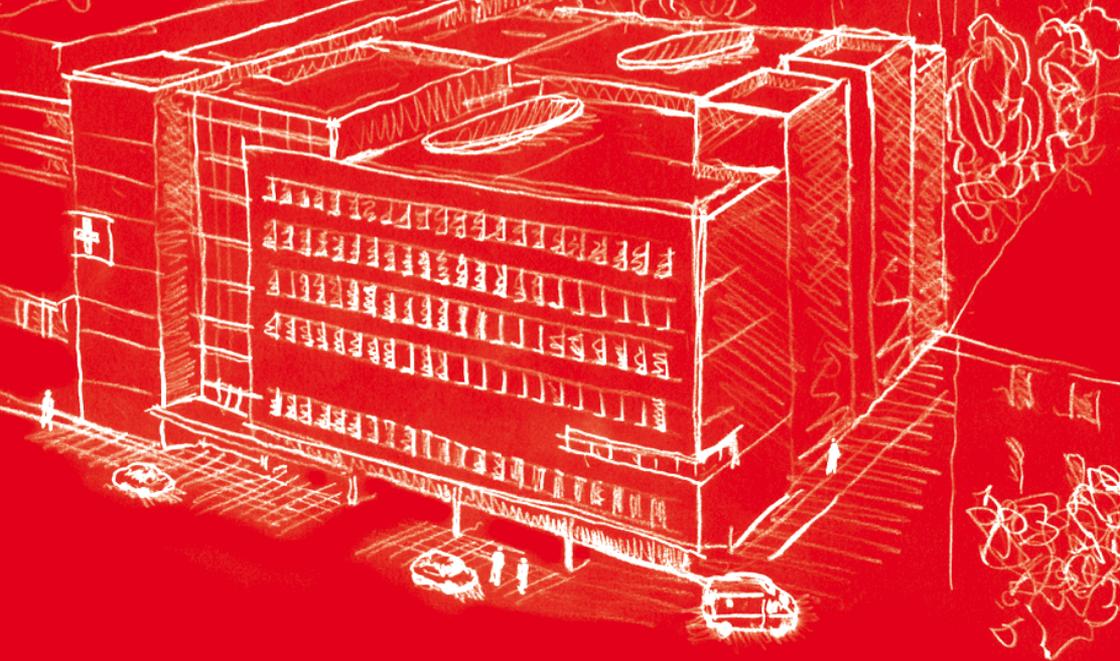
L
LINIERS

C
CABALLITO

A
AVELLANEDA

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

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



NOVEDADES DEL HOSPITAL

Murales de Milo Lockett en el Hospital

-
Agenda: actividades abiertas
a toda la comunidad



MURALES DE MILO LOCKETT EN EL HOSPITAL

El artista intervino el espacio del Servicio de Hemato Oncología Pediátrica. Las obras fueron realizadas el pasado lunes 3 de septiembre, con colaboración de personal del Hospital.

El Hospital Italiano de Buenos Aires recibió al artista Milo Lockett, quien realizó dos murales en el Servicio de Hemato Oncología Pediátrica. Compartimos imágenes y testimonios del artista, a quien agradecemos su enorme generosidad para con toda la comunidad del Hospital.



“Cuando vengo a pintar este tipo de obra no estoy pensando en la obra en sí, sino en la acción, tiene que ser agradable a la vista del que va a circular porque va a convivir con eso. Yo pienso mucho esas cosas cuando salgo al espacio público. No pienso tanto en la obra sino en el contexto en el que está la obra y para quién es. Me parece que el arte se tiene que amigar y acercar a la gente y no la gente con el arte.”

En ese sentido Milo afirmó: “Generalmente yo no le pongo nombre a la obra. Sería interesante que jueguen con los chicos a ponerle nombre a los personajes que es algo que les va a gustar porque siempre hay alguno que se pasa más tiempo acá adentro.”



En cuanto a la realización del mural en el sector de Hemato On-
cología Pediátrica del Hospital, el autor expresó: “Es fuertísimo
hacerlo porque te pasan muchas cosas. Cuando vos ves un niño
enfermo la primer pregunta que te hacés es por qué no te pasó
a vos que sos grande, que tenés cuerpo para aguantar”.



AGENDA:

ACTIVIDADES ABIERTAS A TODA LA COMUNIDAD

NOVIEMBRE

2/11 Día Mundial de la Osteoporosis

9 hs. Controles gratuitos.
Corredor Central, Nivel 0, Perón 4190.
13 hs. Charla abierta y gratuita.
AMPHI, Potosí 4296.

5/11 Audífonos

17 hs. Salón del Consejo, Perón 4190.

5/11 Taller de prevención de caídas

14 hs. Salón de actos. Potosí 4058.

7/11 Marihuana y adolescentes

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

13/11 Cirugía de transgéneros

17 hs. Auditorio del Instituto
Universitario ubicado en Potosí 4234.

13/11 Mujeres: Mitos y tabúes sexuales. Encuentro para compartir experiencias

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

14/11 Día Mundial de la diabetes

9 hs. Controles gratuitos:
Corredor Central, Nivel 0, Perón 4190.
13hs. Charla abierta y gratuita.
AMPHI, Potosí 4296.

20/11 Adolescentes, padres y pantallas ¿Cómo conectarnos?

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

22/11 Actividad física y uso de dispositivos en enfermedades respiratorias obstructivas

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

27/11 Mareos: Moverse es cuidarse

17.30 hs. Salón de Conferencias,
Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

28/11 Jornada para pacientes sobre Endometriosis

14 a 18 hs. Salón del Consejo,
Perón 4190, CABA.

28/11 Charla para padres de niños en la primera Infancia

18 hs. Potosí 4058. Más información:
rehabilitacion.pediatrica@
hospitalitaliano.org.ar

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



UNA NOVELA DEL VERANO

LA DIETA, EL EJERCICIO Y LA BALANZA

¿Por qué se recomienda siempre realizar actividad física cuando uno busca bajar de peso? ¿Por qué la balanza nos preocupa pero no siempre refleja nuestros esfuerzos diarios?

"Cuando el médico recomienda un plan para descenso del peso corporal por un diagnóstico de sobrepeso u obesidad, generalmente propone combinar dieta con ejercicio físico", comienza la Dra. Susana Gutt, Jefa de la Sección Nutrición del Servicio de Clínica Médica, a quien entrevistamos para esta nota.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ACOMPAÑAR LA DIETA CON ACTIVIDAD FÍSICA?

Primero, para no perder músculo. Porque al reducir la ingesta alimentaria, con el objetivo de reducir el tejido graso, también se produce una pérdida de masa muscular, incluso puede disminuir la calidad del tejido óseo. Y estas dos últimas situaciones hay que tratar de evitarlas, por eso es importante la actividad física al mismo tiempo que la dieta.

Otra de las cuestiones es que el ejercicio asegura la sustentabilidad del descenso de peso. De aquí la importancia de incorporar el hábito y no abandonarlo una vez que se cumplieron los objetivos. Y no menos importante es el beneficio psíquico y social, la sensación de estar bien, de tener energía, de juntarse con otros.

LA PREGUNTA DEL MILLÓN: ¿POR QUÉ PREOCUPA TANTO LA BALANZA?

Porque cuando se comenzó se pensaba que sólo era una cuestión de kilos. Hoy sabemos que el número no dice todo, lo importante es la diferencia entre masa magra y masa grasa, es mejor disminuir la grasa que el peso corporal. Finalmente, que el número en la balanza disminuya dependerá mucho del peso de cada persona.

Cuando reducimos la ingesta alimentaria también se produce una pérdida de masa muscular, por eso es recomendable combinar dieta con ejercicio para no perder músculo.

SITUACIONES QUE CONFUNDEN

Destacamos voces de los pacientes y las respuestas de los profesionales a estas inquietudes.

“HAGO DIETA, HAGO EJERCICIO, ¡PERO NO BAJÉ!” Quienes no tienen demasiado exceso de peso y cumplen con el programa notan el descenso de grasa (menos centímetros de cintura, glúteos y piernas) pero la balanza puede no reflejarlo ¡Y hasta, a veces, aumenta! El paciente se da cuenta de que está mejor y, sin embargo, suele decir “pero no bajé”.

Este aumento de peso se relaciona con la actividad física, que favorece la formación de masa muscular, cuyo peso es mayor al de la grasa por ser un tejido rico en agua. La figura se modela, la grasa disminuye y la masa muscular aumenta. Cambia nuestra composición corporal, si bien no el peso corporal. El médico cuenta con instrumentos para constatar que la grasa disminuyó.

“¿SIRVEN LOS EJERCICIOS CON PESAS?” Si bien en el pasado se desaconsejaban, ahora esto cambió. Es recomendable combinarlos, realizar algunos días el ejercicio aeróbico y otros días ejercicios de fuerza utilizando cargas moderadas y sin pretender progresar exageradamente en la carga. Es mejor repetición que carga.

“VOY A LA CINTA UNA HORA Y GASTO 100 CALORÍAS, PARA ESO DEJO DE COMER UNA MANZANA Y ME QUEDO EN CASA”. Es verdad que uno puede perder 100 calorías en ese lapso. Pero las otras 23 horas del día, al contar con más músculo -lo que brinda el ejercicio- el cuerpo “gasta” más para mantenerse vivo. Porque la masa magra, el músculo, implica un mayor gasto metabólico en reposo que la grasa. Y esas 23 horas son mucho más que una manzana que no comemos.

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

Un paciente que transitó el difícil camino de “subidas y bajadas” nos hizo llegar un acertado comentario, tras analizar una nota publicada en el diario. Lo reproducimos aquí junto con la respuesta del Dr. Silvio Schraier, del Servicio de Nutrición, donde plantea la importancia del ejercicio para evitar el rebote.

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

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

Esta explicación me serviría para no culparme por la forma fácil en que he “rebotado”. Ahora puedo pensar que se trata de una

consecuencia natural que debo atender, la biología no me ayuda pero no por tener una forma irresponsable de comer.

Juan Carlos.

A veces aumentamos de peso con el ejercicio ya que el músculo pesa más que la grasa y, sin embargo, estamos más delgados.

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

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

EL VIDEO DEL MES

HIBATV



CONSULTA ONLINE

CONSULTA ONLINE CON TU MÉDICO ¿DE QUÉ SE TRATA?

Los afiliados al Plan de Salud pueden acceder a esta novedosa modalidad de atención a través del Portal de Salud. Mirá el video elaborado por HIBA TV.



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 - Noviembre 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