

AprenderSalud

CONTENIDOS EDUCATIVOS

AÑO Nº 12 / ENERO 2019

DISFRUTAR CON SEGURIDAD

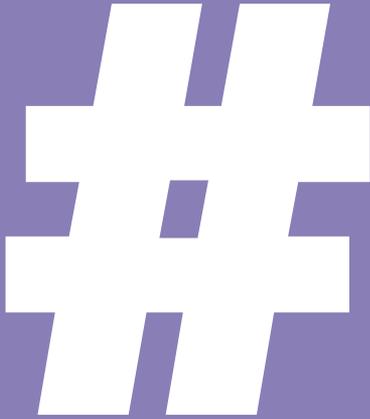
VERANO EN LA PLAYA

¿CÓMO SACÁRMELO DE ENCIMA?

DOLOR DE ESPALDA

ADEMÁS

Golpe de calor / Crónica de una abuela en el gimnasio / Incontinencia urinaria / Varices y edemas de miembro inferior / Recetas y secretos de Lili / Novedades del Hospital



COMPARTIR SALUD

Contenidos educativos pensados para tu celular

Golpe de calor

- Crónica de una abuela en el gimnasio

- Julio Bocca

- Incontinencia urinaria

- Varices y edemas de miembro inferior



CRÓNICA DE UNA ABUELA EN EL GIMNASIO

ANTE EL PEDIDO DE SU MÉDICA, EDITH SE ANOTÓ Y COMPARTE SU EXPERIENCIA.

ME SENTÍA SAPO DE OTRO POZO.

“ME COSTABA ENTRAR, VEÍA A MUCHA GENTE JOVEN, DABA LA VUELTA Y ME IBA. AL FIN ME ANIMÉ Y ME ANOTÉ.”



BUSCAR ALGO CERCA Y SUPERAR EXCUSAS.

“ME ESTABA PONIENDO DURA, ME COSTABA SUBIR A UN TAXI. Y NO QUIERO PERDERME LAS JUNTADAS CON AMIGAS, IR AL CINE, A TOMAR CAFÉ...”



AL SALIR DEL GIMNASIO PENSÉ “CÓMO ME VA A COSTAR VOLVER A CASA”. PERO NO ME COSTÓ NADA, AL CONTRARIO. DE A POQUITO ME VA HACIENDO BIEN.

HORARIOS TRANQUILOS, MÁS COMODIDAD.

“SI NO TE GUSTA QUE HAYA MUCHA GENTE, ES MEJOR EL MEDIODÍA Y LAS PRIMERAS HORAS DE LA TARDE, TAMBIÉN LOS DOMINGOS. AHÍ CONOCÍ A UNA PROFE MOTIVADORA.”



LEÉ LA HISTORIA COMPLETA HACIENDO CLIC [ACÁ](#)

GOLPE DE CALOR

ES UN FENÓMENO QUE SUCEDE
CUANDO NUESTRA TEMPERATURA CORPORAL
SUPERA LOS 40° C.



¿CÓMO PREVENIRLO?

EVITAR EXPONERSE AL SOL Y AL CALOR DURANTE EL MEDIODÍA.

VESTIRSE CON ROPAS CLARAS Y SUELTAS.

OPTAR POR COMIDAS LIVIANAS Y BEBIDAS SIN ALCOHOL.

CONSUMIR VEGETALES Y MANTENERSE HIDRATADO (¡con esto solo no alcanza!).



¿CÓMO ALIVIARSE?

PONERSE HORIZONTAL Y LEVANTAR LAS PIERNAS, EN UN LUGAR FRESCO Y BAJO TECHO.

SACARSE EL ABRIGO O DESABROCHARSE LA ROPA.

HUMEDECER LA PIEL CON UN PAÑO HÚMEDO Y UBICARSE FRENTE A UN VENTILADOR.

INGERIR AGUA (¡con esto solo no alcanza!).

ANTE MAREOS, NÁUSEAS O VÓMITOS, DESVANECIMIENTO O CONVULSIONES, CONCURRA A LA GUARDIA.



JULIO BOCCA

“Bailar es mucho más que hacer ejercicio”

El baile, pero también el desafío de reinventarse, fueron los temas que recorrimos en esta entrevista telefónica.

[Leéla completa desde acá](#)

INCONTINENCIA URINARIA

“Años atrás era un problema que las mujeres no comentaban con su médico. Sabemos que no es algo normal: **se puede tratar y no hace falta acostumbrarse ni soportar esta situación.**”

Dr. Enrique Ubertazzi,
Servicio de Ginecología

Nota : “Un ABC sobre la
incontinencia urinaria”

[Leéla completa
ingresando acá.](#)

“Pesadez y dolor en las piernas, tobillos hinchados al final del día, son síntomas frecuentes en personas que tienen alterado su retorno circulatorio.”

Especialistas del Servicio de Kinesiología, en la nota *Varices y edemas de miembro inferior ¿Se pueden prevenir? ¿Cómo mejorarlos?* Encontrá la nota y los videos con ejercicios [haciendo clic acá](#)



**LOS SECRETOS
Y RECETAS DE LILI**

LOS SECRETOS DEL MES

Mayonesas

Cuando pensamos en mayonesas siempre lo asociamos a preparaciones con huevo.

Pero este tipo de salsas se pueden recrear utilizando diferentes vegetales cocidos, (papas, zanahorias, calabaza, morrones, espinaca) combinados con aceite de oliva y condimentados a gusto.

•

*Es importante ir agregando el aceite de a poco, en forma lenta, hasta lograr la textura deseada y asegurarnos **que no quede “muy aceitoso”**.*

•





LA RECETA DEL MES: MAYONESAS DE PALTA Y APIO

Mayonesa de palta. Poner en el vaso de la licuadora o mixer 1 palta mediana, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharadita de sal, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 pizca de pimienta negra, 1 diente de ajo y 1 cucharada de perejil fresco picado. Licuar hasta lograr una salsa espesa, agregando agua si es necesario. Retirla de la licuadora, servirla en un recipiente de vidrio o loza y rectificar condimentos. Consumir en el día (dura dos días en la heladera).

Mayonesa de apio. En una licuadora o mixer colocar dos dientes de ajo, $\frac{1}{4}$ de taza de leche, sal y pimienta. Licuar bien. Agregar 1 taza de apio cortado en trozos bien pequeños e ir agregando -de a poco- aceite de oliva hasta formar una crema, agregar jugo de limón a gusto. Retirla de la licuadora, servirla en un recipiente de vidrio o loza y rectificar condimentos. Consumir en el día (dura dos días en la heladera).

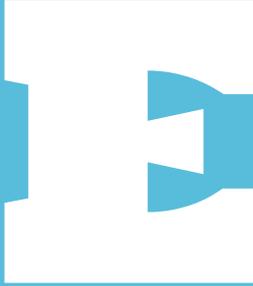




DISFRUTAR CON SEGURIDAD

VERANO EN LA PLAYA

Es el destino más elegido por los argentinos. Aquí un breve repaso para minimizar los riesgos y maximizar el disfrute de las vacaciones en familia.



laboramos esta nota buscando acercar algunos consejos útiles para disfrutar más seguros y tranquilos de las vacaciones en el mar, haciendo hincapié en el sol, las caminatas y otros temas. Estas recomendaciones también sirven para quienes opten por otros destinos, incluso para los que se queden en la ciudad.

¿CÓMO PROTEGERNOS DE LA RADIACIÓN SOLAR?

La luz que nuestros ojos perciben del sol también lleva otra clase de radiación no visible, denominada radiación ultravioleta (UV). Si caminamos al aire libre en un día nublado, aunque no veamos la luz del sol, estamos recibiendo radiación UV. Y, aunque permanezcamos debajo de la sombrilla, los rayos se reflejan en la arena o el agua, nos quemamos igual.

CON LOS CHICOS: A LA PLAYA DESPUÉS DE LAS 16... Los niños son más susceptibles al efecto del sol, tienen escasa presencia de melanina (pigmento protector de la piel), sudor y sebo (gratitud), además de una piel más fina y permeable que la de los adultos. Por ello resulta fundamental la protección solar desde edad temprana. **Los niños menores de 6 meses no deben exponerse directamente al sol** y aunque paseen por la sombra, hay

que ponerles protector solar en las zonas expuestas. También deben limitarse las exposiciones en menores de 3 años.

LOS MAYORES: TOMAR SOL AYUDA A TENER HUESOS FUERTES. En esta etapa de la vida se necesita tomar un poco de sol para activar la vitamina D del cuerpo, fundamental para optimizar la absorción intestinal de calcio y fósforo y favorecer sus depósitos en el hueso (no basta con consumir alimentos ricos en calcio, como asegura la publicidad de yogur).

En este caso, la recomendación es diferente: para lograr activar la vitamina D es necesario tomar sol 15 minutos, 3 veces por semana en el verano en el horario donde los rayos son más fuertes, de 10 a 16 hs. y sin protector solar, porque sino la vitamina D no llega a activarse. ¡Quédese tranquilo, estos pocos minutos no logran dañar su piel! También es importante tener en cuenta las zonas del cuerpo que hay que exponer para este fin: antebrazos, brazos, cara y piernas.

¿CÓMO CUIDARNOS DEL SOL?

- El horario aconsejable para tomar sol es antes de las 11 hs. y después de las 16 hs., donde los rayos del sol son menos potentes.
- No se olvide de llevar un sombrero o gorra con visera.
- Use lentes de sol con protección UV.
- Tenga en cuenta que la ropa mojada, de colores claros o con poco tramado aumentan la transmisión de las radiaciones UV a través de las mismas.
- Utilice protector solar en forma adecuada.



¿CÓMO ELEGIR UN BUEN PROTECTOR SOLAR?

Los protectores solares, ya sean filtros (bloquean las radiaciones UV B) o pantallas (bloquean los UV A y B), pueden utilizarse en todas las edades. Pueden usarlas las embarazadas y los niños. Solo producen toxicidad por el contacto con los ojos o raramente reacciones cutáneas a algunos de sus componentes.

Existe un índice que mide la capacidad protectora frente a la radiación UV que se denomina "Factor de Protección solar" (FPS) expresado mediante un sistema numérico, FPS 15, 30, 50, etc. Es importante destacar que al ir aumentando los números no se duplica la protección. Busque FPS mayores de 15 y productos que contengan PARSOL, MEXORYL o DIOXIDO DE TITANIO, ya que reflejan el sol de la piel y lo bloquean totalmente por un mecanismo físico.

PARA QUE LOS PROTECTORES SEAN EFECTIVOS HAY QUE USARLOS BIEN. Aplíquelos en cantidad generosa y uniforme sobre la piel seca, fundamentalmente en la nariz, orejas, mejillas, pies, manos y detrás de las rodillas media hora antes de tomar sol, y renuévelos cada dos horas y después de baños prolongados o sudoración. Actualmente está en revisión el concepto de "resistente al agua", úselos como si no lo fueran.

Si llevás comida a la playa,
podés sumar recipientes
herméticos con frutas y
verduras cortaditas, listas
para comer.

ANTEOJOS, CON FILTRO 100% UV. ¿Sabía que no hay una relación directa entre el tono del cristal y el grado de protección? Es decir, no significa que cuanto más oscuro sea el vidrio, más nos protegerá. Existen anteojos transparentes que tienen filtros ultravioletas y otros especiales para enfermedades específicas. Más allá de la moda, es mejor uno con un formato de armazón que envuelva toda el área de los ojos. Por ello es importante comprar los anteojos en ópticas de confianza previa consulta con el oftalmólogo.



CAMINATAS EN LA PLAYA: ¿DESCALZO O CON ZAPATILLAS?

Un lector nos hacía esta pregunta y nos comentaba que “Hace unos años me aseguraban esto, pero ahora estoy dudando, y me gusta caminar descalzo”. Consultamos a los profesionales del Servicio de Ortopedia y Traumatología, quienes nos explicaron lo siguiente.

- Andar descalzo largos trayectos sobre la arena dura genera mucho impacto en el pie. Y en la parte donde la arena es blanda, cuesta más desplazarse, el talón se hunde y se sobrecargan los tendones de Aquiles.
- Quienes tienen pie plano pueden vencer más los arcos. Y el que tiene pie cavo (con mucho arco) concentra gran presión

en áreas muy pequeñas. Andar descalzo hace que se sobreexija el pie sobre superficies duras.

- Las sandalias no son recomendables y las ojotas se desaconsejan. En marzo, nos cuentan a raíz de esto, se ven en el consultorio más dolencias del pie, las llamadas “fascitis plantares”.

SI VA A CAMINAR UN TRAYECTO LARGO, MEJOR EN ZAPATILLAS. No hace falta un calzado especial para la playa, se recomiendan las mismas zapatillas que se usan el resto del año. Si tiene que comprar, prefiera un modelo tipo running o para correr, con o sin cámara de aire, ya que otorgan una adecuada amortiguación y protegen del impacto tanto al pie como a la rodilla. Las sandalias no son recomendables y las ojotas se desaconsejan.

¿PLAYAS EXÓTICAS? Si decidió emprender un viaje a una región diferente de su lugar habitual de residencia, será de utilidad la consulta personalizada con el área de Medicina del Viajero (llame a Central de Turnos o escriba a medicina.viajero@hospitalitaliano.org.ar). Allí recibirá las recomendaciones necesarias según su edad y estilo de vida, el destino elegido y las características del viaje que va a emprender.

PLANIFICANDO UN VIAJE SEGURO.

¿Cuál es la importancia del descanso previo? ¿Cómo preparar el auto para salir a la ruta? ¿Qué sillitas utilizar si se viaja con niños? [Leé la nota completa desde 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**

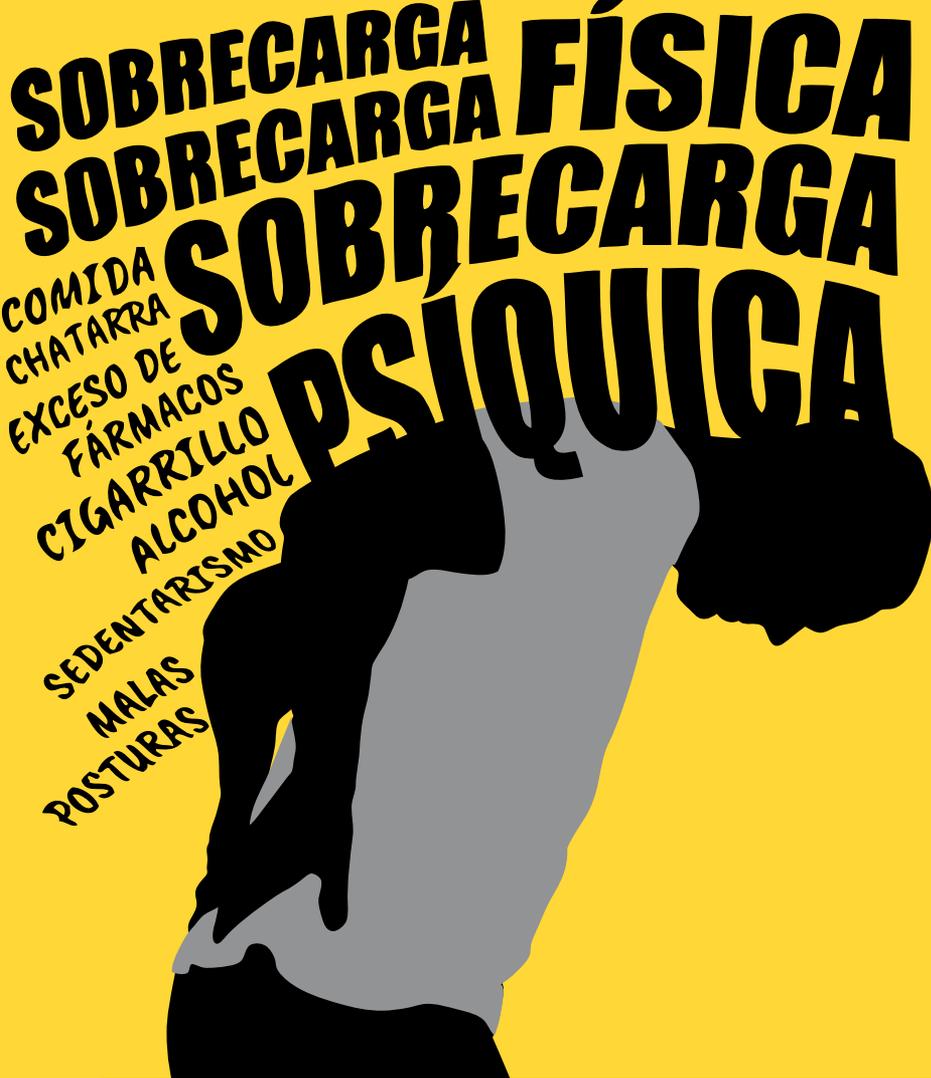
CONOZCA DÍAS Y HORARIOS DE LAS ACTIVIDADES DE
CADA BARRIO [HACIENDO CLIC ACÁ](#)

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.



DOLOR DE ESPALDA

¿CÓMO SACÁRMELO DE ENCIMA?

Reunimos las opiniones de un médico experto en dolor y una kinesióloga, quienes abordan este problema desde un enfoque integral, sin soluciones mágicas.

“**A**

lgo tengo que hacer con esto porque no doy más. Cuando me muevo, me duele.”

Esta frase es muy escuchada por los profesionales que reciben a pacientes con dolor de espalda. Algunos lo padecen por situaciones puntuales o por la suma de varios factores a lo largo del tiempo, como sobre-

peso, mala postura, malos movimientos durante el trabajo o la actividad en la casa, etc.

Buscando una respuesta que de alivio y ayude a mejorar, reunimos en esta nota dos testimonios calificados, el del Dr. Eduardo Stonsky, Jefe del Área de Evaluación del dolor del Servicio de Clínica Médica y el de la Lic. Graciana García, Jefa de Consultorios Externos del Servicio de Kinesiología.

PRIMER PASO: PERDIENDO EL TERROR A MOVERSE

“*Cuando me muevo, me duele*, es la primera frase que escuchamos en la mayoría de los pacientes con dolores de espalda inespecíficos o lumbalgia crónica”, destaca la Lic. Graciana García, a quien entrevistamos. Y -dado que el movimiento es el “remedio” indicado para mejorar esta situación- superar la barrera del miedo es el primer gran desafío.

SALIR DE UNA POSTURA RÍGIDA, DE DEFENSA. El miedo al dolor hace que uno, por ejemplo, se mueva despacito, pida ayuda para acostarse (el famoso *sosteneme, agarrame*) y limite

cada vez más el movimiento. Esto impide flexibilizar la columna, activar la circulación en los músculos y fortalecerlos. “Es muy importante sacarse ese *catastrofismo* o *kinesiofobia*: dejar de pensar que el movimiento trae dolor”, remarca.

Incluso esto es válido aunque el paciente venga arrastrando estos dolores desde hace muchos años, tenga desgaste articular, artrosis o una hernia discal. “Nada de esto es una catástrofe, si el diagnóstico médico indica que es benigno, funcional, entonces hay mucho para hacer desde el movimiento”, explica.

**“¿Qué te pasó? ¿Por qué estás así?
¿Te bloqueaste por algo? ¿Tenés que
bajar de peso? Son algunas preguntas
que nos dan pistas y ayudan al paciente
a tomar confianza.”**

LA SOBRECARGA FÍSICA Y PSÍQUICA DE NUESTRA COLUMNA

“Una manera novedosa de entender al dolor de espalda es considerarlo como un exceso de carga, que supera la capacidad de adaptación de la columna. La carga puede ser física -por un esfuerzo al querer mover un objeto muy pesado- pero también psíquica. Esta última también tiene una implicancia enorme: cuanto más estresado se está, más carga psicofísica hay sobre la columna, sobre los

circuitos en general. Quien no se adapta siente dolor, se deprime, incluso se puede infartar”, explica el Dr. Eduardo Stonsky.

¿QUÉ ES LA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN DE NUESTRA COLUMNA? “Se puede tomar el ejemplo de una goma, si uno la trabaja va a ser más flexible y se va a adaptar mejor, tanto en fuerza como resistencia. Si esa estructura uno no la alimenta bien (comida chatarra, exceso de fármacos, cigarrillo, alcohol) y no la entrena (sedentarismo y malas posturas), pierde adaptación y se llega al dolor.”

“Por ejemplo, ¿por qué no se lesionan los deportistas jóvenes? Porque tienen una enorme capacidad de adaptación a la carga. ¿Y por qué sí se lesionan los mayores? Porque la suya es muy pequeña, no es la misma para todos”, completa.

“Los masajes alivian momentáneamente pero no curan, son pan para hoy y hambre para mañana”.

MÁS EJERCICIO, MENOS NOTICIEROS: LAS CLAVES PARA MEJORAR

Ambos profesionales coinciden: no hay una solución mágica para el dolor de espalda, pero está comprobado que mejora al realizar cambios en la dieta y al incorporar el ejercicio a las rutinas de todos los días.

“Los fármacos los conocen todos. Entonces, si te hicieron poco efecto ¿no pensás que faltaba algo en tu tratamiento?”

“**ALGO TAN SENCILLO COMO CAMINAR SIRVE PARA TOMAR CONFIANZA**”. Esto afirma la Lic. García, haciendo hincapié en cómo ir dejando el miedo atrás. Y añade que “caminar activa al corazón, viaja más sangre a las células, hay mayor aporte de oxígeno, de nutrientes, se liberan endorfinas... Te sentís mejor. También la natación o algún tipo de danza (siempre de bajo impacto), stretching o chi kung, yoga. ¡Hay muchísimas posibilidades!”

“**PARA VOLVER A OXIGENAR EL TEJIDO ES NECESARIO QUE CIRCULE SANGRE, POR ESO LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO AERÓBICO**”. El Dr. Stonsky reflexiona sobre los desafíos de cada etapa de la vida: “Se puede a cualquier edad, la cuestión es cómo adaptarlo según las posibilidades. Uno siempre explora, el adulto mayor -algo que aprendí de la gente- suele aceptar más rápido el ejercicio si ya lo practicó alguna vez. Uno intenta que recuerden ese entrenamiento y suele ser una estrategia exitosa. En el otro extremo están los abuelitos Winnie Pooh que caminan como ese osito y sólo van del sillón a la heladera. Allí está el desafío más difícil”.

ACCIONES PARA ESTAR MEJOR.
Recorré esta sección de Aprender Salud con ejercicios en video y más contenidos para mejorar y prevenir dolores de espalda, rodilla y tobillo.

ACCIONES PARA ESTAR MEJOR

Dolor de espalda crónico: un enfoque integral

El bienestar y el deporte: prevenir las lesiones

Pausa Activa: 5 minutos que te hacen bien

DOLOR DE ESPALDA CRÓNICO: UN ENFOQUE INTEGRAL

astomas

¿Cómo cuidar las rodillas? Informe Especial

Aprender Salud en Movimiento: actividades gratis en parques y plazas

Revista Digital Aprender Salud

Aprender Salud

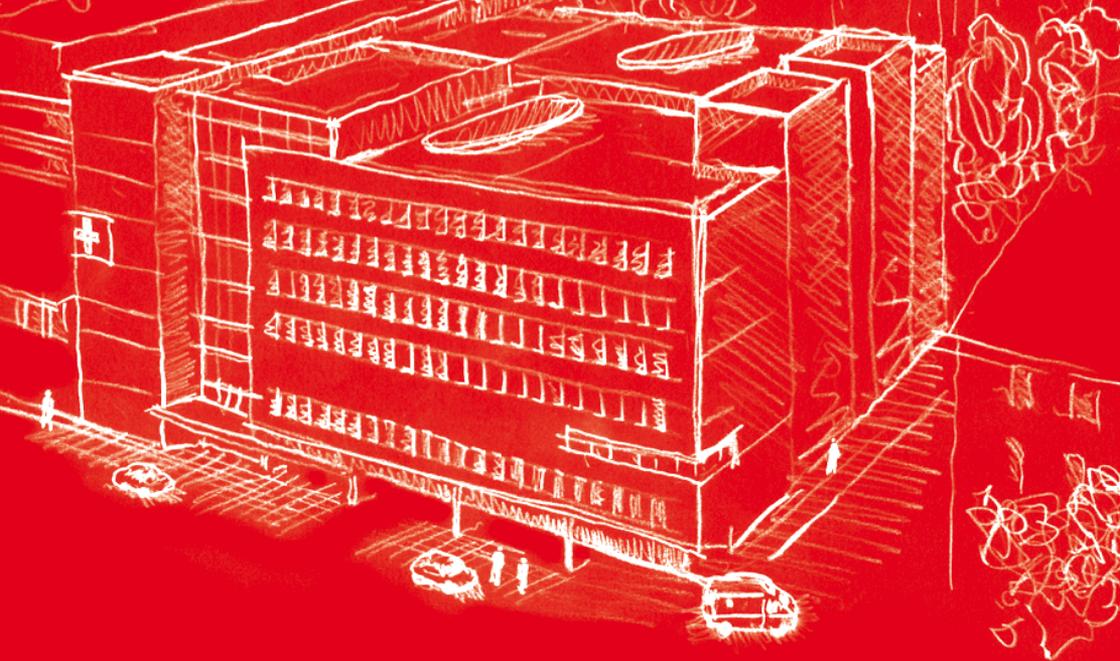
3 MITOS SOBRE EL DOLOR DE ESPALDA

El Dr. Stonsky reflexiona sobre algunas creencias que circulan alrededor del dolor de espalda.

¿EL CUERPO SE ACOSTUMBRA A LOS ANTIINFLAMATORIOS? Si uno pensara que la gente se adapta, estos no se venderían tanto. Lo que puede confundir es que estos tienen lugar solamente en las patologías agudas, cuando uno se golpea y se inflama con un componente de prostaglandinas. Pero los dolores crónicos tienen poco de este componente y mucho de la llamada inflamación neurógena, sin oxígeno, que no responde bien a los antiinflamatorios. Entonces, el efecto del fármaco ante este dolor crónico es casi nulo. Nosotros siempre remarcamos “no tome diclofenac por esto, usted ya lo tomó mucho. Piense que, tal vez, tiene otra cosa”.

¿TODO LO QUE DUELE ES ARTROSIS? No hay dudas de que mucha gente la padece pero esto no implica que sea siempre la causante de dolor. Según estudios científicos, el 70% de las personas mayores de 64 años tienen algún tipo de artrosis pero son asintomáticos. En los adultos mayores, por ejemplo, la patología siempre va a ser sumada, los dolores de espalda van desde la columna hasta la rodilla y pueden mejorar, por ejemplo con un calzado que compense la diferencia entre una pierna y otra. Un pequeño porcentaje de ese dolor se lo lleva la artrosis, esa es la experiencia que vemos en el consultorio. También suele pensarse que la causa del dolor es una hernia que aprieta un nervio. Pero en la mayoría de los casos esta no es la causa, son los músculos y tendones los que están afectados. Y estos responden bien a las intervenciones.

¿SER VIEJO SIGNIFICA TENER DOLOR? El dolor es un círculo vicioso, el famoso “porque me duele, me quedo quieto”. Entonces, cuanto menos me muevo, cada vez estoy más limitado por el dolor. En cambio, si yo mejoro esta capacidad de carga y agrando mi capacidad de adaptación, me enoja menos con mi suegra, con mi jefe o con mis hijos, cambio la silla del trabajo o el mouse, voy a caminar y me alimento mejor, puedo tener una analgesia -una protección del dolor- que no es farmacológica y puede lograrse a cualquier edad.



NOVEDADES DEL HOSPITAL

-
¡El Facebook de Aprender Salud
superó los 100.000 seguidores!

der Salud se fue consolidando como la cara visible del Hospital en las redes sociales porque la propia comunidad lo puso en ese lugar. Nosotros siempre tuvimos como objetivo que la gente participe, que sea algo interactivo.”

El objetivo de la página es brindar contenidos que potencien el bienestar y la calidad de vida de la comunidad, mientras que fomenta su participación: “Por ejemplo: invitamos a la gente a que nos comparta sus recetas preferidas, las hacemos más saludables y les devolvemos un álbum de fotos donde están las recetas con los nombres de los usuarios.”

[Leé la nota completa desde acá](#)

EL VIDEO DEL MES



SEMANA DE LA NO VIOLENCIA, EN SAN PANTALEÓN

El equipo del Centro Comunitario compartió con nosotros un resumen en video de las actividades que llevaron a cabo con la comunidad del Bajo Boulogne en el marco de la semana contra la violencia de género. Las actividades incluyeron un taller de collage con revistas donadas por Aprender Salud. [Mirá el video desde acá.](#)



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 12 · Enero de 2019

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