

# AprenderSalud

CONTENIDOS EDUCATIVOS

AÑO Nº 12 / SEPTIEMBRE 2019

DE TABÚ A NUEVA MODA

## VASECTOMÍA

ME DIAGNOSTICARON

## UN ABC SOBRE EL ASMA

### ADEMÁS

¿Por qué se me cae el pelo? / Falsas creencias sobre el cáncer de mama / Grasas trans / Cuando la publicidad ataca al hígado... / Recetas y secretos de Lili / Novedades del Hospital



# COMPARTIR SALUD

Contenidos educativos pensados para tu celular

¿Por qué se me cae el pelo?

-

Falsas creencias sobre el cáncer de mama

-

Quizás no lo sabías: grasas trans

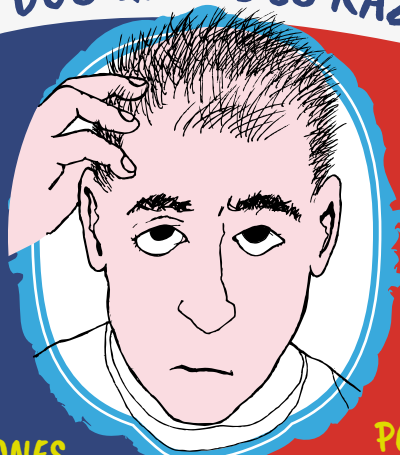
-

Cuando la publicidad ataca al hígado...



# ¿POR QUÉ SE ME CAE EL PELO?

HAY DOS GRANDES RAZONES



1

2

**POR SITUACIONES DE GRAN ESTRÉS** COMO EL PARTO, ENFERMEDADES, TRAUMATISMOS, CIRUGÍAS, PÉRDIDA DE PESO, ANEMIA O CONSUMO DE DROGAS. SUELE SER REVERSIBLE.

**POR ALOPECIA (O CALVICIE COMÚN)** AFECTA LA MITAD DE LOS HOMBRES Y A ENTRE EL 5 Y EL 10% DE LAS MUJERES. HAY TRATAMIENTOS Y HABRÁ QUE COMENZAR LO ANTES POSIBLE PARA FRENARLA, AUNQUE SUELE SER IRREVERSIBLE.

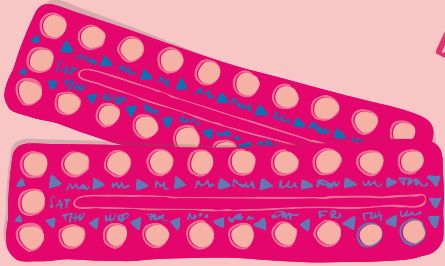
**QUE BIEN**

**QUE MAL**

EXISTEN LOCIONES, CHAMPÚES Y MEDICAMENTOS QUE DEMOSTRARON SER SEGUROS Y EFECTIVOS. EL MÉDICO EVALUARÁ LA ESTRATEGIA A SEGUIR SEGÚN EL CASO.

“DOCTOR, SE ME ESTÁ CAYENDO MUCHO EL PELO...” REVISTA APRENDER SALUD.

# FALSAS CREENCIAS SOBRE EL CÁNCER DE MAMA



**¿LOS ANTICONCEPTIVOS ORALES FAVORECEN SU APARICIÓN?**  
NO HAY UNA EVIDENCIA CIENTÍFICA QUE DEMUESTRE ESTA RELACIÓN EN MUJERES QUE NO TIENEN ANTECEDENTES FAMILIARES NI PERSONALES DE CÁNCER.

**¿TENER LOS PECHOS PEQUEÑOS DISMINUYE LAS CHANCAS DE PADECERLO?**  
NO, EL TAMAÑO DE LAS MAMAS NO TIENE RELACIÓN CON LA PROBABILIDAD DE TENER CÁNCER.



**¿LOS CORPIÑOS CON ARO HACEN MAL?**  
NO EXISTE RELACIÓN ALGUNA ENTRE LA ROPA INTERIOR Y EL RIESGO DE DESARROLLAR LA ENFERMEDAD.

ENCONTRÁ MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL AUTOEXAMEN, EDAD Y FRECUENCIA DE LOS ESTUDIOS DIAGNÓSTICOS Y LA IMPORTANCIA DE LA GENÉTICA EN LA NOTA "JUNTAS PODEMOS", PUBLICADA EN APRENDER SALUD #49 ([LINK EN LA DESCRIPCIÓN](#)).

# QUIZÁS NO LO SABÍAS: GRASAS TRANS



**¿DÓNDE ESTÁN?** EN GALLETITAS, ALFAJORES, SNACKS, CEREALES, TAPAS DE EMPANADAS... Y TAMBIÉN EN PRODUCTOS SIN ETIQUETA COMO FACTURAS Y PASTAS FRESCAS.

**¿CÓMO EVITARLAS?** EN ARGENTINA ESTÁN PROHIBIDAS DESDE 2014 PERO CONTINUÁN PRESENTES EN MUCHOS ALIMENTOS. NO SON NECESARIAS PARA EL ORGANISMO, NO HAY MOTIVOS PARA CONSUMIRLAS.

**¿CÓMO IDENTIFICARLAS?** EN LOS PRODUCTOS ENVASADOS, LEYENDO LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL. **¿Y EN LOS QUE NO TIENEN?** PREGUNTANDO SI USAN MARGARINA O ACEITE EN LA MASA.



**¿CON QUÉ LAS REEMPLAZAN?** EN MUCHOS CASOS SE VOLVIÓ A LA GRASA SATURADA, EN OTROS SE UTILIZA EL ACEITE DE GIRASOL ALTO OLÉICO. EL TEMA CONTINÚA ABIERTO.

# CUANDO LA PUBLICIDAD ATACA AL HÍGADO



FALTA DE  
ACTIVIDAD  
FÍSICA

FAVORECEN LA  
GENERACIÓN DE  
DEPÓSITOS DE GRASA  
EN EL HÍGADO, ALGO QUE  
EN ALGUNOS PACIENTES VA  
DEJANDO PEQUEÑAS CICATRICES  
AUNQUE NO PRESENTE SÍNTOMAS.

ALIMENTOS MUY  
"ENGORDANTES",  
ULTRAPROCESADOS,  
DE ALTA  
DENSIDAD  
CALÓRICA

LOS MEDIOS OFRECEN TODO EL TIEMPO  
ESTAS COMIDAS Y BEBIDAS: MUCHAS VECES,  
LA PUBLICIDAD ATACA AL HÍGADO.

FUENTE LOS VERDADEROS "ATAQUES" AL HÍGADO.  
REVISTA APRENDER SALUD. [ENCONTRÁ EL LINK EN LA DESCRIPCIÓN.](#)



**LOS SECRETOS  
Y RECETAS DE LILI**



## LA RECETA DEL MES

# TARTAS CASERAS: MASA, RELLENOS Y LIGUES

**MASA CASERA PARA TARTAS.** En un bol colocar **300 grs. de harina común, 1 pocillo de aceite y medio vaso de agua fría**, integrar los ingredientes. Amasar e ir agregando, si hiciera falta, algo más de agua fría hasta lograr un bollo homogéneo. Dejar descansar 15 minutos y estirar en el molde.

**5 RELLENOS PARA ELEGIR.** Recomiendo de **cebollas rehogadas**, agregando harina disuelta en leche. Otra que combina sabores es la de **atún y choclo** cocido. Para sumar pescado, nada mejor que una de **merluza hervida, morrones y cebolla rehogados**. Y las dos últimas, de **brócolis hervidos, cebolla de verdeo, cebolla blanca y ajos salteados**; o de **espinacas cocidas** y escurridas con **queso crema, nuez moscada y pimienta**.





## 4 LIGUES RICOS Y CON POCA GRASA

Batir 2 huevos y agregar 1 cucharada sopera de almidón de maíz disuelto en  $\frac{1}{2}$  vaso de leche descremada.

Mezclar 2 cucharadas de avena instantánea con un pocillo de agua o leche descremada y 2 claras bien batidas, espumosas.

Batir 2 huevos y agregar 2 ó 3 cucharadas de pan rallado.

Batir 3 claras bien espumosas, agregar nueces o almendras o picadas.

## LOS SECRETOS DE LAS TARTAS

Para que salga más liviana, utilice solo una tapa de masa.

Para que la masa quede crocante, antes de introducir el relleno, pintar la base con clara de huevo o espolvorear con pan rallado o harina de maíz.

Si usa verduras de hoja para el relleno, escúrralas bien o agregue una cucharada de almidón de maíz o harina disuelta en un pocillo de leche descremada.

Colocar la tarta 5 minutos en la parte baja del horno y luego subirla para que se cocine bien.





DE TABÚ A NUEVA MODA

# VASECTOMÍA

Es un procedimiento cada vez más elegido para controlar la natalidad, tanto en quienes no desean ser padres, como en los que ya tienen hijos. ¿En qué consiste? ¿Cuáles son sus beneficios y sus riesgos?



“

*legó para quedarse, es un boom y los pacientes la han tomado. Cuando el varón habla en la mesa del asado de la vasectomía, ya no hay límites. Antes, nadie hablaba del tema. Pero una vez que yo le cuento a mis amigos una cosa, ya todos se largan, todos están de acuerdo.”*

Así comienza el Dr. Alberto Layus, del Servicio de Urología del Hospital, a quien entrevistamos sobre el método anticonceptivo del que todos hablan: la vasectomía. En esta nota los invitamos a conocer en qué consiste, las dudas más frecuentes y también sus beneficios y riesgos.

## LA LEY N° 26.130, EL PUNTO DE PARTIDA

La vasectomía es legal en la Argentina desde el año 2006. La ley establece que *“toda persona mayor de edad tiene derecho a acceder a la realización de las prácticas denominadas ligadura de trompas de Falopio y ligadura de conductos deferentes o vasectomía en los servicios del sistema de salud.”*

“Antes no se podía actuar sobre el organismo sano, el médico no podía. La ley, además de actuar sobre quien está enfermo, permite hacer este control de la natalidad con estos dos procedimientos”, explica el Dr. Layus.

**DOS MÉTODOS LEGALES, ¿QUIÉN PONE EL CUERPO?** Con esta norma, vasectomía y ligadura de trompas quedaron en iguales condiciones. Es por eso que muchas parejas se plantean esta disyuntiva: ¿te operás vos o me opero yo?

“La ligadura tubaria es más compleja, hay que entrar al abdomen por cirugía laparoscópica, invadir una región virgen. Y, a veces, es más difícil de revertir. La vasectomía permite una cirugía más ambulatoria, más reversible, con menos impacto en la vida del paciente y una rápida reincorporación laboral”, detalla.

“Empezamos a ver pacientes cada dos o tres meses, cada mes, por semana... Y ahora, desde hace ocho meses, una explosión: hacemos cuatro, cinco consultas por día.”

## QUIÉNES LA REALIZAN? ¿POR QUÉ LO HACEN?

“El hombre consulta mucho más que antes, el hombre ha cambiado. Y nosotros lo vemos en el consultorio”, nos cuenta el Dr. Layus, quien menciona los temas que ya son moneda corriente en la consulta del varón: las disfunciones eréctiles, la posibilidad de tener hijos o de no querer tenerlos, la búsqueda de sentirse mejor y hacer actividad física, el uso de la testosterona en los adultos mayores.

Con respecto a la vasectomía, nos cuenta que se puede agrupar a los pacientes según sus edades en tres grupos, con inquietudes y objetivos diferentes.



**ENTRE LOS 20 Y LOS 30 AÑOS.** “Es un paciente muy informado, tiene una llegada a los medios de divulgación muy grande, sabe manejar la Web y, cuando viene, está extremadamente decidido. Su forma de pensar hace que no crean que su felicidad pase por tener hijos”, detalla.

“Particularmente yo les explico muy bien la cirugía, les explico los pro y las contra, les explico también que hay otros métodos anticonceptivos. Pero en ese grupo etario son los que más convencidos están. Es como que masticaron la decisión previo a venir a la consulta. Tienen algunas dudas con el eyaculado, la erección y la sensación de la emisión de semen. Pero son dudas pequeñas, la decisión la tienen ya tomada”.

**ENTRE LOS 35 Y LOS 50.** “El segundo grupo suele ser quien está casado y quiere tener una sexualidad sin riesgos. Aquí suele haber más dudas, hay un tira y afloje con la pareja, con el método anticonceptivo. Pregunta, viene dos o tres veces y luego se decide. En este grupo aparece más el *Bueno, voy a ver... ¿Puedo volver?* ¡Sí, claro! Le tratamos de explicar lo mejor que podemos pero no convencemos. El separado, que ya tiene hijos, también viene bastante convencido porque no quiere tener otros en una nueva relación o pareja ocasional”, explica el Dr. Layus.



**YO YA ME CUIDÉ MUCHO, AHORA TE TOCA A VOS.** Este método es muy promovido por las mujeres y es todo un símbolo de igualdad de género frente a la anticoncepción. ¿Se refleja esto en las consultas? “Totalmente, muchos pacientes llegan diciendo que los manda su mujer. ¿Por qué yo tengo que tomar pastillas, me tengo que poner un DIU o tener que tolerar el preservativo si podemos disfrutar sin riesgo de embarazo?”

**ENTRE 60 Y 70 AÑOS.** “A diferencia de la mujer, la posibilidad de ser padre se extiende en el tiempo. Y se está viendo mucho hombre separado que está muy bien, que con las medicaciones actuales disfruta de una buena sexualidad y no quiere tener riesgos. Le cuesta ponerse el preservativo porque disminuye su sensibilidad y la calidad de su erección, entonces afronta la vasectomía como método anticonceptivo”, completa.

# ¿EN QUÉ CONSISTE LA VASECTOMÍA?

EN ESTE BREVE APARTADO, LOS DETALLES DEL PROCEDIMIENTO EXPLICADOS POR EL DR. LAYUS.

- “Nosotros hacemos una vasectomía sin bisturí, la realizamos con anestesia general, aunque puede ser también con anestesia local. Nos lleva unos 30, 35 minutos. Es un acto ambulatorio y el mismo día el señor se va a su casa”.
- “La cirugía consiste en ligar el conducto eferente, que va desde el testículo al pene, que lleva los espermatozoides en el momento de la eyaculación. Ningún hombre tiene semen en una glándula, este se forma por un líquido seminal sumado a los espermatozoides que vienen por este conducto. Estos dos componentes conforman el semen. Pero los espermatozoides son el 3% de ese semen.”
- “La incisión es de 5 milímetros en el escroto, a la altura del conducto eferente. Se liga -es hacer un punto- y se secciona para que no haya pasaje de espermatozoides. ¿El organismo continúa produciéndolos? Sí, pero el cuerpo cuenta con un sistema que va consumiendo esta producción.”
- “Ligar y seccionar el conducto por esta microcirugía permite continuar eyaculando igual, teniendo el mismo orgasmo, la misma sensación de emisión pero que no tiene este componente del 3% de espermatozoides.”

“En la fantasía masculina muchas veces nos preguntan a dónde van o si se acumulan los espermatozoides. Y no, se absorben y se consumen a través del propio organismo.”

## BENEFICIOS Y RIESGOS

**UNO NO NOTA NINGÚN CAMBIO Y CONTROLA LA NATALIDAD.** “Ya no depende de un tercero (el método) que me organice cuándo y cómo. Obviamente que el preservativo hay que seguir utilizándolo en una relación informal por las enfermedades de transmisión sexual. Pero dentro del matrimonio o con la pareja estable no es necesario, la mujer no necesita colocarse un DIU (dispositivo intra uterino) o tomar anticonceptivos todos los días. Se puede controlar la natalidad y disfrutar de una sexualidad mucho más libre”, señala como el principal beneficio el Dr. Layus.

**ACEPTO OPERARME PORQUE YO QUIERO.** “Una cirugía tiene eventuales complicaciones que uno debe asumir con responsabilidad como paciente. Pasando esa duda está la explicación del médico pero el paciente tiene que preguntarse a sí mismo si es que quiere someterse a una cirugía, que aunque sea ambulatoria no deja de ser una cirugía. Y luego realizar la consulta médica para agotar las dudas que pueda tener”, aclara.

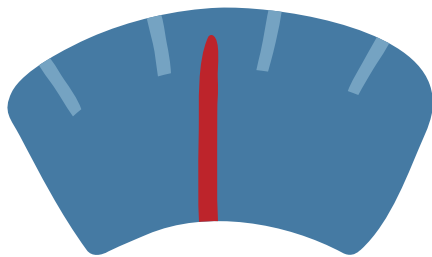
**¿EVENTUALES COMPLICACIONES?** “El hematoma y el dolor testicular, pero por suerte son de una probabilidad extremadamente baja, menos del 1%.”



# ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- **ANTES DE LA VASECTOMÍA.** Existen opciones previas para quienes deseen tener un resguardo por sí en el futuro buscan ser padres. La primera de ellas es la criopreservación de semen, obtener una o dos muestras y utilizarlas cuando desee.
- **LA REVERSIÓN.** Es factible de realizar y tiene una tasa de efectividad del 80 y 85%. Para ello hay que realizar una cirugía con anestesia general: “No hay muchos lugares donde se realicen, en el Hospital Italiano la hacemos.”
- **LA BIOPSIA TESTICULAR Y RECUPERACIÓN ESPERMÁTICA.** Es la tercera opción y se trata de un procedimiento en el cual se extrae tejido del testículo y, con ello, se puede realizar una técnica de fertilización asistida de alta complejidad.
- **LUEGO DE LA CIRUGÍA.** Se solicita un espermograma, que se hace a los dos meses siguientes a la operación. Durante este período el paciente se tiene que cuidar con el método anticonceptivo que venía utilizando. Si el espermograma da negativo, está de alta. “Hay que decir que el 60% de los pacientes operados se lo hace, el 40% restante no regresa. Eso es una incógnita, no sabemos el resultado. No vienen por falta de tiempo, de ganas. Nos gustaría que se lo hagan para mejorar la tasa de seguimiento”, concluye.

**“Los que consultan y no se operan son los menos. No sé si porque tenemos una buena capacidad de explicar pero el 80 o 90% acepta la vasectomía.”**



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

**"Destaco las cuatro charlas semanales gratuitas, donde distintos integrantes del Programa Bajando de Peso nos fueron transmitiendo los fundamentos del método." Roberto.**

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

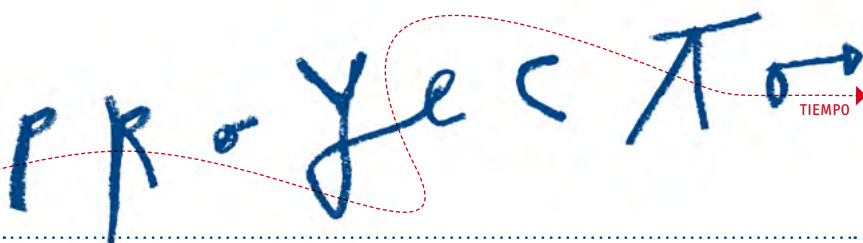
**EL PROGRAMA BAJANDO DE PESO.** Ofrece un tratamiento integral para el manejo del sobrepeso y la obesidad. Un equipo de profesionales especializado, con más de 25 años de experiencia, trabaja con planes de alimentación y de actividad física personalizados.

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

**¿Cómo contactarse para empezar?** Para conocer las sedes donde se realiza y más detalles, llame al 4959-0200 internos 1786/1787 o ingrese acá



## LOS LECTORES ESCRIBEN



Compartimos una nueva columna de la pluma de **Margarita Schultz**, habitual colaboradora y miembro de la comunidad del Italiano, quien aporta sus reflexiones útiles para jóvenes con más de 50 años de experiencia.

### *Lanzar hacia delante*

La palabra proyecto contiene una carga poderosa. La fuerza de una palabra se encuentra buscando su origen. La etimología de proyecto es: pro (hacia delante) y iacere (lanzar). Proyectar significa lanzar hacia delante. Etimología quiere decir ¡‘palabra verdadera’...!

En la nota Tres futuros (Aprender Salud #53) comenté que el futuro mediato se refiere a nuestros planes, y está formado por una sucesión de proyectos menores. Si planeamos unas vacaciones hay muchos detalles a considerar; y están enlazados.

Sugería allí vivir un ‘presente’ rico. Entonces ¿debemos vivir el presente o lanzarnos hacia el futuro, proyectar? Esta no es una al-

# LOS LECTORES ESCRIBEN

ternativa correcta. No optamos, porque es en el presente que hacemos pro-yectos; el presente es lo único que se vive realmente.

Desde el presente y en el presente recordamos lo sucedido, desde el presente y en el presente imaginamos lo que puede llegar a suceder después.

## **PERO: ¿PARA QUÉ PROYECTAR? ¿CUÁL ES EL VALOR DE UN PRO-YECTO? EXAMINEMOS ALGUNAS DE SUS VIRTUDES:**

**1. Tener un proyecto es un modo de organizar el tiempo con sentido.** Un tiempo sin relieves, sin ahora-y-después es de una monotonía difícil de soportar, y puede ir apagando la vida. A la vez, un tiempo siempre igual a sí mismo, donde mañanas, tardes, noches se parecen como gotas de agua, también debilita la alegría de vivir, porque se sabe de antemano qué sucederá. El proyecto transforma el tiempo. Desde el proyecto modelamos el tiempo como si fuera 'plastilina'. Le damos la forma del 'ahora hago esto', 'después hago lo otro'. Voy a es la matriz de los proyectos: a viajar, a reunirme con amigos, a aprender un idioma, a cocinar algo especial, y sigue... Se abre, así, un espacio atractivo para la sorpresa, porque no se puede planear todo.

**2. Pensar ahora hago esto, después hago lo otro, es organizar ideas.** Pero no solo las que ya tengo imaginadas. Al pensar ideas, van surgiendo más ideas. Como si se tirara del hilo de un gran ovillo. Las ideas nuevas o diferentes se le aparecen a

# LOS LECTORES ESCRIBEN

quien piensa ideas. Los científicos lo saben muy bien. Un descubrimiento surge cuando se está en actividad de descubrir, en proceso de investigación.

**3. Proyectar es también organizar las emociones.** La emoción del esfuerzo que fue productivo, la emoción de los resultados, la emoción de la hermosa fatiga que sobreviene cuando se ha concluido algo proyectado (me costó aprender ese idioma ¡pero logré mucho! ¡Me siento tan bien con eso!).

**4. Imaginar sensaciones.** Cuando vaya a ese viaje sentiré el sol sobre la cara, el viento moviendo mi cabello, mi respiración plena... Basta con proyectar un paseo al Tigre, o a un Parque desconocido de la ciudad.

¡Tiempo, ideas, emociones, sensaciones! Y todo ello es creación, porque reclama inteligencia e inventiva: hay que encontrar los medios para llevarlo a cabo.

**Y vos... ¿qué proyecto tenés ahora?**

**Margarita Schultz**

---

DEL ARCHIVO

# UN ABC SOBRE EL ASMA

Es una enfermedad crónica que, tratada con medicación adecuada y un rol activo del paciente y su familia, permite realizar una vida normal.



A

parece en forma de crisis; molesta y deja de molestar; se repite a lo largo del tiempo... Estas situaciones son las que definen al asma como una enfermedad crónica del aparato respiratorio. Consultamos a la Dra. Graciela Svetliza, Jefa del Servicio de Neumonología, quien nos dio detalles en esta nota sobre una enfermedad que, actualmente, se puede controlar de una manera muy eficaz y durante períodos prolongados.

**LA HERENCIA Y EL AMBIENTE.** Aunque su origen es desconocido, se cree que el asma es el resultado de la interacción entre el ambiente y las características genéticas del individuo. En la mayoría de los casos, suele estar relacionada con la alergia. Por lo general, quienes la padecen tienen historia personal o familiar de enfermedades alérgicas como rinitis o urticaria. Otros factores que predisponen el asma son el polen, los hongos, los pelos de animales, el cigarrillo y algunos productos químicos de limpieza.

**EL DIAGNÓSTICO Y LAS EDADES.** Ante repetidos episodios de falta de aire acompañada de “sibilancias” (ruido al respirar), dificultad en la entrada, y por sobre todo, la salida del aire, es importante recurrir al médico para descartar asma. En los niños y adolescentes el diagnóstico es más difícil de realizar ya que se suele superponer con enfermedades virales comunes, de similares síntomas. La mitad de los niños mejoran espontáneamente en la pubertad.

**EL TRATAMIENTO: EVITAR LAS RECAÍDAS Y PROTEGER EL PULMÓN.** Varía según la frecuencia y severidad de los



“Por lo general, quienes la padecen tienen historia personal o familiar de enfermedades alérgicas como rinitis o urticaria.”

síntomas, no es igual para todos, el médico será quien clasifique y evalúe la estrategia adecuada para cada caso. Cumplirlo evitará recaídas y permitirá que no se dañe la funcionalidad pulmonar. Para ello, es fundamental comprender ciertas cuestiones particulares.

## ¿CÓMO EVITAR LOS SÍNTOMAS DE ASMA?

- No fumar.
- Evitar ambientes húmedos enmohecidos.
- Minimizar la exposición a irritantes o alérgenos como polvo doméstico, pólenes, pelo de perro o humo de cigarrillo de terceros.
- Combatir insectos hogareños (como cucarachas) pero, al mismo tiempo, no usar insecticidas con el paciente asmático dentro de la casa.
- Evitar almohadas o colchones con plumas, son preferibles los materiales sintéticos.
- No hacer ejercicio con bajas temperaturas, para evitar inspirar aire frío.
- Evitar medicamentos o alimentos que causen alergia.



**LA MEDICACIÓN.** Es la base del tratamiento del asma persistente y se debe usar todos los días, haya o no síntomas, para que estos no aparezcan o sean muy leves. Hay dos tipos de medicamentos: los de control y los de rescate. Siempre decimos que los medicamentos de control quedan en la mesa de luz y los de rescate van con el paciente. Como en el caso de otras enfermedades crónicas, como la hipertensión o la diabetes, la medicación no debe ser abandonada cuando “me siento bien”.

**ACLARACIÓN SOBRE LOS BRONCODILATADORES.** Es importante señalar que, bien empleados, no generan riesgo alguno, no producen adicción y tampoco “hacen mal al corazón”. Si bien pueden ocasionar temblor, palpitaciones o calambres, estos síntomas nunca son graves y revierten rápidamente.

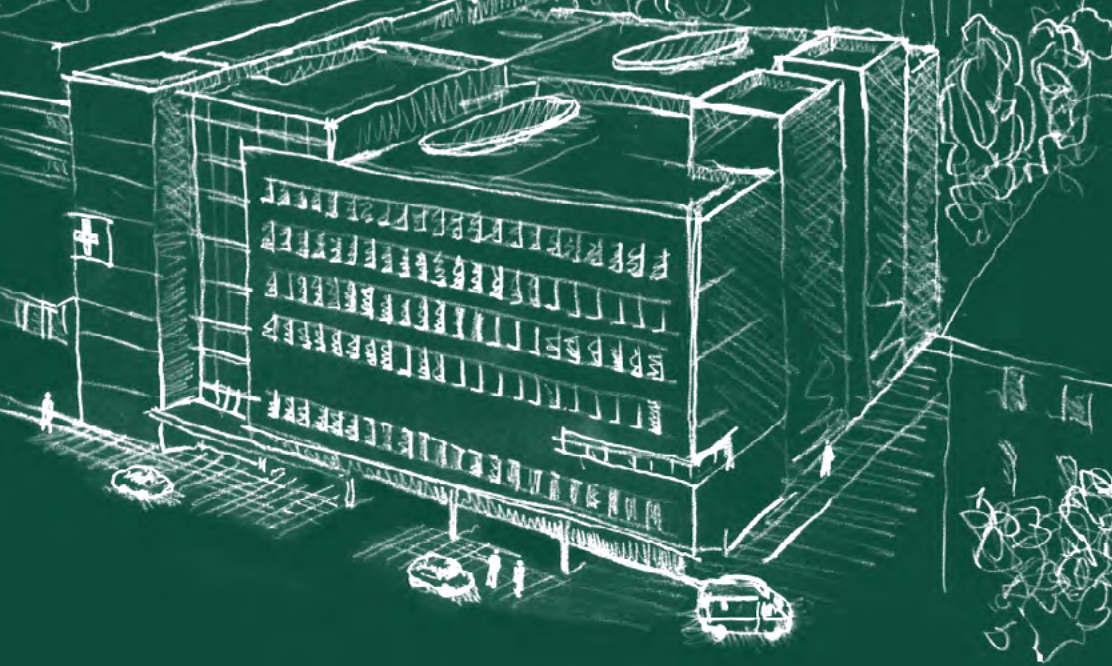
“Siempre decimos que los medicamentos de control quedan en la mesa de luz y los de rescate van con el paciente.”

## ¿CÓMO ADMINISTRAR CORRECTAMENTE LOS MEDICAMENTOS PARA EL ASMA?

Para que el tratamiento del asma sea eficaz no solo debe emplearse la medicación sino inhalarla de modo correcto. De lo contrario, no le llega al pulmón y puede no ser lo eficaz que debería ser. Siempre lleve los dispositivos a la consulta con su médico y controle periódicamente su uso. Hay diferentes dispositivos para inhalar la medicación y cada uno se aplica de una manera particular.

- **INHALADOR DE POLVO SECO.** Son efectivos y fáciles de usar. Uno de los dispositivos es el disco. Para su uso se debe abrir el dispositivo y activarlo deslizando una palanca; espirar todo el aire posible fuera del aparato; colocar la boquilla en la boca cerrando los labios; aspirar lenta y profundamente reteniendo 10 segundos; espirar lentamente y cerrar el dispositivo. Luego, enjuagarse la boca. También existe el sistema de turbohaler y de cápsulas inhaladas.
- **AEROSOLE.** Es el dispositivo más empleado y se puede administrar con aerocámara (un espaciador que permite optimizar su uso) o sin ella, lo que varía el modo de aplicación.
- **NEBULIZADOR.** Se usa menos, por ser difícil de transportar y limpiar. Solo se emplea en el ataque agudo.

**TE PUEDE INTERESAR:**  
**El médico me indicó un dispositivo inhalatorio:  
¿cómo lo utilizo correctamente?**



# NOVEDADES DEL HOSPITAL

- Charlas abiertas a la comunidad
- Semana de las cefaleas
-

# AGENDA:

## ACTIVIDADES ABIERTAS A TODA LA COMUNIDAD

# SEPTIEMBRE

**2/09 Taller de actividad física y uso de dispositivos inhalados**  
14 hs. Aula de clínica médica, nivel 2,  
Tte. Gral. J. D. Perón.

**4/09 Mareo y vértigo**  
17 hs. Salón del Consejo, Perón 4190.

**5/09 Taller de Prevención de caídas**  
10 hs. Salón del Subsuelo, Potosí 4058.

**11 y 12/09 Semana de las Cefaleas**  
10 a 12 hs. Corredor Central, Perón 4190.

**17/09 ¡S.O.S! Adolescentes en tiempos actuales**  
10 hs. Salón del Consejo, Perón 4190.

**18/09 ¿Qué hacemos los médicos de familia?**  
18 hs. Salón del Consejo, Perón 4190.

**24/09 Mareo y vértigo**  
17 hs. Salón de Conferencias,  
Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

**24/09 Taller de crianza: Niños de la gestación hasta los 2 años.**  
18 hs. Potosí 4060, Aula de Pediatría.  
Requiere inscripción previa: talleres.  
crianza@hospitalitaliano.org.ar

**25/09 Comida saludable y actividad física en personas con diabetes tipo 2**  
17 hs. Aula de Clínica Médica, piso 2,  
Perón 4190.

**26/09 Climaterio, una etapa para innovar**  
12 hs. Salón de Conferencias,  
Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

ENCUENTRE MÁS ACTIVIDADES DESTACADAS INGRESANDO A  
[WWW.HOSPITALITALIANO.ORG.AR](http://WWW.HOSPITALITALIANO.ORG.AR)

EN EL MARCO DE LA SEMANA DE LAS CEFALÉAS

Actividad gratuita y  
abierta a la comunidad

# ¿Te duele la cabeza seguido?

Disminuir el estrés, hacer ejercicio de manera habitual y tener horarios regulares para comer y dormir son algunas de las estrategias eficaces para la reducción de los ataques.

Te invitamos a compartir tu experiencia con profesionales de la salud:



## MODALIDAD PRESENCIAL

Descubrí los mitos y verdades

¡Te esperamos en los stands ubicados en el corredor central del Hospital!


Miércoles 11 y jueves 12 de septiembre  
10 a 12 h, Perón 4190, Nivel 0, CABA.



## MODALIDAD VIRTUAL

Hacé tus preguntas en vivo a los profesionales

Miércoles 11 de septiembre, 14 h

 [facebook.com/AprendersaludHI](https://facebook.com/AprendersaludHI)



# Maestrías y Doctorados

Abierta la inscripción 2020

*Seguí construyendo tu futuro profesional en un entorno ideal para la formación de Posgrado.*

## DCS | Doctorado en Ciencias de la Salud

→ INICIO 13 de abril → MODALIDAD presencial intensiva

## MEPS | Maestría en Educación para Profesionales de la Salud

→ INICIO 6 de abril → MODALIDAD semi-presencial

## MIC | Maestría en Investigación Clínica

→ INICIO 16 de abril → MODALIDAD presencial

## MNA | Maestría en Neuropsicología Aplicada

→ INICIO 24 de febrero → MODALIDAD presencial

## FVF | Formación en Vínculos y Familia

→ INICIO 20 de marzo → MODALIDAD presencial intensiva

POS-  
GRA-  
DO.

Más información  
[posgrado.hospitalitaliano.edu.ar](http://posgrado.hospitalitaliano.edu.ar)

*Enseñamos lo que sabemos hacer*



Hospital Académico acreditado por  
Joint Commission International



Buenos Aires, Argentina

Juan D. Perón 4399, C.A.B.A

Lunes a viernes de 9:00 a 13:00 hs y de 14:00 a 17:00hs

Teléfono: (+5411) 4959-0200 Internos 5729 / 8477 / 5324

WhatsApp: (+5411) 3135-5285

[www.hospitalitaliano.edu.ar](http://www.hospitalitaliano.edu.ar)



Instituto Universitario  
Hospital Italiano

**HOSPITAL ITALIANO**  
de Buenos Aires

# EL VIDEO DEL MES



HIBATV



**Boca abajo:** conviene usar una almohada lo más delgada posible o sin almohada, para evitar tener la cabeza levantada.

## EL DESCANSO IDEAL: LA ALMOHADA Y EL COLCHÓN

¿Dormís de costado, boca arriba o boca abajo? HIBA TV propone, en este video, algunos consejos útiles a la hora de elegir la almohada el colchón, buscando mejorar el descanso.

**Miralos haciendo clic acá**





## AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

### **PRESIDENTE**

Ing. Franco Livini

### **VICEPRESIDENTE 1º**

Arq. Aldo Brunetta

### **VICEPRESIDENTE 2º**

Sr. Eduardo Tarditi

### **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

Agustín Esteves

### **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, Shutterstock

## Aprender Salud - Año 12 - Septiembre 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