

# Aprender Salud

CONTENIDOS EDUCATIVOS

AÑO Nº 12 / NOVIEMBRE 2019

**BALLET 40/90**

## MUJERES EN ESCENA

**CIGARRILLO ELECTRÓNICO**

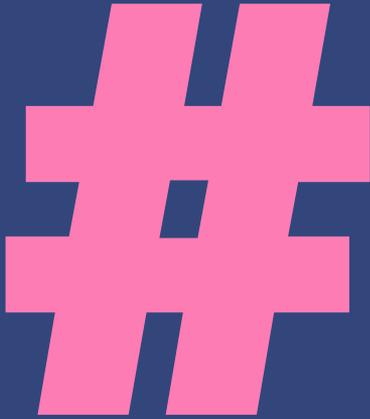
## ¿EL VAPOR DEL ENCUENTRO?

**ADEMÁS**

Alimentos en la heladera: ¿cómo conservarlos con seguridad? / ¿Por qué es importante llevar a los niños a jugar a la plaza? / Dengue / ¿Cuál es la almohada ideal? / Recetas y secretos de Lili / Novedades del Hospital



**HOSPITAL ITALIANO**  
de Buenos Aires



# COMPARTIR SALUD

Contenidos educativos pensados para tu celular

-

Alimentos en la heladera:  
¿cómo conservarlos con seguridad?

-

¿Por qué es importante llevar a los niños  
a jugar a la plaza?

-

¿Cuál es la almohada ideal?

-

Dengue



# ALIMENTOS EN LA HELADERA ¿CÓMO CONSERVARLOS CON SEGURIDAD?

## COCIDOS, ARRIBA; CRUDOS, ABAJO.

Las carnes que puedan gotear líquidos deben colocarse en los estantes inferiores para evitar contaminar a las verduras, fiambres o comidas ya cocidas.



## MEJOR LAVAR ANTES DE GUARDAR.

En especial los que pueden ser consumidos por niños, como uvas, tomates cherry u otros vegetales.



## SI SE LLENA MUCHO, ENFRÍA MENOS.

Evitá abarrotarla, intentando dejar que el aire frío circule entre los alimentos. Así enfría más rápido y mantiene la vida útil del motor.

LOS VEGETALES DURAN MÁS TIEMPO  
EN LA HELADERA SI SE GUARDAN LAVADOS Y BIEN  
SECOS EN RECIPIENTES HERMÉTICOS.

# VAMOS A LA PLAZA

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LLEVAR A LOS NIÑOS A JUGAR?

**SALTAR EN DOS PIES, EN UNO SOLO, ALTERNARSE.**

Permite adquirir destrezas y habilidades, desarrollar la llamada motricidad gruesa.

**CALCULAR PARA AGACHARSE, PARA PASAR POR UN TÚNEL, MONTAR UNA BICICLETA.**

Ayudarán a desarrollar otras funciones importantes para su crecimiento.

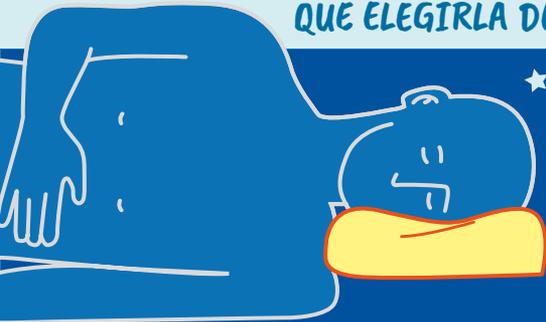
**JUGAR TAMBIÉN INFLUYE EN EL SUEÑO Y EN EL APETITO.**

El niño que gasta energías va a estar más cansado a la noche y tendrá más hambre.

“IR A LA PLAZA, MUCHO MÁS QUE JUGAR”. REVISTA APRENDER SALUD.

# ¿CUÁL ES LA ALMOHADA IDEAL?

DEPENDE EN QUÉ POSICIÓN UNO DUERMA Y HABRÁ QUE ELEGIRLA DE ACUERDO A ELLO.

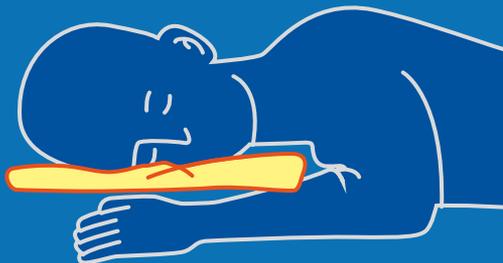


## SI DUERME DE COSTADO.

El objetivo es que su altura permita mantener alineados cabeza, cuello y tronco.

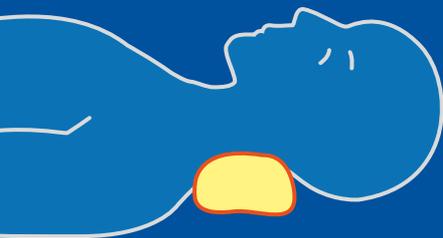
## SI DESCANSA BOCA ABAJO.

Se recomienda dormir sin almohada o con una lo más fina posible para evitar que quede la cabeza levantada.



## ¿BOCA ARRIBA?.

Se recomiendan los llamados rollitos chinos o caramelos, que hiperextienden la zona cervical dando apoyo más firme en el cuello.



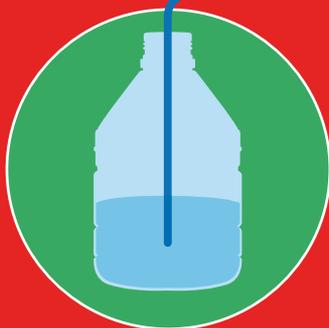
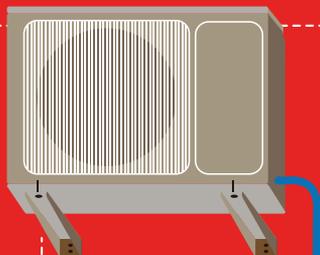
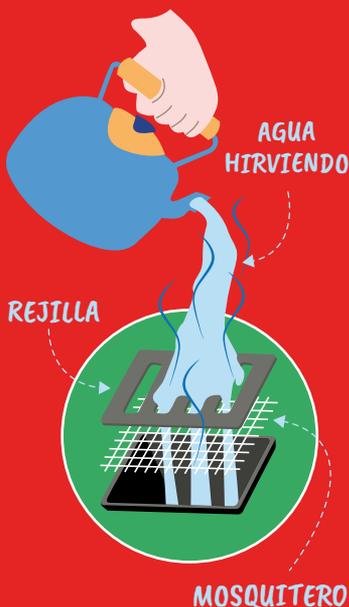
LO MEJOR ES LA COMODIDAD, AUNQUE SEA ABRAZANDO UNA VIEJA ALMOHADA DE LA INFANCIA.

# DENGUE

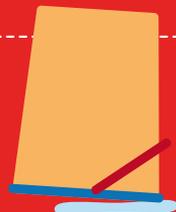
## 3 ACCIONES SENCILLAS

PARA EVITAR LA FORMACIÓN DE HUEVOS Y ELIMINAR CRIADEROS

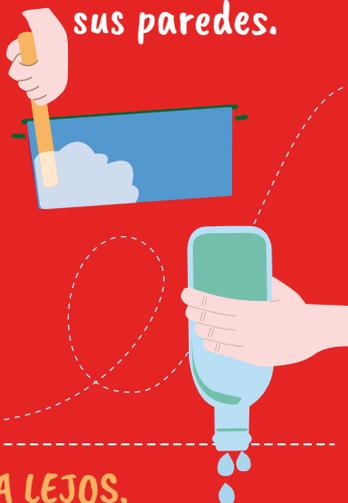
Arrojar agua hirviendo a rejillas y colocarles mosquiteros.



Evitar toda posible acumulación de agua en el hogar.



Mantener limpios los recipientes que acumulen agua renovándola cada dos días y cepillando sus paredes.



RECORDÁ: EL MOSQUITO NO VUELA LEJOS,  
EL RIESGO DE CONTAGIO EN CASA Y EN LA MANZANA.  
¡CONTALE A LOS VECINOS!

FUENTE: NUESTRA MANZANA LIBRE DE MOSQUITOS: ¿CÓMO LOGRARLO?  
REVISTA APRENDER SALUD.



**LOS SECRETOS  
Y RECETAS DE LILI**



## LA RECETA DEL MES

# ARROLLADO CASERO DE PAPAS

**PARA LA BASE.** Lavar bien **4 papas medianas con cáscara**. Hervirlas en abundante agua hasta que estén blandas, dejar enfriar. Pelar las papas, hacer un puré liso, agregarle **1 huevo batido**, mezclar bien.

**PARA EL RELLENO.** Cortar **1 morrón rojo** en tiras, picar **una cebolla grande**. Cortar en rodajas finas **1 cebolla de verdeo** y **1 puerro**. Cortar en cuadraditos **1 zanahoria**. Colocar **un hilo de aceite de oliva** en una sartén y saltear estos ingredientes. Agregar **250 grs. de carne picada** y cocinar bien. Retirar del fuego. Agregar **miga de 2 panes remojada en leche** y escurrida y **1 pocillo de avena arrollada**. Si le gusta, **un puñado de pasas de uva**. Unir bien todos los ingredientes.

**EL ARMADO.** Sobre un **papel manteca** colocar el puré, dándole forma rectangular de aproximadamente 1 cm de espesor. Esparcir el relleno sobre el puré sin que llegue a los extremos, enrollar ayudándonos con el papel como si fuera un pionono. Envolver con el mismo papel el arrollado y llevarlo al **horno unos 20 minutos**. Retirar el papel, dejar entibiar. **Servir acompañado de ensalada de tomate y cebolla.**



# SECRETOS

---

## LAS PAPAS

Lavarlas bien con un cepillo y hervirlas con cáscara, que no absorben tanta agua y el puré queda bien seco, como necesita esta preparación.

.

## EL RELLENO

Se puede reemplazar la carne por vegetales tales como espinaca, zucchini, berenjenas.

.

## EL ARMADO

Es importante usar papel manteca para el armado, así no se rompe y queda parejo

.

## QUEDA MÁS RICO

Si antes de colocarlo en el horno lo espolvoreamos con semillas de sésamo, almendras o nueces.

---



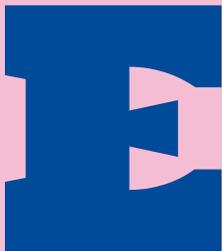


BALLET 40/90

# MUJERES EN ESCENA

Los invitamos a conocer a este grupo que sorprende y contagia con una propuesta artística muy original, dejando de lado los estereotipos y demostrando que no hay edad para hacer lo que a uno le gusta.





Esta historia comienza hace 23 años, de la mano de Elsa Agras. Ella era una mujer con una visión diferente del mundo. Una coreógrafa y directora a quien se le ocurrió, a sus 70 años, armar un ballet para mujeres que no hayan podido cumplir su sueño de bailar. Sin más requisitos que las ganas de subir al escenario.

Le puso 40/90, como una utopía con límites de edad “exagerados”. El proyecto creció y el espíritu de su fundadora – quien vivió hasta alcanzar los 90 años – continúa en esta propuesta que hoy les proponemos conocer de la mano de Marta y Liliana, dos de sus integrantes que forman parte de la comunidad del Italiano. Un mensaje de optimismo y una mirada a la vida después de la jubilación.

## PROFESIONALES DE LA PASIÓN

“Nosotros somos un ejemplo de que a cualquier edad, si uno se apasiona con algo y le pone mucho empeño, los horizontes son insospechados”, nos afirman Marta Balzaretti y Liliana Torres, o como las conocen sus compañeras del ballet 40/90, Iris y Lola: “Lo que pasa es que en nuestro rango de edad, Martas y Lilianas hay muchísimas, así que en nuestra comunidad tenemos que inventar apodosos o sobrenombres” (risas).

**Un escenario con gente “real”.** Se mueven con una lógica comunitaria, proponen números musicales con hasta 60 personas en el escenario, logrando sostenerse dentro del circuito comercial. El resultado es un despliegue de música, baile y colores, que lo gran gracias a un trabajo meticuloso y muy profesional en sus vestuarios, maquillajes, ensayos y puesta en escena de lujo.



Pero –más allá de su profesionalismo– una de las características más interesantes del ballet 40/90 es que se trata de un espacio de gente real: “Uno puede empezar a hacer cualquier actividad a cualquier edad, basta con que lo desees. Nosotras no tenemos ningún problema con el cuerpo y no respetamos los cánones de belleza. No nos importan los kilitos de más o el salero del brazo”, nos cuentan.

**Un trabajo fulltime.** Al principio eran diez integrantes y bailaban en una plaza, pero se convirtieron en una compañía auto gestionada que hace temporada en el circuito comercial, con un éxito incuestionable durante cuatro meses al año. Esto les demanda una exigencia muy alta de la que se hacen cargo: “Nosotras no faltamos nunca, ese es el elemento que nos vincula a todas”, dice Marta y sigue: “Desde el primero de marzo nos comprometemos a ir y vamos a bailar todos los ritmos que se les ocurran: clásico, tango, chamamé, chachachá, sorba, charlestón, etc.”

Durante diez meses y medio ensayan lunes, martes y miércoles. Los jueves los usan para pulir detalles de las coreografías y los viernes tienen función, algo así como un trabajo fulltime: “Nosotros sentimos que debemos estar a la altura de nuestro



“Cumplimos una función social, el público se conecta con nosotras, transmitimos buena energía y les demostramos que todo se puede. Cuando los invitamos a bailar, después ya nadie quiere volver a sentarse.”

público y sorprenderlo, y ellos nos lo devuelven con aplausos, besos y agradecimientos”, añade Marta.

“Cuando te enterás que solo tenés dos meses al año para vacacionar y que, a partir de marzo, hay que ensayar durante todo el año sin faltar, hacer función durante cuatro meses todos los viernes, descubriste que el ballet requiere un gran compromiso”, completa Liliana.

“Nuestro último anillo de transformación social es el público porque el que quiso pintar toda su vida y viene a vernos, a lo mejor termina anotándose en un taller de arte. En cuanto a la edad, no hay límites para nada”, completan.

## ¿CUÁL ES EL SECRETO PARA TENER UN PROYECTO DESPUÉS DE LA JUBILACIÓN?

ESTE TEMA, QUE VENIMOS TOCANDO EN VARIAS OPORTUNIDADES EN APRENDER SALUD, TAMBIÉN SURGIÓ EN LA CHARLA. MARTA Y LILIANA NOS LO RESUMEN EN ESTOS CONCEPTOS QUE PUEDEN TRASLADARSE A OTRAS ACTIVIDADES.

- **UN OBJETIVO COMÚN QUE SOSTIENE Y MOTIVA AL GRUPO.** “En nuestro caso es hacer temporada durante cuatro meses, nos preparamos para eso. Pero también nos motiva estar inmersas en una trama social en la que se comparten hábitos saludables, buena energía y más. Ya tengo un proyecto propio, no solo soy la abuela que cuida a los nietos.”
- **UNA RED SOCIAL.** “Nos damos cuenta que el proyecto es gracias a un logro colectivo. Tenemos mucha colaboración de todo el grupo. Pero no todo es ensayar y trabajar, también nos pasa que llega el fin de semana y somos 60 personas en un grupo de WhatsApp, por lo que siempre hay alguna amiga que quiera salir a comer, a tomar algo o lista para ir al cine. No somos 60 átomos, somos el ballet.”
- **LA FAMILIA, EL ENTORNO, FELICES.** “Cuando uno se transforma a sí mismo, los demás lo perciben y se contagian. Uno podría pensar que al estar tanto tiempo afuera de casa o que, al finalizar la función, una quiere irse a comer con las amigas, es un problema. Pero mientras la familia te ve contenta, se pone también contenta.”
- **LA EDAD, A SEGUNDO PLANO.** “Uno tiene, dentro de lo que es, la edad que siente tener. A mí no me pesa decir mi edad, no tengo ese rasgo de coquetería. Pero más allá del número, no sentimos que nos marque nada. Cada uno tiene la energía que tiene y no es la edad lo que nos vincula.”



“Cuando uno se transforma a sí mismo, los demás lo perciben y se contagian. Mientras la familia te ve contenta, se pone también contenta.”

## LUEGO DE 43 AÑOS TRABAJANDO, ¿QUÉ VOY A HACER CON MI TIEMPO?

MARTA BALZARETTI SE JUBILÓ LUEGO DE TRABAJAR CASI TODA SU VIDA COMO QUÍMICA, EN EL HOSPITAL. ¿CÓMO ATRAVESÓ ESA TRANSICIÓN?

Yo fui a ver al ballet 40/90 porque me invitó una colega del Hospital, Aída Furci. Cuando vi el despliegue, me encantó y no lo dudé: quería participar. Ese año me había jubilado, por lo que me pareció un buen momento para empezar una actividad que me gustara. Luego de 40 años trabajando, no concebía la pregunta de ¿qué voy a hacer con mi tiempo?



Aparte de lo lindo de juntarme con amigos, de ir al cine, de disfrutar de otras cosas que antes no hacía, estaba la otra parte: **era difícil el “salto al vacío” que implicaba dejar de trabajar.** Pero el ballet es un proyecto tan potente que uno no lo siente así.

Entonces, les escribí una y otra vez hasta que pude entrar. Durante el primer año fue muy fuerte porque me costó seguirle el ritmo a las coreos, pero mis amigas me ayudaron y, por sobre todas las cosas, el ballet me mantuvo la cabeza muy ocupada.





¿QUIÉN NOS QUITA LO BAILADO?\*

## DURANTE NOVIEMBRE, NO TE PIERDAS LAS ÚLTIMAS FUNCIONES

EL BALLET 40/90 ESTARÁ CERRANDO SU TEMPORADA LOS VIERNES DE NOVIEMBRE. SE PRESENTAN EN EL TEATRO EMPIRE (HIPÓLITO YRIGOKEN 1934, DETRÁS DEL CONGRESO NACIONAL) A LAS 21 HS. LA ENTRADA TIENE UN VALOR DE \$400 (JUBILADOS Y ESTUDIANTES, \$250).

- **¿POR QUÉ IR?** “Porque se va a mover por dentro, se va a identificar con nosotras y va a salir bailando del teatro. El público se va con un mensaje de optimismo. El producto final es muy profesional que recomendamos verlo para contagiarse de felicidad. Si uno tiene un proyecto personal, este es el empujoncito necesario para arrancarlo a cualquier edad, ese es nuestro mensaje.”

\*Dirección: Gabi Goldberg, Tap: Eugenia Zaldívar, Ayudante de dirección: Cecilia Scardamaglia.  
Fotos: Gentileza Adrit Fotografías.

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



### *Cuento de un niño que nació antes...*

Compartimos el texto que nos envió **Celeste del Castillo**, quien forma parte de la comunidad del Italiano. Un cuento original, basado en su propia experiencia de vida.

---

Y bastante tiempo antes. Él abandonó el vientre de su madre mucho antes de lo esperado. Él lo eligió así. Él quiso salir antes de su fecha prevista. Él quería conocer a su mamá y a su papá. Él lloró un poco cuando nació; y ese llanto le costó un poco la vida.

Con el tiempo, en su nuevo vientre artificial, se dio cuenta que no todo era sencillo: respirar no era tan fácil, comer no era lo que esperaba y estar a upa de su mamá era un privilegio. Pero esos momentos eran muy valiosos, los atesoraba en su corazoncito.

## LOS LECTORES ESCRIBEN

Con el correr de los días, se fue haciendo amigo del bebé que estaba al lado y de la beba de enfrente; se fue encariñando con sus compañeros y enfermeras. Una de ellas lo defendía a capa y espada, evitaba que los médicos lo revisaran mientras dormía.

Cada vez que su mamá lo abrazaba, él quería hablarle. Quería decirle lo mucho que la amaba, que él había decidido salir antes porque ansiaba conocerla, y que se quedara tranquila que él estaba bien y se divertía mucho con sus amigos cada noche.

Las noches eran mágicas en la Neo. Las luces se transformaban en bolas de boliche y las alarmas, en la canción más escuchada del momento. Luego de un rato de baile, cada uno volvía a su vientre artificial y se preparaba para comenzar un nuevo día. Si alguno presentaba una situación particular, era simplemente porque había bailado mucho y no había podido descansar lo suficiente.

Y así fueron pasando los días... Días alegres, días divertidos, días abrumadores, días tristes, días esperanzadores, días, días y más días...

Toda esa espera valió la pena para ese niño que nació antes, que decidió salir antes para conocer a su mamá y su papá.

**Celeste Iliana del Castillo**  
Socia del Plan de Salud 247475

CIGARRILLO ELECTRÓNICO

# ¿EL VAPOR DEL ENCUENTRO?

Nació como un método para dejar el tabaco pero hoy es una moda entre los jóvenes. Mientras se oyen voces a favor y en contra, ponemos el tema sobre la mesa sumando la mirada de los profesionales y pacientes.



**D**

e la misma manera que – años atrás – fumar era considerado “canchero”, hoy existe un nuevo consumo y un nuevo término de moda entre jóvenes y adolescentes: vapear. El vapeo, como se conoce al consumo del cigarrillo electrónico, abrió una grieta entre quienes lo consideran como algo beneficioso y quienes

advierten por sus potenciales riesgos.

Buscando dar cuenta de este debate e instalar el tema para quienes no lo conocen, presentamos las voces de los profesionales del Hospital que están siguiendo el tema. Y sumamos la opinión de los jóvenes, para entender mejor este nuevo fenómeno.

## ¿ES INOCUO? ¿HACE MAL?

### **SACAR EL TEMA, HABLARLO, SIN PROHIBIR**

Entrevistamos a la Dra. María Carolina Berttini, del Dpto. de Pediatría, quien atiende y trabaja con adolescentes en escuelas. Sus reflexiones sobre un consumo que se les presenta a los chicos como natural y moderno, el rol de los adultos y el papel social de la experimentación en esta etapa de la vida.

**¿UNA NUEVA FORMA DE ADICCIÓN?** “Nosotros, los pediatras, lo estamos viendo, nos están preguntando más sobre esto en los últimos dos años. La pregunta es si esto es inocuo, si no hace mal. Quizás accede al cigarrillo electrónico cierta clase social media o alta, hacen una vaquita entre los jóvenes y compran uno para vapear entre todos a la salida del colegio. Está relacionado con el compartir, con probar un chiche nuevo, en apariencia no tóxico ni para mí ni para el otro”, comienza destacando.



En los colegios damos charlas y surge el tema. “A mí me dijeron que no es nocivo”, “Es natural” o “Mi papá dejó de fumar con el cigarrillo electrónico”, nos cuentan los chicos.

“En el adolescente, a diferencia del adulto, **no se usa para dejar de fumar, es un uso recreativo.** Alguien que no tenía el hábito comienza a vapear con nicotina, otras sustancias o, incluso, marihuana. Todo esto convoca, es un encuentro, no es lo mismo que en el adulto que se compra este dispositivo para intentar dejar de fumar tabaco.”

**UN MERCADO LIBRE Y DESCONOCIDO.** “Lo empezamos a incorporar a la consulta, en la entrevista con el adolescente.

Además de si fuman, le preguntamos si vapean. Uno intenta explicarles qué es y ponemos énfasis en que **no se sabe lo que estás consumiendo** porque no hay una regulación del producto, hay esencias caseras. Es un mercado negro, un mercado libre. Si bien hay marcas importadas, también están las truchas.”

**¿QUIÉN LO CONSUME Y POR QUÉ?** “No están en la misma situación ante el cigarrillo electrónico un adolescente que un fumador crónico que hace 20 años no puede dejar su adicción, no se comparan. El nivel de impacto en el cerebro de empezar a consumir nicotina o marihuana a los 15, 16 años es diferente a un adulto. Es más probable que desees más de una sustancia si la probas a esta edad que de más grande, por como repercute en tu sistema de recompensa cerebral. Te deja más enganchado que en un adulto”, enfatiza la Dra. Bertini.

“Hace poco hicimos una actividad con padres de jóvenes adolescentes en un colegio y les planteamos la consigna: 'mi hijo quiere que le de plata para comprar un cigarrillo electrónico porque es más sano que el de tabaco ¿es mejor que fume eso?' Y nos respondían que, si bien pensaban que no era algo bueno, no tenían argumentos para sostenerlo.”

**EJERCITANDO EL PENSAMIENTO CRÍTICO.** “El primer paso que tenemos que dar nosotros ante algo tan nuevo es preguntar,

¿Cómo queda plantado en el grupo un adolescente que no quiere vapear?

Te puede interesar:

¿Parar la pelota o seguir a la manada?

llevarlo a la consulta, a los encuentros en los colegios. ¿Quién te dijo que es inocuo? ¿De dónde obtuviste información sobre el tema? Y es nuestro rol como adultos, tanto nosotros como los padres, ayudar a los jóvenes a discernir de dónde proviene la información, con qué intereses se promocionan determinados productos. Para llegar a una conclusión que aliente el ejercicio del pensamiento crítico, una herramienta social que les va a servir durante toda la vida. Y para que, cuando te pasen el cigarrillo electrónico, puedas pensar si es o no tan sano, decir yo no quiero”, concluye.

## EL VAPEO, UN CONSUMO QUE CRECE

- **SE ESTIMA QUE, A NIVEL MUNDIAL, MÁS DE 400.000 JÓVENES MAYORES DE 18 AÑOS YA LO CONSUMEN.** Es habitual ver a alguien “vapeando” en espacios públicos en los que el tabaco está prohibido. El riesgo, afirman los profesionales, es creer que este consumo es totalmente inocuo. ¿Y cuántos menores también acceden a este consumo?
- **LAS REDES SOCIALES Y LOS INFLUENCERS.** Son un poderoso medio para promocionar este consumo y muchos youtubers (jóvenes populares que suben a diario videos y cuentan con miles de seguidores) los promocionan.
- **LA INDUSTRIA YA VIO EL NEGOCIO.** Los fabricantes de estos dispositivos desarrollan productos modernos, con diseños atractivos y conexión a dispositivos digitales. Y dentro de los infinitos sabores que existen (desde barbaoca hasta picantes) predominan los más dulces, que atraen a los chicos.



Se ha instalado socialmente no solo como moda, sino también como un elemento asociado a la atracción tecnológica o, en algunos casos, al consumo de cannabis.

### **“ES UN TEMA PREOCUPANTE POR LA CANTIDAD DE DEMANDA DE LOS PACIENTES”**

El Dr. Guillermo Espinosa, director del programa GRANTAHÍ y presidente de la Sociedad Argentina de Tabacología, se refirió al tema en un foro organizado en el mes de agosto por el Dpto. De Investigación del Hospital.

**LA HISTORIA DEL CIGARRILLO ELECTRÓNICO.** “No es nuevo, sino que ya existe desde 1960. Surge como elemento sustitutivo del cigarrillo común: Fue patentado como un medio más seguro para fumar. Pero, en el año 2003, las farmacéuticas modifican los dispositivos para hacerlos muy parecidos a un cigarrillo tradicional. El término vaper o vapeador fue modificado por las tabacaleras para crear un producto mucho

“Los pacientes buscan la solución mágica y creen que el cigarrillo electrónico se los permitirá sufriendo lo menos posible. Pero la pregunta que hay que hacerse a uno mismo antes de realizar cualquier tratamiento es: ¿Quiero dejar de fumar?”

más atractivo y disociarlo del consumo de tabaco y nicotina, pero las asociaciones médicas seguimos llamándolo por su nombre: cigarrillo electrónico.”

**EL MARCO LEGAL EN ARGENTINA.** “La ANMAT (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica) **prohíbe su uso y sostiene que no hay evidencias de seguridad y eficacia.** La regulación en nuestro país todavía es muy pobre. Si bien algunos productos cumplen con todas las normas de seguridad, su proliferación ha avanzado mucho más rápido, produciendo accidentes en dispositivos sin regulación o de mala calidad. El Ministerio de Salud también ha comunicado que si bien su uso es una realidad, no existen pruebas suficientes para afirmar que ayude a dejar de fumar.”

**¿FUNCIONA PARA DEJAR DE FUMAR?** “Comparado con otros métodos (placebo o sin nicotina) algunos pacientes sí han logrado reducir el tabaquismo tradicional, pero reemplazando la adicción por la del cigarrillo electrónico. Frente a otros métodos como el parche de nicotina u otros sustitutos no es más eficaz. Son pocas las personas que lo han utilizado y han dejado de fumar totalmente, la mayoría quedan con un consumo dual: alternan cigarrillo común y electrónico.”

# SI YO TE DIGO VAPEAR, ¿SABÉS LO QUE QUIERE DECIR?

LILIANA GUANI, DEL EQUIPO DE APRENDER SALUD, ENTREVISTÓ A SU NIETO LAUTARO, DE 15 AÑOS, PARA CONOCER DE PRIMERA MANO QUÉ SABE UN ADOLESCENTE SOBRE EL TEMA. AQUÍ TRANSCRIBIMOS SUS RESPUESTAS Y LOS INVITAMOS A PREGUNTAR EN CASA. ¿SABEN MÁS QUE LOS ADULTOS?

---

## SI YO TE DIGO VAPEAR, ¿SABÉS LO QUE QUIERE DECIR?

- Sí, vapear sería usar el cigarrillo electrónico, que se le puso de nombre “vape”, en inglés. Es como el nombre más formal para llamarlo.

## ¿VOS CÓMO LO CONOCISTE?

- Viendo videos de gente que hacía truquitos con el humo, con el vapor en realidad. En You Tube, en Instagram, los que te aparecen en recomendados.

## ¿HAY CHICOS DE TU EDAD O MÁS GRANDES VAPEANDO?

- Sí, he visto de mi edad y más grandes también.

## ¿Y QUÉ DICEN?

- Hay muchos que lo piensan como una salida del cigarrillo, otros que vapear puede ser una introducción al tabaco. Y hay quienes simplemente lo toman como diversión y piensan que, como no hace nada, que es simple vapor, es indiferente lo que les pueda llegar a pasar.

## ¿Y VOS SABÉS SI ES INOCUO?

- No creo, pero el líquido no sé como es pero es espeso, puede tener nicotina, que es un adictivo y puede tener... Andá a saber que le ponen, los saborizantes...

### ¿ES BARATO O CARO?

- Depende la cantidad de cómo lo quieras comprar y está el líquido también, que es para que largue el vapor.

### ¿TE PARECE MEJOR ESTO QUE EL CIGARRILLO?

- Creo que es mejor pero no sé si podría ser una introducción como dicen algunos. Quizás para salir del tabaco sí conviene, pero eso ya son casos personales.

## LOS COMPONENTES DEL CIGARRILLO ELECTRÓNICO

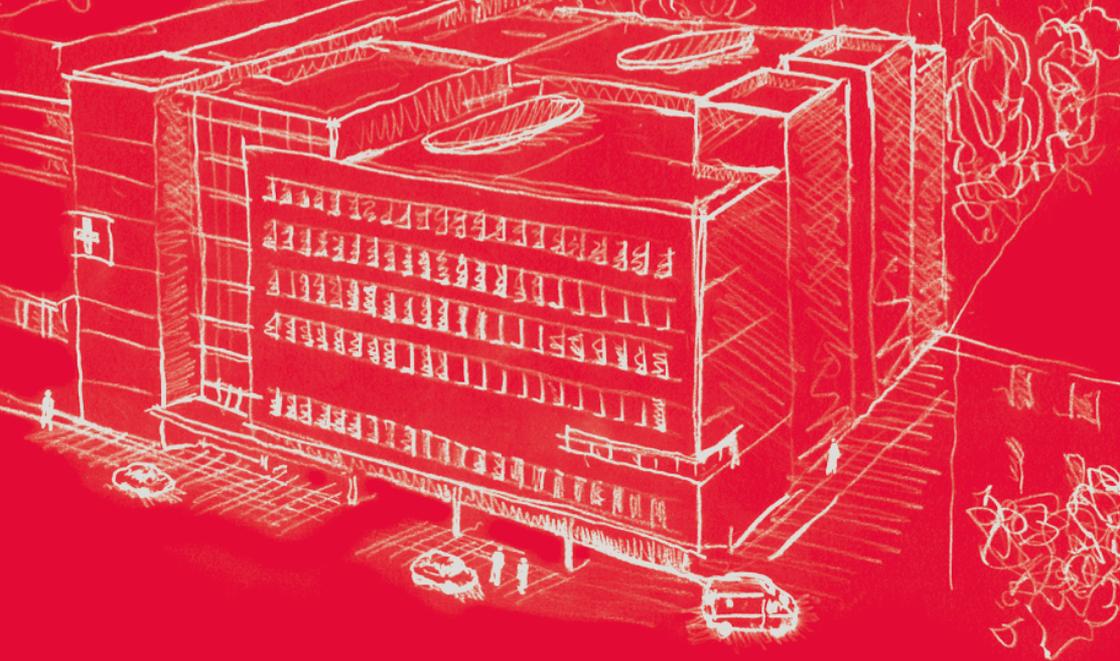
- **ESENCIAS CONCENTRADAS (ARTIFICIALES O NATURALES).** Contienen fragancias atractivas para los consumidores. En esos productos saborizados – que pueden generar toxicidad y de los que existen más de 7000 – se incorporan también las sustancias que generan adicción, como la nicotina o la marihuana.
- **PROPILENGLICOL.** Es la sustancia que hace visible el humo o vapor que liberan los cigarrillos electrónicos. “Su consumo puede producir irritación en los ojos, la garganta y el sistema respiratorio. Con el tiempo, incrementa el daño tanto en quienes lo consumen como en los que están expuestos habitualmente. Algunos estudios informan que incluso existen nuevas patologías como la *neumonitis lipoidea* asociadas a los dispositivos electrónicos,” sostiene el Dr. Espinosa.



## SE PUEDE DEJAR DE FUMAR CON AYUDA

- **GRANTAHÍ** es un programa especial del Hospital Italiano integrado por profesionales de la salud pertenecientes a diferentes Servicios de la institución. Funciona desde hace más de 19 años y, a través de un enfoque transversal, multidisciplinario, ayuda a quienes buscan dejar el cigarrillo.

Este tratamiento está disponible para pacientes del Plan de Salud y para todas las personas que deseen realizarlo de manera particular. Para recibir más información sobre el programa comuníquese al 4959-0200/0300 (interno 5320) de 8 a 17hs o por mail a [nofumar@hospitalitaliano.org.ar](mailto:nofumar@hospitalitaliano.org.ar)



# NOVEDADES DEL HOSPITAL

- Agenda de actividades para la comunidad.
- Comunidad virtual para personas con psoriasis.

# AGENDA:

ACTIVIDADES ABIERTAS A TODA LA COMUNIDAD

## OCTUBRE

### **03/11 Concierto Escuela de violines**

Ramos Mejía. 17 hs.  
Capilla del Hospital de San Justo.

### **04/11 Jornada de prevención de quemaduras.**

11 a 13 hs, Corredor Central  
Nivel 0, Perón 4190.

### **04/11 Taller de actividad física y uso de dispositivos.**

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

### **06/11 Trastornos del sueño en niños**

17 hs., Salón del Consejo  
Nivel 1, Tte. Gral. J. D. Perón 4190.

### **07/11 Taller de Prevención de caídas**

10 hs., Salón del Subsuelo.  
Potosí 4058, CABA.

### **11/11 Talleres de Alimentación**

**Saludable para pacientes Vegetarianos y Veganos**  
17.30 hs., Sala de Conferencias.  
Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

### **13/11 Tratamientos moleculares contra el cáncer ¿Cómo cuidar la piel?**

12 h, Aula del servicio de Dermatología.  
Perón 4230.

### **13/11 Pacientes institucionalizados**

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

### **13/11 Taller Tiempo de Recreo - Recreación para Adultos Mayores.**

9 a 13 hs., en Auditorio.  
Potosí 4234 (PB).  
Inscripciones: 4015-1435.

### **14/11 Jornada de Prevención de la diabetes: Controles gratuitos.**

9 a 12 hs. , Corredor Central  
Nivel 0, Perón 4190.

### **14/11 Charla de Prevención de la diabetes.**

13 hs., Aula de Conferencias.  
Servicio de Medicina Nuclear.  
Nivel 0, Perón 4190.

**15/11 Jornada de prevención de la osteoporosis.**

9 a 11 hs., Corredor Central Nivel 0, Perón 4190.

**15/11**

**Charla de prevención de la osteoporosis.**

11 hs., Aula de Conferencias, Servicio de Medicina Nuclear. Nivel 0, Perón 4190.

**20/11 Ciclo de Cine Debate Italiano: Cinema Paradiso.**

13:00 hs., Auditorio. Potosí 4234.

**21/11 Taller de diabetes tipo 2.**

17 hs., Aula de Clínica Médica. Piso 2, Perón 4190.

**22/11 Ciclo Cine Debate Familias en Foco: "El loco y la camisa".**

18 hs., Auditorio. Potosí 434.

**26/11 Cerebro y Mujer ¿Cómo hacer para que nuestro cerebro nos juegue a favor?**

10 hs., Salón del Consejo. Perón 4190.

**26/11 Pacientes institucionalizados.**

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

**26/11 Taller de crianza: Adolescencia y consumo de alcohol.**

18 hs., Aula de Pediatría. Potosí 4060.

**27/11 Taller de prevención de caídas.**

10 hs., Sala de Conferencias. Av. Pte. Perón 2231, San Justo.

**27/11 Ciclo "Conociendo mi artritis 2019"**

17.30 hs., Aula de Clínica Médica Piso 2, Perón 4190.

**27, 28 y 29/11 XIV Jornadas de Informática en Salud.**

Palais Rouge. Jerónimo Salguero 1441. Requiere inscripción previa.

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



En el Portal Personal de Salud

## COMUNIDAD VIRTUAL PARA PERSONAS CON PSORIASIS



Ahora podés compartir experiencias con otras personas y acceder a contenidos creados por especialistas.

### A través de esta nueva funcionalidad podrás:

- 👁️ **Compartir experiencias** con otras personas que están en tu misma situación, **mediante un foro** moderado por profesionales expertos en el tema.
- 👁️ **Acceder a información creada por dermatólogos** especializados en psoriasis.
- 👁️ **Registrar datos importantes para la consulta** desde el Portal. Tu médico accederá a ella desde la Historia Clínica Electrónica, optimizando así el seguimiento de tu estado de salud.

Con la participación de:



 **HOSPITAL ITALIANO**  
de Buenos Aires



Instituto Universitario  
Hospital Italiano

HOSPITAL ITALIANO  
de Buenos Aires

# 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

Actividad interactiva, abierta  
y gratuita a la comunidad



# JORNADA DE PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

● Un espacio de intercambio con los especialistas



LUNES 4  
DE NOVIEMBRE,  
11 H

Corredor Central, nivel 0,  
Perón 4190, CABA

**Te invitamos a participar del encuentro para:**



Intercambiar opiniones con  
los profesionales médicos.



Formar parte de  
propuestas lúdicas.



Rebatir mitos y verdades  
acerca de las quemaduras.



Obtener información útil para saber  
cómo actuar si te quemaste o una  
persona cercana está atravesando  
esta situación.

**¡Te esperamos!**

 **HOSPITAL ITALIANO**  
de Buenos Aires

Un concierto a beneficio del  
**Proyecto Socio-sanitario educativo**  
*realizado en Santa Victoria Este, Salta.*

Ep  
CLAVE  
de **SÍ**

1ERA EDICIÓN  
**CONCIERTO SOLIDARIO**

**ABEL PINTOS**

**LEÓN GIECO**

**HILDA LIZARAZU**

**MARCELA MORELO**

**LITO VITALE**

**LUIS SALINAS**



**12 DIC** TEATRO  
COLISEO



Instituto Universitario  
Hospital Italiano de Buenos Aires

**HOSPITAL ITALIANO**  
de Buenos Aires

# EL VIDEO DEL MES



HIBATV

 HIBATVCANAL

 ME HACE BIEN



## “APRENDO DE ELLOS Y ELLOS DE MÍ”

Zulema Barrios es la vestuarista de la murga La Redoblona y cuenta su trabajo, que realiza con pasión, alegría y mucho ritmo, en este video de la sección #Mehacebien de HIBA TV.

**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 · Noviembre 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