

## **¡Me gusta simple! Consejos fáciles para vivir sanos y felices por muchos años.**

### **El por qué de esta guía**

Esta *guía* nace de la colaboración entre Progetto Integrazione Onlus y el ASL de Milán, y está destinada a los ciudadanos inmigrantes e italianos. Es útil para todos porque estar bien y ahorrar es algo positivo, sobretodo en un momento de crisis económica.

La guía se propone:

- Favorecer un mejor uso de los servicios del territorio y de las instituciones sanitarias y socio-sanitarias.
- Dar consejos sobre estilos de vida sanos.
- Promover principios de sostenibilidad ambiental y social.

Esta guía también está dirigida a los operadores de servicios para que puedan ampliar la interacción con la población en relación a la prevención eficaz y al consumo inteligente.

Está traducida en ocho idiomas (italiano, castellano, inglés, ruso, chino, árabe, cingalés y tagalo), con consejos de educación para la salud simples pero útiles, escritos con la ayuda de mediadores lingüístico-culturales pertenecientes a las comunidades que participaron en este proyecto.

De todas maneras, es muy importante para los extranjeros aprender italiano (existen cursos gratis en el ayuntamiento), presupuesto fundamental para la verdadera integración.

Ema Asunción Castiarena  
Presidenta, Cooperativa social Progetto Integrazione ONLUS

G. Walter Locatelli  
Director General, ASL de Milán

----

### **Si te alimentas bien, te sientes bien**

Con tres comidas al día y dos snacks, a media mañana y a media tarde, estarás siempre en forma y sano. Estos son los principios de la dieta mediterránea, pero se pueden adaptar a las tradiciones gastronómicas de todos los países.

### **¡Despertarse!**

No te olvides de iniciar el día con un desayuno rico y sustancioso en casa, en familia y con alimentos sanos y naturales. Si saltas el desayuno o lo tomas en el bar corres el riesgo de comer mal (dulces, sandwiches con embutidos) y de engordar.

Para el desayuno se puede elegir entre muchos alimentos buenos y económicos:

- Pan o grisines, aún mejor si son integrales.
- Cereales integrales
- muesli
- yogurt o leche sin azúcar, también de soja
- fruta fresca de estación (mejor entera que licuada; la fruta centrifugada es la más pobre)
- fruta seca non salada: nueces, almendras, maní, cajú.

### **Todos a la mesa**

Come variado, elige alimentos vegetales, de estación, poco elaborados.

Acompaña los cereales (pasta, arroz, cebada, avena) - mejor si son integrales - con verduras y dosis reducidas de alimentos ricos en proteínas como:

- legumbres secas o frescas: soja roja, verde, amarilla, frijoles, garbanzos, lentejas, arvejas.
- pescado fresco o congelado (2-3 veces a la semana): son buenos el pescado azul, la trota, el salmón y también el atún en lata.
- carne, pero no es indispensable. Si te gusta, elige pollo o conejo. Comer mucha carne roja y embutidos favorece muchas enfermedades crónicas, diabetes y algunos tumores.
- huevos: puedes comer uno a la semana y usar seguido la clara de huevo para cocinar tartas de verduras al horno, albóndigas vegetales, etc.

**¡Qué sed!** La mejor bebida es el agua, inclusive la del grifo. Evita bebidas con gas y azúcar. ¡Seguro que puedes lograr no endulzar con azúcar el té y el café!

**¡Qué hambre!** Para tus snacks elige productos naturales como la fruta fresca y seca, verdura cruda, yogurt (también de soja), pan integral - mejor tiene nueces, uva pasa, aceitunas, semillas - y dulces hechos en casa con harinas integrales, almendras, clara de huevo, chocolate y poco azúcar.

Muchos productos industriales contienen sustancias nocivas para la salud (grasas trans y saturadas), azúcar - que provoca caries, diabetes y sobrepeso -, aditivos y sustancias empobrecidas.

### **Un truco para estar en forma y bajar de peso.**

Comenzar las comidas con ensaladas de verduras y frutas favorece la sensación de saciedad. Come al menos 5 porciones de fruta y de verdura (500 gramos o más).

-----

### **Moverse hace bien**

El ejercicio físico te protege del sobrepeso, enfermedades cardíacas, diabetes, tumores, dolor de espalda y depresión; además, mejora tu aspecto, la agilidad física y mental y te hace ganar años de vida y de salud. ¡Piénsalo!

#### **Sí, pero ¿Dónde?**

Hay muchas posibilidades y no hace falta gastar mucho: gimnasios públicos, centros deportivos comunales, gimnasia en casa con pesas.

Aprovecha las vías para ciclistas de tu ciudad: es una buena ocasión para pasar un poco de tiempo con los amigos y la familia.

En muchos parques (Sempione, Forlanini, Lambro, Parco Nord) hay áreas de juego para niños y senderos para hacer gimnasia para grandes y chicos. En el parque puedes caminar o hacer jogging al aire libre, con un amigo o con tu mascota.

En la página web del ayuntamiento ([www.comune.milano.it](http://www.comune.milano.it)) encontrarás una lista con los parques y los lugares en donde puedes hacer actividad física.

¡Organízate con otras familias para acompañar a los niños a pie a la escuela! Visita la página [www.pedibusmilano.it](http://www.pedibusmilano.it) para descubrir cómo hacerlo y cuáles escuelas ya se han sumado a la iniciativa.

### **Vivan las escaleras**

No hay nada más sano que las escaleras. Si no tienes tiempo para hacer deporte, no encuentras dónde o cuándo, el gimnasio de tu barrio es muy caro ... ¡Usa las escaleras! Están por todas partes, usarlas no cuesta nada y en comparación con el ascensor, en general se ahorra tiempo.

Pide al mail [ssacchi@asl.milano.it](mailto:ssacchi@asl.milano.it) los folletos gratuitos con los beneficios de las escaleras para colgarlos en los ascensores.

### **Evita el auto ¡Ganas tú y el ambiente también!**

Alquila las bicicletas del ayuntamiento, disponibles en muchos puntos de la ciudad a precios accesibles ([www.bikemi.it](http://www.bikemi.it)). Si te mueves en bici ganas en salud, haces ejercicio, no contaminas y ahorras el dinero de la gasolina.

¿Sabías que para los desplazamientos de hasta 500 mts el medio de transporte más rápido son los pies? ¿Y que hasta 4-5 km es la bici? ¿Y que para más de 5 km los medios de transporte públicos?

Si no quieres renunciar al auto, infórmate acerca del *car sharing* (tel. 848.78.88.88): si haces menos de 10.000 km al año, conviene más que comprar un auto.

-----

### **Vivir sin fumar**

No fumes o deja de fumar mientras puedas: alargarás de 10 años tu vida y reducirás los riesgos de contraer graves enfermedades como tumores, enfermedades pulmonares y cardíacas.

Fumar envejece. Si no fumas, no permitas a quien vive o trabaja contigo de fumar en tu presencia ¡La salud del fumador pasivo también se perjudica!

### **Dejar de fumar: nunca es tarde**

Deja de fumar inmediatamente: sin fumar ahorras aproximadamente 1.000 euros al año, que puedes usar para unas lindas vacaciones: mucho mejor que quemarlos en cigarrillos, ¿no? Y el ahorro no termina aquí, porque está demostrado que quien no fuma se enferma menos y por lo tanto gasta menos dinero en remedios y tratamientos.

Hay muchos profesionales dispuestos a ayudarte a dejar de fumar. Pregúntale a tu médico o consulta la página [www.asl.milano.it](http://www.asl.milano.it) para encontrar la lista de los centros de ayuda en Milán. Existen también fármacos para ayudarte a dejar de fumar que cuestan cuanto los cigarrillos que fumas y por lo tanto, no gastarás más.

Los primeros beneficios se notan los primeros días después del último cigarrillo: sentirás mejor los olores y sabores, se reducirá la presión arterial y respirarás mejor. Después de algunas semanas mejorará tu resistencia a los esfuerzos y a las infecciones. Luego de cinco años se reducirá el riesgo de tumor al pulmón y de problemas cardíacos.

### **Protege a tu hijo**

Si no fumas mientras estás embarazada, tu hijo nacerá y crecerá más sano.

No dejes que tus niños sean fumadores pasivos, muy perjudicial sobretodo para los lactantes y da el ejemplo no fumando.

-----

### **Para mayor información puedes dirigirte a :**

Cooperativa Progetto Integrazione – Tel. 02.6698.6000

[www.progettointegrazione.it](http://www.progettointegrazione.it) - [coop.progint@tiscali.it](mailto:coop.progint@tiscali.it)

“Telefono Mondo”, la respuesta que habla tu idioma – Tel. 800.513.340 (de lunes a viernes desde las 14:00 hasta las 18:00), [www.telefonomondo.it](http://www.telefonomondo.it)

### **ASL di Milano**

Conmutador 02.8578.1

Consultorios familiares y pediátricos: lista de las sedes en [www.asl.milano.it](http://www.asl.milano.it)

Oficinas de información (Uffici Relazioni con il Pubblico): Distrito 1/5 – Tel. 02.8578.8100-8200-8300-8400-8500 – Horario: 9.00/12.30 – 13.45/15.00, Distrito 6/7 Tel. 02.2498.2309/2545

### **Hospital de niños V. Buzzi**

Emergencias Pediatría y admisión obstetricia-ginecología Tel. 02.5799.5363

### **Hospital S. Carlo Borromeo**

Obstetricia e Ginecología - Tel. 02.4022.2295-2296-2298-2297

Ambulatorio General - Tel. 02.4022.240

[Centro di Salute e Ascolto Donne Immigrate e i loro Bambini](#) – Tel.02.4022.2486

### **Hospital San Paolo**

Obstetricia/Ginecología - Tel. 02.8184.4536-4534

[Centro di Salute e Ascolto Donne Immigrate](#) - Tel. 02.8918.1040

Filo Rosso (asesoramiento médico gratuito durante el embarazo) - Tel. 02.8910.207

Textos a cargo de Alberto Donzelli, Luisa Ronchi, Alessandra Pepe, Graziella Diana, Maria Enrica Bettinelli, Eliana Caputo, Ema Asunción Castiarena, Silvia Sacchi, Paolo Rossi.

Traducciones: Maria Offenhenden, Najoua Hamdani, Wilhelma Mundin, Stella Fu Juan, Tatiana Karagodina, Thirima Abeyawardena.

Agradecemos a la Dirección Social del ASL de Milán por haber hecho posible la realización de este proyecto, a Patrizia Madoni e Donatella Sghedoni por sus preciosos consejos, y también al Movimento Consumatori, Altroconsumo, l'Associazione Consumatori Utenti Lombardia por el material y el apoyo.

Proyecto editorial: **Carthusia Edizioni**

Dirección editorial: Patrizia Zerbi

Coordinación editorial: Elena Colombo

Redacción de los textos: Claudia Rabolli

Proyecto gráfico: Elisa Galli

Encuadernación: Antonietta Pietrobon

© 2009 Carthusia Edizioni, Milano

© 2009 Progetto Integrazione Onlus

Todos los derechos reservados. 1º edición

Prohibida su venta.

Impreso en La Grafica snc, Molteno (LC) – Octubre 2009

-----

## **Cuando necesitas medicinas, elige las genéricas**

Los fármacos genéricos son *iguales* al producto de marca que perdió la patente. Curan la mayor parte de las enfermedades y aún no se han difundido mucho sólo por razones comerciales.

### **Eficaz y seguro**

Muchos fármacos se han retirado de la venta debido a riesgos que se manifestaron sólo después de muchos años de uso. Muchas personas sobrestiman las novedades terapéuticas y menosprecian las ventajas de los fármacos de eficacia comprobada, con la garantía de seguridad que solo el tiempo puede dar.

Los genéricos, con el nombre del principio activo en la caja y no un nombre de fantasía, simplifican la vida porque:

- Te confundes menos. No corres el riesgo de tener medicinas que son iguales y de tomar muchas veces el mismo fármaco sin darte cuenta y tener problemas si eres alérgico. Un ejemplo entre tantos: para prevenir problemas al hígado se limitó el uso de “nimesulide” a un máximo de 15 días. Si no usas el genérico, podrías no darte cuenta que lo sigues tomando con uno de sus tantos nombres de fantasía.
- Non tienes problemas en el exterior, donde los nombres de fantasía para la misma molécula generalmente cambian (por ejemplo, el “tramadoló” contra el dolor tiene muchísimos nombres de fantasía en el mundo).
- No te influenciará tanto la publicidad, que juega con los nombres de fantasía para inducir a consumos no necesarios.

### **¡Y ADEMÁS AHORRAS!**

Si el Servicio Sanitario reembolsa los genéricos que necesitas, ayudas a reducir el gasto estatal, a mejorar el uso del dinero público y a pagar menos impuestos para cubrir el déficit del sistema sanitario.

Si el Servicio Sanitario no los reembolsa ¡Elígelos porque tú ahorrarás directamente! Confía en los médicos que usan los genéricos y en los farmacéuticos que los promocionan. No te olvides de preguntar si hay una alternativa al fármaco con nombre de fantasía.

Además, muchas veces hay alternativas a los fármacos. Consulta las “Pillole” de educación sanitaria con información sobre los problemas y enfermedades más comunes, distribuida por los médicos de familia y realizadas por el ASL de Milán.

-----

### **Leche de mamá, poción mágica**

Amamantar es un placer, no te canses de hacerlo. Es importantísimo alimentar a tu hijo con leche materna durante los primeros seis meses de vida y también luego del destete hasta los dos años. Los beneficios son para ti como para el niño: amamantar te protege de la diabetes, infarto y tumores al seno y ovarios. Además, amamantando ahorrarás hasta 1000 euros al año en leche artificial.

### **¡Se fuerte, eres madre!**

Si tienes dificultades durante las primeras semanas que amamantas, no te asustes: es una habilidad que se mejora con la práctica. Para amamantar debes estar motivada y aprender cómo se hace. Busca una posición cómoda: no dobles la espalda, apoya los pies en el suelo o en un taburete; utiliza almohadones para sostener la espalda y los brazos o para mantener al niño a la altura del pecho.

Es importantísimo un buen agarre al pecho:

- Pon al niño de costado de manera tal que pueda mirarte a la cara y que su panza esté en contacto con tu cuerpo.
- Asegúrate que los hombros y el cuerpo del niño estén alineados y que su nariz esté frente a tu pezón.
- Dobla su cabeza delicadamente hacia atrás y estimula sus labios con el pezón hasta que abra la boca.
- Ayúdalo a prenderse al pecho, haciéndolo tocar el pecho justo debajo del pezón con su mandíbula y luego acércalo rápidamente de manera que con la boca tome todo el pezón y buena parte de la areola (parte oscura alrededor del pezón).

Si te resulta difícil o tienes alguna duda, no pienses que eres una mala madre: pídele un consejo a tu médico o al Consultorio; encontrarás profesionales que podrán ayudarte. Haz regularmente los balances de salud.

-----

## Ahorra energía y dinero, preservando el ambiente

Algunos consejos.

### Luz y corriente:

- Usa lamparitas de bajo consumo energético: son más caras, pero consumen 5 veces menos y duran mucho más tiempo.
- Apaga siempre el interruptor principal de la televisión, el monitor, la radio y los otros aparatos electrónicos: la luz de *stand-by* consume mucho más de lo que te imaginas.
- No pongas el refrigerador cerca de fuentes de calor (ej.: estufa, horno) y no lo llenes demasiado; reduce el tiempo de las aperturas, y descongélalo periódicamente.
- Usa la lavadora y el lavaplatos sólo cuando están llenos y elige las temperaturas más bajas: la temperatura alta no significa un lavado más limpio.
- Los nuevos electrodomésticos de clase A+ y A++ ahorran el 25-45% de energía en comparación con la clase A (elenco al día en [www.energy-plus.org/italian/products/available](http://www.energy-plus.org/italian/products/available)).

### Agua y gas:

- Cuando la calefacción está encendida, ventila las habitaciones en las horas menos frías del día y deja abiertas las ventanas sólo el tiempo necesario.
- Con pocos euros puedes instalar paneles termo-reflectores entre el radiador y las paredes externas.
- Al cocinar, no dejes que la llama sobrepase el borde de la cacerola y cúbreala con la tapa: así ahorrarás el 25% de energía. Para ahorrar aún más, usa la olla a presión y el horno microondas.
- No derroches agua potable: usa los reductores de flujo en los grifos y cierra el agua mientras te cepillas los dientes, te afeitas y te enjabonas en la ducha (con la ducha ahorras el 70% de agua en comparación con el baño de inmersión)

### Recolección diferenciada de residuos

Es muy útil y en Milán es obligatoria: si no la respetas, multan al condominio. Usa los vertederos ([www.amsa.it](http://www.amsa.it)) de tu barrio. Allí puedes llevar gratuitamente materiales reciclables y residuos grandes o peligrosos.

Otros consejos útiles en [www.30percento.it](http://www.30percento.it).

¿Has visto? ¡Con algunas acciones simples puedes ahorrar cientos de euros, mejorar la calidad del aire, del agua y de la vida!

----

### Compra bien sin gastar demasiado

¿Cuántas veces salimos del supermercado con un montón de cosas que no necesitamos? Para evitarlo, sigue estos consejos:

- Haz la lista de lo que te sirve inmediatamente y de aquello que puedes comprar para almacenar si encuentras ofertas ventajosas.
- Compra pocos productos frescos a la vez para no tener que tirarlos.
- En general se come mucha carne y embutidos: elige legumbres, cereales, frutas y verduras de estación; mejorarán tu salud y tu cartera.
- En la “*Guida al Superisparmio*” de *Altroconsumo* podrás encontrar una lista con los puntos de venta más convenientes para 150 productos : el más económico de los super e hipermercados te permite ahorrar entre el 5-20%, y compite con los “discount” aún en el caso de los productos más económicos.

- Los productos con la marca del supermercado y con el “primer precio” son más baratos que los productos de marca porque no tienen el costo de la publicidad.
- Busca un mercado en tu barrio ([www.comune.milano.it](http://www.comune.milano.it)); participa en las ventas al por mayor ([www.ortomercato-milano.it](http://www.ortomercato-milano.it)) o en las que son directamente del productor al consumidor.

### **¡Viva la comida casera!**

Intenta no usar platos ya preparados: con la comida hecha en casa ahorras y puedes usar condimentos poco grasos y más sanos. Si preparas comidas que se pueden conservar en el freezer, cocina abundantemente: estarán listas para la próxima vez. Una torta hecha en casa (por ejemplo, con almendras molidas, clara de huevo y un poco de azúcar) reemplaza los snacks industriales y educa a tus hijos a comer mejor.

### **Ahorro seguro**

Antes de comprar un electrodoméstico, un teléfono o un ordenador, compara varias ofertas y elige el producto de acuerdo tus necesidades reales y no en base a modas y a la televisión. . Son útiles las páginas [www.altroconsumo.it](http://www.altroconsumo.it), [www.ilsalvagente.it](http://www.ilsalvagente.it) y también las dedicadas a las mejores ofertas como [www.costameno.it](http://www.costameno.it) o [www.trovaprezzi.it](http://www.trovaprezzi.it).

Para la ropa, puedes aprovechar las liquidaciones, los mercados, stock house y outlet. Visita la página [www.guidaspacci.it](http://www.guidaspacci.it) o [www.bestoutlet.it](http://www.bestoutlet.it) ¡Compra sólo lo que realmente necesitas!