



*Legislatura de la Provincia  
de Río Negro*

**FUNDAMENTOS**

El Dr. César Berenstein, MT SAC (Sociedad Argentina de Cardiología), es un "médico cantor": "los médicos solemos enseñar desde el temor...yo intento hacerlo con música y visitando pueblos", sostiene.

Reside en la ciudad de El Bolsón (ciudad que promueve turísticamente cada vez que sale de recorrido), y advirtiendo que, si bien con los códigos tradicionales, se transmite información veraz a la gente, ésta no logra tener un alto impacto sobre las personas; por lo que prefiere ensayar otros métodos de acercamiento a los vecinos, utilizando el diálogo sencillo y ameno como herramienta primordial.

Y en ese encuentro comunicacional intenta evitar las palabras difíciles y técnicas, inaccesibles para muchos, y que infunden temor sobre el oyente, utilizando un discurso en el que reemplaza el concepto de "prevención de enfermedades" por otro más optimista que se refiere al de "promoción de la salud".

Otra de sus herramientas de concientización acerca de la importancia del cuidado de la salud, lo constituye su permanente desplazamiento físico hacia diferentes comunidades adonde desea dejar su mensaje misionero; de este modo, ya son numerosas las giras emprendidas por el profesional, con la intención de alentar hábitos de vida saludables.

Ello, acompañado de un léxico simple y de otra herramienta fundamental: la música, un puente que ayuda a la gente a perder su timidez, y a aceptar consejos de cuidados cardiológicos desde un costado más amistoso, sin la rigidez de las imposiciones rigurosas más conocidas.

Se vió obligado a aprender algo de guitarra, y luego junto a su profesor Marco Duarte (posterior compañero de giras y presentaciones) y su amigo Gabriel Lezcano compusieron algunos temas musicales que pasaron a integrar un repertorio de mucha aceptación y éxito entre los oyentes, quienes tienen su residencia permanente en distintos puntos de la geografía patagónica, hacia donde se dirige "el doctor y su equipo (Los Guardianes del Botiquín)", en una tarea constante de enseñanza de buenas costumbres de vida.

Salas de reuniones, escuelas, centros de jubilados y hasta casas particulares de la extensa región patagónica se utilizan regularmente como escenarios propicios para que "el mensaje saludable" y "el encuentro alegre y oportuno" sean posibles entre médico y pacientes ávidos de un



## *Legislatura de la Provincia de Río Negro*

consejo amable y certero que los motive a cambiar algunos hábitos de vida: como alejarse del sedentarismo y de la mala alimentación que nos ofrece la modernidad.

El próximo turno es la ciudad de Viedma, esta vez en el marco del Primer Congreso para La Comunidad sobre Salud Cardiovascular, respondiendo a una iniciativa del Comité de Docencia e Investigación de la Clínica Viedma, el que tendrá lugar los días 27 al 29 de Septiembre del año 2022, en la sede de la ex Capilla María Auxiliadora de la Plaza Seca de la Manzana Salesiana, sita en Rivadavia 65, de esta localidad.

El evento, que además es co-organizado por la Sociedad Argentina de Cardiología (Distrito Viedma) y la Fundación Cardiológica Argentina, cuenta con el auspicio de la municipalidad local, y la participación de disertantes profesionales de las principales áreas afines a la salud cardiovascular, además de la del invitado de honor: el renombrado Dr. César Berenstein y "Los Guardianes del Botiquín"

La Agenda de temas a tratar por día es la siguiente:

Día 1. Prevención y Autocuidado: expertos explican cómo evitar la enfermedad cardiovascular (La alimentación como la mejor medicina; Diabetes; Dormir y Respirar).

Día 2. Hablemos de Nuestros Problemas: cuáles son las enfermedades cardíacas más frecuentes, cómo reconocerlas y tratarlas. (ACV; Infarto; Obesidad; HTA)

Día 3. Nunca es demasiado Tarde ni Temprano!: Soluciones. Implementación práctica. Nos visita el Dr Berenstein y su Banda "Los Guardianes del Botiquín", junto al INTA .(Hablemos de ejercicio, en serio; los Números que importan; Cuidarse es POSITIVO; En sus marcas... YA! Amigos del INTA nos animan a la Huerta Propia y nos regalan semillas!)

El encuentro se desarrollará diariamente, entre las 11 y las 14 horas, mediante charlas de 20 minutos de duración, en las que se brindará información útil y suficiente, a la vez que se podrán evacuar dudas entre los profesionales presentes y el público asistente.

Cada año mueren más personas por enfermedades cardiovasculares (ECV) que por cualquier otra



*Legislatura de la Provincia  
de Río Negro*

causa. Más de tres cuartas partes de las muertes relacionadas con cardiopatías y accidentes cerebrovasculares ocurren en países de ingresos medianos y bajos.

El riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular (ECV) aumenta por una alimentación poco saludable, la cual se caracteriza por un bajo consumo de frutas y verduras y un consumo elevado de sal, azúcares y grasas. Una alimentación poco saludable contribuye a la obesidad y el sobrepeso, los cuales a su vez son factores de riesgo para las ECV.

Las personas que no hacen actividad física suficiente tienen entre un 20% y un 30% más de probabilidades de morir prematuramente que aquellas que hacen actividad física suficiente. Por tanto, la inactividad física es un factor de riesgo clave para la aparición de las ECV, cáncer y diabetes.

Se estima que la exposición a productos derivado del tabaco es responsable del 10% de todas las muertes ocasionadas por ECV.

Afortunadamente, muchas formas de enfermedades del corazón pueden ser prevenidas o tratadas manteniendo un estilo de vida saludable, y éste es el mensaje primordial que los profesionales en la materia desean sembrar en la población día a día, de diferentes maneras, también a través de acciones como la que importa esta primera reunión especializada en el tema, en nuestra ciudad de Viedma, próximamente.

Por ello;

**Autoría:** Adriana Del Agua; Nancy Andaloro.

**Acompañantes:** Juan Pablo Muená; Claudia Contreras; Graciela Vivanco; Julia Fernández.



*Legislatura de la Provincia  
de Río Negro*

## **LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO**

### **DECLARA**

**Artículo 1°.-** De interés social y sanitario, la realización del Primer Congreso para La Comunidad sobre Salud Cardiovascular "CARDIOVIEDMA 2022", el que tendrá lugar, por iniciativa del Comité de Docencia e Investigación de la Clínica Viedma, los días 27 al 29 de Septiembre del año 2022, en la sede de la ex Capilla María Auxiliadora de la Plaza Seca de la Manzana Salesiana, de la ciudad de Viedma, y tendrá como disertante al Dr. César Berenstein y su grupo "Los Guardianes del Botiquín".

**Artículo 2°.-** De forma.