

VAMOS



Año VIII - N° 47

LA REVISTA DE LA MUTUAL

NUEVO EQUIPAMIENTO PARA UNA MEJOR CALIDAD DE ATENCIÓN



TALLER DE
DISCAPACIDAD



ENFERMEDADES
ERUPTIVAS



ADULTOS MAYORES
EN CABA

Más incorporaciones, más servicios, más prestaciones

TRATAMIENTOS ESPECIALES ALTA COMPLEJIDAD Y ALTO COSTO

más de 1000
empleados

12 centros
de distribución.

servicio de
traslado de
emergencia.

EFICIENCIA. RESPONSABILIDAD. CORDIALIDAD EN EL TRATO PERSONALIZADO.

Compromiso en el seguimiento de nuestros pacientes. Esa es nuestra principal fortaleza.

Con la utilización de un sistema informático propio, una amplia gama de prestaciones vía web y un servicio profesional de call center, buscamos agregar valor alcanzando la máxima excelencia en la distribución de tratamientos especiales. Ese es nuestro principal objetivo.



SUIZO ARGENTINA
Agregando Valor

SOLIDARIDAD Y BIENESTAR



Alguien dijo que la cultura solidaria es una actividad cuyos frutos maduran en el bien común.

Comprometidos en esta línea de pensamiento, profundizamos nuestro compromiso en la creación de espacios de vida, como continente fértil, que promueve el desarrollo interpersonal y lo convierte en un recurso indispensable para afrontar los desafíos vitales.

La visión integral de la salud, implica concebir una arquitectura social rica, que brinde una mayor variedad de destrezas personales para el bienestar individual y colectivo de nuestros afiliados.

Así, la coordinación y organización de jornadas, encuentros, charlas y actividades culturales, concretadas a lo largo de la Provincia, dan sentido a nuestra meta: SALUD PARA TODOS.



Jorge E. M. Pérez
Presidente

Comisión Directiva

AMEBPBA

PRESIDENTE

Sr. Jorge Eduardo Marcelo PÉREZ

VICEPRESIDENTE

Sr. Luis Oscar IZAGUIRRE

SECRETARIO

Sr. Mario Eduardo DORDONI

PROSECRETARIO

Cdr. Juan José BAUZA

TESORERO

Sr. Félix Héctor Haroldo DE LILLO

PROTESORERO

Sr. Carlos Rubén FERRARI

VOCALES TITULARES

Cdr. Marcelo Fabián GONZÁLEZ

Sr. Miguel Ángel PASTORINI

Sr. Miguel Nicolás COTIGNOLA

Sra. Jaqueline DEVAUX de CRUCIANI

COMISIÓN REVISORA DE CUENTAS

Sra. Mabel BRUNDO de MOHSEN

Dr. Norberto Abel AGUIAR

Sr. Rubén Daniel LOUREIRO

SUPLENTE

Sr. Rubén Alfredo MARIÑO

VOCALES SUPLENTE

Sr. Juan Carlos MÁSSIMO

Sr. Eduardo Rodolfo ALARCÓN

Sr. Alberto Néstor CAMEROTTO

Sra. Nilda Ofelia PERES de LOLLO



Realización: Orientación y Difusión
Bolívar 368/74 – Ciudad Autónoma de Buenos Aires
E-mail: orydif@amebpba.org.ar - contactos@amebpba.org.ar



VAMOS

Editorial	Pág. 3
Nueva Torre de Artroscopía	Pág. 5
Turnos Web: Tres Años	
Agilizando la Atención	Pág. 8
Chikungunya: Un Virus que Afecta Nuestra Región	Pág. 9
Turismo y Salud 2014	Pág. 11
Prevención: Lavado de Manos	Pág. 12
Área de disCapacidad: Estrategias para el Manejo de Conductas Problemáticas	Pág. 15
Adolescencia: Segunda Parte	Pág. 18
Más Beneficios para Nuestros Pacientes	Pág. 20
Servicio de Esterilización: Incorporación de Nuevo Equipamiento	Pág. 22
Enfermedades Eruptivas: Prevención de Sarampión y Rubéola...Pág.	24
Encuentro de Adultos Mayores en CABA	Pág. 28
Alzheimer	Pág. 30
Correo de Lectores	Pág. 33
Teléfonos Útiles	Pág. 34
Actualice sus Datos	Pág. 34

---PRESTADORES DE AMEBPBA---



UN ESPACIO **EXCLUSIVO** PARA NUESTROS PROFESIONALES

AMEBPBA ha dispuesto en su sitio web un espacio exclusivo para uso de nuestros profesionales e instituciones de salud adheridas.

Esta opción tiene como objetivo agilizar y facilitar las validaciones de afiliados on-line, así como las consultas de las cuentas corrientes y el extracto correspondiente. Siempre con las adecuadas medidas de resguardo, protección y seguridad necesarias para todos los contenidos del sitio.

Desde la puesta en marcha de esta opción un gran número de prestadores ya ingresan a nuestro sitio web para realizar sus consultas con mayor comodidad, rapidez y eficacia.

AMEBPBA constantemente desarrolla nuevas posibilidades para que sus afiliados tengan cada día un servicio mejor.

**SÚMESE A NUESTRO
SITIO WEB!**

Sr. Afiliado:

**Sugiera a su profesional de cabecera
el sitio web de la Mutual**

www.amebpba.org.ar



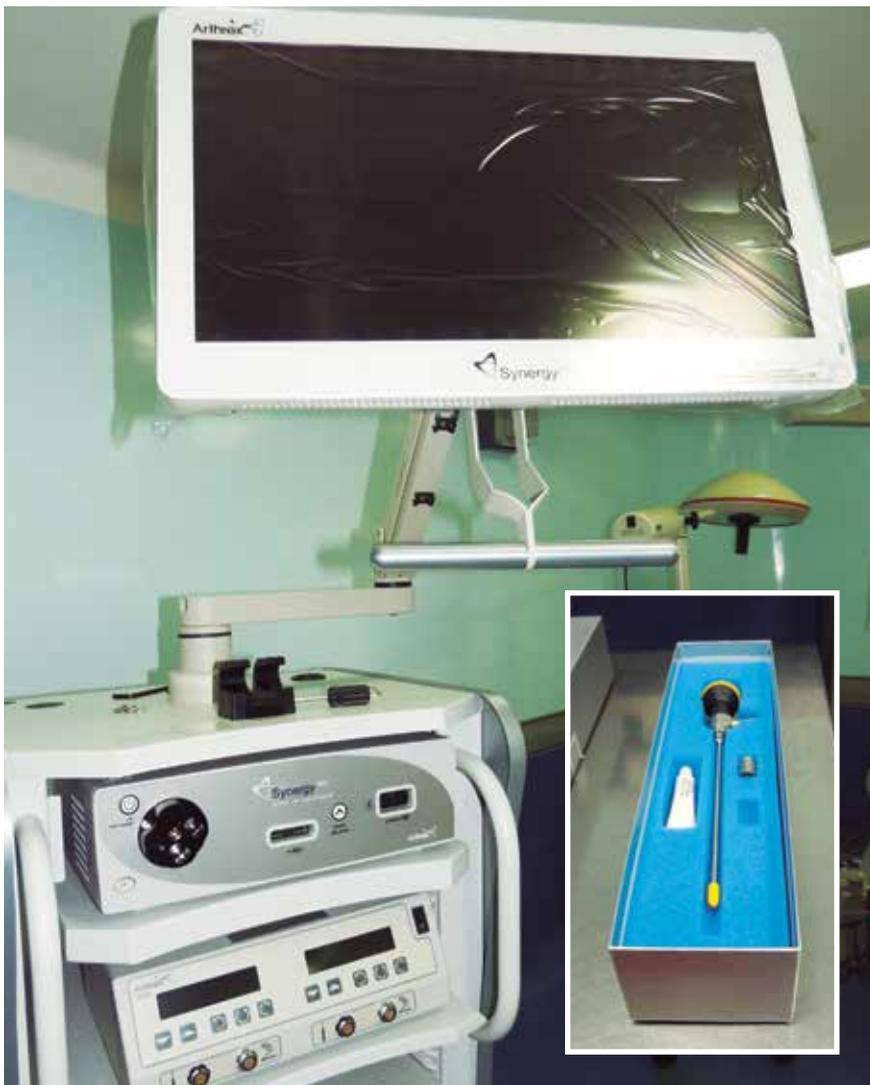
NUEVA TORRE DE ARTROSCOPIA EN CLÍNICA

La artroscopia es una técnica quirúrgica mínimamente invasiva que permite la exploración y tratamiento de una articulación introduciendo a través de pequeñas incisiones una cánula provista de una video cámara, conocida como artroscopio. Si bien se conoce desde 1918, en las décadas de los 80 y en la de los 2000 se produjeron notorios avances en el desarrollo de la técnica. Sin embargo, en el campo de la tecnología médica constantemente se producen adelantos que ofrecen nuevas posibilidades para el diagnóstico y el tratamiento. De la mano de los avances digitales los equipos se

renuevan a un ritmo vertiginoso que nos asombra, sobre todo si los comparamos con las limitaciones que poseían en sus orígenes.

En una institución como la Clínica AMEBPBA la actualización del equipamiento es parte del constante trabajo para una mejor





cámara de fácil higiene. La fuente de luz se basa en tecnología LED, que irradia luminiscencia de gran potencia, sin emisión de calor, y de gran durabilidad. La torre también **cuenta con equipo motorizado**, en el que se le cambian terminales de acuerdo a la necesidad de cada intervención quirúrgica, ya sea para cortar tejidos blandos, cartílagos, etc. La unidad de gestión de imágenes, por su parte, **graba videos y realiza la captura de imágenes en alta definición** a la vez que permite crear presentaciones y reportes post operativos. Además, trabaja en red y permite el streaming de video a cualquier usuario autorizado para acceder a él. **Todo controlado de forma inalámbrica por una tablet** que simplifica el funcionamiento integral del sistema y elimina las conexiones por cable. La intervención se reproduce en un **monitor de alta definición con un brazo articulado** que se inserta en el cuerpo de la torre.

atención de los afiliados. Hace pocos días **se adquirió una nueva torre de artroscopía de última generación con características de alta definición**, un equipamiento ampliamente superior destinado a dar respuesta a la diaria demanda de esta práctica, y probablemente **uno de los más modernos que se encuentran actualmente en el país.**

Con un visible entusiasmo por la nueva incorporación, el Dr. Leonardo Tacus –Jefe del Servicio de Artroscopía de nuestra clínica- nos comenta “Esto no es una Ferrari, es un Fórmula 1.” Y razones para esta admiración risueña no le faltan, el instrumental que ha ingresado a nuestro centro de salud fue presentado en la American Academy of Orthopedic Surgeons Conference (AAOS) de San Francisco, California, en 2012 y concentra de manera

práctica todo lo que pueda requerir un profesional de la especialidad y lo que un paciente pueda necesitar.

“La torre consta de una estructura móvil con estantes en los que se colocan los equipos para hacer microcirugía” nos comenta Tacus “y estos son: **una cámara** con la que se filma como en un estudio de televisión; **una fuente de luz**, porque hay que llevar luz al interior del cuerpo como en cualquier endoscopia; **un equipo de gestión de imágenes**, y **un sistema de grabación digital** que nos permite registrar todo el proceso en un disco rígido.” El equipo cuenta con características técnicas llamativas. La cámara que menciona el doctor, es de **alta definición (1080p)**, posee diseño ergonómico con botones programables, ópticas integradas de alta definición y un cabezal de



MAYOR DEFINICIÓN, MEJORES PRÁCTICAS.

Una llamativa particularidad de las intervenciones artroscópicas es que el profesional no trabaja mirando directamente al paciente, si no que maniobra y busca lo que tiene que hacer por triangulación, siguiendo las imágenes en un monitor. A la cánula con video cámara que se introduce se le adosa una **óptica**, un pequeño tubo que posee una entrada de luz. “Como la articulación es un cavidad virtual es necesario distenderla por medio de la introducción de líquido, y esto se realiza con **una bomba de insuflación que tiene la torre**”, comenta el profesional de nuestra clínica. “Hasta el momento lo hacíamos con otros métodos, pero ahora lo conectamos a un sistema informático que hace un balance de lo que entra en la articulación de tal manera que se dilata la cavidad lo necesario, no se hieren los tejidos, y el continuo fluir de líquido hace que se minimice la posibilidad de una infección, reduciendo mucho el riesgo”.

Acerca de otras ventajas que la nueva adquisición representa para la atención de los pacientes, el Dr. Tacus detalla la importante posibilidad de ver con gran calidad hasta los menores detalles. “La definición del color de lo que estamos viendo es fundamental, y se necesita mucha luz porque todas las articulaciones tienen un fondo distinto. Sin embargo, cuando hay un exceso las imágenes se pueden quemar y se hace necesario regular el flujo



de luminosidad. La nueva torre hace esto automáticamente y establece los niveles que se necesitan. La fuente de luz de estos equipos al ser de leds no genera calor, tiene mucha **más duración, menos desgaste, más claridad, y ofrecen mejor definición de los colores.**”

Por otro lado, el sistema de grabación también representa un salto cualitativo ya que hasta el momento las intervenciones se registraban en VHS o en grabadores portátiles, pero el procedimiento era poco práctico y la calidad de las imágenes baja. El nuevo equipo posee entre la óptica, la cámara y el monitor **más de 30 aumentos** del tamaño real, y permitirá **documentar**

todo lo que se realice en la cirugía en la historia clínica del paciente, con una definición mucho mayor.

Tacus manifiesta el enorme apoyo que recibe de la Comisión Directiva, de la Dirección Médica, y la colaboración permanente de todos los profesionales que integran el Servicio de Artroscopía. La nueva torre **representa un salto tecnológico** de suma importancia para nuestra Clínica que dará mayor calidad de atención, con mejores resultados y brindará a nuestros afiliados prestaciones óptimas, a la altura de los mejores centros especializados.

Dr. Leonardo Tacus

- Jefe de Cirugía Artroscópica de la Clínica AMEBPBA.
- Fundador y consultor del sector de Cirugía Artroscópica Infantil del Hospital de Niños Dr. Ricardo Gutiérrez.
- Director del Instituto de Cirugía Artroscópica (I.A.R.).



TURNOS WEB

TRES AÑOS AGILIZANDO LA ATENCIÓN

En marzo de 2011 se ponía en marcha la posibilidad de solicitar turnos para la realización de consultas médicas en la Clínica AMEBPBA de forma on line. En la actualidad, con la incorporación de esta importante alternativa, más del **30 % de los turnos generales** se llevan a cabo a través de nuestro sitio web, con más de **50.000 turnos requeridos** desde internet.

Otra facilidad que brinda este servicio es que nos permite llevar ordenadamente la agenda de turnos de toda la familia de una forma muy práctica y sencilla.

El sistema permite solicitar citas para todas las consultas médicas **a excepción de las especialidades de oncología, kinesiología y/o estudios.**

CÓMO OBTENER TURNOS EN WWW.AMEBPBA.ORG.AR

Para acceder a esta opción Ud. tiene que haberse atendido previamente en nuestra Clínica. Cumpliendo con este requisito los pasos a seguir son:

1. Ingresar a nuestro Sitio Web con su usuario.

2. Realizar un click sobre el botón ubicado en el margen izquierdo de la pantalla en **SISTEMAS DE TURNOS WEB.**

3. Dentro de **SOLICITUD DE NUEVO TURNO**, debe seleccionar qué afiliado del grupo familiar va a tomar el turno.

4. Luego debe seleccionar **PROFESIONAL o SERVICIO** con el día y horario de atención. (excepto oncología, kinesiología y/o estudios).

5. Por último, debe **CONFIRMAR LA SOLICITUD DE TURNO** y si lo desea puede imprimir el recordatorio. Igualmente, se le enviarán todos los datos correspondientes a su casilla de correo electrónico.

Por dudas o consultas sobre Turnos On line puede seleccionar la opción **REPORTE DE PROBLEMAS** situada en el menú, o llamar al (011) 4013-6480 de Lunes a Viernes de 8 a 19 hs.

AMEBPBA trabaja permanentemente para propiciar canales de comunicación eficaces y así brindar la mejor calidad de atención en salud a sus afiliados.

RECUERDE

A través de este ágil sistema nuestros afiliados pueden solicitar turnos con todas las especialidades médicas a excepción de las consultas **oncológicas, kinesiológicas** que necesitan derivación médica. En el caso de **Ecografías, Tomografías, Endoscopías, Audiometrías**, etc. estas requieren preparaciones previas e indicaciones específicas que necesitan el asesoramiento directo de nuestro personal.

En estos casos, y para que la realización de los estudios y/o prácticas médicas sean las adecuadas, los turnos deben solicitarse **personalmente** en nuestro Centro de Salud (Bartolomé Mitre N° 2040) o comunicándose con el Centro de Atención Telefónica al Afiliado al 0810-122-6888, de Lunes a Viernes de 9 a 19 hs.

CHI KUN GU NYA

UN VIRUS QUE AFECTA A NUESTRA REGIÓN



La Organización Mundial de la Salud (OMS) junto a la Organización Panamericana de la Salud (OPS), han manifestado recientemente un alerta por la aparición de un nuevo virus que afecta nuestro continente, llamado Chikungunya (CHIKV), vocablo de origen africano que significa “persona encorvada” debido a la artralgia que provoca en las personas. La infección se transmite por la picadura de los mosquitos *Aedes Eegypti* y *Aedes Albopictus*, y provoca fiebre alta, dolor intenso en las articulaciones, erupción en la piel, fuertes dolores de cabeza y musculares.

Rara vez puede causar la muerte, pero para algunas personas el dolor en las articulaciones puede durar meses e incluso años. Las complicaciones son más frecuentes en niños menores de 1 año y en mayores de 65. Asimismo, conforman un grupo de riesgo las personas con enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, etc).

Dado que no existe hasta el momento vacuna capaz de evitar la infección, es muy importante aumentar los controles sobre los vectores (mosquitos) y estar atentos a los signos de la enfermedad para **concurrir lo antes posible a la consulta médica** y así comenzar el tratamiento adecuado, además de diferenciar los síntomas de esta enfermedad de los del dengue que se contagia a través del mismo vector.

¿CÓMO SE TRASMITE?

El CHIKV **se transmite únicamente a través de la picadura de los mosquitos** *Aedes Aegypti* que está presente en las zonas tropicales y subtropicales de América, y el *Aedes Albopictus* que se encuentra en áreas más templadas, extendiéndose desde la costa este y sudeste de los Estados Unidos hasta las provincias del norte de Argentina. A estos mosquitos se los reconoce fácilmente porque tienen rayas blancas circulares en las patas. Cuando pican a una persona con chikungunya se inicia el ciclo de transmisión y los seres humanos son los principales reservorios de este virus.





la textura de la piel (Rash). Son frecuentes las cefaleas, mialgias, dolor difuso de espalda, poliartritis, náuseas, vómitos y conjuntivitis.

Subaguda: en general los pacientes mejoran, pero en algunas personas la enfermedad persiste y los síntomas reaparecen entre los 2 ó 3 meses. Clínicamente se manifiesta por alteraciones articulares como tumefacción en las manos, piel fina descamativa, hiperpigmentación, inflamación de los tendones del codo o tobillo (tenosinovitis) y rigidez de las manos.

Crónica: los síntomas superan los tres meses y pueden persistir desde un año hasta tres. La artralgia se prolonga en el tiempo con un importante componente inflamatorio y doloroso. Asimismo, existen manifestaciones atípicas que incluyen signos más complejos como: convulsiones, síndrome de Guillain – Barré (trastorno que afecta el sistema nervioso), parálisis, entre otros.

Para evitar la propagación de este nuevo virus es fundamental eliminar los reservorios de agua en los cuales los mosquitos pueden desarrollarse. En el caso que se presenten síntomas es importante **realizar la consulta médica lo antes posible.**

Sr. Afiliado recuerde que en la Clínica AMEBPBA cuenta con el Servicio de Infectología.

Si desea conocer los especialistas cercanos a su domicilio puede consultar el Buscador de Profesionales en nuestro sitio web: www.amebpba.org.ar

Gestión Pro Activa de la Salud



SÍNTOMAS Y MANIFESTACIONES

En un individuo picado por el mosquito infectado con el virus chikungunya, los síntomas aparecen después de un período de incubación de 3 a 7 días. Se ha podido comprobar que entre el 3% y 28% de personas con anticuerpos positivos para el CHIKV no han desarrollado la enfermedad. Esta patología se presenta de tres maneras.

Aguda: dura de 3 a 10 días, se inicia de manera súbita, con fiebre alta generalmente superior a 39°, ocasionalmente se asocia a bradicardia (ritmo cardíaco lento). Dolores articulares (artralgia) generalizados principalmente en manos y pies. El dolor, la tumefacción y rigidez imposibilitan a las personas a realizar sus tareas habituales. Después de 2 a 5 días de la fiebre puede desarrollarse una erupción con cambios en el color o



Atendemos todas las obras sociales

- ▶ CONSULTORIOS DE ESPECIALIDADES INFANTILES
- ▶ INTERNACIÓN PEDIÁTRICA
- ▶ TERAPIA INTENSIVA PEDIÁTRICA
- ▶ NEONATOLOGÍA
- ▶ CIRUGÍA GENERAL PEDIÁTRICA
- ▶ CIRUGÍA DE ENFERMEDADES CONGÉNITAS
- ▶ CIRUGÍA OTORRINOLARINGOLÓGICA PEDIÁTRICA
- ▶ CIRUGÍA PLÁSTICA RECONSTRUCTIVA
- ▶ CIRUGÍA MAXILOFACIAL PEDIÁTRICA
- ▶ TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA
- ▶ ATENCIÓN AL QUEMADO PEDIÁTRICO



Sede Carrera Especialista en Pediatría



GUARDIA PEDIÁTRICA 24 HS.
Julio Besada 6969 - M. Coronado 4842-0093

POLICONSULTORIOS MARTÍN CORONADO
Betharram 1434 - Martín Coronado
4840-0101 | 4840-1325 | 4842-7628

POLICONSULTORIOS SAN MARTÍN
Pellegrini 2052 - S. Martín (frente a la Plaza)
4753-7171

www.hospitallamerced.com.ar

Hospital Privado
Nuestra Señora de La Merced



Hola! Te adelantamos noticias del 8° Encuentro de Turismo y Salud que se está realizando en la Colonia de Vacaciones de Tanti desde el 13 de septiembre y que llegará a su punto cúlmine el 23 a la noche.

Como todos los años la alegría, la diversión, el deporte, el arte y muchísimas actividades contaron con gran protagonismo de nuestros afiliados bancarios del Provincia. Así fue como desde el baile de bienvenida, pasando por las funciones de teatro ciego, y los talleres de reflexión y recreativos logramos poner en funcionamiento los cinco sentidos.

Como broche de oro finalizamos la primera semana con la charla del Dr. Juan Carlos Kusnetzoff, quien disertó sobre el papel de la sexualidad en la vida de las personas, y principalmente de aquellas que atraviesan la tercera edad. Pero el Dr. no sólo nos enriqueció con sus conocimientos sobre estos temas, sino que además nos obsequió profundos conceptos sobre la vida, y entre ellos uno que se relaciona con nuestro quehacer diario y que queremos compartir con todos Uds.: "Amar es cuidado, y cuidado cuidadosamente...".

Aquí les traemos algunas imágenes que reflejan parte de lo vivido en estos días y que continuaremos desarrollando en el próximo número de la revista.



¡No te lo pierdas!



LAVADO DE MANOS

Un hábito fundamental para erradicar microorganismos nocivos que afectan nuestra salud. Los especialistas de nuestra clínica nos explican la técnica adecuada.

En la Clínica AMEBPBA constantemente se realizan tareas y actividades de capacitación para optimizar las condiciones de bioseguridad y salubridad tendientes a dar la mejor atención a nuestros afiliados. Habitualmente se abordan temas propios de un centro de salud, sin embargo, muchas de las acciones que en la clínica se ponen en práctica pueden adoptarse en otra escala en nuestros hogares.

Tanto en las instituciones de salud como en nuestras familias es fundamental la incorporación de hábitos que eviten la aparición de enfermedades infecciosas. Uno de los cuidados más importantes a tener en cuenta para evitar o minimizar la propagación de microorganismos patógenos es un simple acto que todos realizamos habitualmente (pero no siempre con la técnica adecuada o efectiva): el lavado de manos.

Los profesionales de la Clínica AMEBPBA nos cuentan porqué es tan importante esta práctica y nos acercan las técnicas de lavado que ellos aplican en el trato diario con pacientes.

La superficie de las manos tiene pliegues, folículos pilosos, áreas sebáceas, glándulas sudoríparas y uñas que contienen microorganismos. Hay flora residente de la piel, que convive con nosotros, y flora transitoria que se adquiere tocando elementos o superficies, y que luego las manos transportan. Es imposible determinar cuántos virus, bacterias, hongos y otros

microbios tenemos en la piel de las manos, pero si podemos afirmar que se multiplican por miles y rápidamente.

La manos están en contacto con innumerable cantidad de objetos con gérmenes y con personas que, en oportunidades, transportan microorganismos que pueden ser perjudiciales para la salud. Por ello es fundamental conocer cuál es la mejor forma de higienizarlas.

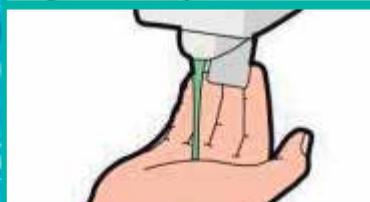


PASOS PARA UN CORRECTO LAVADO DE MANOS

Lavarse las manos es la mejor forma de reducir la cantidad de microbios que habitan en ellas. La duración del lavado debe ser de 40 a 60 segundos. Si no hay agua ni jabón disponibles, use un desinfectante que contenga como mínimo un 60 % de alcohol. Los llamados "alcoholes en gel" pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en algunas situaciones, pero no eliminan todos los tipos de microbios.



Mójese las manos.



Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



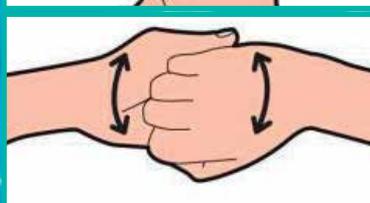
Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos.



Séqueselas con una toalla de un solo uso.

Utilice la toalla para cerrar el grifo.



Estamos donde vos estás



La flota de ambulancias más completa.
Cobertura nacional e internacional.
Ubicación estratégica de nuestras bases para llegar siempre a tiempo.



www.vittal.com

¿CUÁNDO DEBEMOS LAVARNOS LAS MANOS?

- Apenas ingresamos a nuestro hogar.
- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Previamente a comer.
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo.
- Luego de utilizar el baño.
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño.
- Posteriormente a sonarse la nariz, toser o estornudar, debe lavarse las manos.
- Antes y después de tratar heridas o cortaduras.
- Después de haber tenido contacto con animales.
- Luego de tocar la basura.



Nuestras manos y, en especial la de los niños, son la principal fuente de contaminación directa de muchas afecciones, y la clave es la correcta higienización. Los profesionales de la medicina explican que está demostrado que higienizarse las manos evita en un 100% la transmisión de enfermedades cruzadas a nivel hospitalario, y del mismo modo para acompañantes y cualquier persona que tenga contacto con el paciente. A su vez recomiendan que el lavado de manos sea constante, principalmente cuando se están manipulando alimentos.

Gestión Pro Activa de la Salud



CUIDADOS PARA EL HOGAR

Además de promover el constante lavado de manos en nuestros hogares también debemos hacer prevalecer la limpieza cada vez que cocinamos, ya que la higiene previene la contaminación de los alimentos. A continuación les acercamos algunos puntos a tener en cuenta para poner en práctica:

- Mantener la cocina limpia y desinfectada.
- Lavar utensilios y superficies, antes y después de usarlos.
- No acumular residuos.
- Enjuagar las botellas antes de colocarlas en el refrigerador.
- Lavar las frutas y verduras antes de guardarlas.
- La heladera debe estar higienizada y en la temperatura correcta. Y no se debe llenar en exceso, para facilitar la circulación del aire.
- Cuidar la cadena de frío, principalmente en los lácteos.
- Si descongela algún alimento, consumirlo el mismo día.
- Se deben lavar los utensilios de cocina cada vez que se vaya a preparar un alimento diferente.
- Utilizar tablas distintas para cortar carnes y verduras. Esto evita la contaminación cruzada.
- Cocine a alta temperatura las carnes.

Villalba Hnos.
Implantes Traumatológicos

Administración y Fábrica

Fray M. Esquiú 4548/ 54
(1678) Caseros
Buenos Aires

administracion@implantesvillalba.com.ar

Tel/ Fax: 54 11 4750.5409
-líneas rotativas-

villalbahnos.com.ar



ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS

Continuando con la convocatoria que AMEBPBA realiza todos los años, se llevó a cabo el primer encuentro con los familiares de personas con discapacidad. Además de la alegría que nos produce el reencontrarnos y ponernos al día con las novedades, vivencias y progresos de nuestros hijos, recibimos la visita de la Lic. Pilar Valentín Suárez, psicóloga especialista en el área de discapacidad, quien nos brindó un taller de reflexión en el que se abordó la temática "Estrategias para el manejo de conductas problemáticas".

Durante el encuentro se hizo un análisis acerca de qué significan las conductas inadecuadas, cómo se puede intervenir en ellas, qué se puede hacer para ayudar a la persona que las padece y cómo trabajar desde sus habilidades.

¿QUÉ SON LAS CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS?

Las conductas problemáticas se tratan de acciones inapropiadas que no se ajustan a las normas socialmente aceptadas. Reciben ese nombre debido a que su presencia implica la interrupción o desajuste en el desarrollo evolutivo del niño, imposibilitándolo para crecer y mantener relaciones sociales saludables, tanto con los adultos como con sus pares. También son llamadas conductas disruptivas, indeseables y desafiantes. Estas manifestaciones pueden variar en su intensidad y características, que generalmente van desde el negativismo hasta la auto agresión.

Según la Lic. Valentín Suárez, "es importante buscar las causas de la conducta disruptiva, puesto que a través de ella, el niño o quien la ejerce quiere decir algo, es una forma de comunicación".

¿CÓMO SE PUEDEN MANEJAR LAS CONDUCTAS DISRUPTIVAS?

En referencia a esto, la profesional invitada propone hacer un análisis de cada conducta, es decir que hay que observar los comportamientos y tomar nota. Una pequeña estrategia para llevar a cabo el análisis sería consignar fecha y hora, que pasó antes del episodio, cuál fue la respuesta y que sucedió después, es decir su consecuencia.

Es importante establecer estrategias a utilizar, por ejemplo:

- Anticiparse a la conducta inapropiada.
- Negociar.
- Establecer un sistema de premios.
- Plantearse metas cortas.



LA CONDUCTA NO SE CORRIGE, SE MANEJA

Si la respuesta es negativista, tratemos de hacer propuestas en forma indirecta, de manera creativa y promoviendo su participación en tareas que a la persona le resulten positivas. No nos olvidemos que estas conductas tienen una función de comunicación. Precisamente, las personas con habilidades diferentes tienen dificultades con la forma de expresarse. De acuerdo a la disertante, el niño estaría manifestando: "Mamá, yo no sé decirte qué siento entonces tiro o rompo algo".

Tienen dificultades para transmitir lo que internamente les está sucediendo. Hay que enseñarles a expresarse, poner lo abstracto en concreto, lo emocional en palabras, ayudarlos a manifestar sus deseos. Las herramientas que se utilizan para producir esto, son la repetición de imágenes y gestos para una misma acción. Por ejemplo: si al niño le duele el oído, enseñarle a que ponga su mano en esa zona. Es importante propiciar el poder encontrar palabras, gestos, imágenes, sonidos que faciliten la comunicación.



EL JUEGO ES SIEMPRE UNA MUY BUENA HERRAMIENTA

Debemos ser creativos a la hora de facilitar los aprendizajes, buscar cuál es el más adecuado para nuestros hijos. No todos aprendemos con métodos tradicionales, y seguramente necesitemos explorar en todas sus habilidades para encontrar la forma adecuada. Las personas con discapacidad están integradas a la familia pero no siempre están incluidas, por lo cual una buena forma de propiciar esto es escuchar sus opiniones y sugerencias del modo que puedan transmitirlos.

Otra herramienta es hacer siempre un refuerzo positivo ante un cambio favorable en la conducta disruptiva o problemática, a través de palabras recompensadoras: un "gracias", un "muy bien", o un "hoy resultó perfecto", son de gran ayuda.

Hacia el final del encuentro, entre familiares participantes -que mostraron gran interés a través de una activa participación en la disertación- la profesional invitada, y los coordinadores de AMEBPBA, se construyó un consenso sobre lo fundamental de pensar cómo ayudar y trabajar desde las habilidades cuando aparece una conducta problemática.

El encuentro se cerró ya pensando en próximas actividades para tratar temas tan movilizantes como el de esta jornada, y que brindan herramientas que nos ayuden a alcanzar la mejor calidad de vida.

**Servicio Social
AMEBPBA**

SERVICIO MEDICINA NUCLEAR
• SPECT / PET-CT •

Nuevas instalaciones para Medicina Nuclear
e incorporación de Tomógrafo PET

CLINICA LA PEQUEÑA FAMILIA

RUTA 188 Y J. B. ALBERDI | TEL.: 0236-4441411/14 - JUNÍN (B)

WWW.GRUPOLPF.COM.AR

12 CUOTAS FIJAS SIN INTERÉS

+ 10% de Reintegro

Consulte OFERTAS ESPECIALES
para Socios A.M.E.B.P.B.A.

mi cyber compra



Todo para el Hogar y tu Bienestar.



SONY REMINGTON **Panasonic** **SAMSUNG**
BLACK & DECKER **UNDERWOOD** **LG**
Pioneer **ViewSonic** **Canon** **sparco**

mercado pago Banco Provincia **VISA** MasterCard **Amex**
Naranja cencosud **CABA** Argencard **nativa** **LINK**
rapipago Provincia NET **Banelco**

CONSULTE PROMOCIONES CON OTROS MEDIOS DE PAGO

www.micybercompra.com.ar
Av. Corrientes 4175 - PB - CABA

VENTA TELEFONICA
0810 810 6398

ADOLESCENCIA



En el número anterior de VAMOS les presentamos la primera parte de este informe. Allí se habló de las grandes transformaciones que se dan en esta etapa, de los cambios corporales, emocionales y psicológicos, y de la inserción de los adolescentes en la sociedad.

En esta nueva entrega abordamos otros aspectos sumamente interesantes de este periodo: la sexualidad, el género y la globalización.

SEXUALIDAD Y GÉNERO

Los cambios corporales influenciados entre otros factores por las hormonas, y los mandatos sociales y culturales inciden en la construcción de la identidad de varones y mujeres. La sexualidad en esta etapa se potencia a partir de las nuevas sensaciones corporales, y al decir de Françoise Dolto (destacada psicoanalista francesa, colaboradora de Jacques Lacan y autora de más de una veintena de obras), se produce una mutación, por la cual las figuras parenterales dejan de ser el centro de la existencia y adquieren relevancia los pares, los ídolos del mundo cultural y otros adultos.

La **sexualidad** es más que el funcionamiento genital, tiene que ver con el estilo de vida, los roles sexuales y la forma de relacionarse con el entorno. Incluye

intercambio afectivo, comunicación, preocupación por las necesidades del otro, crecimiento mutuo a través de la relación. La capacidad de intimar, de comprometerse amorosamente con el otro y de armar un proyecto en común se adquiere en la adolescencia tardía.

El concepto de **género** está relacionado con el imaginario colectivo que asigna distintos roles y funciones a mujeres y a varones, es decir, *qué* se asocia a lo femenino y *qué* a lo masculino. Se acostumbraba a asignar a lo masculino calificativos de fuerza, ser dinámico, trabajador, proveedor, tener una vida pública,





independiente y competente, agresividad en los encuentros sexuales y contención de emociones. Se le dio el lugar de representante del mundo exterior, estimulante y excitante. Lo femenino se asociaba a delicadeza, vida hogareña, a lo nutricional y a la educación, con énfasis en las relaciones interpersonales, la experiencia de la vida de las mujeres se inscribía más en lo privado. Su rol era atender, cuidar, reasegurar y curar.

Con el advenimiento de la revolución industrial, los avances del psicoanálisis, el cambio social de la mujer y la aparición de los anticonceptivos, las pautas sociales y los valores se modificaron. La procreación dejó de ser el fin principal de la sexualidad, y adquirieron prominencia en la búsqueda de placer, el amor, y la comunicación afectiva.

ADOLESCENCIA Y GLOBALIZACIÓN

El diccionario de la RAE define globalización como “tendencia de los mercados y de las empresas a extenderse alcanzando una dimensión mundial que sobrepasa las fronteras nacionales”.

La reorganización mundial del mercado y por lo tanto, de la economía y el avance tecnológico, sobre todo en los medios de comunicación, han transformado a los ciudadanos en consumidores. Antes, se tenía clara noción de pertenencia a una ciudad, a una nación. Hoy los mensajes que llegan a las diferentes regiones son los mismos, los bienes se distribuyen y se consumen por igual en cualquier lugar, y el sentido de pertenencia e identidad se va desdibujando.

Dentro de este contexto, quizá el síntoma que emerge con más fuerza es el miedo a quedar afuera, aislado del mercado laboral y de la creciente tecnologización de todos los aspectos de la cultura.

La brecha entre ricos y pobres se va incrementando y se ponen en evidencia las múltiples adolescencias en los diferentes contextos sociales. Los medios masivos

de comunicación difunden el modo de vivir de las diferentes capas sociales, los diferentes ídolos y modas y las múltiples oportunidades que ofrece el mercado a los que tienen posibilidades de adquirir y excluyendo violentamente a los que no pueden hacerlo.

La imagen de los contrastes genera malestar y violencia en muchas ocasiones. En este concepto la distancia generacional se va diluyendo. Darío M. Lagos, psicólogo argentino dice: “Cuando la impotencia y el temor al futuro inundan la subjetividad del hombre, la transmisión de posibilidades y prohibiciones se debilitan”. La transmisión de ideales, emblemas, significaciones y sentidos es difícil cuando la familia está en crisis. La misma puede acaecer sobre sí mismos, sobre su lugar en el mundo, sobre la posibilidad de hacerse cargo de las funciones de protección material, de la transmisión de valores y modelos que ya no son reconocidos por la sociedad y la cultura, y en donde ya no se sienten incluidos.

La falta de trabajo del padre o del que cumple ese rol y la pérdida del lugar de proveedor en la familia se acompaña de la pérdida del valor de la palabra, de problemática familiar y de crisis en el/la adolescente.

Esto genera un malestar que los miembros de la familia expresarán de diferente manera: ansiedad, depresión, somatizaciones (violencia) y desesperanza.

Si el adolescente siente que la incertidumbre con respecto al futuro lo paraliza no podrá desarrollarse adecuadamente. Hay que aclarar que los lazos familiares y las redes de apoyo social pueden ejercer una fuerte influencia para hallar nuevas estrategias de supervivencia y desarrollo emocional y social.



MÁS BENEFICIOS PARA NUESTROS PACIENTES

Se incorporaron 6 nuevas camas para el servicio de terapia intensiva. Funcionalidad, calidad y capacidad para una mejor asistencia.



Cada vez son más los afiliados que reciben atención en la Clínica AMEBPBA, lo que hace necesario el constante mantenimiento de las instalaciones y la incorporación de equipamientos de última tecnología para brindar en todo momento una alta calidad de servicio en las distintas áreas, siempre controlando todos los aspectos necesarios: funcionalidad, calidad técnica y capacidad.

Recientemente, nuestra Clínica ha concretado la adquisición de nuevas camas para el **Servicio de Terapia Intensiva**. Como lo hacemos habitualmente desde Vamos entrevistamos al referente correspondiente para que nos comente los beneficios de estas nuevas incorporaciones.

UNIDADES DE ALTA COMPLEJIDAD Y FUNCIONALIDAD.

La Mutual compró 6 camas para el servicio de UTI, ubicado en el 4º piso de nuestro centro de salud. El mismo maneja un flujo constante de atención, siendo mayor la cantidad de pacientes en épocas de invierno, debido a las enfermedades respiratorias que aparecen durante ese período.

Es una terapia polivalente, lo que significa que atiende todo tipo de patologías agudas que requieran sostén para los parámetros vitales del enfermo y, también, aquí se realiza la recuperación de todos los postoperatorios de cirugías complejas (aneurismas de aorta, neurocirugía, etc.). Esta unidad posee 6 camas, actualmente renovadas, que se distribuyen de la siguiente forma: un grupo de 4 camas dispuestas hacia un lado del servicio y 2 separadas del resto, para los casos en que se requieren condiciones de aislamiento por tratarse de enfermedades infecciosas.





Para conocer los beneficios del nuevo mobiliario entrevistamos al **Dr. Lázaro Miguel Valdés**, Jefe del servicio, quien nos explicó las prestaciones de las nuevas camas. "Cuatro de ellas son de alta tecnología y ofrecen prestaciones que permiten realizar con mayor beneficio, tanto para el paciente como para el médico, todas las actividades que se llevan a cabo en UTI." nos comenta Valdés, y destaca las importantes características de las incorporaciones. **"Alcanzan diferentes alturas que facilitan la realización de distintas maniobras.** Por ejemplo, se necesita que la cama baje hasta una determinada altura porque cuando se debe realizar una reanimación en un paro cardíaco, la cama tiene que estar en una posición en la que los brazos queden en línea recta al paciente. Si el enfermo está muy alto, no se logra la posición correcta, dado que la maniobra para reanimar indica que las manos deben quedar bien colocadas, para poder hacer fuerza con todo el cuerpo. Además, este nuevo mobiliario permite subir al enfermo a un nivel adecuado cuando se coloca un tubo endotraqueal o una vía central, facilitando la tarea de los profesionales y la comodidad del paciente".

Otra ventaja de las recientes incorporaciones es que **permiten manejar distintas posiciones, las que varían según la patología del enfermo.** Por ejemplo, permite colocar al paciente invertido con la cabeza hacia abajo y los pies hacia arriba, postura llamada trendelenburg, o en la posición más habitual -fowler- que se puede dar en distintos ángulos de acuerdo al diagnóstico que tiene el internado. En los

postoperatorios de neurología se requiere un ángulo de 30 grados aproximadamente, y con estas nuevas camas se puede llegar hasta los 90 grados, permitiendo colocar al paciente totalmente plano hasta situarlo verticalizado.

Valdés describe que también **"poseen soportes con material flexible que evitan su quebradura.** El soporte -lo que sería el elástico en un catre común- en estas modernas camas es de un material flexible pero muy fuerte que sostiene el peso del paciente y las maniobras que el profesional realiza, sin romperse ni partirse. Asimismo, traen instalado un sistema que facilita la realización de radiografías, y posee un colocador que permite ubicar el chasis para cuando se realizan radiografías portátiles, facilitando que todo esté en posición correcta y la placa salga bien".

Con colchones que no sólo permiten la comodidad del paciente, sino que previenen la formación de escaras, estas camas poseen medidas extensas, tanto de largo como de ancho. Tienen una dimensión de 1.90 metros que permite poder ingresar a cualquier paciente, independientemente de su altura, y también poseen un ancho que facilita la comodidad de las personas con sobrepeso. A lo que se suma un sistema de **frenos que permiten realizar todo tipo de maniobras sin que el paciente se mueva.**

El jefe del servicio nos comenta que las dos camas restantes también poseen prestaciones de alta calidad, sólo que su capacidad de cambiar de altura es más acotada, y por ello se utilizan con pacientes que no presentan la necesidad de modificar su altura.

Con la renovación completa del mobiliario de la Unidad de Terapia Intensiva, AMEBPBA ofrece mayores prestaciones para los pacientes que se encuentran en dicho servicio.



SERVICIO DE ESTERILIZACIÓN INCORPORACIÓN DE NUEVO EQUIPAMIENTO.



La clínica AMEBPBA ha incorporado un equipo conocido como “Ablandador de agua”, de última generación, que por medio de un proceso electrolítico preserva la vida útil de las instalaciones del Servicio de Esterilización. Este Servicio está ubicado en el 3º piso de nuestra Clínica, y es el encargado de lavar, descontaminar y esterilizar elementos claves como instrumental, gasas, apósitos, ropa, etc., que luego se utilizarán en el quirófano, consultorios, guardias y todo lugar donde se requiera. Entre la maquinaria con la que cuenta para realizar su tarea, posee dos equipos conocidos como autoclaves, de primera marca (Hogner), que funcionan por medio de vapor de agua saturado que elevan la temperatura y la presión en un tiempo preciso para conseguir la esterilización de cada elemento. Allí se coloca el material, y se lo procesa a muy elevadas temperaturas en un ciclo que dura 3 horas.

Para generar el vapor necesario, estos equipos trabajan con agua corriente, y este elemento posee minerales en distintas proporciones. La cantidad de dos de ellos, el calcio y el magnesio, le otorga una característica que se conoce como “dureza”. A mayor dureza, mayor sedimentación de estos minerales que se depositan en la resistencia de los equipos, y que provocan su deterioro, la incrustación de sarro en las cañerías, el envejecimiento prematuro del recipiente donde se encuentra el agua (calderín), entre otros efectos no deseados.

El Ing. Fabián Videla, titular del área de Intendencia, nos explica que esta nueva incorporación se trata de **un equipo que permite ablandar el agua, quitándole los restos de durezas.** “El principio sobre el que opera es bastante simple”, comenta Videla “un ablandador por intercambio iónico reemplaza los iones de calcio y magnesio presentes en el agua por iones mucho más benignos, en general de sodio. Este proceso erradica completamente la causa del problema (eliminando los minerales perjudiciales) y previene la formación y el depósito de sarro. El equipo está compuesto por un recipiente y un cabezal electrónico que trabaja de forma automática. Una vez por día, realiza 30 min. de



recirculación inversa para retirar todos los sólidos del agua y los drena directamente a la cloaca. Asimismo, Videla nos detalla que “al eliminar la dureza total del agua, comúnmente denominada sarro, evita los problemas de incrustaciones en los circuitos de agua y protege la caldera destinada a las autoclaves. Al generar vapor de agua saturada sin durezas, se logra un mejor ciclo de esterilización. Además, hay un factor extra, aparte de cuidar el equipo, ahorra energía. Se calcula que un calderín no saturado economiza un 25% de energía, y el tiempo para calentar el agua es mucho menor.”

Por último, nos comenta que la limpieza del filtro de este aparato se realiza una vez por mes, y la encargada de su mantenimiento va a ser la misma empresa que se ocupa de conservar el resto de los equipos del sector. Debemos tener en cuenta que un ablandador dura muchos años (de 20 a 30) y su mantenimiento es muy bajo.

El nuevo equipo está destinado a crear las condiciones que permitan preservar las instalaciones que diariamente brindan prestaciones fundamentales dentro de una entidad asistencial de salud.



COMPROMISO

"Tomamos un compromiso, que con el tiempo y el trabajo de todos los días, se volvió inquebrantable: Ser el eslabón más fuerte entre la investigación, el desarrollo y lo más importante, la esperanza de cada paciente".



VENTA, DISTRIBUCIÓN Y GERENCIAMIENTO DE MEDICAMENTOS PARA TRATAMIENTOS ESPECIALES

ISO 9001 - 2009
BUREAU VERITAS
Certification



www.scienza.com.ar

ENFERMEDADES ERUPTIVAS



PREVENCIÓN DE SARAMPIÓN Y RUBÉOLA

La primavera es uno de los periodos del año en el que las enfermedades eruptivas son más frecuentes. Principalmente afectan a los más chicos, pero pueden traer serias consecuencias a los adultos. La mejor manera de prevenirlas es mantener al día el calendario de vacunación, cubrir la boca y nariz al toser y estornudar, como así también realizar un correcto lavado de manos.

En los meses que se inician se incrementa la aparición de las enfermedades eruptivas, muy frecuentes en la niñez pero que también puede afectar a los adultos y en ocasiones con serias consecuencias. Caracterizadas por sus visibles manifestaciones en la piel -con manchas, ronchas o sarpullidos de color rojo- en su mayoría se presentan como cuadros infecciosos producidos por virus, se contagian por vía aérea a través de las gotas de saliva que se expulsan al hablar o

estornudar, o por el contacto con las ampollas o erupciones de una persona enferma. Las más habituales son el sarampión, la rubéola, la varicela, la escarlatina, la quinta y la roséola, y algunas de estas enfermedades pueden prevenirse por medio de las vacunas del calendario nacional, pero **dada la similitud de síntomas entre ellas es altamente recomendable la pronta consulta con el médico** para determinar de qué afección se trata.

A continuación les acercamos toda la información para conocer sus síntomas, tratamientos y modo de prevención.





periodo en el que la infección puede afectar al feto en desarrollo. El virus que la causa se propaga a través del aire o por contacto cercano, y es posible transmitirla desde una semana antes de la aparición de las erupciones cutáneas características, y el periodo más contagioso es de 1 a 5 días posteriores a la aparición del **sarpullido**. Los niños presentan síntomas generales leves (fiebre, dolor de cabeza, etc.), y alrededor del quinto día pueden observarse finas **manchas rosadas**, aunque la señal que más identifica a esta afección es la inflamación de los ganglios linfáticos en la parte posterior de las orejas y el cuello.

No existen tratamientos para esta enfermedad, por lo que **es indispensable la aplicación de la Vacuna Triple Viral** cuya primera dosis se recibe a los 12 meses y la segunda a los 6 años. Si el niño nunca fue vacunado, se le administra a los 11 años de edad.

SARAMPIÓN

Causado por un virus cuya vía de contagio es respiratoria, a través de los estornudos y la tos, se caracteriza por síntomas como fiebre mayor a 38°, conjuntivitis, secreciones nasales, dolor de garganta y la aparición de un **sarpullido** rojo, primero en la cara y detrás de las orejas, luego en el resto del cuerpo produciendo mucha picazón. El sarampión confiere inmunidad, ya que sólo puede desarrollarse una vez en la vida.

No existe tratamiento específico para esta enfermedad, y **la única forma de prevención es la inmunización a través de la vacuna** que se administra junto a la de las paperas y rubéola (Vacuna Triple Viral), la primera dosis es a los 12 meses y la segunda a los 6 años de edad. Si el niño no recibió nunca la vacuna, se le aplica a los 11 años.

Otras recomendaciones para evitar el contagio son lavarse frecuentemente las manos, taparse la boca al toser o al estornudar, evitar el contacto con personas que padezcan esta enfermedad y no acudir a lugares concurridos, en caso de presentar erupción.

RUBÉOLA

La rubéola también es una dolencia infecciosa y su evolución generalmente es benigna en niños y adultos jóvenes, pero en mujeres embarazadas puede ser riesgosa, principalmente durante el primer trimestre de gestación,

POBA

Prestaciones Odontológicas
Buenos Aires

POBA brinda un servicio odontológico completo, serio y responsable

Presta servicio en ODONTOLOGÍA GENERAL en los siguientes barrios de CABA:

Barrio Norte, Belgrano, Colegiales, Lugano, Mataderos, Once, Palermo, Parque Chacabuco, Villa Crespo, Villa Devoto, Villa del Parque y Recoleta.

- CIRUGÍA BUCAL • ENDODONCIA • ESTOMATOLOGÍA
- ARTICULACIÓN TEMPORO MANDIBULAR
- ODONTOLOGÍA GENERAL • ODONTOPIEDIATRÍA
- ORTODONCIA • PERIODONCIA • PRÓTESIS
- RADIOLOGÍA • ATENCIÓN DOMICILIARIA
- SERVICIOS PARA AFILIADOS CON CAPAC. DIFERENTES

Sede Central
Av. Rivadavia N° 2464
De lunes a viernes de 8 a 20 hs.
Sábados de 8 a 13 hs.

Para solicitar turno o por cualquier consulta puede comunicarse al (011) 4951-7264 o enviar un correo electrónico a la siguiente casilla de mail:
turnos@pobaodontologia.com.ar

Consulte la cartilla odontológica en
www.amebpba.org.ar



VARICELA

El virus responsable de causar esta afección, el Varicela Zoster, es muy difícil de evitar ya que es de **alta transmisibilidad**, principalmente por vía aérea y se contrae por la inhalación de secreciones respiratorias que vuelan al toser o estornudar. Otra forma de adquirirlo es a través del contacto con las **ampollas** características de esta enfermedad. Generalmente, suele afectar a niños menores de 15 años, aunque en ocasiones alcanza también a los adultos, en los que puede permanecer inactivo para reaparecer posteriormente, y causar serias complicaciones como la enfermedad conocida como **culebrilla**.

La **vacuna se aplica a partir del año de vida**. En los niños mayores de 12 años que no fueron vacunados oportunamente se reciben 2 dosis separadas de 6 a 8 semanas.

Sus manifestaciones pueden incluir fiebre alta, dolor de cabeza y de estómago, seguido de ampollas que brotan entre 10 o 21 días y que producen comezón, pero sólo dejan cicatrices cuando resultan infectadas al restregarse con las uñas.

En los tratamientos se recomienda evitar lastimarse las ampollas, utilizar ropa fresca y cómoda, aplicar cremas humectantes y calmantes para suavizar la piel, realizar baños de avena en agua tibia, entre otras prácticas. Se debe consultar al profesional para que evalúe la posibilidad de indicar medicamentos para los síntomas.

M

NewMed

INTERNACIÓN DOMICILIARIA

LIMA N°29 P.2 "H" • CABA



4381-0507

4384-7256

4383-8322

info@newmed.com.ar
www.newmed.com.ar

OTRAS ERUPTIVAS

Además de estas tres enfermedades principales, pueden aparecer otras de menor impacto pero que suelen presentar molestias. La mayoría de la erupciones no vuelven a manifestarse nuevamente, salvo en el caso de la **escarlatina** para la que no hay vacuna. Esta enfermedad está causada por bacterias estreptocócicas, y se transmite de persona a persona a través de las secreciones. Los especialistas recomiendan tratamientos generalmente a base de antibióticos, y la única forma de prevención es evitar el contacto con pacientes que padezcan esta dolencia. Otras afecciones que podemos mencionar en este grupo son la **quinta enfermedad** -cuyos síntomas leves sólo requieren medicación para aliviar la fiebre, y para la cual la mejor forma de prevención es lavarse frecuentemente las manos y evitar el contacto con personas que padezcan esta infección- y la **roséola o sexta enfermedad**, que no posee vacuna y no tiene tratamiento específico ya que suele mejorar sin complicaciones. Para esta última los especialistas recomiendan controlar la temperatura con antitérmicos y baños de agua fría.

Los niños y niñas pueden presentar alguna de estas enfermedades erupciones, pero como mencionamos anteriormente con los cuidados necesarios, como la adecuada higiene de manos, hasta pueden pasar inadvertidas. De todas formas, **es de capital**

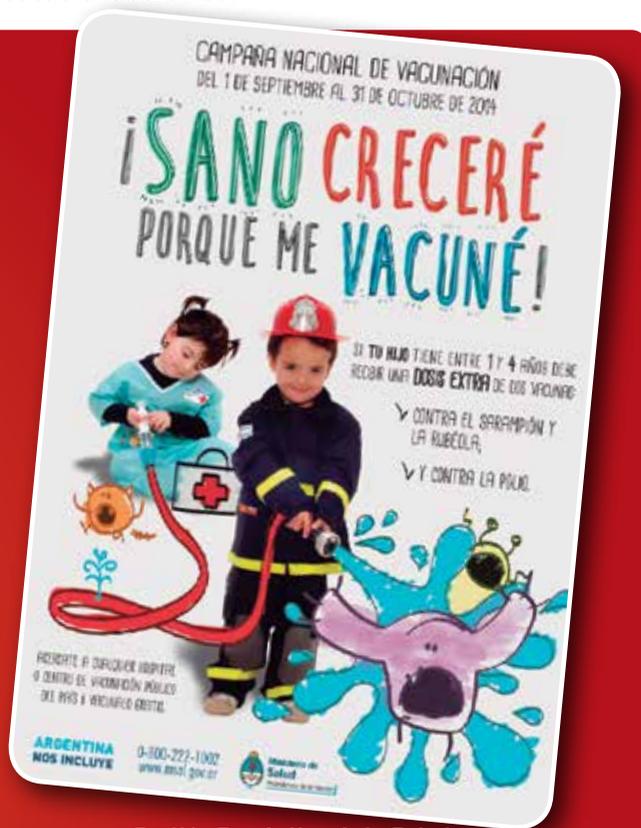


importancia completar el esquema de vacunación para prevenir su aparición, así como realizar los **chequeos médicos periódicos** a fin de reconocer precozmente la aparición de estas afecciones.

CAMPAÑA NACIONAL DE VACUNACIÓN CONTRA EL SARAMPIÓN, LA RUBÉOLA Y LA POLIOMIELITIS

Desde el 1° de septiembre al 31 de octubre de 2014 el Ministerio de Salud de la Nación ha puesto en marcha una campaña con el objetivo que **todos los chicos de 1 a 4 años inclusive** reciban una **dosis extra** de las vacunas contra el sarampión, la rubéola, y contra la poliomielitis. La aplicación es gratuita y obligatoria en todos los centros de vacunación y hospitales del país, e incluye a aquellos chicos que tengan el calendario nacional de vacunación al día, dado que el objetivo de la campaña es proteger a todos los infantes para seguir manteniendo a la Argentina libre de estas enfermedades.

Importante: la vacunación se encuentra contraindicada en pacientes con inmunodeficiencia grave - inmunodeficiencia congénita - enfermedad oncohematológica (evaluar con el especialista) - tratamiento inmunosupresor.



Gestión Pro Activa de la Salud





ENCUENTRO DE ADULTOS MAYORES EN CABA

El día 14 de Agosto tuvimos el grato placer de recibir por primera vez nuestros afiliados en el salón de la Proveduría en Capital Federal. La jornada comenzó compartiendo un rico desayuno mientras esperábamos la llegada de todos los concurrentes.

Las palabras de bienvenida estuvieron a cargo del Presidente de la Entidad, el Sr. Jorge Pérez, quién destacó todos los encuentros que se realizaron durante los meses anteriores y los que están por venir, remarcando que este año inauguramos encuentros en el Partido de la Costa y Capital Federal, con la esperanza de poder seguir realizándolos año tras año. Asimismo, invitó a los afiliados a participar del **8° Encuentro de Turismo y Salud** que se lleva a cabo en la Residencia Serrana de Tanti.

Luego, el equipo del Servicio Social explicó como iba a transcurrir el día, que inició con una actividad en la que los afiliados tenían que poner en acción su creatividad y destreza manual. Para ello invitamos a la Sra. Eugenia Di Giorgio, compañera nuestra de Mutual y

profesora de bellas artes, quién nos propuso una actividad manual a través del reciclado de diferentes elementos comúnmente llamados "de desecho". Entre otras cosas utilizamos rollos de papel higiénico, tapitas plásticas, retazos de telas y lanas, botellas, latas, etc.





Apelando al uso de la memoria emotiva, propiciando una experiencia lúdica, y con la ayuda de pinturas acrílicas, papeles de colores y pegamento, pudimos resignificar y dar nueva vida a la “basura”. Los resultados fueron impresionantes creaciones tales como muñecos, autos, almohadones, aviones, etc.

Entre todos llegamos a la conclusión de que es posible poner nuestra creatividad en acción cuando apelamos a nuestro niño interno. Y además pudimos ampliar la conciencia sobre las “3 R” (reciclar, reducir, reutilizar) haciendo hincapié en el rol educador del adulto mayor como referente de las generaciones más jóvenes.

Siguiendo con el encuentro, sorprendimos a los afiliados invitando a los Papelonos, un grupo de adultos mayores que utilizan instrumentos de papel para tocar música. Ese día nos regalaron un gran aprendizaje a través de sus canciones y actuaciones, puesto que ellos con sus 80 y tantos años vinieron con una vitalidad y un espíritu admirable. Nos brindaron sonrisas, ganas de cantar y alguno hasta se animó a bailar.

Después de tanto trabajo por

parte de los afiliados, decidimos que un almuerzo sería la mejor opción para reponer las energías necesarias para poder seguir con el resto de la reunión.

Por la tarde tuvimos el agrado de recibir al Lic. Ricardo Iacub, psicólogo, quién nos brindó una charla sobre los “Nuevos Adultos Mayores” auspiciada por la Unión de Jubilados. Compartimos

experiencias entre todos generando un debate acerca de la autonomía que no se debe perder a medida que pasan los años, de las actividades que se deben realizar para ir generando vínculos con nuestros pares y así no sentir que estamos transitando esta etapa de la vida solos.

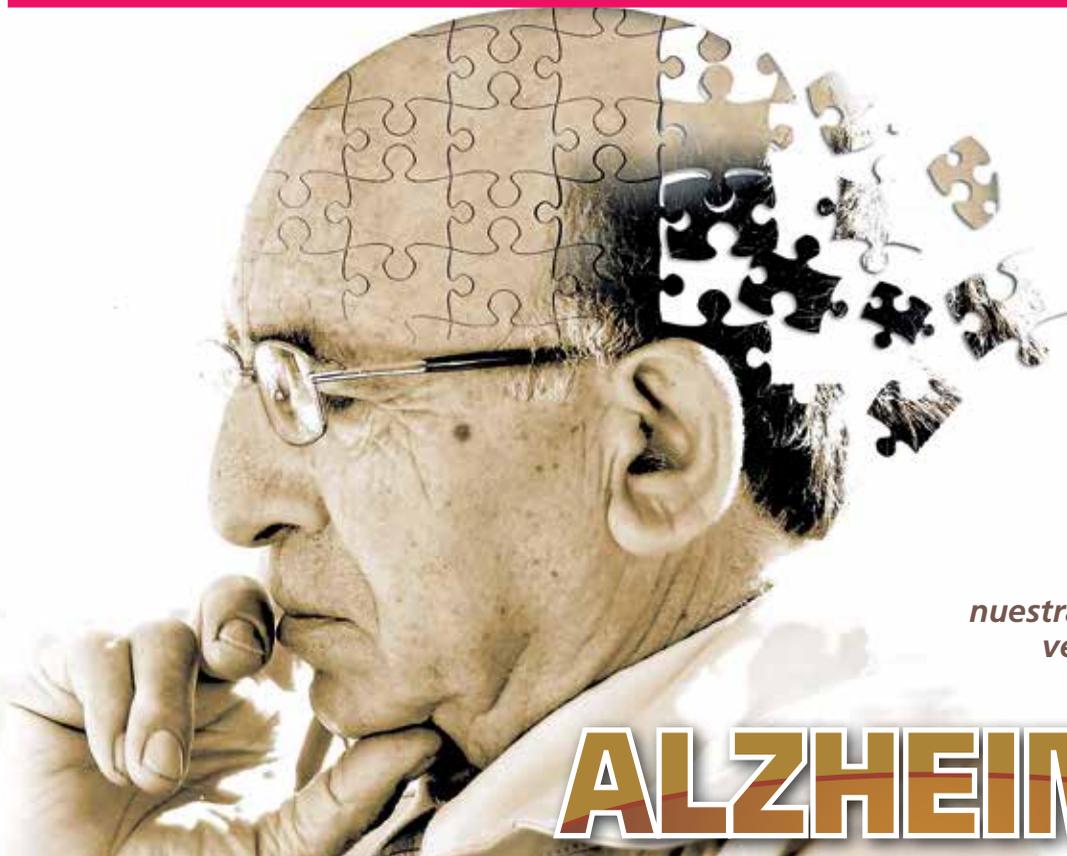
Antes de finalizar el día realizamos un sorteo de 30 libros del profesional disertante y regalamos a todos los afiliados que nos acompañaron un CD con la Guía de la Buena Salud, obra sobre promoción de salud producida en nuestra entidad, y otro con fotos del 7º Encuentro de Turismo y Salud 2013.

Por último, queremos agradecer la colaboración que nos brindó todo el personal de la Proveeduría para que el Encuentro pudiera llevarse a cabo de la mejor manera.

Una vez más nos despedimos con un “hasta luego”, dejando las puertas abiertas para volver a encontrarnos y compartir desde la alegría una nueva jornada.

SERVICIO SOCIAL AMEBPBA





Según los especialistas es uno de los problemas sanitarios más importantes de nuestra sociedad cada vez más longeva.

ALZHEIMER

El 21 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Alzheimer, fecha establecida por la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional del Alzheimer, con el fin de difundir información actualizada para conocer los signos y particularidades de esta preocupante enfermedad. Al mismo tiempo es un pedido de

apoyo y solidaridad a la población en general, instituciones y organismos de salud para prevenir el mal.

La enfermedad de Alzheimer (EA) es la forma más común de demencia entre las personas mayores, y afecta gravemente la capacidad de una persona de llevar a cabo sus actividades diarias.

Esta patología tiene una amplia incidencia en todo el orbe y los especialistas **la atribuyen fundamentalmente al progresivo aumento en la expectativa de vida**. Raramente se presenta en jóvenes, y de forma ocasional lo hace en adultos de mediana edad, sin embargo ser mayor no es sinónimo de que indefectiblemente padeceremos este mal.

El Alzheimer se manifiesta como un trastorno neurodegenerativo grave, de comienzo lento, con alto deterioro cognitivo y conductual producido por la pérdida gradual de neuronas cerebrales. **En primera instancia afecta las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje**. Es frecuente que se presenten dificultades para recordar nuevos sucesos.

Con el transcurso del tiempo los síntomas empeoran, las





personas pueden no reconocer a sus familiares y tener dificultades serias para hablar, leer o escribir. También se manifiesta a través de conductas como olvidarse de cepillarse los dientes, o peinarse. En los casos más severos se manifiestan trastornos de ansiedad, cuadros de agresividad o confusión mental, cambios de humor, trastornos del lenguaje y aislamiento, lo que genera un gran estrés para los familiares que se encuentran a cargo de las personas con EA.

En la actualidad aún no se sabe con exactitud cuál es la causa de esta enfermedad, ya que el envejecimiento del cerebro no se produce de igual manera en cada persona.

SÍNTOMAS FRECUENTES

Los síntomas son visibles y se manifiestan con la incapacidad para aprender o incorporar información nueva y con gran dificultad para recordar cosas del pasado. Además, surgen problemas en el habla, se dificulta la capacidad para modular y expresarse con claridad, se reducen las actividades motoras y el reconocimiento de objetos. Asimismo, pueden presentarse cambios en la personalidad y sensación de depresión (angustia, tristeza, etc.).

FACTORES DE RIESGO

Si bien no hay certezas acerca del origen de la patología, existen factores genéticos, ambientales y sociales que parecen tener influencia en el desarrollo de este tipo de demencia. Los factores de riesgo más comunes son la **edad avanzada**, los **antecedentes genéticos**, **hipertensión**,

tabaquismo, **elevado colesterol**, **y la diabetes**. El problema se complejiza dado que la enfermedad no actúa del mismo modo en todas las personas.

La vejez no necesariamente es signo de Alzheimer, pero las cifras son preocupantes. Los mayores de 60 años poseen el 10 % de riesgo de padecerla, mientras que las posibilidades se elevan al 50 % en los mayores de 85 años de edad.

Afecta a cada persona de manera diferente, dependiendo del impacto de la enfermedad y de la personalidad del sujeto, y se presenta en tres etapas.

Etapa temprana: suele pasar desapercibida, ya que el inicio es paulatino con tendencia al olvido, pérdida de la noción del tiempo, falta de ubicación espacial, incluso en lugares conocidos.

Etapa intermedia: a medida que la patología avanza la misma evoluciona hacia una fase intermedia.



COBERTURA EN LENTES DE CONTACTO



CHEQUEÁ TU SUCURSAL MÁS CERCANA AQUÍ

WWW.LOF.COM.AR

BAJOS NIVELES DE VITAMINA D PODRÍAN AUMENTAR EL RIESGO DE ALZHEIMER

Las personas mayores con muy poca vitamina D en la sangre podrían tener el doble riesgo de contraer Alzheimer que aquellos individuos con niveles suficientes de la "vitamina de la luz solar".

Una reciente investigación realizada en más de 1600 adultos mayores de 65 años arrojó que el riesgo a desarrollar Alzheimer y otras formas de demencia aumentaba conforme declinaban los niveles de vitamina D en el organismo.

Esta vitamina es esencial para mantener la salud ósea. También se cree que modera el crecimiento celular y ayuda a controlar la función inmunitaria y la inflamación. La vitamina D se puede obtener de la comida, a través de la piel tras la exposición solar, y mediante complementos.

Las fuentes de la dieta que incluyen el pescado graso como el salmón, el atún y la caballa, además de la leche, los huevos y el queso.

Los especialistas **todavía no pueden afirmar este hallazgo** porque faltan pruebas de rigor científico que así lo demuestren, pero **recomiendan que las personas "intenten consumir una dieta saludable para el cerebro"**, que es la misma para mantener un corazón sano. Esto incluye alimentos bajos en grasa y colesterol. Otras buenas medidas son la práctica de actividad física regular y una presión arterial bajo control.



Los signos se vuelven más evidentes y más limitadores. En esta etapa las personas empiezan a olvidar acontecimientos recientes, así como los nombres de sus seres queridos y, a veces, se encuentran perdidos en su propia casa. Tienen cada vez mayores dificultades para comunicarse, requieren de ayuda en el aseo personal, con posibles cambios de comportamiento como por ejemplo: dar vueltas por un mismo ambiente o repetir las mismas preguntas.

Etapa tardía: en la última etapa de la enfermedad la dependencia y la inactividad son casi totales. Las alteraciones de la memoria son graves y los síntomas físicos se profundizan. Existe una creciente desorientación temporo - espacial, generalmente no se reconocen a familiares y amigos, sumado a importantes dificultades para caminar con un comportamiento exarcebado y en ocasiones agresivo.

QUÉ PODEMOS HACER PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

Si bien es cierto que no es posible precisar las causas de esta compleja enfermedad, no todas son malas noticias. Los profesionales de la salud afirman que con la incorporación de hábitos saludables mantenemos una mente activa y por ende reducimos el riesgo de demencia.

En este mismo sentido, una reciente investigación llevada a cabo por la Universidad de California, afirma que **más actividad física, no fumar, consumir una dieta sana, controlar la presión arterial, prevenir la diabetes, combatir la depresión, y mejorar la educación, son factores claves para disminuir la posibilidad de desarrollar el mal de Alzheimer.**



CORREO DE LECTORES



Nos sentimos muy halagados y agradecidos con nuestros afiliados, ya que cada vez son más los mensajes que nos llegan en cada edición de nuestra revista. Invitamos a todos aquellos que deseen enviarnos consultas, opiniones y **sugerencias acerca de los contenidos de Vamos**, a comunicarse con nosotros a través de nuestros correos electrónicos: contactos@amebpba.org.ar y orydif@amebpba.org.ar, o remitiendo una carta dirigida a **AMEBPBA** -División Orientación y Difusión- Bolívar 368/74 (código postal 1066), Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Sr. Director de la Clínica AMEBPBA

Dr. Hugo Torres

Me es grato dirigirme a Ud. en esta ocasión, para que por su intermedio haga extensiva mis felicitaciones a todo el plantel de terapia intensiva de esa estimada Clínica. Aparte de ser idóneos profesionales son seres humanos que en todo momento están presentes asumiendo con responsabilidad, rapidez e idoneidad las tareas que se requieren en esa unidad de cuidados intensivos y que jerarquizan a nuestra institución.

Desde ya muy agradecido.

Dr. Víctor A. Verrastro

Af.: 18.912

Sr. Presidente de AMEBPBA

Por la presente, tanto mi familia como yo, deseamos agradecer la excelente atención médica brindada por la Mutual.

Fui intervenido quirúrgicamente de urgencia, previo traslado desde mi localidad (Saladillo). En cuestión de horas se realizó la operación a cargo del Dr. Marcelo Jonquieres y su equipo, con excelente resultado. Es justo reconocer al equipo médico, administrativos, enfermeros/as y personal de servicio, ya que ofrecen no sólo profesionalismo, sino también humanidad.

Muchas gracias.

Rodolfo J. Ugartemendía

Af.: 22.372

Sr. Presidente de AMEBPBA

Me dirijo a Ud. para hacer llegar mi agradecimiento por la atención recibida por la Dra. Stella Maris Espora, ginecóloga, y a todo su equipo de cirugía por haberme realizado una excelente intervención quirúrgica. También estoy muy contenta ya que fui muy bien atendida en el sector de hemoterapia, por las médicas clínicas de piso, enfermeros y enfermeras, nutricionistas y mucamas.

Me alegro de contar con una clínica con tan excelente personal, y por tal motivo veo que AMEBPBA se merece todos los premios logrados.

Lo saludo a Ud. atte.

Silvia I. Martín

Af.: 17.997



Sr. Presidente de AMEBPBA

Mi nombre es Marcos Dejean y es mi obligación agradecer en nombre de toda la familia del Sr. Luis Dejean (nº afiliado 17.876) la atención brindada durante su internación y operación, realizada las primeras semanas de Agosto, en la Clínica AMEBPBA.

Dicho agradecimiento comienza con el personal de admisión, como así también el grupo de enfermería y por último el cuerpo médico que atendieron a mi padre de manera excepcional, que por 21 días, y a pesar de los 500 kilómetros que nos separan de nuestra ciudad de origen (Cnel. Suárez), nos hicieron sentir como si estuviéramos en nuestra casa, sabiendo que ante la menor inquietud habría una respuesta, valorando la gran profesionalidad y calidez de todo aquella persona que integra vuestra Clínica. Además, quiero agradecer al personal que se encuentra en el alojamiento de la Proveeduría.

Por esto nuestra eterna gratitud a todos ustedes, felicitándolos por la gran labor que realizan a diario.

Mi más humilde saludo. Atte.

Marcos Dejean

Desde la Revista Vamos queremos generar un canal de ida y vuelta con nuestros lectores para conocer los **temas de salud que les interesan** a los afiliados de AMEBPBA. Recibiremos su aporte en nuestras direcciones de mail (contactos@amebpba.org.ar y orydif@amebpba.org.ar), o en División Orientación y Difusión (Bolívar N° 368/74 – 1º Piso).

División Orientación y Difusión



Teléfonos de utilidad



URGENCIAS CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES y GRAN BUENOS AIRES

EMERGENCIAS, URGENCIAS Y MÉDICOS A DOMICILIO

VITTAL

(011) 4000-8888 / 4556-4556

INTERNACIÓN Y DERIVACIONES

CLÍNICA AMEBPBA

0800-222-6888

EMERGENCIAS PSIQUIÁTRICAS

INSTITUTO DE MACROPSICOLOGÍA SALUD MENTAL

(011) 4812-7755 / 4812-6822

4813-5420

De lunes a viernes de 9 a 20 hs.

Desde el interior o a partir de las

20 hs. domingos y feriados:

0800-666-0612

S.I.A.C.O.

(Sistema Integrado de Alta Complejidad Odontológica)

(011) 4819-9600

Paraguay 1350 - C.A.B.A.

De lunes a viernes de 20 a 8 hs.

Sábados desde las 13 hs.

Domingos y feriados las 24 hs.

URGENCIAS INTERIOR

EMERGENCIAS, URGENCIAS Y MÉDICOS A DOMICILIO

VITTAL: 0810-8884-8825

En algunos puntos geográficos la asistencia de Emergencias y Urgencias Médicas se brinda a través de otras empresas tercerizadas. Infórmese llamando al número telefónico de Vittal o comunicándose al Centro de Atención Telefónica al Afiliado 0810-122-6888.

De Lunes a Viernes de 9 a 19 hs. o por e-mail: at_telefonica@amebpba.org.ar

EMERGENCIAS PSIQUIÁTRICAS INSTITUTO DE MACROPSICOLOGÍA SALUD MENTAL

0800-666-0612

CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA AL AFILIADO

0810-122-6888

De lunes a viernes de 9 a 19 hs.

at_telefonica@amebpba.org.ar

Aquí Ud. puede realizar:

Solicitud de turnos para las especialidades (excepto Kinesiología).
Consultas por autorizaciones de estudios y/o prácticas.
Consultas acerca de los descuentos de haberes.
Consultas sobre los prestadores adheridos en las diferentes especialidades de todas las localidades.

CLÍNICA AMEBPBA

(011) 4013-6400 Líneas Rotativas.

Bartolomé Mitre 2040 - C.A.B.A.

La solicitud de turnos para la especialidad de Kinesiología se realiza directamente en este servicio.

(011) 4013-6486

De lunes a viernes de 8 a 20 hs.

Sábados de 8 a 13 hs.

ADMINISTRACIÓN CENTRAL:

(011) 4013-2700 Líneas Rotativas

Bolívar 368/74 - C.A.B.A.

De lunes a viernes de 8:30 a 20 hs.

ATENCIÓN AL PÚBLICO

Autorización de órdenes

(011) 4013-2700 INT. 2855/57

Fax: (011) 4343-6600

De lunes a viernes de 8.30 a 20 hs.

Correo electrónico

atafil@amebpba.org.ar

OFICINA DE ODONTOLOGÍA

(011) 4013-2771

Bolívar 368/74 - C.A.B.A.

De lunes a viernes de 8:30 a 20 hs.

odontologia@amebpba.org.ar

FE DE ERRATAS: En el número anterior de nuestra revista por error se publicó 1943 como fecha de creación de la Asociación Mutualista. La fecha correcta es 1937. **La Redacción**

Para agilizar gestiones.

ACTUALICE SUS DATOS

AMEBPBA les recuerda a sus afiliados la importancia de mantener sus datos personales actualizados en nuestros sistemas.

Contar con la información correcta de cada persona, le permite a la Mutual mantener al día su base de datos en lo referente a cualquier novedad filiatoria producida.

Esto le proporciona a AMEBPBA seguridad acerca de la composición de su grupo familiar, y le permite realizar una comunicación ágil y efectiva (enviar correspondencia, modificar turnos asignados en la Clínica AMEBPBA, informar novedades de trámites en gestión, consultar por tratamientos, etc).

Para ello solicitamos que ante cualquier novedad actualice los siguientes datos:

- Dirección
- Teléfono particular y laboral
- Celular
- Código de Ubicación
- Mail
- Informar si los componentes del grupo familiar viven en otro domicilio

Podrán hacernos llegar su información de contacto a través del Centro de Atención Telefónica al Afiliado al **0810-122-6888** o por correo electrónico a:

at_telefonica@amebpba.org.ar

Mantener una comunicación fluida con sus afiliados, es uno de los principales objetivos de AMEBPBA.

WWW.AMEBPBA.ORG.AR

ONLINE

+ fácil + cómodo + rápido + seguro



Este sistema le permite a nuestros afiliados gestionar todas las prestaciones asistenciales desde la computadora de su casa, oficina, o mediante el uso de dispositivos móviles como tablets o smartphones.

En simples pasos:

- **Seleccione afiliado**
- **Seleccione tipo de solicitud**
- **Escriba mensaje descriptivo**
(indicando prestación y lugar donde lo realizará)
- **Adjunte archivo**
- **Envíelo**

Este sistema disminuye tiempos y elimina costos de traslado hasta nuestra Entidad o a las Sucursales del Banco. Brinda una respuesta precisa del estado de los pedidos realizados.



Ante cualquier consulta comuníquese al Centro de Atención Telefónica al Afiliado **0810-122-6888**.



**BUENOS AIRES
ACTIVA
COMO NUNCA**

ACTIVA ES SER UNA PROVINCIA QUE TIENE EL PRIMER BANCO DEL PAÍS.

A través del Banco Provincia, hoy miles de familias, pymes, microemprendedores y municipios pueden crecer como nunca.

- 420 sucursales.
- La mayor red de cajeros de la Argentina.
- \$9.000 millones en créditos agropecuarios.
- Préstamos a más de 25.000 pymes.
- \$8.800 millones en préstamos personales.

0810 - 22 - 22776 • bancoprovincia.com.ar
@bancoprovincia • [fbancoprovincia](https://www.facebook.com/bancoprovincia)

