

VAMOS



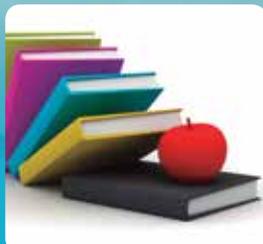
Año IX - N° 49

LA REVISTA DE LA MUTUAL

AMEBPBA SUMA EQUIPAMIENTO DE PRIMERA LÍNEA



CAPACITACIÓN EN
ADMINISTRACIÓN CENTRAL



CONSEJOS PARA
COMENZAR BIEN EL AÑO



NUEVO ENCUENTRO DE
ADULTOS MAYORES

Más incorporaciones, más servicios, más prestaciones



SUIZO ARGENTINA

Agregando Valor

**12 centros
de distribución**
estratégicamente
ubicados



más de
1000
empleados
trabajando
diariamente



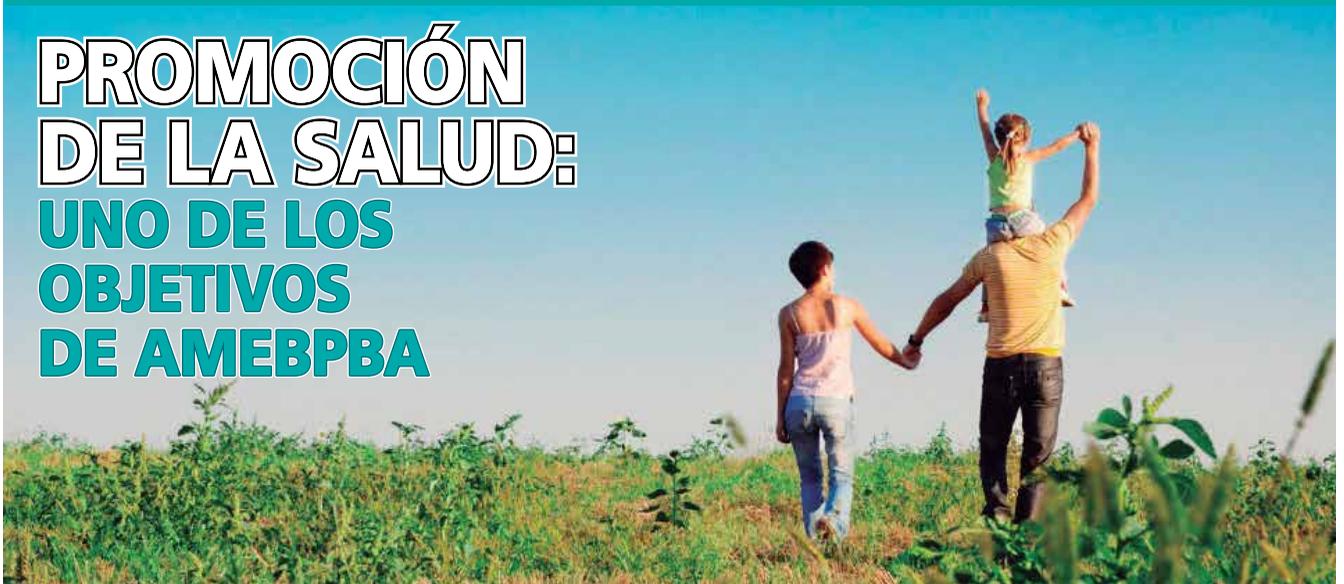
**servicio de
emergencia**
para la adecuada
distribución
de Tratamientos
Especiales

Sistema de Trazabilidad
acorde a las normas y necesidades
del mercado farmacéutico

NUESTRA RESPONSABILIDAD ES CUIDAR CADA ETAPA DEL PROCESO

Agregamos valor a todos y cada uno de los proyectos y desafíos presentados por todos los eslabones que componen el ámbito de la Salud. Contamos con las herramientas y el conocimiento necesarios para realizarlo.

PROMOCIÓN DE LA SALUD: UNO DE LOS OBJETIVOS DE AMEBPBA



Hay temas a los que consideramos indispensable seguir dedicándoles toda la atención, Comunicación y Salud son disciplinas que mantienen una relación sumamente sensible en el quehacer cotidiano de la Mutua.

La calidad de vida de los afiliados se ve directamente influenciada por este vínculo, y nos preocupa mantener viva la tarea informativa y promocional de la salud de nuestra comunidad.

La claridad conceptual en un tema tan significativo como lo es la salud representa uno de los objetivos que persigue esta Comisión Directiva, y que nos permite generar conciencia en la prevención de la enfermedad y práctica de metodologías saludables en cada afiliado.

El concepto SALUD PARA TODOS, implica un compromiso amplio e inclusivo, con horizonte en el bienestar común.



Jorge E. M. Pérez
Presidente

Comisión Directiva

AMEBPBA

PRESIDENTE

Sr. Jorge Eduardo Marcelo PÉREZ

VICEPRESIDENTE

Sr. Carlos Rubén FERRARI

SECRETARIO

Sr. Luis Oscar IZAGUIRRE

PROSECRETARIO

Cdr. Juan José BAUZA

TESORERO

Sr. Félix Héctor Haroldo DE LILLO

PROTESORERO

Sr. Miguel Ángel PASTORINI

VOCALES TITULARES

Sr. Miguel Nicolás COTIGNOLA

Sr. Oscar Anibal DE NIGRIS

Sra. Jaqueline DEVAUX de CRUCIANI

Cdr. Marcelo Fabián GONZÁLEZ

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

Sra. Nilda Ofelia PERES de LOLLO

Sr. Alberto Néstor CAMEROTTO

Sr. Eduardo Rodolfo ALARCÓN



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



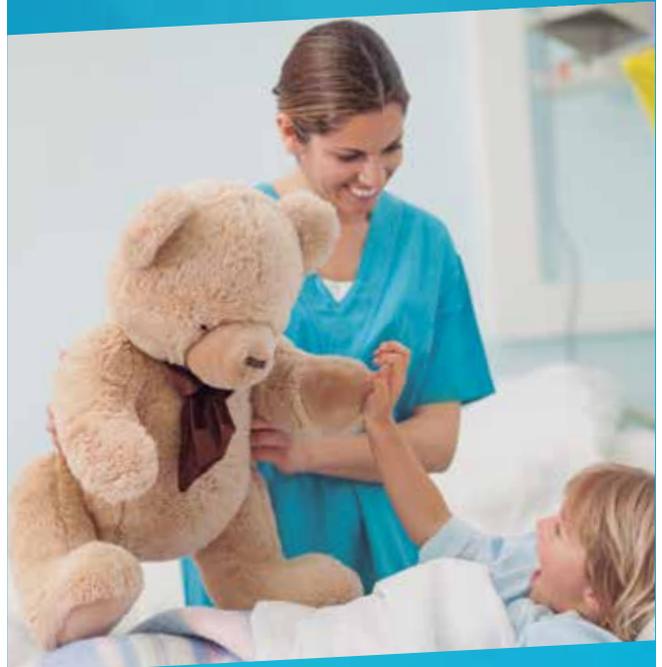
VAMOS

Editorial	Pág. 3
Nueva Incorporación para el Quirófano de Nuestra Clínica.....	Pág. 5
Capacitación en Administración Central	Pág. 10
Área de disCapacidad: Envejecimiento de la Persona con Discapacidad.....	Pág. 15
La Vuelta al Cole	Pág. 18
Ébola: Disminuyó el Peligro Pero Estamos Alertas	Pág. 22
Atención con las Gaseosas Dietéticas.....	Pág. 27
2º Encuentro de Adultos Mayores en el Partido de La Costa	Pág. 31
Correo de Lectores	Pág. 32
Teléfonos Útiles	Pág. 34

NUEVA PEDIATRA EN CABA

La pediatría no sólo aborda las enfermedades infantiles, sino que también se ocupa de la interacción del niño y su comunidad. Estos profesionales cumplen un rol fundamental en todas las familias.

Conociendo su importancia, la Asociación Mutualista ha incorporado una nueva pediatra, la Dra. Gisela Andrea Sidraschi quien atenderá en la Ciudad Autónoma de Bs. As.

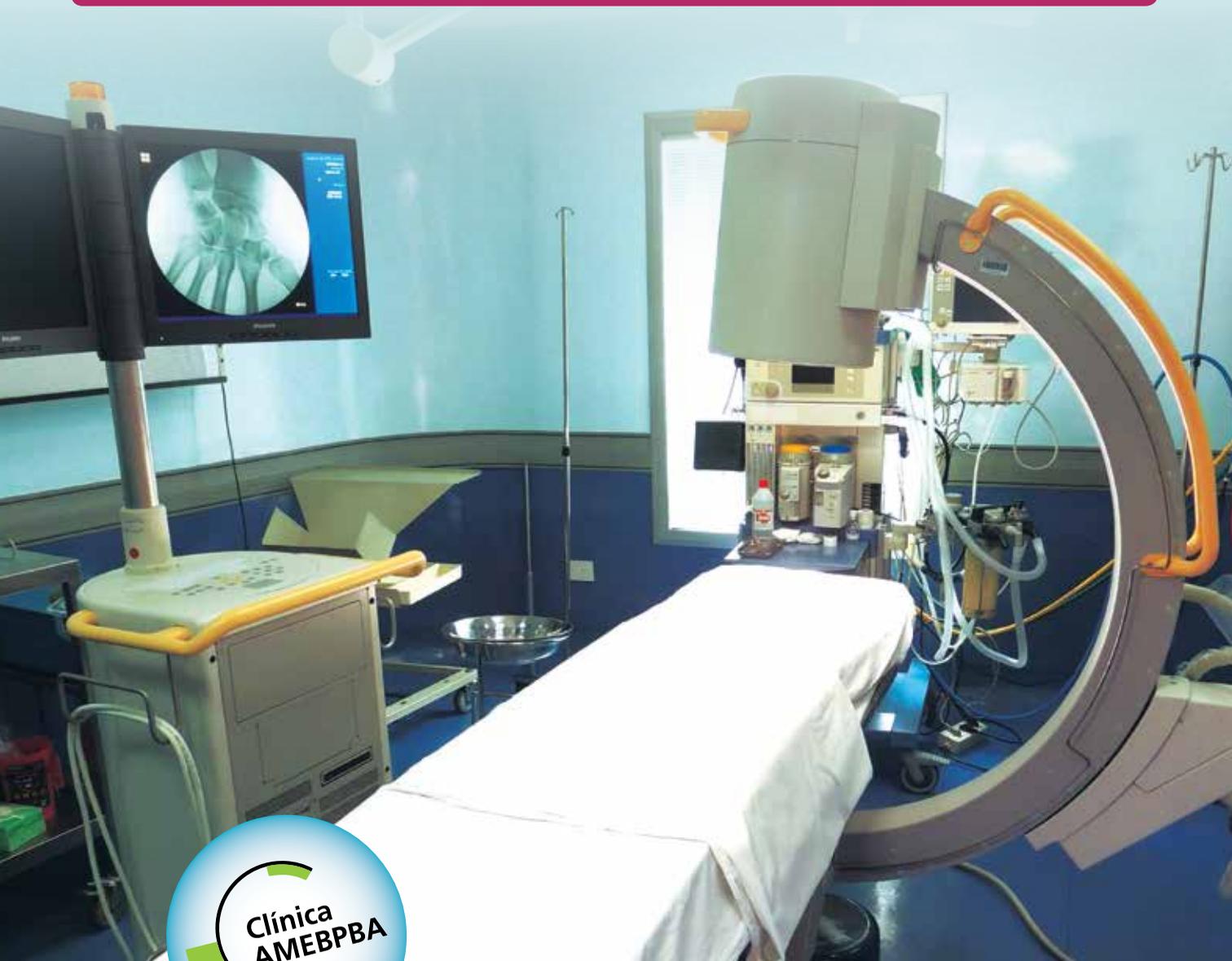


**Para solicitar turno con esta
especialista comuníquese
al (011) 4861-3575.**

**Consultorio:
Agüero N° 568 1º "A", CABA.**

Señor afiliado:

*Recuerde tramitar previamente la autorización
de los Tratamientos Especializados y los
Estudios y/o Prácticas de Alta Complejidad.*



NUEVA INCORPORACIÓN PARA EL QUIRÓFANO DE NUESTRA CLÍNICA

La medicina de las últimas décadas requiere de la capacitación permanente de los profesionales de la salud junto a la renovación constante de la tecnología utilizada en las diferentes especialidades. En este sentido, y con el objetivo de brindar la mejor asistencia a nuestra gente, se ha incorporado recientemente en la Clínica AMEBPBA un **Arco en C ultracompacto, potente sistema de alta calidad en obtención y procesamiento de imágenes para las intervenciones y procedimientos que se llevan a cabo en quirófano.**



Para continuar con la constante actualización de las prestaciones de nuestra clínica, se buscó un equipo de primera línea (**Phillips BV Pulsera**), que poseyera innovadoras funciones, versatilidad en su uso, y eficiencia en su manejo. Características fundamentales para lograr la mejor atención de nuestros afiliados.

MAYOR EFICACIA, VERSATILIDAD Y SEGURIDAD

Para conocer más detalles, charlamos con el personal técnico a cargo de la instalación del equipo y con los profesionales médicos que lo utilizarán a diario, quienes nos comentan que esta aparatología de última generación funciona a través de una técnica (radioscopia o fluoroscopia) usada en medicina para obtener imágenes en tiempo real de las estructuras internas de los pacientes. Se encuentra compuesta por una estructura principal semi circular por la que recibe su nombre, un generador, sistemas digitales, **una estación de visualización con pantalla táctil**, y medios de almacenamiento que incluyen un disco rígido para guardar lo grabado durante los procesamientos, sumado a otro que funciona como respaldo (backup) de la información.

 **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



Este avance tecnológico representa un nuevo standard de calidad de las tomas que se pueden capturar, a través de un soft que genera registros de mucho mayor detalle, claridad y resolución que los utilizados anteriormente y que permite que el profesional **los procese en forma digital en tres dimensiones**. Además, posee un sistema que exporta las imágenes y direcciona el resultado en formato digital al sistema informático de nuestra clínica. Esto brinda a los profesionales que lo soliciten la posibilidad de ver o consultar las imágenes del procedimiento realizado **directamente en las computadoras de cada consultorio**. Próximamente se incorporará esta alternativa a la nueva historia clínica digital.



El arco ultracompacto cuenta con un mecanismo de orientación con rueda trasera que facilita la maniobrabilidad y la adecuada colocación.

El equipamiento se utiliza en diferentes especialidades y procedimientos entre los que se puede nombrar:

- C** Cirugías cardiovasculares.
- C** Cirugías ortopédicas.
- C** Cirugías abdominales.
- C** Procedimientos neuroquirúrgicos.
- C** Cirugías torácicas.
- C** Radiología intervencionista.

El diseño estructural del el arco ultracompacto es otra ventaja mayúscula que hace más sencilla su utilización y traslado, y además ostenta una excelente maniobrabilidad y para su adecuada colocación. Por su parte, la estación de visualización puede moverse fácilmente dentro del espacio del quirófano, mejorando muchísimo la posición de observación.

MAYOR SEGURIDAD PARA PACIENTES Y EL EQUIPO MÉDICO

Otro beneficio que brinda la nueva incorporación es la mayor cantidad de horas que el arco en C puede estar encendido. En la actualidad se realizan diariamente de 2 a 3 intervenciones que requieren el uso del arco en C y la tecnología actual le permite funcionar correctamente durante más de 6 horas continuas, optimizando así ampliamente su rendimiento en relación a los sistemas anteriores. A esta ventaja el BV Pulsera suma que durante su funcionamiento emite **menor cantidad de radiación (hasta un 40 % comparado con otros sistemas) para el paciente y para el personal de quirófano (médicos, técnicos, enfermeros, camilleros, etc.)**, lo que mejora las condiciones de seguridad, sobre todo en aquellas intervenciones prolongadas.



También protege al usuario, ya que posee un sistema de dosimetría a través del cual el técnico que realiza el procedimiento se identifica y el equipo memoriza la cantidad de rayos que recibe

en cada intervención. Si ha superado la dosis permitida o recomendada, emite un alerta. No lo bloquea, pero brinda una alarma para que el técnico tome los recaudos necesarios.

Un Quirófano de primer nivel

Una de las áreas de nuestra clínica que más uso le dará a la nueva incorporación es el Servicio de Artroscopía, y por ello la redacción de Vamos conversó con el titular del mismo -el **Dr. Leonardo Tacus**- profesional de amplia trayectoria que nos brindó un detallado informe de las grandes posibilidades del nuevo Arco en C.

“Entre otras muchas intervenciones, esta tecnología digital **es primordial para las artroscopías de cadera**, un tipo de cirugía que se ha incorporado no hace demasiado tiempo a nuestro arsenal terapéutico”, detalla Tacus. “Hay otras articulaciones en las que existen marcas óseas que permiten ingresar en la articulación sin riesgo, sin lesionar arterias y nervios, pero la cadera es una articulación que está en profundidad y que se encuentra rodeada hacia delante por la



arteria femoral, el nervio crural, junto al cuello del fémur, y por detrás limita con el nervio ciático, todos tejidos de gran importancia. Como lo nuestro es una cirugía a ciegas, tenemos que ir por caminos muy seguros, **el arco en C nos permite que a través de una aguja posicionadora podamos ver cada movimiento.** El abordaje es teórico, y **el arco nos permite saber exactamente donde estamos.** En el caso de la cadera, como no es una articulación plana, sino que es una convexidad dentro de una cavidad, es necesario realizar una separación, generar tracción para retirarla y poder ingresar. **Con el arco podemos ver exactamente si la dilatación es adecuada."**

A estos casos en particular Tacus suma: "Cuando se coloca una prótesis, ya sea de rodilla como de cadera, **este nuevo equipamiento es fundamental para que los profesionales estemos seguros de la orientación que le daremos a la pieza ortopédica.** También es indispensable para las intervenciones en las hay que llevar a cabo una reducción de fractura, o antes de colocar tornillos, clavos, o placas. Este herramental nos permite conocer perfectamente la congruencia de una



fractura, y es posible saber si la intervención es correcta antes de finalizar el procedimiento. El uso del arco en C es un control innovador".

Por otro lado, en un procedimiento quirúrgico **se utiliza como control de prótesis, de fractura, lo usan los neurocirujanos y los especialistas en columna, para la cirugía discal, para las fijaciones,** entre otras intervenciones. Es decir, que **tiene muchísimas utilidades y beneficios para todos los equipos médicos que realizan cirugía reconstructiva.**

Pasando a otras características del equipo, el profesional de Clínica AMEBPBA comenta: "Al ser este un equipo digital, podemos documentar cada secuencia con un valor médico legal importante Por otro lado, al ser más pequeño que el anterior es mucho más manuable, y con la posibilidad de regularlo en los tres planos del espacio".

Para finalizar, Tacus afirma: "**El quirófano de nuestra clínica posee toda su aparatología actualizada y de primera línea.** Cuenta con lámparas cialíticas que con su luz fría no emiten calor y permiten focalizar adecuadamente, y al ser livianas son fáciles de manejar. Asimismo, la mesa de cirugía es adaptable **brindando una respuesta óptima para todas las cirugías ortopédicas.** Allí se pueden operar hombros, caderas, codos, muñecas, etc. Además, se están incorporando todos los elementos para completar esta mesa que es un verdadero *mecano.* **Las torres de artroscopía y de anestesia son un lujo. Realmente estamos funcionando como un centro de primerísimo nivel"**.



PREVENCIÓN DE INCENDIOS

Cuando se inicia el fuego, es necesario saber cómo actuar para evitar su propagación y el riesgo para la vida.

En nuestra Administración Central, a principio de año, se realizó un encuentro de capacitación sobre prevención de incendios a cargo del Ing. Gerardo Crespo, profesional especializado en prevención y planes de evacuación. Este tipo de charlas son requeridas por el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires con el propósito de que todos los edificios cumplan con la Ley N° 1346, la cual establece que todas las estructuras (excepto las viviendas residenciales) tengan diseñado un plan de evacuación ante incendios.

Esta es la primera de una serie de reuniones que se llevarán a cabo a lo largo del año para que todos los integrantes de la Mutual cuenten con los conocimientos necesarios para saber cómo manejarse ante una emergencia. Con el objetivo de que participe la mayor cantidad de personas y que comprenda a todos los sectores de trabajo,

fueron convocados a la capacitación representantes de cada departamento y oficina, formando un grupo que pudiera luego transmitir los conceptos más importantes al resto de sus compañeros.

En este primer encuentro el profesional a cargo de la exposición se detuvo en las especificaciones de cada oficina de AMEBPBA, detallando temas importantes





cómo por ejemplo dónde deben estar ubicados los matafuegos y cómo utilizarlos, cuáles son las salidas de emergencia, cómo es la infraestructura, medidas de seguridad, etc. También, explicó cómo debemos manejarnos frente a un incendio, cuáles son los pasos a seguir y los roles en el momento de la evacuación. **Remarcó que tener diagramado un plan de evacuación es fundamental para salvar vidas.**

A continuación les acercamos los conceptos más importantes vertidos por el profesional a cargo de la capacitación.

CÓMO SE ORIGINA

El fuego se produce principalmente ante la reacción de 3 elementos: combustible, oxígeno y temperatura. Si se elimina cualquiera de estos componentes el fuego se extingue. Uno de los objetos indispensables con el que deben contar todos los edificios son los matafuegos, dado que es la herramienta fundamental para suprimir uno de los elementos que pueden provocarlo y así impedir o detener un posible incendio. Por ejemplo, si tenemos combustible y oxígeno, pero falta la temperatura el fuego no se origina. Lo mismo ocurre si quitamos el combustible o el oxígeno.



¿CÓMO ACTUAR EN UN INCENDIO?

🔥 Como primera medida hay que avisarle al resto de las personas que se encuentran en el lugar que se está generando un incendio. Es fundamental pedir ayuda. Luego utilizar el matafuego.

🔥 Ante la presencia de humo, desplazarse a nivel del piso, cubriéndose la boca y la nariz con un pañuelo húmedo. El humo se eleva y el aire más puro se encuentra hacia abajo.

🔥 No encerrarse en baños o closets, ya que el humo y el calor invadirán toda el área.

🔥 Nunca vaya sólo a combatir un incendio.

🔥 Si no puede salir, busque un ambiente con luz al exterior y coloque una prenda llamativa de color en la ventana, para que los expertos lo rescaten.

🔥 No use ascensores, ni montacargas.



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
Pellegri 2052 - S. Martín (frente a la Plaza)
4753-7171



🔥 Cierre las puertas que atraviesa para demorar el avance del fuego.

🔥 Salga a la vía pública. Si está bloqueada la entrada busque lugares al aire libre (terraza, patio).

🔥 No regrese al interior del inmueble en búsqueda de ningún objeto.

🔥 Si sufrió algún tipo de quemadura, por más insignificante que sea, lo mejor es acudir al médico para que éste de un diagnóstico certero y su respectivo tratamiento.

Aunque nos parezca imposible vernos en una circunstancia como ésta, ya sea en el lugar de trabajo, nuestra casa o en un transporte público, es fundamental saber cómo actuar para prevenir situaciones que pueden ser de gravedad.



Cómo utilizar un matafuego:

- 1- Llevar el extintor hasta el lugar del incendio.
- 2- Quitarle el seguro.
- 3- Colocarse a una distancia de 3 metros del fuego, con la corriente de aire en la espalda y dirigirse a la base de la llama en forma de zigzag.

Recuerde que una vez que se usó, hay que recargarlo. Por ello se recomienda utilizar todo el contenido de los extintores.

CLASE DE FUEGOS

En función al material que genere la combustión, se utilizan matafuegos específicos. Hay distintos **tipos de fuego**:

CLASE A: materiales combustibles sólidos (madera, tejidos, papel, goma, etc.). Para su extinción requieren de enfriamiento, o sea se elimina el componente temperatura. El agua es la sustancia extintora ideal. Se usan matafuegos Clase A, ABC o espuma química.

CLASE B: Se produce el fuego por líquidos combustibles (pinturas, grasas, solventes, naftas, etc.) o gases. Se apagan eliminando el aire o interrumpiendo la reacción en cadena. Se usan matafuegos BC, ABC, AFFF (espuma química).

CLASE C: Incendio de equipos eléctricos de baja tensión. El agente extintor no debe ser conductor de la electricidad por lo que no se puede usar agua (matafuego Clase A ni espuma química). Se usan matafuegos Clase BC ó ABC.

CLASE D: El fuego se genera por ciertos metales combustibles (magnesio, titanio, zirconio, sodio, potasio, etc.). Requieren extintores con polvos químicos especiales.

CLASE K: Representa el fuego producido por aceites vegetales o grasas animales. Requieren extintores especiales, que contienen una solución acuosa de acetato de potasio.

Tu vida está primero

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

vital www.vital.com

MEDIDAS PREVENTIVAS

Recuerde que hay que recargar el matafuego una vez que se usó. Por ello, utilice todo el contenido.

- Los lugares en los que hay calefones, cocinas o estufas de gas tienen que disponer de ventilación que comunique con el exterior, ya que puede producirse un escape de gas.
- No deje velas encendidas.
- Antes de salir de casa o de acostarse, compruebe que no quede encendido ningún aparato que pueda originar un incendio.
- Mantenga en buen estado la instalación eléctrica.
- Nunca deje sólo a los niños en el hogar, y aleje de ellos fósforos, encendedores, etc.
- Si fuma asegúrese que las colillas queden bien apagadas. Evite fumar en la cama, puede quedarse dormido y generar un incendio.
- Hay productos de limpieza que son inflamables (los aerosoles, aguarrás, alcohol, etc.), no sólo deben estar a resguardo de los más pequeños, sino lejos de las fuentes de calor.
- En las cocinas, las corrientes de aire pueden apagar los quemadores, hornallas, etc. No se descuide.
- No deje repasadores, rejillas, trapos cerca de la hornalla de la cocina.
- Es muy común que al utilizar el sartén las llamas alcancen el aceite de la preparación. Para apagarlo utilice la tapa, el fuego se extinguirá por falta de aire.



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





ENVEJECIMIENTO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

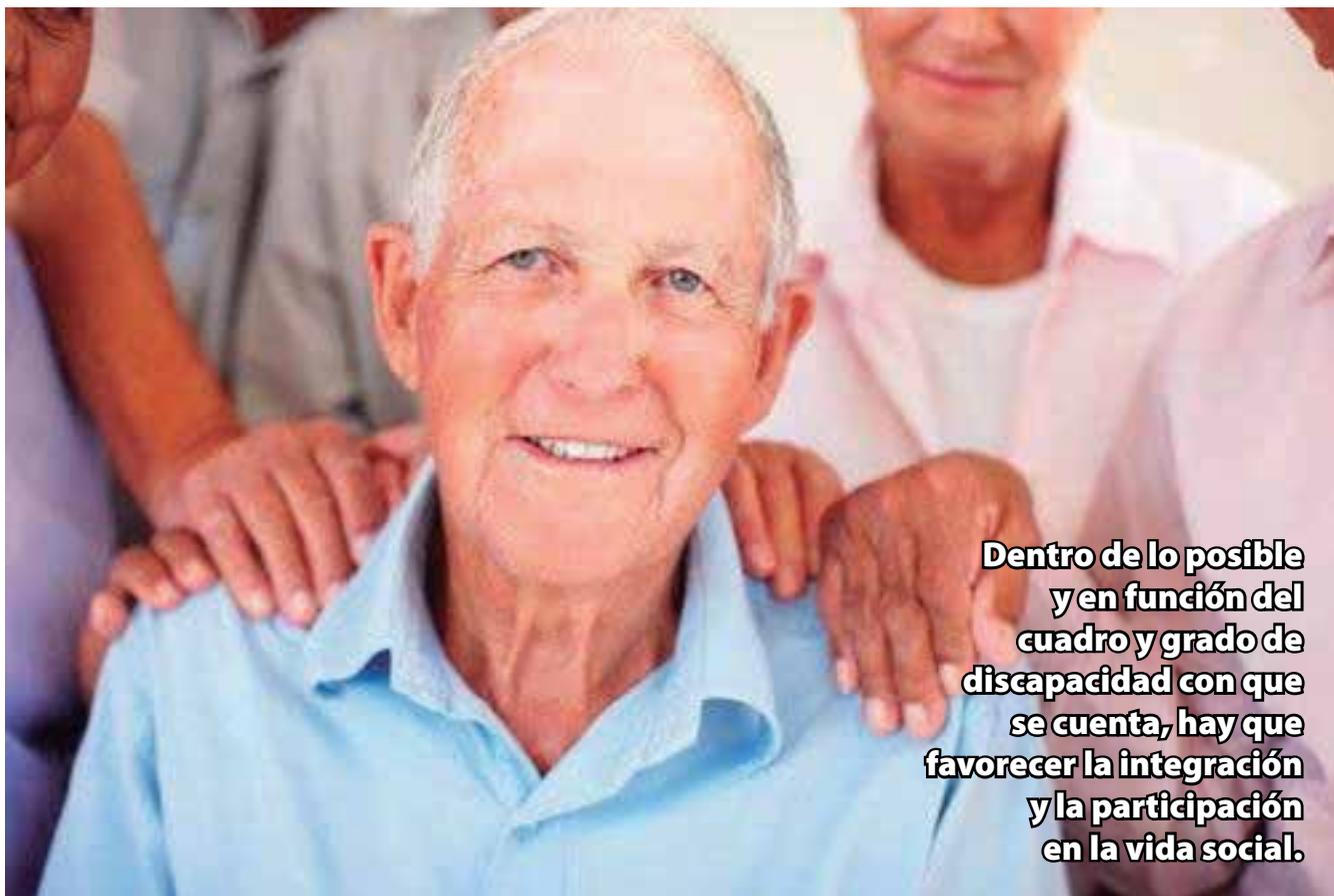
Podemos comenzar a hablar sobre el título, pero no es menos importante la cita. En realidad la vejez sólo es un estado de ánimo y esto no tiene que ver con qué tipo de persona somos.

Cuando pensamos en el futuro, y especialmente en el paso del tiempo, la primera sensación o sentimiento que

No eres viejo hasta que piensas que el futuro esta detrás de ti.

aparece es la **incertidumbre**. Si bien todos la experimentamos, se ve intensificada en las personas que están directamente vinculadas con la discapacidad.

En épocas anteriores no existían tales interrogantes porque se consideraba que ellas no llegaban a la vejez. Pensamiento erróneo, dado que tanto las personas con



**Dentro de lo posible
y en función del
cuadro y grado de
discapacidad con que
se cuenta, hay que
favorecer la integración
y la participación
en la vida social.**

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 • ODONTOPEDIATRÍA
• 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

discapacidad como el resto de la población, han aumentado su expectativa de vida, gracias a las medidas preventivas instrumentadas en la sociedad en general, y por los adelantos en la ciencia y la biología. Como ejemplo podemos decir que en la década del 70 el promedio de vida de una persona con síndrome de Down estaba por debajo del de la población en general. Pero los avances en la atención médica, la estimulación temprana, los procesos educativos, el uso de fármacos, y las intervenciones quirúrgicas ante cardiopatías congénitas, hacen que personas con este síndrome puedan tener una vida más prolongada. Otro factor sumamente importante es la inclusión de las personas con discapacidad a la vida laboral, generando espacios de contacto donde la segregación disminuye en gran medida. Estos nuevos escenarios presentan un conjunto de necesidades añadiendo cambios y complejidades para integrar a estas personas que han envejecido o que lo harán.

Como ya publicáramos en otros artículos de Vamos, es necesario un acercamiento entre profesionales, investigadores, instituciones y

entidades del tejido social, para así lograr un enriquecimiento que alcance a todos. También esto ayudaría concretamente a las familias que atraviesan esta problemática, ya que es muy común la preocupación por no saber con quién quedará su familiar en el futuro. Por eso, también sostenemos que es importante en todo momento, fomentar y preservar la independencia de la persona con discapacidad para evitarle una doble angustia: la originada por su condición y la vejez.

Dentro de lo posible, y en función del cuadro y grado que se transita, hay que favorecer la integración y la participación de éstos en la vida social.

Es necesario preparar el futuro, contando con su opinión sobre la forma en que quiere vivir. Por esto es que hablamos de participativo, porque son ellos mismos los que deben decidir sobre su propio proceso de envejecimiento, desterrando los estereotipos aun vigentes, que consideran que las personas con discapacidad viven en una infancia permanente. La mayoría de las veces, los familiares encargados son los más resistentes en quitar ese estigma de su propio discurso, tratándolos como si todavía tuvieran una edad cronológica lindera con esa temprana época.

Es fundamental atender cierto conjunto de necesidades que hacen a la calidad de vida de todas las personas: el bienestar emocional, físico, material, las relaciones interpersonales, el desarrollo personal, la inclusión y el ejercicio de los derechos. Cuando decimos **todas las personas**, no hacemos **diferencias**.



Es necesario preparar su futuro, contando con su opinión sobre la forma en la que quiere vivir.

Por lo tanto, a modo de conclusión, podemos decir que un proceso de envejecimiento, no es distinto en unos y otros. Todos atravesaremos las mismas dificultades de la vida, pero mientras podamos

hablar de aquellas situaciones o acontecimientos que se nos presenten como adversos, tendremos la posibilidad del diálogo y el comentario, propiciando espacios de discusión y reflexión como los que nuestra Mutual viene generando desde hace ya muchos años, previniendo y acompañando con el sólo interés de proteger la salud, más allá de la edad cronológica y las capacidades diferentes.

Servicio Social AMEBPBA

Los primeros días de colegio, después de haber pasado unas reparadoras vacaciones, suelen ser un poco caóticos. Toda la familia tiene que reacomodar los horarios, pasar el período de adaptación de la primer semana, las reuniones de padres, completar los requisitos que exigen las escuelas y como si fuera poco, los niños también necesitan acostumbrarse nuevamente al ritmo diario, a sus compañeros, su maestro, e inclusive al aula.

Con algunas sencillas recomendaciones podemos hacer que el comienzo del año lectivo, con todo lo que ello implica, sea más ordenado y llevadero.

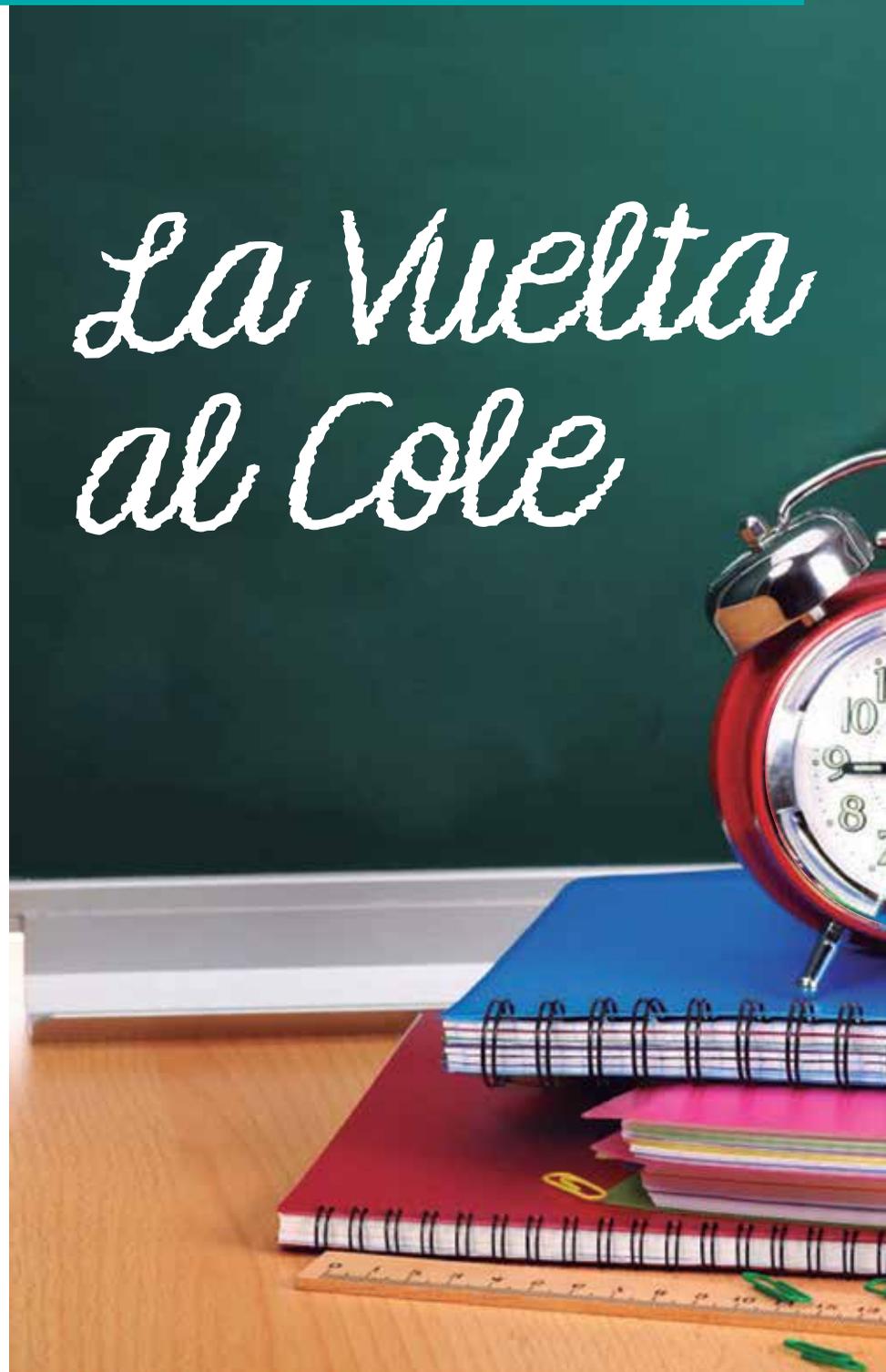
REAJUSTAR EL SUEÑO

Los profesionales sugieren que el tiempo de sueño para un niño en edad escolar debería **no ser menor a 8 o 9 horas diarias**, y durante las vacaciones los chicos suelen acostarse bastante tarde y dormir menos. Por ello es importante tratar de reorganizar los horarios de descanso, con la mayor anticipación posible.

Tomemos en consideración que **un niño que está en período de aprendizaje, y que no duerme lo suficiente, tendrá un menor rendimiento escolar.**

CONTROLES MÉDICOS

Las escuelas exigen presentar controles médicos y de aptitud física, una excelente oportunidad para revisar muchos aspectos de la salud de nuestros hijos. Un control básico con el pediatra debería



incluir por ejemplo un examen físico, control de vacunas, una revisión de los hábitos alimentarios, de higiene y de descanso.

Cuando se realiza el ingreso a la **escuela primaria** los controles son aún mayores. Además del

examen físico completo, se solicitan chequeos de la audición, la visión y la salud bucal. Incluso en algunas escuelas se lleva a cabo una evaluación psicológica de su desarrollo madurativo. Otro tema importante son las vacunas, tengamos en cuenta que de acuerdo



con el Calendario Nacional los chicos que ingresan a primer grado deben recibir tres vacunas: la Sabin Oral (inmuniza contra la poliomielitis), la Triple Viral (previene el sarampión, la rubéola y las paperas) y la Triple Bacteriana (evita la difteria, la tos convulsa y el tétanos).

ALIMENTACIÓN

Una alimentación nutritiva debe contener vitaminas, hidratos de carbono y proteínas, por lo que debe incluir lácteos, cereales, frutas y verduras, carnes magras, huevos y pescados.

A un desayuno saludable le podemos incorporar además de leche, una porción de fruta y algún tipo de cereal (copos, galletitas con poca grasa o pan). También es esencial que el almuerzo o la cena incluyan frutas y verduras.

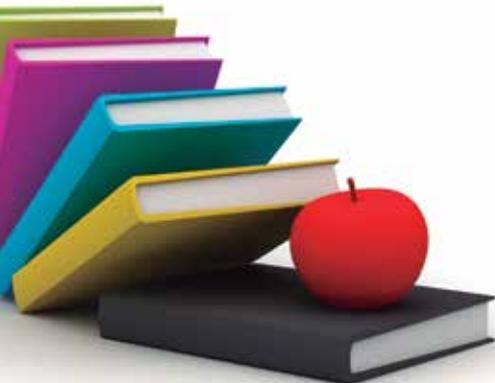
Una alimentación nutritiva debe contener vitaminas, hidratos de carbono y proteínas, por lo que debe incluir lácteos, cereales, frutas y verduras, carnes magras, huevos y pescados.



Recordemos que la edad escolar es fundamental para la salud ósea. Los nutricionistas recomiendan incorporar, como mínimo, medio litro de leche por día. Una buena opción es utilizar yogures como colación.

Para la escuela podemos optar por:

- ♥ Leche en envase individual (larga vida).
- ♥ Yogurt (con frutas, cereales, etc.)
- ♥ Alguna fruta.
- ♥ Jugos sin azúcar.
- ♥ Barras de cereal.
- ♥ Sándwich de pan integral con queso y vegetales.
- ♥ Copos de cereales con fibra (granola o muslix).



MOCHILAS

La mochila debe transportar lo necesario para realizar las tareas diarias en la escuela, y no debería pesar mucho más del 10% del peso corporal del chico, y lo mismo se aplica para las que tienen carrito.

Para hacer una mejor elección recordemos:

- Preferentemente comprar mochilas con rueditas.
- Dejar en casa lo que NO haga falta llevar a la escuela o viceversa.
- Si es para colgar, las correas deben ser acolchonadas y colocarse en ambos hombros.





OTROS CUIDADOS

- Ajustar las correas para que la mochila quede apenas arriba de la cadera, y si tiene broche para la cintura utilizarlo.
- El tamaño de la mochila debe guardar proporción con el tamaño de la espalda del niño.
- Ubicar cerca de la espalda los elementos más pesados.
- Preferentemente, elegir las que tienen muchos compartimentos.

Es muy beneficioso que estimulemos a nuestros hijos a realizar en forma periódica el correcto lavado de manos: antes y después de ir al baño, de comer y después de jugar. Esta es una buena forma de prevenir afecciones.

Por otro lado, en esta época del año la pediculosis es un problema habitual, ya que el período más común para el contagio es la etapa escolar. Un piojo puede sobrevivir hasta 48 horas fuera de su hábitat, y para prevenir el contagio debemos evitar su propagación. Para ello es aconsejable usar gorras para hacer natación, llevar el pelo

recogido y estar atentos cuando aparece picazón, dado que iniciar el tratamiento rápidamente facilita la eliminación de liendres y piojos.

Los chicos y los jóvenes necesitan sentirse motivados para aprender, y esto se consigue más fácilmente con padres atentos a sus requerimientos. Para un mejor crecimiento y un adecuado desarrollo de las actividades escolares, fomentemos el diálogo cotidiano, tomémonos unos minutos para jugar con ellos, brindemos el ejemplo de que en casa se lee, se estudia, se conversa, se escucha y mantengamos una actitud positiva hacia la escuela.

En familia todo es más fácil.

Gestión Pro Activa de la Salud



ÉBOLA

DISMINUYÓ EL PELIGRO PERO CONTINUAMOS ALERTAS

En la Clínica AMEBPBA, el Servicio de Infectología a cargo del Dr. Alejandro Fernández Garcés, ha diseñado un protocolo para abordar cualquier caso sospechoso de Ébola. Si bien es cierto que en la actualidad el riesgo de propagación de este virus ha disminuido notablemente, es muy importante estar preparados para evitar cualquier circunstancia de riesgo para nuestros afiliados.

Comenta Fernández Garcés, “en el Servicio de Infectología de nuestra Entidad se ha armado, no solamente el lugar en el que se atenderán los casos sospechosos, sino que también se ha preparado un protocolo de dinámica de asistencia para este tipo de pacientes”. y agrega, “hemos asignado un sitio físico de resguardo, junto a una circulación programada tanto para el paciente como para el personal que lo asistirá”.

“Además contamos con todos los equipos de protección para los médicos, enfermeras, técnicos, etc. Esto incluye la vestimenta que se debe utilizar, (camisolín impermeable, botas, antiparras, y barbijos), dado que la cobertura de los profesionales que realizan la asistencia tiene que ser absoluta. No puede haber



ninguna parte del organismo que quede expuesta al contacto con los fluidos del paciente. Entonces, lo que realizamos es una protección doble, con más de una medida, para evitar riesgos. Cada prenda tiene una forma estricta de colocación y retiro, por lo que hay un observador que -a través de una lista de verificación o checklist- evalúa que el operador lleve a cabo los procedimientos correctamente. En el caso que no sea así se realiza la advertencia para que se efectúen las modificaciones pertinentes y evitar la transmisibilidad del virus”.

La Clínica está muy bien preparada y ha dispuesto todos los mecanismos necesarios para realizar la continencia de cualquier cuadro que pudiera presentarse.

**Dr. Alejandro
Fernández
Garcés**
Servicio de
Infectología
AMEBPBA



¿QUÉ ES EL ÉBOLA?

El Ébola es una enfermedad infecciosa contagiosa de causa viral que fue descrita en el año 1976 aproximadamente. Los primeros casos se conocieron en África, lleva el nombre de un río de la República Democrática del Congo ubicado en las cercanías al lugar en donde se referenció por primera vez.

A partir de ahí, si bien hubo varios episodios registrados fueron muy limitados en tiempo y en cantidad de personas afectadas, y territorialmente siempre estuvo ubicada dentro de África.

En palabras del especialista, el problema comienza en 2014, cuando se advierte que la enfermedad se habría expandido a una gran cantidad de personas, junto al reporte de algunos casos en EEUU, España, e Inglaterra, lo que incrementó las precauciones a nivel mundial. En la actualidad la Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea que hay casi 22.500 casos limitados a la región africana (Sierra Leona, Guinea y Liberia), por lo que **la OMS también remarca que la enfermedad no se ha expandido al resto del mundo.**

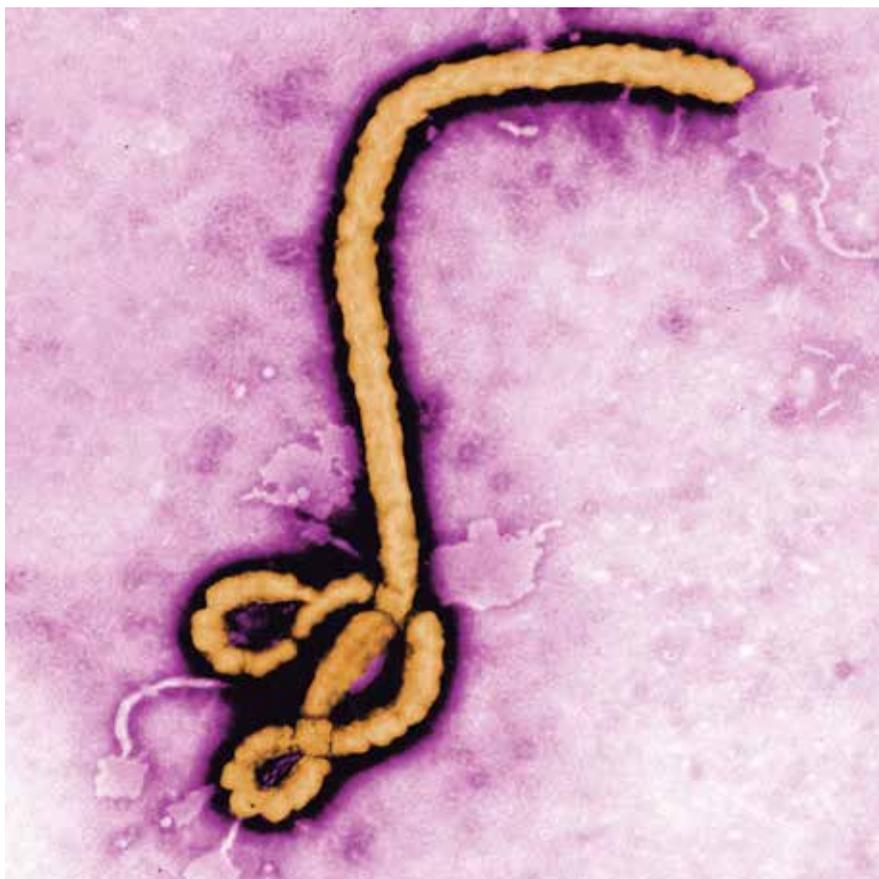


¿CÓMO SE TRANSMITE?

La enfermedad se trasmite entre los humanos a partir del contacto de una persona susceptible con otra persona enferma, solamente cuando el paciente tiene síntomas. Afirma el especialista de nuestra Clínica, "no es como otras patologías virales en las cuales el contagio comienza antes de que aparezcan los primeros signos".

La transmisión se efectúa únicamente cuando el paciente tiene síntomas y se produce el contacto de los fluidos del cuerpo con las mucosas o heridas en la piel, a través de la sangre, orina, materia fecal, las secreciones vaginales, semen, saliva, etc. También puede transmitirse por aspiración de alguno de estos fluidos, y en los casos de los bebés durante el amamantamiento de una mujer con la enfermedad.

Si no hay contacto con los



fluidos corporales de una persona enferma con elementos que el paciente haya utilizado (sábanas, ropa, y cualquier objeto en los que pueda haber fluidos del enfermo), **no hay transmisibilidad del virus.**

No se ha demostrado, y **se descarta** por el momento, **la transmisión aerógena.**

El período de contagio comprende de 2 a 21 días, con presencia de fiebre, diarrea, vómitos, dolores musculares, articulares y gran decaimiento.

Cuando aparece un **caso sospechoso** (definido por el cuadro clínico al que se suma el haber viajado o haber estado en tránsito en los países de riesgo), **es imprescindible realizar el aislamiento** y la derivación a los hospitales que están asignados para atender este tipo de cuadros: Hospital Muñiz, Hospital Garrahan, Hospital del Cruce y otros nosocomios ubicados en diferentes lugares y definidos por el Ministerio como centros de derivación.

Allí disponen de la infraestructura, la aparatología y todos los sistemas de aislamiento requeridos para el manejo de estos cuadros. Cuando al paciente se le hacen las pruebas diagnósticas -detección de anticuerpos (Serología) o la búsqueda del genoma viral (PCR)- **y los resultados son positivos, el cuadro sospechoso se convierte en un caso confirmado.** De lo contrario, el mismo es descartado. **Si bien hay**

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

lugares asignados para el traslado y tratamiento de la afección, todas las instituciones de salud deben estar preparadas, porque no se sabe cuándo puede ingresar un caso sospechoso.

No hay un tratamiento específico. El mismo se basa en el sostén de la falla de órganos y sistemas, controlando de esa manera la enfermedad. La OMS comenzó a probar el uso de Plasma de Enfermo Convaleciente (es decir anticuerpos preformados en pacientes que han sobrevivido a la enfermedad), con resultados alentadores, pero no hay aún vacuna aprobada para su uso.

Si bien la literatura científica describe una mortalidad de hasta el 90%, en la epidemia actual, y sólo tomando los casos confirmados, la mortalidad alcanza aproximadamente al 60%. En cambio, si contabilizamos el total de los casos (todos los que presentaron síntomas) es del 40%.

En la mayoría de las personas que se curan los síntomas desaparecen gradualmente en aproximadamente 10 a 14 días, y se recuperan totalmente. La prevención, en la actualidad, radica en evitar el tránsito por las zonas de riesgo.



EL PRONÓSTICO ES OPTIMISTA

Habiendo superado los puntos más altos de la aparición de casos, en este momento la propagación de la enfermedad se encuentra limitada. No se ha expandido globalmente, la situación está controlada y el riesgo en nuestro país es mínimo. Si bien en el 2014 se tuvo mucho miedo de que pudiera declararse como pandemia esto no se produjo gracias a la rápida implementación de mecanismos de prevención y barrera. Para cerrar, el Dr. Fernández Garcés nos comenta "Esto no quiere decir que no ocurra un rebrote, simplemente hay que estar atentos a la evolución de la enfermedad viral y estar preparados para brindar la adecuada atención a nuestros afiliados".

Gestión Pro Activa de la 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 - 2008

BUREAU VERITAS
Certification



www.scienza.com.ar



Más Opciones para las Gestiones Asistenciales

Incorporamos más servicios para que nuestros afiliados gestionen todas las prestaciones asistenciales desde la computadora de su casa, oficina, o mediante el uso de dispositivos móviles como tablets o smartphones.

- Odontología
- Beneficios
- Psicoterapia
- Afiliaciones
- Turnos para estudios en Clínica AMEBPBA
- Consultas varias

En simples pasos:

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

+ fácil + cómodo + rápido + seguro

Ante cualquier consulta comuníquese al
Centro de Atención Telefónica al Afiliado **0810-222-6888**.



ATENCIÓN CON LAS GASEOSAS DIETÉTICAS

En la actualidad los nutricionistas debaten constantemente sobre los beneficios y daños que genera un producto que se ha popularizado masivamente: las gaseosas dietéticas. El mayor problema es el impacto que tienen sobre la salud los edulcorantes incluidos en estas bebidas, principalmente el aspartamo, la sucralosa y el acesulfamo de potasio. El consumo frecuente de éstos podría ocasionar desajustes metabólicos que afectan la forma en la que el cuerpo regula el consumo de calorías. Las personas sustituyen bebidas con azúcar por las conocidas como light por su escaso contenido energético, pero éstas no contribuyen a la pérdida de peso ya que le generan al cuerpo la sensación de haber incorporado mayor contenido calórico que el que le brindan en realidad. Esto confunde al organismo y produce el efecto contrario al deseado, el cuerpo igualmente incorpora de otros alimentos las calorías que no se ingirieron con las bebidas dietéticas.

Un estudio presentado por la Asociación Americana de Diabetes siguió a 474 personas a lo largo de 9 años y halló que las personas que habían tomado gaseosa dietética **tenían un 70% más de incremento de peso que las que no las consumían.**

Los refrescos light pueden ser libres de calorías, pero estas bebidas endulzadas artificialmente se pueden asociar al aumento de peso y a otras afecciones que perjudican nuestro organismo.



Para conocer el efecto de lo que consumimos, y reflexionar sobre su uso, a continuación detallamos algunas características de estas bebidas.



BENEFICIOS

- Las principales ventajas de las gaseosas light es que aportan muy pocas calorías, 140 menos que una bebida no dietética, y por ello son elegidas por muchas personas con sobrepeso. Sin embargo, es importante remarcar que la reducción de calorías se puede conseguir de diferentes maneras, por ejemplo, sustituyendo los azúcares por edulcorantes naturales, eliminando la grasa de los alimentos, evitando harinas y dulces, reduciendo el contenido de alcohol, etc.
- Satisfacen la necesidad de algo dulce sin generar culpa, ya que cuando las bebemos no aportamos grandes niveles calóricos a nuestro organismo.
- Los productos light contribuyen a tener una alimentación más variada en el caso de personas que necesitan realizar una dieta baja en grasas.
- Son una opción para aquellos que no pueden ingerir directamente azúcar.

NUEVO PRESTADOR EN BAHÍA BLANCA

La Asociación Mutualista, atenta a las necesidades de su gente, trabaja día a día por una mejor calidad en sus servicios. En otra acción que continúa la optimización de las alternativas asistenciales, y que amplía la oferta prestacional en la cobertura de estudios de alta complejidad, las autoridades de AMEBPBA han resuelto la incorporación del centro **DIMABB S.R.L.**, situado en la ciudad de Bahía Blanca.

Este nuevo prestador brinda servicio para la realización de diferentes estudios de complejidad en la especialidad de diagnóstico por imágenes.

DIMABB S.R.L.
Chiclana 544 - Bahía Blanca.
(0291) 430-2112
Lunes a Viernes de 7 a 20 Hs.
turnos@dimabb.com • www.dimabb.com



Señor afiliado:

Recuerde tramitar previamente la autorización de los Tratamientos Especializados y los Estudios y/o Prácticas de Alta Complejidad.



DESVENTAJAS

❖ No contribuyen a la pérdida de peso, ya que confunden al cuerpo haciéndole creer que está consumiendo azúcar cuando no es así, lo que podría dar lugar a un desorden metabólico y provocar el consumo excesivo.

❖ No tienen valor nutricional.

❖ Aumentan el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Según un estudio de la Universidad de Minnesota tomar una de estas bebidas al día aumenta un 36% el riesgo de padecer esta enfermedad.

❖ Un estudio realizado por la Academia Estadounidense de Neurología encontró que las personas que bebieron más de 4 latas de gaseosa dietética por día en el transcurso de 10 años, tenían un 30% más de probabilidades de desarrollar depresión.

❖ Daña los huesos haciéndonos más propensos a sufrir osteoporosis. Las bebidas light con gas son las que más afectan la función del calcio en el organismo.

❖ Contribuyen al aumento de la presión arterial y a la aparición de la obesidad abdominal.

❖ Beber sólo una gaseosa light por día incrementa la posibilidad de padecer un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular, derrames y muerte vascular.

❖ Los endulzantes artificiales pueden desencadenar dolores de cabeza.



- ❖ Erosiona los dientes, arruinando progresivamente nuestra sonrisa.
- ❖ Si se ingieren mezclas con alcohol, generan más rápidamente un efecto de embriaguez que con las gaseosas comunes.
- ❖ Disminuye nuestra capacidad de saborear las comidas debido a su sabor tan intenso, provocando un aumento del consumo de sal, lo que genera mayor retención de líquido.
- ❖ El consumo de bebidas light con gas debe ser ocasional, pues beber a menudo este tipo de productos **hace que nos acostumbremos a su sabor dulce y crea dependencia.**

Como hemos visto anteriormente los resultados de diversos estudios muestran que el consumo habitual de refrescos dietéticos, incluso uno por día, puede estar asociado a una mayor probabilidad de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, hipertensión, problemas en los huesos, aumento de peso, etc.

Es fundamental conocer los daños que genera el consumo

de estas bebidas artificiales para adoptar conductas saludables. Los profesionales recomiendan no abusar de estas gaseosas y elegir opciones más sanas como aguas minerales y saborizadas, jugos naturales y en polvo, té, etc.

Gestión Pro Activa de la Salud



MÁS PROFESIONALES EN CABA

Un nuevo prestador se ha sumado a la cartilla de profesionales adheridos a la Asociación Mutualista. En esta oportunidad se trata de la Dra. Romina Alejandra Saltimiryys quien atenderá en la especialidad de cardiología infantil. Esta profesional brindará atención en su consultorio particular, ubicado en la calle Scalabrini Ortiz N° 2470 PB "L", Ciudad Autónoma de Bs. As.

Para solicitar turno comuníquese al (011) 4831 - 4897.



Señor afiliado:
Recuerde tramitar previamente la autorización de los Tratamientos Especializados y los Estudios y/o Prácticas de Alta Complejidad.



2º ENCUENTRO DE ADULTOS MAYORES EN EL PARTIDO DE LA COSTA

Al cierre de esta edición estamos próximos a que se lleve a cabo el segundo Encuentro de Adultos Mayores para los afiliados de Villa Gesell y el partido de la Costa.

En estas jornadas saludables, te ayudamos a mejorar tu calidad de vida de la mano de la prevención como lo hace la Mutual desde siempre.

Esta vez la convocatoria es para el día 19 de Marzo en la hermosa Residencia de Parque Bonito de nuestra costa atlántica.

Durante el encuentro pondremos en juego nuestra creatividad a través de actividades lúdicas, invitándote

a que aflore tu niño interno y te animes a jugar.

También contaremos con una actividad auspiciada por la Unión Jubilados con la presencia de un reconocido profesional del ámbito de la salud, quien a través de su disertación nos enriquecerá para reflexionar sobre esta nueva etapa de la vida.

¡Como siempre tu participación hace la diferencia! En el próximo número de Vamos te brindaremos todas las alternativas de este Encuentro de Adultos Mayores.

**Servicio Social
AMEBPBA**

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. Presidente de AMEBPBA

De mi consideración:

Por intermedio de la presente me dirijo a Ud. a fin de hacerle llegar mi agradecimiento al **Dr. Leonardo Tacus** (artroscopista) por la excelente intervención quirúrgica efectuada en mi hombro derecho, que realizó junto a su equipo de trabajo en nuestra **Clínica**.

Asimismo, deseo destacar la forma en la que el Dr. programa las intervenciones, con directivas precisas y escritas, donde él mismo hace el seguimiento telefónico para supervisar todos los pormenores. Además se comunica al domicilio del paciente, lo cual indica su responsabilidad profesional y su calidad de persona.

Por otro lado, también quiero agradecer a la **Dirección de nuestra Mutual** por habernos provisto todos los elementos necesarios para la afección que presenta mi esposa (concentrador de oxígeno, mochila).

Sin otro particular, agradezco vuestra atención y saludo atentamente.

Carlos R. Broggi

Af. 8.167



A las Autoridades de AMEBPBA

Hace muchos años que me atiende el **Dr. Roberto Ovando**, especialista en ginecología, y quiero agradecerle ya que es un excelente profesional.

Además, todos los años concurre a mis estudios anuales y el personal de mamografías, ecografías, electrocardiograma, etc., posee mucho carisma, calidez y buena predisposición que me hacen sentir cuidada.

Por último envío un eterno agradecimiento a toda la **Clínica AMEBPBA**. **Tenemos una gran Mutual, que cada día se encuentra más actualizada para cuidar de nuestra salud.**

Saludos.

Lidia Graciela de Landin

Af. 18.887



Sr. Presidente de AMEBPBA

Me es grato dirigirme a usted a fin de hacerle saber el buen trato y atención profesional que nos brindan en la Clínica.

Por otra parte, quiero resaltar muy especialmente el comportamiento de la Sra. María Marta Larroque (sector de imágenes), y de las Sras. Cristina García (laboratorio) y Patricia, quienes superan con eficiencia la tarea que tienen asignada preocupándose en extremo por resolver cualquier inconveniente, velando especialmente por la salud de los pacientes. Personas como ellas merecen el reconocimiento que ganan con su esfuerzo silencioso, digno de ser imitado.

Saludo cordialmente.

Dra. Mónica Giménez
Af. 23.297

A las Autoridades de AMEBPBA

De mi consideración:

Estando alojada en la Residencia Serrana de Tanti, con motivo del 8vo. Encuentro de Turismo y Salud, sufrí una fuerte caída. Es el motivo de esta carta es expresar mi agradecimiento a todos los estamentos que me prestaron auxilio, atención y contención, desde el equipo médico y sus auxiliares de enfermería y ambulancia, hasta los administrativos, empleados y personal de servicio, que con gran eficiencia y calidez me prestaron apoyo.

También envió una especial y afectuosa gratitud a los coordinadores de AMEBPBA, Asistente Social Vanesa Loureiro y Lic. Rubén Grillo, que no sólo demostraron aptitud profesional en el desarrollo de sus roles, sino que me brindaron la compañía y el sostén, que estos imprevistos demandan.

A todos, una vez más, muchas gracias por ser como son y hacerme sentir, junto a los otros alojados, como una gran familia.

Marta Susana Retegui de Casas
Af. 8.221



Sr. Presidente de AMEBPBA

Me dirijo a Ud. para hacerle llegar por su intermedio mi agradecimiento a la Mutual del Banco Provincia, Regional Mar del Plata, por el excelente trato de sus empleados que atienden en la mesa de entrada, solucionando todos los inconvenientes que tuve por la enfermedad que padece mi señora.

Mar del Plata cuenta con una excelente Mutual, una clínica (25 de Mayo), un centro de recuperación (INAREPS) y médicos que son un orgullo para la ciudad. Ofrecen preocupación por los que padecen una enfermedad, y yo que soy un jubilado de la Ciudad de Punta Alta (a 450 km de Mar del Plata) me sentí como en mi casa.

Un abrazo para todos los empleados de la Regional Mar del Plata a los cuales les estaré eternamente agradecido. Felicitaciones por la gran labor que realizan.

Sin más saludo muy Atte.

Omar H. Giulietti
Af. 16.384

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 – 1° Piso).

División Orientación y Difusión



TELÉFONOS PARA URGENCIAS



CIUDAD AUTÓNOMA Y GRAN BS. AS

EMERGENCIAS, URGENCIAS Y MÉDICOS A DOMICILIO.

Vittal

(011) 4000-8888 / 4556-4556.

Clínica AMEBPBA

internación y derivaciones

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 a partir de las 20 hs.

Dom. y feriados 0800-666-0612

URGENCIAS ODONTOLÓGICAS

S.I.A.C.O.

(Sistema Integrado de Alta Complejidad Odontológica)

(011) 4819-9600

Paraguay 1350 - CABA

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

0810-333-8888

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 0810-222-6888, de Lunes a Viernes de 9 a 19 hs.

EMERGENCIAS PSIQUIÁTRICAS

Instituto de Macropsicología

Salud Mental

0800-666-0612

OTROS TELÉFONOS DE UTILIDAD

CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA AL AFILIADO

0810-222-6888

De Lun. a Vie. de 9.00 a 19.00 hs.

at_telefonica@amebpba.org.ar

CLÍNICA AMEBPBA

(011) 4127-6600 *Líneas Rotativas*

Bartolomé Mitre 2040 - CABA

De Lun. a Vie. de 8.00 a 20.00 hs.

Sábados de 8.00 a 13.00 hs.

ADMINISTRACIÓN CENTRAL

(011) 4121-2700 *Líneas Rotativas*

Bolívar 368/74 CABA

ATENCIÓN AL PÚBLICO

Autorización de órdenes

0810-222-6888

De Lunes a Viernes de

9.00 a 19.00 hs.

at_telefonica@amebpba.org.ar

OFICINA DE ODONTOLOGÍA

0810-222-6888

De Lun. a Vie. de 9.00 a 19.00 hs.

at_telefonica@amebpba.org.ar

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

0810-222-6888 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.

El 1° de Diciembre
AMEBPBA cambió sus
números telefónicos

Administración Central

0810 - 222 - 6888
(011) 4121 - 2700

Clínica AMEBPBA

0800 - 222 - 6888
(011) 4127 - 6600

**A PARTIR DE ESTA FECHA LO ATENDEMOS
EN ESTOS ÚNICOS NÚMEROS,
AGENDARLOS SERA MUY ÚTIL.**



Un Banco que hace

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

