

VAMOS



Año IX - N° 52

LA REVISTA DE LA MUTUAL



GRAN ÉXITO DE TURISMO Y SALUD



CORAZÓN, CORAZÓN



LA INTEGRACIÓN ESCOLAR



LA SALUD BUCAL DE
LOS MÁS CHIQUITOS

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.



“Nada es permanente más que el cambio” decía Heráclito, y no existe persona o institución que escape a esta premisa. Los constantes desafíos nos movilizan a instrumentar nuevas herramientas de gestión.

La generación y mantenimiento de la cultura de la prevención, la promoción permanente de hábitos saludables en nuestra comunidad, la actualización tecnológica y la adecuación ambiental en nuestra Clínica AMEBPBA, son sólo algunos

de los recursos que ponemos de manifiesto, ante los retos de una realidad con aristas no siempre favorables.

Poner la mirada y el cuerpo en la organización de actividades, dirigidas a los sectores más sensibles, como lo son los adultos mayores o nuestros hermanos con capacidades diferentes, nos hace sentir dignos de los principios que nos forjaron.

Jorge E. M. Pérez
Presidente

SALUD PARA TODOS.

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
Gestión de Calidad en Salud	Pág. 5
Corazón, Corazón.....	Pág. 9
La Importancia de las Vacunas.....	Pág. 12
Conectados.....	Pág. 15
Tecnología al Servicio de la Seguridad.....	Pág. 16
Reintegros: ¿Cómo Realizar Una Ágil Gestión de su Solicitud?.....	Pág. 18
Alimentación Sana Para Cuidar Nuestro Organismo.....	Pág. 20
Área de disCapacidad: La Integración Escolar	Pág. 25
La Salud Bucal de los Más Chiquitos	Pág. 27
Encuentro en Capital y GBA	Pág. 30
Encuentro de Turismo y Salud Tanti 2015.....	Pág. 31
Correo de Lectores	Pág. 32
Teléfonos Útiles	Pág. 34

NUEVA TERAPISTA OCUPACIONAL EN SAN NICOLÁS

Consciente de la importancia de los tratamientos que brindan los profesionales de Terapia Ocupacional (T.O), AMEBPBA incorpora a la **Licenciada Mariana Andrea Aseff**.

La especialista atenderá en la localidad de **San Nicolás**, Provincia de Bs. As., en el domicilio ubicado en la calle **ESPAÑA N° 71**.

Para solicitar turno comuníquese al (0336) 442-2843



Señor afiliado:

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

GESTIÓN DE CALIDAD EN SALUD

UNA PERMANENTE OPTIMIZACIÓN DE EQUIPAMIENTO

El poseer el equipo correcto junto al profesional adecuado es algo invaluable, y para continuar con esa conjunción, en nuestra Clínica se ha renovado una parte importante de su aparatología en esta reciente etapa.

Meses atrás se renovaron las **cúpulas de luces cialíticas en los quirófanos**, equipos de fundamental importancia para todo tipo de cirugía, y específicamente diseñados para iluminar eficazmente durante las intervenciones quirúrgicas. Con tecnología de última generación basada en leds, y un diseño europeo, estas lámparas especiales brindan una óptima calidad lumínica, una vida útil 30 veces superior, mayor claridad y distribución del haz de luz, una tonalidad impecablemente blanca y no emiten calor aún en tiempos prolongados de utilización, como en aquellas cirugías que demandan muchas horas.

Otro componente ineludible en un procedimiento quirúrgico es la mesa de operaciones, y por ello se incorporaron **3 mesas de quirófano Maquet – Alphastar**, multifuncionales, modulares para adaptarse a diversas especialidades y a las características de cada paciente. Elegidas por su calidad, son ideales por la seguridad y confort que brindan al paciente.

Un periodo altamente fructífero en la Clínica. Se incorporaron nuevos equipamientos con tecnología de punta. Importantes trabajos de capacitación y gestión para profesionales y personal en general. El objetivo: la calidad total.

Como un eslabón más en el objetivo de alcanzar la misión de brindar a todos los afiliados y sus familias la mejor atención interdisciplinaria de salud, en el último periodo **AMEBPBA** desarrolló en su Clínica un **intensivo proceso de actualización de equipamientos, acciones de capacitación** del recurso profesional, técnico y administrativo, junto a la optimización de circuitos de trabajo y asistencia médica.

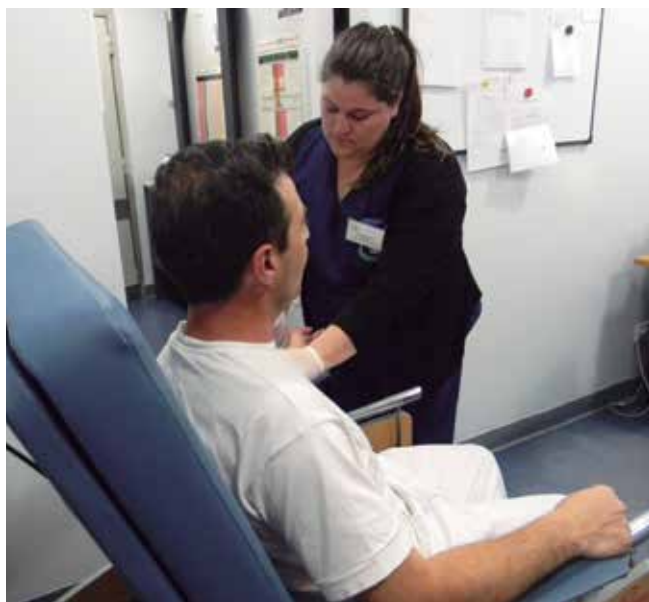
Todas estas tareas han sido cubiertas periódicamente en las ediciones de VAMOS, pero vistas en perspectiva ofrecen un amplio panorama de todo aquello que la Asociación Mutualista realiza como acciones estratégicas para la salud integral.

Clínica
AMEBPBA

MÁS AVANCES PARA LA ATENCIÓN DE LOS AFILIADOS

La ciencia médica avanza día a día procurándonos nuevos medios para la intervención y tratamiento de los problemas de salud, y la Asociación Mutualista permanentemente gestiona la incorporación de herramienta de última tecnología para llevar la mejor calidad posible a los pacientes de la Clínica. La tecnología digital ha permitido el impulso de nuevas aplicaciones en equipamientos de uso habitual. Un ejemplo de ello es la **torre de artroscopía** de última generación que AMEBPBA sumó a ese servicio. Para dar respuesta a la diaria demanda de esta especialidad, la torre consta de **cámara, fuente de luz** para llevar al interior del cuerpo, un **equipo de gestión de imágenes** y un **sistema de grabación digital de alta definición** que ofrece mayor claridad y mejor definición, y por ende mejores prácticas médicas. Un salto tecnológico necesario que la Mutual pone al servicio de los pacientes.

Otro servicio de nuestra clínica en el que se actualizó equipamiento es el de Urología, para el que se adquirió un **sistema computarizado de urodinamia** controlado por software para la evaluación y posterior diagnóstico de infecciones, incontinencias, enuresis, entre otras enfermedades. El programa que evalúa las mediciones trabaja con parámetros internacionalmente aceptados.



También para esta área indispensable de nuestra Clínica se adquirió un **Arco en C Phillips BV** Pulsera ultra compacto, potente sistema de alta calidad en obtención y procesamiento de imágenes para las intervenciones que allí se llevan a cabo. El equipo posee sistemas digitales, un generador, una estación de visualización con pantalla táctil y discos rígidos de almacenamiento para guardar toda la información de los procedimientos. **Un nuevo estándar de calidad, versatilidad y eficacia** en prestaciones para **cirugías cardiovasculares, torácicas, ortopédicas, abdominales, procedimientos neuroquirúrgicos**, entre otros, y que emite hasta un 40% menos de radiación que otros sistemas para mayor seguridad del personal de quirófano y para los afiliados.

Por otro lado, para las prácticas de **criocirugía** se incorporó un equipo que trabaja con nitrógeno líquido a 196° bajo cero, y que se utiliza en prácticas ginecológicas para el abordaje de lesiones de piel en general.



La importancia del **Laboratorio de Análisis Clínicos** en un centro asistencial es innegable. Algunas estimaciones indican que es la herramienta diagnóstica más usada, estando presente en el 80 % de las decisiones clínicas. A esta área fundamental de nuestro centro de salud se la proveyó de un excelente auto **analizador multicanal**, con un amplio menú de reactivos y gran calidad de resultados, capaz de realizar más de 85 determinaciones cubriendo más de 7 áreas terapéuticas. Este analizador brinda mucha mayor rapidez y certeza en los estudios, y una superlativa mejora en la seguridad de los reactivos utilizados, lo que permite trabajar con confianza al profesional, y los afiliados obtienen sus determinaciones con nuevos niveles de precisión.



OBJETIVO: CALIDAD TOTAL

Los adelantos tecnológicos son altamente valiosos, pero para un óptimo resultado es fundamental sumar profesionales capacitados. No sólo en el manejo de los nuevos equipos, si no en la gestión y administración de cada servicio de la Clínica AMEBPBA y en pautas de seguridad y cuidado de los pacientes. Con estos principios como metas diarias y permanentes se pusieron en práctica diversas actividades que **se inscriben asimismo en el proceso de re acreditación por parte del ITAES (Instituto Técnico de Acreditación de Establecimientos de Salud)**.

Se realizó un programa de capacitación sobre la **Relación Médico – Paciente** para profundizar en ese proceso complejo y mutidimensional de la comunicación entre el profesional de la salud y el paciente que recibe información primero sobre su situación y diagnóstico y, posteriormente, sobre el proceso de recuperación de su bienestar. Para lograr un proceso verdaderamente exitoso se necesitan contenidos y esquemas de comunicación que se vieron en estas jornadas.



Asimismo, se desarrolló un curso para abordar la **Seguridad del Paciente**, principio fundamental de la atención sanitaria, que tiene como objetivo minimizar los eventos adversos que podrían crear situaciones no deseadas en el proceso de asistencia.

Otro tema sumamente importante que se abordó a través de un programa de actividades y encuentros fue el de **Respeto a las Particularidades Propias de las Diversas Comunidades**, en el que se trataron conceptos puntuales como la discriminación en la asistencia, el trato digno y respetuoso a las convicciones morales, personales, y aquellas relacionadas con las condiciones socioculturales, de género e intimidad de los pacientes.

A partir de la aprobación de la Ley 26.529 un concepto que tomó nuevo impulso -si bien siempre fue importante, aunque no se encontraba sistematizado- es el de los **Derechos y Deberes del Paciente**, entre los que se inscriben la confidencialidad, la autonomía de la voluntad, la información sanitaria y la interconsulta médica. Nuestra Clínica se actualiza también en esta área en cuestiones que eran de práctica pero que no se encontraban legisladas.

En estos trabajos insertos en el **Programa de Calidad Total** se ha obtenido la **Certificación "A"** en **Gestión de Prevención de Riesgos**, el nivel más alto en evaluación, certeza y cuidados que se ponen en acción en un establecimiento de salud. Esta certificación se ha logrado gracias a la continua realización de ateneos, cursos interdisciplinarios y seminarios.

La más reciente de estas actividades de capacitación ha sido la **Diplomatura en Gestión de Servicios de Salud** para los jefes de estas áreas de la Clínica. Se realizó en la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales

(UCES), y se trató de una cursada interdisciplinaria de 500 horas de la que participaron profesionales con más de 10 años de ejercicio en sus respectivas especialidades que recibieron **un título universitario de posgrado de validez nacional e internacional**.

Nuestra Clínica crece constantemente y se mantiene vigente implementando la actualización de los saberes

específicos de sus profesionales como así también desarrollando un proceso de gestión y calidad en todos sus servicios para la mejor atención de todos sus afiliados.



EVALUACIONES CON ESTÁNDARES INTERNACIONALES

Hay dos hechos en Clínica que revelan la calidad alcanzada y los niveles con los que se trabaja permanentemente en nuestro centro de salud.

Uno de ellos tiene como protagonista al Laboratorio de Análisis Clínicos. Allí, de forma trimestral se reciben desde el Colegio de Bioquímicos muestras de suero para ser procesadas en nuestras instalaciones. Los resultados se remiten a este ente colegiado para su evaluación como parte de una encuesta nacional. En Hematología las conclusiones se comparan con las obtenidas en laboratorios europeos, y siempre se han obtenido óptimos resultados.

Por otro lado, y como Uds. saben, nuestra clínica ha recibido la acreditación por parte del ITAES. Recientemente esta entidad ha sido acreditada por la **International Society for Quality in Health Care (ISQua)**, organización sin fines de lucro que promueve y apoya la mejora continua de la seguridad y calidad de atención a nivel global. De esta forma, las evaluaciones del ITAES se equiparan con las principales acreditadoras del mundo, lo que renueva más aún nuestra confianza en los estándares de calidad con los que desarrollamos las tareas en la Clínica AMEBPBA.



La sangre humana es indispensable y el único recurso para obtenerla es la donación solidaria. AMEBPBA cuenta con un registro de donantes voluntarios.

Súmese comunicándose al
Sector Hemoterapia

(011) 4127 - 6600 Int. 6492 • Lun. a Vie. de 8 a 20 Hs.

Donar sangre es dar Vida.

CORAZÓN CORAZÓN

Para ayudar a construir el camino hacia una vida sana, AMEBPBA les acerca toda la información y algunos consejos para lograr la incorporación de hábitos saludables.

Todos los 29 de septiembre se celebra el **Día Mundial del Corazón** con el fin de concientizar sobre las enfermedades que lo afectan, y promover medidas preventivas capaces de reducir el impacto de éstas en la sociedad. En más de 100 países en el mundo se realizan distintas acciones con el objetivo de transmitir que **cada persona puede impedir afecciones cuidando su salud.**

ATENCIÓN CON LOS FACTORES DE RIESGO

Las Enfermedades Cardio Vasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo. Cada año fallecen más individuos por ECV que por cualquier otra enfermedad. Para las personas con alto riesgo cardiovascular, debido a la presencia de uno o más factores, son fundamentales la detección precoz y el tratamiento temprano. Por ello, es primordial asistir a la consulta médica ante la aparición de síntomas como:

dolor en el pecho, dificultad para respirar, fatiga, dolor torácico, desmayos, vómitos, pérdida súbita de fuerza muscular en los brazos, piernas o cara, confusión, dificultad para hablar, mareos y problemas visuales.

Los principales factores de riesgo son:

- Hipertensión arterial.
- Alimentación no saludable.
- Colesterol alto (principalmente el LDL “malo”).
- Sobrepeso.
- Obesidad.
- Tabaquismo.
- Sedentarismo.
- Tener elevados niveles de azúcar en sangre (diabetes).

Los controles médicos son fundamentales para reducir los factores de riesgo





RECOMENDACIONES PARA UN CORAZÓN SANO

El 80% de las muertes por cardiopatía podrían evitarse con una correcta dieta, actividad física regular y el abandono del consumo de tabaco. A continuación AMEBPBA les acerca algunos consejos de los especialistas para cuidar y mantener la salud de nuestro corazón.

- ♥ Una buena alimentación se basa en la incorporación balanceada de frutas, verduras, cereales, pescado, carnes magras, frutos secos, legumbres y lácteos descremados.
- ♥ Incorporar comidas caseras, antes que las de origen industrial.
- ♥ Añadir variedad de frutas como colación, o postre.
- ♥ Debemos restringir los azúcares y las grasas.
- ♥ Preferentemente, consumir sólo aceite de oliva. Hasta 6 cucharadas por día.
- ♥ Escoger cortes magros, quitar la grasa visible de la carne y la piel en el caso del pollo.
- ♥ Utilizar formas de cocción sin grasas -plancha, parrilla- y restringir las frituras.
- ♥ Evitar los alimentos que incluyan grasas trans, por ejemplo los snacks (papas fritas, chizitos, etc.).

- ♥ Incluir 1,5 g de fitoesteroles todos los días, ya que previenen la absorción del colesterol de los alimentos. Estos se encuentran en las nueces, almendras, maníes, soja, aceites vegetales, etc.
- ♥ Evitar el consumo de sal. La Organización Mundial de la Salud recomienda ingerir 5 gramos por día (una cucharita) como máximo. Debemos tener en cuenta que el mayor aporte salino lo contienen los alimentos procesados como por ejemplo panes, quesos, salsas, fiambres, etc.
- ♥ No fumar y evitar los espacios no libres de humo.
- ♥ Realizar actividad física regularmente.
- ♥ Controlar la presión arterial.
- ♥ Evitar el estrés.



Recordemos que, en las enfermedades del corazón, los principales factores de riesgo son el **sedentarismo**, el **sobrepeso** y el **cigarrillo**. Si seguimos los consejos de los profesionales especialistas tendremos una mejor calidad de vida y reduciremos el riesgo de padecer afecciones cardíacas.

¿CUÁLES SON ESTAS ENFERMEDADES?

Según la Organización Mundial de la Salud y la Asociación Americana del Corazón estas enfermedades pueden clasificarse en:

Cardiopatía coronaria: se trata de un estrechamiento de los pequeños vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón. Está causada por la acumulación de placa en las arterias.

Enfermedades cerebrovasculares: son afecciones de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro. Existen tres grandes tipos: trombosis cerebral (se produce cuando una arteria se obstruye por un depósito de grasa), embolismo (la arteria se tapa debido a un coágulo de sangre) y hemorragia (la arteria se rompe, dejando escapar sangre hacia el tejido cerebral).

Arteriopatía periférica: se produce en los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores. Está causada por arterioesclerosis o endurecimiento de las arterias. Ocasiona disminución del flujo sanguíneo, lo cual puede lesionar nervios y otros tejidos de las extremidades del cuerpo (piernas, pies, brazos, manos).

Cardiopatía reumática: son lesiones del músculo y de las válvulas cardíacas, debido a la fiebre reumática causada por bacterias denominadas estreptococos.

Cardiopatías congénitas: se trata de malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento.

Trombosis venosas profundas y embolias pulmonares: son coágulos de sangre en las venas de las piernas, que pueden desprenderse y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones. Las manifestaciones clínicas de la embolia pulmonar son inespecíficas, pero en la mayoría provoca ahogo y agitación.



Gestión Pro Activa de la Salud



ATAQUE CARDÍACO

Se genera por un coágulo que bloquea una de las arterias coronarias. Si el flujo sanguíneo se obstruye, el corazón sufre por la falta de oxígeno y las células cardíacas mueren. Los síntomas más comunes son dolor en el pecho, en el hombro izquierdo, la mandíbula y la espalda. También puede aparecer una sensación similar a que algo pesado se apoya sobre el pecho.



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

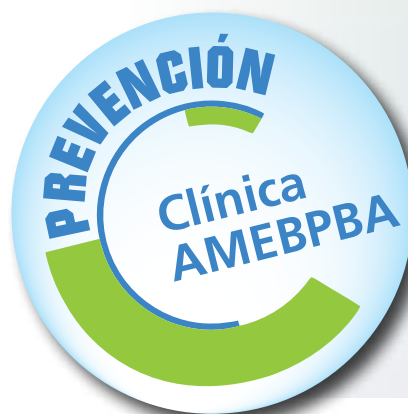
LA IMPORTANCIA DE LAS VACUNAS

Las vacunas son una parte muy importante para el cuidado de la salud de toda la comunidad. Son las encargadas de brindarnos protección para numerosas enfermedades, algunas de ellas graves e incluso mortales.

Se obtienen inactivando microorganismos o debilitándolos, incluso con partes de ellos. Cuando se las administra, nuestro cuerpo genera defensas que nos protegerán para la afección que fueron diseñadas. Así, si la verdadera enfermedad entra en el organismo, éste ya está protegido de antemano y podremos evitarla o tener síntomas más leves.

Debemos la creación de este indispensable medio de prevención a Edward Jenner, quien en 1796 usó con éxito el material de las pústulas de pacientes con viruela para crear inmunidad contra la misma. En 1980, con su perfeccionamiento pudo erradicarse de la faz de la tierra esa infección. Se calcula que la misma mató a 300 millones de personas.

La vacuna contra la rabia, creada por Luis Pasteur en 1885, fue el siguiente hito en la historia de la inmunidad contra las enfermedades humanas. Desde entonces, gracias al inicio de la bacteriología, se crearon antitoxinas y vacunas contra la difteria, tétanos, ántrax, cólera, fiebre tifoidea, tuberculosis y muchas más aun en la actualidad.



A mediados del siglo XX, fue muy activa la investigación para desarrollar vacunas virales. Los métodos para hacer crecer virus en el laboratorio nos han brindado avances muy importantes como la vacuna contra la poliomielitis, sarampión, rubeola, paperas, entre otras.

Su aplicación es la mejor manera de evitar infecciones, y no son sólo para los niños, sino para todas las edades. Benefician tanto a las personas vacunadas como al resto de la comunidad y a aquellas susceptibles que viven en



su entorno a través de lo que se denomina inmunidad de grupo.

La aplicación de estas especialidades evitan entre 2 a 3 millones de muertes por año, según cifras de la Organización Mundial de la Salud. Junto con la potabilización del agua, son las dos herramientas más importantes en la prevención de las enfermedades.

Se administran mediante inyección y, con menos frecuencia, por vía oral (poliomielitis, fiebre tifoidea, cólera, rotavirus). En muchos casos son necesarias

varias aplicaciones para conseguir que el efecto protector se mantenga durante años.

Los riesgos siempre serán inferiores a sus beneficios y “no es mejor padecer la enfermedad que recibir la vacuna”, con ella adquirimos protección ahorrándonos la patología.

Como ocurre con todos los medicamentos, tenemos que tener presente que existe un riesgo muy pequeño de que ocurra algún problema grave, pero este riesgo es siempre mucho menor que el derivado de contraer la enfermedad.



Las vacunas son medicamentos muy eficaces y seguros: ningún avance de la medicina ha logrado salvar tantas vidas.

Su seguridad es muy alta y son los productos farmacéuticos a los que se les exigen estándares de calidad más elevados: todas las vacunas que en la actualidad se administran han demostrado claramente su eficiencia y eficacia.

No obstante, es importante tener en cuenta diferentes cuestiones de cara a minimizar el riesgo, por otra parte muy bajo, de efectos secundarios. Estas precauciones deben tenerse en cuenta y considerarlas en la valoración del profesional previo a cualquier aplicación.

En algunas ocasiones pueden aparecer efectos adversos como: enrojecimiento leve y dolor en el lugar de la inyección, fiebre o dolores musculares.

En contadas circunstancias se han presentado alergias fuertes a alguno de los elementos de sus componentes.

La mayoría de las reacciones que pueden producirse tras la administración de una vacuna son leves y pasajeras.

Las más frecuentes son:

 Pérdida de apetito.

 Enrojecimiento e hinchazón en el punto donde se inyectó.

 Fiebre ligera.

Todas ellas suelen desaparecer al cabo de dos o tres días. No obstante, el consejo es que si estos síntomas perduran tras la aplicación, lo más oportuno es ponerse en contacto con su pediatra o profesional sanitario más próximo.

En el caso de los viajeros, cabe destacar la importancia de la consulta a un médico especialista, previo al viaje, no sólo para la indicación de las inmunizaciones necesarias para el mismo, sino para la actualización de las correspondientes al Calendario Nacional. La misma debe realizarse, preferentemente, un mes previo al traslado, para contar con el tiempo suficiente en el desarrollo de anticuerpos.

Es importante recordar que todas las vacunas del Calendario Nacional son gratuitas y obligatorias para la población que corresponda.

Es necesario conservar el carnet de vacunación ya que en él se registran todas las aplicaciones recibidas durante nuestra vida.

Dra. Mirta Peralta
Servicio Infectología AMEBPBA





Más Opciones para las Gestiones Asistenciales

A partir del mes de septiembre se suma la opción **FARMACIA**, a través de la cual se podrán realizar todas las consultas y solicitudes referidas a este sector.

- 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**.



TECNOLOGÍA AL SERVICIO DE LA SEGURIDAD



Como parte de un proceso continuo AMEBPBA aborda, de forma integral, todos los aspectos relacionados con la protección y seguridad en salud. Si de emergencias hablamos, es fundamental contar con métodos de contingencia y -en situaciones extremas- con un plan de evacuación. Éste debe incluir una eficaz organización humana y la utilización óptima de los medios técnicos dispuestos para reducir al mínimo las posibles consecuencias que pudieran derivarse de un escenario de riesgo. Es, en definitiva, un esquema de acción designado para que cada persona involucrada sepa qué tiene que hacer y qué salidas de

emergencia deben usarse para llevarlo a la práctica en el menor tiempo posible.

Como propuesta superadora, en la Clínica AMEBPBA se desarrolló a través de un software un video en 3D que permite apreciar en alta definición y de forma detallada todos los aspectos edilicios, mobiliario, señalética y los llamados "líderes de piso", con el fin de que todos puedan identificar cada sector del centro de salud y la correcta forma de actuar ante una emergencia.

Este planteo visual, cuenta con una animación que ayuda a representar las variables de una evacuación, rápida y eficaz. Para ello, considera de forma específica los recorridos para cada piso. El spot se emite de manera alterna, en pantallas de Led que se encuentran ubicadas en todos los sectores de tránsito público.

La experiencia señala que, para afrontar con éxito este tipo de situación, la única forma válida es la prevención junto a la planificación anticipada de las diferentes alternativas y acciones a seguir por los equipos que participan en la evacuación.

En nuestra Clínica se ha capacitado y designado personal encargado de poner en práctica las medidas preventivas necesarias. Se realizan simulacros de forma periódica, para que cada uno de los integrantes de la entidad sepa cómo actuar en un momento de emergencia y cuidar a los pacientes y así mismos.

Estar preparados, es cuidar a nuestra gente.



ORGULLOSOS de lo que somos



**VENTA, DISTRIBUCION Y GERENCIAMIENTO
DE MEDICAMENTOS PARA TRATAMIENTOS ESPECIALES**

Av. Juan de Garay 437 - (C1153ABC) - Bs. As. - Tel/Fax: (011) 5554-7890
Vtas. (011) 4126-7900 - Scienza responde: 0810-222-SCIENZA (7243)



www.scienza.com.ar

¿CÓMO REALIZAR UNA ÁGIL GESTIÓN DE SU SOLICITUD?

A continuación les brindamos toda la información necesaria para realizar de forma efectiva las tramitaciones de reintegros por prestaciones o servicios de salud que se originen en la ausencia de prestadores adheridos en la zona de residencia, o que se sustenten en una real urgencia médica que no admite dilación. Es importante tener presentes estos requisitos indispensables para evitar demoras y complicaciones en la resolución de estos trámites.

¿QUÉ SE DEBE CUMPLIMENTAR?

En primer término se debe completar el formulario AM 36 (planilla de reintegros), o la nota supletoria que acompañe la documentación. **No debe omitir datos esenciales para la gestión**, como: el nombre, apellido, número de afiliado, domicilio, teléfonos (laboral y particular) del peticionante, y el número de cuenta -expresando si se trata de una caja de ahorros o cuenta corriente- así como la sucursal bancaria en la que está radicada.

Recomendamos la lectura atenta y precisa de estas indicaciones antes de iniciar la tramitación correspondiente, y de esta forma agilizar la concreción de su reintegro.

- **SERVICIOS ADHERIDOS:** No se considerarán pagos efectuados a servicios que se encuentren adheridos a nuestra cartilla de prestadores. En los casos de urgencia en los que se hubiere requerido un depósito o garantía por no presentar la autorización

correspondiente, deberá canjearse en el lugar en el que se realizó la atención médica (en un lapso perentorio) por el bono u orden debidamente autorizada por la Mutual.

- **ASISTENCIA EN CAPITAL:** La asistencia con prestadores no adheridos, no es reintegrable.

- **ASISTENCIA MÉDICA EN PROVINCIA:** Si el profesional requirió un cobro adicional se aclarará expresamente si hubo entrega de documentación (validación/autorización) y en tal caso cantidad y tipo. De haber servicio adherido, no se consideran las atenciones con prestadores no vinculados.

- **PRÁCTICAS:** Se debe acompañar siempre el original de la indicación médica fundamentada o fotocopia pertinente, y copia del resultado obtenido. Los estudios o prácticas de alta complejidad deben ser previamente autorizados por nuestra Asesoría Médica. Queda expresamente aclarado que la entidad se reserva la posibilidad de reconocer gastos que no estén autorizados previamente, por lo que se sugiere consultar antes de incurrir en éstos.

- **ANÁLISIS NO NOMENCLADOS:** Enviar la prescripción médica que lo indica, y el resultado del estudio o práctica si lo tuviere.

- **COMPROBANTES DE PAGO (recibos, tickets o facturas):** Se considerarán únicamente ORIGINALES, ajustados en forma y contenido a disposición N° 3419/91 de la AFIP, y de una antigüedad no superior a noventa (90) días.



- No se reconocen comprobantes con leyendas tales como “no válido como factura”, o “no fiscal”. Deben ser recibos, tickets, o facturas de curso legal (“B” o “C”).

- **INTERNACIÓN EN HABITACIÓN INDIVIDUAL:** Para el reconocimiento de reintegros por habitación individual debe presentar copia de la historia clínica del sanatorio en el que se realizó la prestación y la factura de curso legal.

- **HONORARIOS DE PARTERA:** debe presentar fotocopia del seguimiento de trabajo de parto, y la factura de curso legal emitida por el/la profesional.

- **MEDICAMENTOS:** Se reintegrarán sólo en aquellos casos de real urgencia. En solicitudes de reembolso se excluye la aplicación del sistema de bonificación de LA RECÍPROCA. Debe acompañar sin excepción prescripción médica, de carácter urgente, (AM Nº 16) con indicación genérica, troquel y comprobante de pago original.

- **ANESTESIA:** Adjuntar protocolo quirúrgico, o en su defecto, en el recibo deberá constar -además de los datos de rutina- nombre de la intervención quirúrgica realizada y código que a ésta le asigna el Nomenclador Nacional.

- **HOSPEDAJE:** Constancia médica que justifique asistencia fehaciente por un período mínimo de tres (3) días y de la que es carente en la localidad en que reside (dentro de un radio de 70 km.). Se reembolsa una suma tope por día autorizado, que contempla sólo el gasto de habitación.

- **TRASLADO:** Sólo se considerarán traslados justificados por inexistencia de servicios en el lugar de residencia o zonas aledañas. Se tomará en cuenta el viático para prácticas, estudios únicos o cirugías que requieran su traslado a una distancia igual o mayor a 100km; o tratamientos con una frecuencia mensual -mínima a cuatro concurrencias- a una distancia igual o mayor a 50 km del domicilio real. Deben adjuntarse además los pasajes. La certificación de concurrencia a la asistencia deberá estar fechada. En caso de utilizar vehículo particular deberá presentar comprobantes por compra de combustible, y si viaja en transporte público deberá presentar el boleto (que servirá de tope). Estos elementos serán evaluados por la Auditoría Médica para su reintegro.

- **TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS:** Solamente se reconocerán ante la inexistencia de prestadores adheridos a la entidad (psicopedagogía, foniatría, fisiokinesioterapia, enfermería, etc). Deben documentarse las fechas de cada sesión o aplicación efectuadas. Las sesiones de uno u otro tratamiento requieren previa autorización de nuestra Asesoría Médica.

- **ÓPTICA:** No se reconocen cristales multifocales y tratamiento antirreflex. Tanto anteojos como lentes de contacto tienen reconocimiento arancelario y requieren previa autorización.

- **MATERIALES DESCARTABLES:** Es necesario el detalle puntual en la factura de cada elemento utilizado y su valor unitario, además del recetario médico correspondiente. Estos materiales se reconocerán según la reglamentación vigente.

Ante cualquier duda, podrá consultar a esta Administración Central, comunicándose al

Centro de Atención Telefónica al Afiliado:

Tel. 0810-222-6888.

De Lunes a Viernes de 9:00 a 19:00 Hs.



POBA

Prestaciones Odontológicas
Buenos Aires

Sonrisa Salvable

**ODONTOLOGÍA GENERAL - CIRUGÍA BUCAL
ORTOPEDIATRÍA - ENDODONCIA - ORTODONCIA
PRÓTESIS - PERIODONCIA - RADIOLOGÍA**

**ATENCIÓN DOMICILIARIA
ATENCIÓN A AFILIADOS
CON CAPACIDADES ESPECIALES**

SEDE CENTRAL: Av. Rivadavia 2464 - CABA
Consultorios en Once, Recoleta, Paternal, Barrio Norte,
Colegiales, Villa del Parque, San Telmo, Belgrano, Núñez,
Parque Chacabuco, Mataderos, Colegiales, Lugano.

TURNOS Y CONSULTAS:
011 49517264
turnos@pobaodontología.com.ar
www.pobaodontología.com.ar

ALIMENTACIÓN SANA PARA CUIDAR NUESTRO ORGANISMO

A través de lo que incorporamos podemos reforzar nuestras defensas y prevenir enfermedades.

Cómer variado todos los días es la mejor receta para gozar de buena salud. El organismo necesita vitaminas y minerales diferentes para mantenerse sano, y no hay ningún alimento que por sí sólo pueda aportar todos estos elementos. Por ello, es fundamental seguir un plan de nutrición saludable que incluya frutas, verduras, cereales, pescado, carnes magras, frutos secos, legumbres y lácteos.

Para comenzar con un gran aporte de energía es muy importante ingerir un desayuno completo, para activar nuestro metabolismo y hacer que el mismo funcione mejor a lo largo del día. **Esta primera comida debe incluir** una porción de **lácteos** (leche o yogur, queso), **frutas y pan integral**, que aportan calcio, fibras y vitaminas indispensables para proveer energía y nutrientes para el resto del día. Según los especialistas, debemos realizar entre 4 y 6 ingestas diarias, y disponer del tiempo suficiente para disfrutarlas. Esto nos permite incorporar volúmenes más pequeños, pero le **propvee al organismo lo necesario para toda la jornada**.

A veces, con la rutina y las actividades que realizamos habitualmente, se nos hace difícil elegir qué comer, y terminamos optando por alimentos que con el tiempo nos perjudican. Para mejorar la dieta diaria, AMEBPBA les acerca algunos ítems fundamentales para realizar elecciones nutritivas.



CONSEJOS SALUDABLES

- Coma con moderación e incluya alimentos variados. Una alimentación nutritiva debe contener vitaminas, hidratos de carbono y proteínas, e incluir lácteos, cereales, frutas y verduras, carnes, huevos y pescado.
- Las hortalizas y las frutas de todos los colores son una buena opción para combinar o acompañar otros alimentos.
- Incorpore legumbres sólo dos veces por semana.
- Carnes rojas y huevos deben ser ingeridos en forma eventual. Pescado y pollo se pueden comer a diario.



- Elija frutas como colación o postre.
- Los lácteos deben ser descremados.
- Prescindir de alimentos fritos.
- Reemplazar la manteca y margarina por aceite de oliva.
- Realizar como mínimo cuatro comidas por día: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Incluya en su dieta nueces, almendras y aceites vegetales.
- Es fundamental disminuir el consumo de azúcar y sal (hasta 5 gramos por día).

- Manténgase bien hidratado. Consuma abundantes líquidos (preferentemente agua) y evite el alcohol.
- Consumir demasiadas grasas, y en particular las saturadas, puede ser muy malo para la salud. Por ello es importante evitar productos elaborados como tortas, galletitas, facturas, fiambres, embutidos, etc.

Otro complemento importante para una buena salud es la **actividad física**. Unos 30 minutos diarios de ejercicios 5 veces por semana, reducen el riesgo de padecer infartos, diabetes, presión alta, colesterol alto, etc.

¿CÓMO AUMENTAR LAS DEFENSAS DEL ORGANISMO?

El sistema inmunológico es el encargado de defender nuestro organismo ante infecciones, para reforzarlo no debemos olvidar incluir en nuestra dieta diaria:

↑ **Vitamina A:** contribuye a mantener las barreras mucosas y beneficia la visión, las funciones celulares, el sistema inmune, el crecimiento de huesos y las funciones del sistema reproductivo. La encontramos en hígado, huevos, lácteos, verduras y frutas.

↑ **Vitamina B:** ayudan al proceso que hace el cuerpo para obtener energía de la comida y también benefician la producción de glóbulos rojos. Se encuentran en carnes, pescado, mariscos, huevos, cereales, legumbres, frutas y verduras de hoja verde.

↑ **Vitamina C:** reduce la severidad de cuadros gripales. La encontramos en el kiwi, los cítricos, el melón y el tomate.

↑ **Vitamina D:** facilita la absorción del calcio que los huesos necesitan para crecer, y juega un papel importante en los sistemas nervioso, muscular e inmunitario. Los alimentos que incluyen esta vitamina son: hígado, yemas de huevo y pescado de agua salada.

Nuestro cuerpo también forma vitamina D naturalmente después de exponerse al sol. Sin embargo, en forma excesiva puede llevar al envejecimiento y al cáncer de la piel.

↑ **Vitamina E:** aumenta la respuesta inmunológica, es decir que benefician a que el organismo se defienda de forma más rápida contra las infecciones. La hallamos en aceite de oliva, de trigo, de soja, cereales, arroz, pasta integral, vegetales de hoja verde y frutos secos.

↑ **Hierro:** refuerza el organismo. El cuerpo necesita hierro principalmente para producir las proteínas de hemoglobina, por ello es fundamental para combatir la anemia. Está presente en hígado, carne, pescado y huevos.

↑ **Zinc:** Ayuda a reforzar la inmunidad del organismo y la capacidad de metabolizar nutrientes. Está en casi todos los grupos de alimentos.

↑ **Selenio:** Se obtiene del agua y los alimentos. El hígado, el pescado, el pollo y el trigo son generalmente buenas fuentes de este mineral. Beneficia las defensas contra las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, incluyendo los derrames cerebrales.

Una alimentación nutritiva no sólo aumenta las defensas, sino que ayuda a recuperar la energía y a mantener un buen estado de salud.





- 1 barrita de cereal o de arroz.
- 1 yogur descremado.
- 1 porción de queso blanco bajo en grasa.
- 1 huevo duro.
- 1 taza de tomates cherry.
- 1 zanahoria.
- 1 porción de sopa instantánea o natural.

El consumo de alimentos variados asegura la correcta incorporación de vitaminas y minerales. Una práctica saludable es conocer la proporción de grasa que contiene nuestro cuerpo para saber nuestro peso ideal, y qué nutrientes podemos consumir. Es fundamental asistir a la consulta con un especialista para que nos guíe sobre la dieta diaria que debemos seguir.

La alimentación saludable es primordial para el bienestar e influye en los aspectos emocional, físico y social.

HAMBRE ENTRE COMIDAS. ¿CÓMO ELEGIR UNA BUENA COLACIÓN?

A muchas personas se les hace muy difícil elegir qué ingerir como colación, fuera de las 4 comidas principales. Los especialistas explican que los refrigerios deben ser porciones pequeñas con bajas calorías, preferentemente frescos en lugar de procesados. A continuación les acercamos algunos ejemplos para tener en cuenta a la hora de "picar" entre comidas:

- Una manzana o mandarina mediana.
- Una banana pequeña.
- 1 taza de arándanos.
- ¼ de taza de pasas de uvas.
- 10 almendras.
- 5 nueces.
- ½ media taza de cereales sin azúcar.
- ½ taza de avena cocida.
- 1 rodaja de pan integral con 1 cucharada de mermelada.



NewMed

INTERNACIÓN DOMICILIARIA

LIMA N°29 P.2 "H" • CABA



4381-0507

4384-7256

4383-8322

info@newmed.com.ar

www.newmed.com.ar



CARBOHIDRATOS

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para nuestro organismo y son un nutriente esencial en nuestra alimentación. Entre ellos hay que distinguir aquellos de absorción rápida (frutas y vegetales), de los de absorción lenta (legumbres y féculas). Estos últimos, debemos incluirlos de forma moderada en nuestra dieta, evitando los procedentes de los alimentos de mayor contenido energético como por ejemplo gaseosas y cereales azucarados, pastas, pan, etc.

La Clínica AMEBPBA cuenta con el Servicio de Nutrición. Para solicitar turno comuníquese al Centro de Atención Telefónica al Afiliado, de Lunes a Viernes de 9 a 19 hs. al 0810-222-6888.

Para conocer la nómina de profesionales adheridos puede consultar el buscador de profesionales en nuestro sitio web:

www.amebpba.org.ar

Gestión Pro Activa de la Salud



**DEPARTAMENTO DE
MEDICINA CARDIOVASCULAR**



Ha incorporado un angiógrafo de última generación e inédito para la región del noroeste de la provincia de Bs As, que permite realizar procedimientos hemodinámicos con el mejor nivel de definición de imágenes y muy baja dosis de radiación para los pacientes.



RUTA 188 Y J. B. ALBERDI | TEL.: 0236-4441411/14 | CP. 6000 - JUNÍN (B)

WWW.GRUPOLPF.COM.AR



LA INTEGRACIÓN ESCOLAR

La integración escolar es una estrategia valiosa, que da respuesta a las necesidades educativas de niños y adolescentes con discapacidad. Si bien tiene pocos años de desarrollo se ha ido instalando de manera significativa en las escuelas.

Como dijimos anteriormente es una estrategia en la que las personas participan de una experiencia de aprendizaje, en el ámbito educativo común.

Esto implica la apertura de un espacio en el cual el sujeto puede (desde sus posibilidades y con sus limitaciones), construir sus aprendizajes.

No existe una sola forma de integración, para determinar el desarrollo de la misma es necesario conocer los recursos, condiciones y formas organizativas hacia adentro de las instituciones.

Este proceso es siempre complejo, porque deben participar distintos actores sociales, lo que implica una





relación y articulación entre la familia, la escuela especial, la escuela común y profesionales externos.

El derecho a la educación de las personas que poseen alguna discapacidad es igual al derecho que tiene el resto de la comunidad, y se hace efectivo cuando se puede acceder a una educación que responde a sus necesidades y que le permita desarrollar al máximo sus posibilidades y deseos.

La igualdad se visualiza en la posibilidad de ejercer este derecho, cuando reconoce en todos la posibilidad de ser escuchados. Por eso las personas no pueden estar ausentes al momento de elegir su educación.

La elección de la estrategia y de la institución escolar dependerá del análisis de un conjunto de factores que intervienen.

Para un resultado positivo, es fundamental la integración, el trabajo interdisciplinario y la comunicación, tanto en los aspectos de contenido, sentido y dirección de la misma.

El proceso de enseñanza/aprendizaje implica una relación dialéctica, que es dinámica y compleja, en donde es necesario visualizar los distintos elementos que intervienen en el mismo.

Índices de relación docente/alumnos: una cantidad excesiva de alumnos es un obstáculo para el

desarrollo del proceso de enseñanza, que impide atender la particularidad y necesidad de cada alumno.

Los tiempos institucionales de trabajo colectivo: es necesario definir, garantizar y concretar espacios sistemáticos de encuentro, dentro del horario de trabajo y con la presencia y participación activa de todos los docentes que están involucrados en el proyecto de integración.

La organización institucional: el colegio debe dar lugar a las diferentes necesidades de los alumnos y docentes.

La Integración Escolar es un espacio posible en tanto la escuela pueda aceptar las diferencias y reconocer en la heterogeneidad la mejor condición para el intercambio y el aprendizaje. No hay integración posible si no hay inclusión.

Servicio Social



LA SALUD BUCAL DE LOS MÁS CHQUITOS

Una boca saludable es el resultado de un trabajo continuo y responsable que comienza en la tierna niñez, y aún más, en la etapa de gestación de nuestros hijos. La boca de los pequeños cambia notablemente en los primeros años de vida y esas modificaciones deben estar supervisadas por especialistas. Ellos son los responsables de llevar a cabo los tratamientos necesarios y brindar la información adecuada de manera clara y sencilla sobre el abordaje que requerirá cada cuadro.

Los padres por su parte son los encargados de educar a los niños en la correcta higiene, reforzando el cepillado y periodicidad adecuadas. Con la colaboración de los profesionales de AMEBPBA, a continuación encontrarán detalladamente los cuidados a tener presente en cada etapa del desarrollo.

Consejos para los padres

En el período que comprende desde los primeros años hasta los 7 aproximadamente, los pequeños dependen de los adultos para una correcta higiene bucal a fin de que crezcan y se desarrollen con buena salud.



CONSEJOS DE UTILIDAD PARA LAS EMBARAZADAS

El embarazo es un período muy importante en el cual es fundamental tener en cuenta cuidados especiales para la salud de nuestra boca. Los cambios hormonales que se producen durante la gestación, facilitan la presencia de gingivitis, con signos como la inflamación de las encías, que pueden tornarse brillantes, rojizas y sangrantes. Si esta dolencia no es tratada, puede afectar los tejidos que insertan el diente al hueso y a su vez puede ocasionar partos prematuros y bebés de bajo peso.

- Es necesario concurrir al control desde el inicio del embarazo.
- Evitar el consumo excesivo de alimentos azucarados, especialmente durante la noche.
- Realizar una correcta higiene bucal, preferentemente tres veces por día, con pasta fluorada, y usar hilo dental para impedir la aparición de caries.

LA ALIMENTACIÓN ES PRIMORDIAL

Una dieta completa, variada, y en cantidades adecuadas, será fundamental para la salud de la mamá y el buen desarrollo del embarazo.



Alrededor del segundo mes de gestación ya comienzan a formarse las piezas dentales del bebé. Para ayudarlos a tener una dentadura sana, es aconsejable consumir diariamente lácteos, verduras, carnes magras, cereales y abundante agua.

Las consultas periódicas con los médicos especialistas, incluido el odontólogo, son importantes durante todo el embarazo.

• EN EL PRIMER TRIMESTRE

El profesional nos informará sobre los cuidados diarios para prevenir y controlar las caries dentales y la gingivitis, cómo realizar una correcta higiene bucal, y la dieta y fluoruros recomendados en esta etapa.

• EN EL SEGUNDO TRIMESTRE

Este es el momento del embarazo en el que se podrán curar caries y encías en sesiones cortas y con anestesia local. Si es necesario se podrán hacer radiografías con la seguridad adecuada para el bebé en gestación.

• EN EL TERCER TRIMESTRE

Los padres recibirán información de gran utilidad acerca del desarrollo dental del niño o niña y los cuidados de la boca antes de la aparición del primer diente.

• LACTANCIA

Amamantar al recién nacido es la forma de promover su salud y una excelente forma de asegurar un vínculo afectivo fuerte entre ambos.

El único alimento que debe recibir el bebé es el que proviene del pecho materno. Todo lo que él necesita lo obtiene allí. El calostro sobre todo, y la leche materna, son ricos en hormonas, enzimas y anticuerpos fundamentales para el niño, garantías de la mejor calidad de protección y alimentación posibles.

• CHUPETE

Es aconsejable incorporarlo cuando esté bien establecido el hábito del amamantamiento. Es importante higienizarlo con agua y detergente y luego enjuagarlo bien. No lo pongamos en nuestra boca para limpiarlo. Ni le agreguemos azúcar, miel o soluciones dulces para disminuir el riesgo de caries.

• HIGIENE BUCAL

Desde la aparición del primer diente del niño hay que limpiar las pequeñas piezas dentales con una gasa húmeda, dedil de silicona o cepillo dental pequeño, una vez al día.

A partir de los seis meses, con la incorporación de alimentos sólidos, es importante que la bebida elegida sea el agua y evitar el consumo de azúcar.



aconsejable que el especialista selle los surcos profundos que se presentan en las piezas dentarias, con el fin de evitar que las bacterias penetren en ellas y den comienzo a una carie.

Para mantenerlos sanos es necesario:

- ☞ Correcta higiene bucal.
- ☞ Buena alimentación.
- ☞ Uso de pastas dentales fluoradas con 3 cepillados bucales diarios con cerdas suaves.
- ☞ A partir de los 6 años los niños tienen dientes primarios y permanentes, por lo que es necesario realizar cepillados más profundos.
- ☞ Visitar al odontólogo periódicamente.

Si tomamos en cuenta estos sencillos consejos podremos ver crecer a nuestros hijos con más salud y una mejor calidad de vida.

CUIDADOS PARA LA SALUD DE LOS NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS

Hacia los 3 años se completa la dentición primaria o de leche, son muy importantes porque éstos conservan el espacio para los dientes definitivos.

En esta etapa, debemos incorporar el hábito del cepillado con una porción pequeña de crema dental con bajo contenido de fluor. Es primordial supervisar el cepillado para colaborar con ellos y que puedan aprender a realizarlo correctamente.

Es fundamental ser cuidadoso con el consumo de gaseosas, jugos y golosinas que incorporan los más pequeños de la familia. Hay que enseñarles a alimentarse de forma variada, colorida y nutritiva, respetando las cuatro comidas diarias, y evitando el consumo excesivo de dulces.

Los niños deben concurrir al odontólogo aunque sus dientes estén sanos.

MAYORES DE 6 AÑOS

A los 6 años aproximadamente aparecen los primeros molares permanentes. Estos crecen detrás de los dientes temporarios, no reemplazan a ningún diente y, si los cuidamos, estarán toda la vida. Como tratamiento preventivo es

Sr. Afiliado recuerde que en CABA cuenta con Prestaciones Odontológica Buenos Aires. Para solicitar turno comuníquese al Tel.: 4951 - 7264.

Si desea consultar odontólogos adheridos en el resto de la provincia llame al Centro de Atención Telefónica al Afiliado, de Lunes a Viernes de 9 a 19 hs. al 0810-222-6888

o consulte el buscador de profesionales adheridos en www.amebpba.org.ar

Gestión Pro Activa de la Salud





ENCUENTRO CAPITAL Y GBA

El pasado 20 de Agosto se llevó a cabo un nuevo Encuentro de Adultos Mayores que organiza el Servicio Social de la Mutual enmarcado en el programa de promoción y prevención de la salud.

En esta ocasión nos encontramos en el hermoso salón que nos facilitó tan cordialmente nuestra hermana entidad La Prove.

Nuestros afiliados fueron recibidos como siempre con un rico desayuno que dio inicio al intercambio de novedades tan acostumbradas en este tipo de eventos. Reencuentros, anécdotas, comentarios y risas circulaban en el aire.

Luego de las palabras de bienvenida y de la presentación del equipo, integrado por las Lic. en trabajo social Vanesa Loureiro, Silvana Arturi y Agustina Di Mauro, quienes dieron a conocer el cronograma de la jornada, se cedió la palabra al Sr. Miguel Cotignola, integrante de la Comisión Directiva de AMEBPBA, quien subrayó la participación, y manifestó su satisfacción por la gran convocatoria, agradeciendo tanto a la Proveeduría como a la Unión Jubilados por la colaboración brindada.

La primera disertación del Encuentro estuvo a cargo del Dr. Juan Hitzig, quién habló de las diferentes formas

de envejecer y cómo nuestras actitudes positivas influyen en un envejecimiento saludable. Explicó la importancia de aumentar la serotonina en el cerebro, una hormona que ayuda a sentirnos más contentos. Para ello utilizó varios ejercicios cortos pero muy efectivos que lograron su cometido entre los asistentes que muy predispuestos se animaron a participar finalizando la charla con mucho entusiasmo.

Luego de esta cálida actividad, dimos lugar al tan bienvenido almuerzo, que nuevamente de manera distendida contribuyó con el clima de camaradería logrado anteriormente.

El segundo momento de la jornada vino de la mano de la Srta. Lola Godio, representante de la Asociación el Arte de Vivir, quién nos enseñó algunas técnicas de





relajación y como aquietar la mente en estos tiempos donde la vorágine del día a día nos envuelve en la imposibilidad de una sana reflexión.

A través del juego propuesto pudimos descubrir diferentes formas de resolución de conflictos, y que la gravedad de éstos depende de cómo los afronta cada uno.

Nos despedimos del Encuentro concluyendo que lo más valioso que tiene cada ser humano es el tiempo, y que tenemos que aprender a usarlo de la forma más saludable posible.

Por eso, participar de esta propuesta y de actividades que nos hagan sentir bien, hace a un buen envejecer.



Al cierre de esta edición se estaba desarrollando el 9º Encuentro de Turismo y Salud en la Residencia Serrana de Tanti, este año contamos con 327 personas deseosas de participar.

Con un clima espectacular, las actividades comenzaron con las caminatas tradicionales alrededor del predio de nuestra querida residencia serrana. Y como adelanto de la primavera, y festejando el Día del Jubilado, la primera noche se coronó con baile, fiesta de disfraces y muchísima buena onda de todos los concurrentes que le sacaron brillo a las baldosas del bar.

El broche inaugural estuvo dado por la charla que brindó el escritor **Eduardo Sacheri**, quien gentilmente

aceptó la invitación de nuestra AMEBPBA para acoplarse en esta divina aventura que es Turismo y Salud. Autor de varias novelas entre las que se destaca "La Pregunta de sus Ojos", que en el cine se conoció como "El Secreto de sus Ojos", y que fuera galardonada con el Oscar a la mejor película extranjera. También entre otros títulos figuran "Esperándolo a Tito", "Papeles en el Viento", "Te conozco Mendizábal" y muchos más.

Esto es sólo un adelanto de lo vivido en estos días en Tanti. En la próxima edición de VAMOS, la revista de la Mutual, te contaremos con más detalle todo lo que te perdiste si no viniste a este a este noveno encuentro.

Servicio Social



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.

AMEBPBA:

Tengo el agrado de dirigirme a usted a fin de que por su intermedio haga llegar mi sincero agradecimiento a la **Lic. Luisa Mabel Crena** (Kinesióloga) y a todo su equipo de colaboradores por la atención recibida en las veinte sesiones que realicé en su consultorio en los meses de enero, febrero y marzo del corriente año.

En el mes de octubre del año pasado tuve un desgarro en el tercio distal del cuádriceps de la pierna derecha, según resonancia magnética realizada en Diagnóstico Maipú, a solicitud del médico de la clínica AMEBPBA Dr. Javier De Lillo.

El mismo me indicó sesiones de kinesiología, las que por mi domicilio, vivo en José León Suárez, empecé a realizar dentro de la zona.

Al cabo de las primeras veinte sesiones realizadas, el dolor en mi pierna persistía lo que me dificultaba caminar en forma normal, el subir las escaleras y trotar, ya que práctico deportes. Fue entonces que me recomendaron a la licenciada Crena, que tiene su consultorio en Villa Ballester, y desde el primer día que me atendió junto a su equipo, empecé a experimentar una mejoría día a día, haciendo los ejercicios que la citada profesional me indicaba que hiciera en mi casa.

En la actualidad camino normalmente, volví a practicar deportes, por eso **mi eterno agradecimiento a ustedes por la prestación recibida que es de primera.**

Aprovecho la oportunidad para saludarlos muy atentamente.

Mario Ricardo Sciutto
Af. 29.218/4

Clínica AMEBPBA:

Motiva la presente transmitir el agradecimiento de nuestra familia por el trato que recibió mi madre, Cecilia Garralda de Derosa Af. 2772/3, que estuvo internada en la Clínica en la habitación 210, unos 20 días, hasta que falleció por su enfermedad.

Tanto el personal médico como de enfermería, nutrición, kinesiología, etc. tuvieron para con ella y nosotros un trato de gran calidez.

Cordialmente.

Roberto Derosa



Clínica AMEBPBA:

Me dirijo a Ud. a fin de llevar a su conocimiento la circunstancia que me tocó vivir en la clínica.

Fui a la guardia y me indicaron realizar un análisis de sangre y una ecografía. Por la atención recibida merece ser destacado el accionar del **Dr. Cesar Rodríguez (Guardia Médica)** y de la **Dra. Elisabet Ower (Diagnóstico por Imágenes)**, quien es una dulzura de persona. A raíz de los estudios realizados resultó como diagnóstico un cálculo vesicular y la recomendación de una consulta inmediata con un cirujano, el **Dr. Néstor Amato**, profesional que ya me había operado por otra dolencia.

Como siempre el Dr. Amato me atendió de manera impecable y programó la intervención quirúrgica, indicándome todos los estudios prequirúrgicos. El día de la cirugía me atendió en Admisión de Internación el **Sr. Martín Cotignola**. Como siempre, con buena predisposición y amabilidad, me asignó una habitación donde tuve una atención magnífica de parte de todos y cada uno de los enfermeros que me asistieron. Asimismo, en el quirófano me entrevistó de manera cordial el anestesiólogo y me recibió de forma muy cálida todo el equipo de profesionales, quienes me hicieron sentir de manera fantástica. Todos me brindaron una atención maravillosa.

Sin más, hago propicia la oportunidad para que reciba mis cordiales saludos y a través suyo mis más sinceras felicitaciones al conjunto de hombre y mujeres que integran el equipo profesional que Ud. dirige.

Enrique Armán
Af. 26.864



AMEBPBA:

Tenemos el profundo agrado de dirigirnos a Ud. con el objeto de expresarle, en nuestra condición de padres de María del Rosario Martínez Fuentes (Af. 15.266/61), nuestro incondicional agradecimiento a la Asociación que Ud. preside, por la participación del **Centro Materno Infantil del Hospital Alemán** en el parto prematuro que debió superar nuestra hija, su intervención quirúrgica, su rehabilitación y la maravillosa atención que esta recibiendo nuestro nietito Julián.

Es importante destacar que los profesionales intervinientes han expresado en todo momento su contención y ternura a la madre y a su pequeño, ofreciendo respuesta inmediata a todos nuestros requerimientos. También, quiero destacar la claridad y amplitud de sus explicaciones.

Una vez más tenemos la oportunidad de reconocer la participación de nuestra Asociación Mutualista, con el conjunto de sus directivos, en mantener la calidad de sus servicios en apoyo de la salud de nuestras familias.

Nuestro agradecimiento hacia todos los profesionales y personal interviniente, lleva incorporado la dicha de disfrutar la salud de nuestra hija y el nacimiento de nuestro nietito.

Hacemos propicia esta oportunidad para saludar a Ud. con nuestro mayor afecto.

Carlos Martínez
Af. 8.764

Susana Fuentes
Af. 15.266

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.

Vital

(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

Vital

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 Vital 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 nos proporciona seguridad acerca de la composición de su grupo familiar, y nos 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.

7° Encuentro de
Adultos Mayores
en

Mar del Plata

21 y 22
de
OCTUBRE



CHARLAS DE
REFLEXIÓN SOBRE
TEMAS DE INTERÉS PARA LOS
ADULTOS MAYORES Y
TALLERES RECREATIVOS
Y DE PARTICIPACIÓN
GRUPAL, AUSPICIADOS
POR LA
UNIÓN JUBILADOS.

21/10

Teatro de la Bancaria.
San Luís 2069 (e/ Bolívar y Moreno) de 10 a 16 hs.

22/10

Club Bco. Provincia Mar del Plata de 10 a 16 hs.
Álvarez Condarco y Las Maravillas.

Informes e Inscripción:

Regional Mar del Plata: Tel.: (0223) 499-4679/80

Mail: delegmdp@amebpba.org.ar

Servicio Social: (011) 4121-2719/ 2759/ 2743

Por mail: serviciosocial@amebpba.org.ar

Confirmar asistencia hasta el 16/10/15



UN BANCO QUE HACE

BIP *móvil*

Realizá **todas**
tus operaciones
bancarias desde
tu celular o tablet.

**Más fácil,
más cómodo
y más rápido.**



Bajate la APP y empezá a operar.

Disponible para    

Si tu teléfono no es Smart podés acceder a nuestra
banca móvil introduciendo la dirección
<https://bipmovil.bancoprovincia.com.ar> en el navegador.

Más información en www.bancoprovincia.com.ar

 @bancoprovincia  bancoprovincia  @banco_provincia

Banco Provincia 
De tu lado