

# VAMOS



Año X - N° 55



## RECONOCIMIENTO AL COMPROMISO



GRIPE



ENCUENTRO  
PERGAMINO



OFICINOPATIAS



SUIZO ARGENTINA  
Agregando Valor

**11 centros  
de distribución**  
estratégicamente  
ubicados



más de  
**1300**  
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.



# UN LOGRO EN EQUIPO

La multiplicidad de situaciones a las que nos expone el diario vivir, muchas veces nos ubica en escenarios que exigen respuestas apremiantes.

Mantener el foco en el bienestar de nuestra comunidad, es una construcción que esta Comisión Directiva, lleva adelante y no negocia.

Promover la conciencia saludable, generar actividades de

prevención y trabajar en la calidad de las prestaciones, son premisas esenciales a seguir.

La Recertificación plena, otorgada por el ITAES, a nuestra Clínica AMEBPBA, representa un logro de todo el equipo profesional, técnico y administrativo que la conforma. Significa además, que ha sido evaluada por una de las ocho entidades con aval internacional en América Latina.

Perseveramos en el convencimiento de un presente marcado por la responsabilidad de un ideal: Salud para Todos.



**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](mailto:orydif@amebpba.org.ar) - [contactos@amebpba.org.ar](mailto:contactos@amebpba.org.ar)  
REVISTA VAMOS - AÑO X N° 55 / mayo-junio 2016



# VAMOS

Editorial ..... Pág. 3

Reconocimiento al Compromiso ..... Pág. 5

A Mover las Neuronas ..... Pág. 8

Gripe:  
Una Molesta Enfermedad ..... Pág. 10

Consejos Para Cuidar  
la Prótesis Dental..... Pág. 13

Trabajo y Salud ..... Pág. 16

Hablemos de Autismo..... Pág. 21

Prevención Cardiovascular ..... Pág. 23

Encuentro de Adultos  
Mayores en Pergamino ..... Pág. 26

¿Por Qué Necesitamos Dormir?..... Pág. 29

Correo de Lectores ..... Pág. 32

Teléfonos Útiles ..... Pág. 34

# LA REVISTA VAMOS

## EN TU COMPU



- \* Novedades institucionales
- \* Beneficios para los afiliados
- \* Incorporaciones de profesionales
- \* Servicios
- \* Actividades para los afiliados
- \* Notas de salud

[www.amebpbpa.org.ar](http://www.amebpbpa.org.ar)



# RECONOCIMIENTO AL COMPROMISO

*Nuestra Clínica recibió la Reacreditación Plena por tres años de manos de las autoridades del ITAES (Instituto Técnico para la Acreditación de Establecimientos de Salud). La ceremonia contó con la presencia del Dr. Juan E. Curutchet, Presidente del Banco Provincia, y el Dr. Jorge Lemus, Ministro de Salud de la Nación. La nueva certificación se realizó con estándares de calidad de la ISQua (Sociedad Internacional de Calidad en la Asistencia Médica)*

El Presidente de la Mutual, **Jorge E. Pérez**, y el Cdr. **Juan Bauza**, Pro Secretario, y la Dirección Médica de la Entidad, junto al Presidente del Banco de la Provincia, **Dr. Juan E. Curutchet**, y al Ministro de Salud de la Nación, **Dr. Jorge Lemus**, recibieron la nueva distinción que **garantiza la excelencia prestacional, bajo estrictos estándares internacionales**. El evento se llevó a cabo en las instalaciones de la Clínica, hacia fines de marzo, y entregaron esta certificación los Dres. **Ricardo Otero**, Director Técnico, **Graciela Alaluf**, Experta en Evaluación, y **Eduardo Celia**, Pro Tesorero, del organismo acreditador.

Este logro, ratifica la dedicación y el trabajo de los diferentes equipos de profesionales y administrativos de Nuestra Clínica, que se esfuerzan cotidianamente, **ante el desafío de la mejora continua**.





comenzaron a desarrollar las tareas para la siguiente fase: la **Reacreditación**.

Uno de los ejes centrales del nivel de calidad alcanzado se encuentra en las **nuevas normas y las mayores exigencias** que la reciente evaluación demandó. El ITAES fue reconocido en el 2015 por la Sociedad Internacional de Calidad en la Asistencia Médica (**ISQua**, por sus siglas en inglés) y sus evaluaciones representan programas internacionales que fueron los que se aplicaron para la certificación de nuestro centro.

Es relevante destacar que, en todo el continente americano, sólo 8 organizaciones evaluadoras cuentan con este aval, y para AMEBPBA esto planteó un reto de gran importancia, ya que en el proceso de reacreditación se presentaron **requerimientos diferentes** que los certificados años atrás. Se evaluó de forma integral tanto la estructura edilicia como el funcionamiento general de la entidad, y se analizó el trabajo realizado en Clínica y sus resultados. El producto de la evaluación detalla el nivel de los servicios que se ofrecen a los pacientes, y lo logrado constituye una **garantía de confianza para todos los afiliados**.

La obtención de este reconocimiento no solamente ubica a nuestra clínica a la altura de sanatorios de primer nivel -Fleni, Hospital Alemán, Italiano, entre otros- sino que es la resultante del constante trabajo para brindar los mejores servicios a nuestra gente.

## LA CALIDAD PERMANENTE: UN OBJETIVO FUNDAMENTAL

La Asociación Mutualista tiene un objetivo prioritario, la optimización permanente de sus servicios, y la Clínica ha llevado esta meta a niveles verdaderamente altos.

Con tal propósito, nuestro centro de salud se embarcó en un trabajo transformador que culminó en 2012 con la acreditación hospitalaria por 3 años por parte del ITAES, organismo que trabaja por la **promoción de la calidad, la seguridad de los pacientes y el cuidado de la salud**.

La distinción alcanzada hace unos años solamente fue el punto de partida, ya que terminada esa etapa se





# Donar sangre es dar Vida.

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



# A mover las neuronas



Los científicos afirman que el entrenamiento del cerebro puede mejorar su capacidad. Al igual que el ejercicio físico es bueno para el cuerpo, el entrenamiento de este órgano ayuda a la mente a funcionar mejor, y los beneficios pueden durar por años.

Por ello, y a sugerencia de una de las concurrentes al primer Encuentro de Adultos Mayores del año realizado en Pergamino, les proponemos un juego de estimulación cognitiva para poner en funcionamiento las neuronas y además mejorar nuestra memoria.

¿SE ANIMAN?

**2528342**  
**62742**  
**437878347**  
**378437**  
**9652632**

La Mutual  
llega por primera vez  
a la localidad de

# Saladilla

1<sup>o</sup> Encuentro de  
Adultos Mayores



**27 de Mayo**  
**de 10 a 17 Hs.**

Club del Banco Provincia de Bs. As.  
Calle J. Manuel de Rosas y Ruta Pcial. 51

Charlas de Reflexión  
sobre temas de  
interés para Adultos  
Mayores y Talleres  
Recreativos y de  
Participación grupal  
auspiciados por la  
Unión Jubilados.

**Informes e Inscripción:**

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

Por mail: [serviciosocial@amebpba.org.ar](mailto:serviciosocial@amebpba.org.ar)

Confirmar asistencia hasta el 24/05/16



# GRIPE

## una molesta enfermedad

*Estar informado de los cuidados necesarios y poner en práctica las recomendaciones hechas por los profesionales médicos es la mejor forma de evitar un estado gripal. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la vacuna previene entre un 70 % al 90% de los casos.*

La gripe es un cuadro infeccioso producido por el virus de la influenza. Es muy contagiosa y si bien, por lo general, se supera en una semana, en algunos casos deriva en complicaciones graves como la neumonía. La llegada de esta molesta afección ocurre cada vez más temprano por lo que **es aconsejable cuidarse del frío, estar bien prevenidos y aplicarse la vacuna antigripal** para que, si se presenta, sea lo más leve posible.

Las personas **mayores de 65 años**, y aquellas que sufren **enfermedades crónicas** (diabetes, enfermedades de corazón, pulmones, riñón, entre otras), las **embarazadas y los inmunosuprimidos**, se encuentran más propensas a contraer infecciones secundarias que pueden agravar el cuadro general. En estos casos es fundamental tomar mayores precauciones, y se recomienda especialmente la aplicación de esta vacuna.

Una de las características de esta afección es la facilidad con la que se puede contagiar, ya que se propaga a través de gotitas de saliva que contienen el virus -y que se dispersan al toser o estornudar- e ingresa al organismo a través de la nariz o la boca. Otra forma de contagio es a través de los objetos o superficies infectadas, y se puede contraer en diferentes ámbitos: el trabajo, la escuela, un medio de transporte, la calle y hasta el propio hogar.

Cuando una persona se enferma, el cuerpo activa un sistema de defensas que genera anticuerpos para combatir esta anomalía. De ese modo, una vez superada la enfermedad viral es muy poco probable volver a contraer esa cepa nuevamente. Pero la gripe tiene una particularidad: **los virus cambian de año a año**, lo que impide estar protegido de una vez y para siempre. Por este motivo, una persona que contrae gripe un invierno puede volver a padecerla el año siguiente, lo que **hace necesario reiterar cada año la vacunación y todas las medidas tendientes a su prevención.**



### ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

Los **síntomas tardan entre 24 y 48 horas** para empezar a manifestarse y entre ellos se cuentan: **fiebre mayor a 38°, escalofríos, tos seca, congestión de nariz, dolor de cabeza, garganta, oídos y musculares, pérdida de apetito, y a menudo una gran fatiga.** En muchos casos se confunde con un simple resfrío, sin embargo, la gripe es una afección más profunda, persistente y con efectos secundarios potencialmente más complejos. Una de las particularidades que puede ayudarnos a diferenciarlas es que **el resfrío difícilmente genere fiebre.**

### ¿QUÉ HACER CUANDO SE CONTRAE LA INFLUENZA?

Por lo general la gripe puede ser superada con reposo, ya que el mismo cuerpo -a través de su sistema de defensa- genera los anticuerpos necesarios para combatirla. **Es importante no automedicarse** y saber que los antibióticos no son efectivos frente a los virus. Hay que **evitar suministrar aspirina a una persona engripada**, sobre todo, si se trata de niños y adolescentes, ya que su ingesta puede derivar en una afección muy compleja denominada 'Síndrome de Reye', que afecta la sangre, el hígado, y el cerebro de las personas que han tenido una infección viral reciente.

**La consulta médica a tiempo es fundamental**, y es el profesional quien debe prescribir los medicamentos necesarios.

**Ante un estado gripal, se aconseja:**

- Descansar y dormir mucho.
- Beber mucho líquido, especialmente agua y jugos.
- Evitar la cafeína.
- Abrigarse con varias capas de ropa. Al sufrir un estado gripal, es muy común pasar de sentir frío a calor en pocos minutos.
- No concurrir al trabajo, a la escuela, ni a otros ámbitos que faciliten el contagio.
- Consultar al médico, en especial, cuando la fiebre es persistente o se está en un grupo de riesgo.



**EVITE EL CONTAGIO**

Para anticiparse a este cuadro es posible tomar medidas preventivas que eviten la transmisión del virus. Las más importantes son:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, y enseñar a los niños a hacerlo.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y nariz con un pañuelo descartable o con el ángulo interno del codo.
- Arrojar los pañuelos descartables a la basura inmediatamente después de su uso.
- No compartir vasos ni cubiertos.
- Vacunarse anualmente cuando se está en un grupo de riesgo.



**LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN**

La vacuna antigripal que en Argentina se incorporó al calendario oficial en 2011, es la forma más efectiva de prevenir esta afección. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), en adultos sanos la vacunación antigripal puede prevenir entre un 70% y un 90% de los casos de gripe, mientras que en los adultos mayores reduce los casos graves y complicaciones en un 60%.

**GRUPOS VULNERABLES**

Los grupos vulnerables se determinan a partir de las recomendaciones que realizan la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la OMS, de acuerdo a los estándares internacionales.

- Embarazadas
- Mamás de niños menores de 6 Meses
- Niños de 6 meses a dos años
- Personas con enfermedades crónicas
- Personal de salud
- Mayores de 65 años
- Pacientes inmunosuprimidos

Gestión Pro Activa de la Salud





# CONSEJOS PARA CUIDAR LA PRÓTESIS DENTAL

Las prótesis dentales removibles o dentaduras postizas reponen los dientes ausentes y las estructuras óseas que se van reabsorbiendo a lo largo del tiempo tras la pérdida de los dientes naturales. Mediante estos dispositivos protésicos, se restablece la masticación, la deglución, el habla y la estética.

Las removibles no son meros instrumentos mecánicos, sino que transmiten fuerza a los dientes, a las encías y al hueso. Requieren un especial cuidado de adaptación, cuya duración varía según las personas y las prótesis. Cada individuo tiene necesidades y características distintas, por lo que todas las prótesis son únicas y se deben confeccionar de forma individualizada. La decisión sobre la colocación la toman exclusivamente el odontólogo especialista y el paciente.

Éstas pueden ser completas o parciales, dependiendo de la cantidad de dientes a reponer, y pueden realizarse en acrílico o cromo cobalto.

En la actualidad, estos elementos se hacen de modo que se parezcan lo más posible a tus dientes naturales, para que no haya cambios notables en tu apariencia o, inclusive, la mejoren.

Sin embargo, es posible que te sientas extraño al empezar a usarlas, hasta que los músculos de las mejillas y la lengua aprendan a mantenerlas en posición y te sientas cómodo al ponértelas o quitártelas. También podrías experimentar alguna irritación en la boca, y un aumento en la producción de saliva al principio. Pero estos problemas generalmente van desapareciendo a medida que el proceso de adaptación se concreta.



solución más sencilla es practicar, pronunciándolas en voz alta hasta que te suenen de modo normal. En cuanto a la comida, es posible que necesites unas semanas antes de que sientas cómodo al masticar. Lo mejor es que empieces con alimentos suaves cortados en trocitos. Masticando lentamente con los dos lados de la boca, hasta que te acostumbres. Eso sí, hay que tener mucho cuidado con los alimentos duros, pegajosos o muy calientes, y trata de evitar los chicles.



Lo más probable es que el dentista te aconseje que uses la prótesis nueva todo el tiempo (hasta para dormir) durante los primeros días. Aunque esto te resulte incómodo, es el modo más rápido de adaptarte a la prótesis e identificar las áreas que necesiten algún ajuste. Una vez que se hagan las correcciones necesarias y te sientas cómodo, podés quitarte la prótesis antes de acostarte para darles descanso a tus encías y permitir que tu lengua y saliva hagan una labor de limpieza en tu boca. Al día siguiente, puedes ponerte de nuevo la prótesis.

En los primeros días, puede que también tengas alguna dificultad para pronunciar ciertas palabras. La



**SEMANA DE LA PREVENCIÓN**

*boca sana es cuerpo sano*

**POBA**  
Prestaciones Odontológicas Buenos Aires

**Del 16 al 20 de mayo,**  
vení a **POBA**, participá de la SEMANA DE LA PREVENCIÓN y ganá en calidad de vida.

- Control y diagnóstico
- Técnicas de cepillado
- Hábitos para mantener la salud bucal

**TOTALMENTE SIN COSTO Y DE REGALO: KIT DE PREVENCIÓN BUCAL**

**TURNOS Y CONSULTAS: 0810 999 7264** - Av Rivadavia 2464 C.A.B.A.  
turnos@pobaodontología.com.ar    www.pobaodontología.com.ar

## CUIDÁ TU PRÓTESIS PARA QUE TE DURE MÁS Y FUNCIONE A LA PERFECCIÓN

Para que tu prótesis o dentadura dure más en buenas condiciones y se mantenga limpia y fresca todo el tiempo, tenés que dedicarle algunos sencillos cuidados. Por ejemplo:

- Recordá que las prótesis son frágiles, y pueden quebrarse si se caen en el lavatorio o en cualquier superficie dura. Cuando la manipules, hazlo sobre un paño suave que la proteja si se desliza de las manos.
- Cepíllala después de las comidas para mantenerla limpia, igual que haces con tus dientes naturales. Pero usá un cepillo y una pasta o limpiador designados especialmente para estas prácticas. Las cerdas son muy suaves para que no se rayen los dientes; las pastas o limpiadores son también suaves, sin sustancias abrasivas.
- Si te resulta inconveniente cepíllarla después de comer, enjuagate la boca con agua para eliminar cualquier resto de alimento que haya quedado entre los dientes.

Además de limpiar tu prótesis, es necesario que te cepilles las encías, la lengua y la parte interna de la boca con un cepillo de cerdas suaves dos veces al día, para eliminar la placa y estimular la circulación, lo que conserva sanas las encías. También es bueno que te laves la boca a diario con un enjuague bucal o con agua tibia con sal.

- Usala todos los días para asegurarte que se adapte bien a tu boca. Con el tiempo, las encías y la línea de la mandíbula cambian y tienden a retraerse. Si la usás a diario, minimizás el problema.
- De todos modos, debe ajustarse cada cierto tiempo para que se fije bien. Si la cuidás adecuadamente, suele durar de cinco a siete años antes de que debas reemplazarla por una nueva.
- Dale descanso a tus encías, quitátela cuando te vayas a acostar. Y para evitar que se golpee, o se deforme, cuando esté fuera de tu boca, consérvala en agua, a la que le podés agregar alguna pastilla desinfectante.



- Si te sigue molestando después de un tiempo prudente, visitá al dentista. Probablemente necesite un ajuste. Si se mueve cuando hablás, o se suelta cuando reís, te sonreís o tosés, hablá también con el profesional para que la ajuste apropiadamente.
- Examiná tu boca con frecuencia. Si te molesta, si hay algún área dolorosa, o si notas una llaguita que no sana, consultá enseguida con el dentista. Eso es especialmente importante si padeces diabetes.

### SERVICIO DE ODONTOLOGÍA DE AMEBPBA

**VILLALBA**  
**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



# TRABAJO Y SALUD

**T**odos los trabajos implican un esfuerzo -ya sea físico, intelectual o ambos- y realizarlo durante largas horas, o de forma inadecuada, día tras día conlleva riesgos de desarrollar trastornos vinculados a la actividad laboral. La mayoría de nosotros pasamos gran parte de nuestra vida en diferentes tipos de oficinas y, dependiendo de las funciones que llevamos a cabo, nos encontramos una parte importante de la jornada sentados, frente a monitores, o realizando movimientos repetitivos que resiente nuestro bienestar o para los que nuestro cuerpo no está preparado. El ritmo de vida y las exigencias propias de cada empleo también suman el estrés y el conocido síndrome de burn out. A este conjunto específico de afecciones se conoce como "Oficinopatías".

Si en la sociedad agrícola la que sufría era la espalda, y en la industrial se sumaban otros grupos musculares, en la era digital el impacto lo reciben la columna, los ojos, las piernas y nuestra mente. El trabajo permanente con computadoras, en ambientes cerrados puede promover la aparición de dolores de cuello, espalda, manos, disminución de la visión, y es de suma utilidad conocer cómo contrarrestar sus perniciosos efectos.

### LAS MÁS FRECUENTES

Computadora, monitor, sillas, escritorio, teléfono. Actualmente esas son las herramientas de trabajo de un oficinista. A eso se la suma el entorno: más escritorios, tubos fluorescentes, ventanas lejanas y equipos de aire acondicionado que, si bien son indispensables, a veces acarrear problemas respiratorios.

#### • Cuello y espalda

Las nuevas formas de trabajo han facilitado muchas cosas, por ejemplo, ya no es tan necesario levantarse para ir a buscar un documento a un archivo físico. Con una PC alcanza para acceder a lo necesario con un click, pero eso redundo en permanecer quietos durante largos periodos en los que nuestra columna es maltratada ya que en vez de mantenerse recta como debiera, en general, se inclina hacia el escritorio y en particular hacia el teclado.



Esto puede llegar provocar serios inconvenientes en las **vértebras del cuello** y en la espalda. Tener el cuello doblado hacia delante para mirar el teclado, o hacia el costado si atendemos permanentemente un teléfono, genera tensión en las cervicales que a lo largo del tiempo puede tornarse en un problema. Por su parte la **espina dorsal** inmóvil -o en mala posición- pierde flexibilidad, y actividades mundanas y sencillas como alcanzar un objeto de un estante alto o atarse los zapatos corren el riesgo de volverse dolorosas experiencias.



Cuando nos movemos, los discos de tejidos existentes entre las vértebras se expanden y contraen embebiéndose de fluido sanguíneo y nutrientes. Mientras menos nos movamos esos discos pierden su capacidad elástica y aumentan las posibilidades de hernias.

#### • Vista

Otras oficinopatías frecuentes son aquellas relacionadas con la **visión**. Los expertos coinciden en que una persona que trabaja en una PC realiza miles de reacciones pupilares a lo que se agrega que a veces no

parpadeamos lo suficiente. Las constantes horas frente al monitor posibilitan la aparición de cansancio visual, problemas para enfocar correctamente, fotofobia y vista borrosa.

#### • Manos y muñeca

Una afección de la que aumenta su prevalencia es el síndrome de túnel carpiano producto de la presión sobre el nervio mediano a la altura de la muñeca. Esto puede producir adormecimiento, hormigueos, y dolores intensos que en ocasiones se irradia de la muñeca al brazo.

Generamos plena  
**CONFIANZA**



**SCIENZA**  
A R G E N T I N A

#### 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 - Sciensa responde: 0810-222-SCIENZA (7243)



ISO 9001-2008  
BUREAU VERITAS  
Certification



[www.scienza.com.ar](http://www.scienza.com.ar)



## BUENOS HÁBITOS Y POSTURAS

Para lidiar con la posibilidad de desarrollar estos problemas, es fundamental tomar otros recaudos que se relacionan con la rutina diaria y la forma en la que llevamos adelante la jornada laboral, **adoptando posturas saludables** mientras trabajamos, contando con el mobiliario adecuado y lo más ergonómico posible y **manteniendo bien organizado nuestro espacio. Todo esto colabora en el buen desarrollo de las tareas diarias** y disminuye esa sensación de estrés que suelen generar las tareas pendientes.

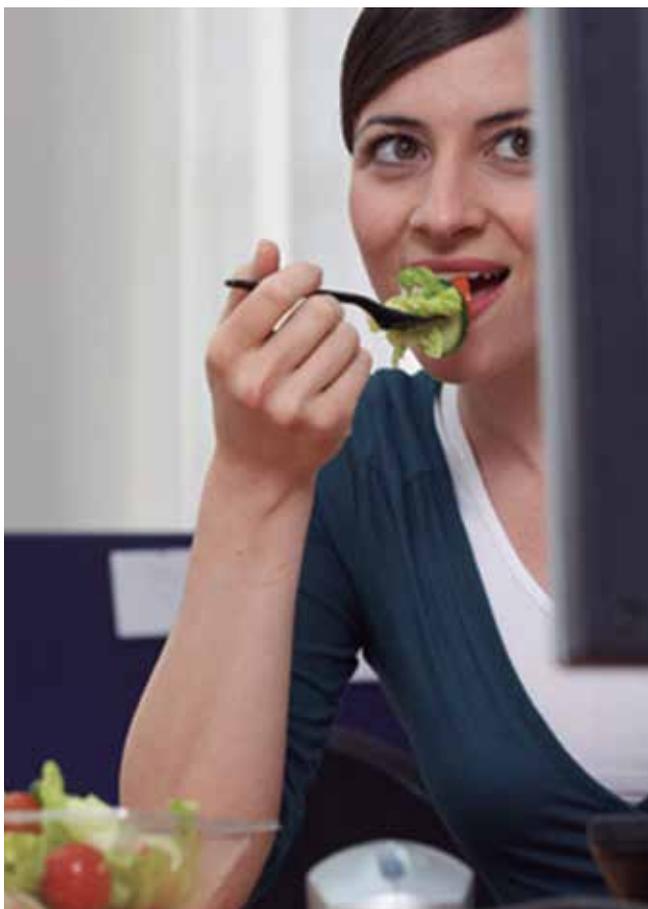
En relación a cómo nos ubicamos en el escritorio, la pantalla de la PC debe estar de frente, si nos situamos a un lado de la mesa es necesario girar la cabeza y ello produce posturas incómodas y forzadas. Para mantener una inclinación saludable del cuello al trabajar, la línea de visión se debe fijar como punto de partida en la parte superior de la pantalla. Saber cómo sentarse es fundamental, y debemos hacerlo con la espalda apoyada en el respaldo, regular la silla para que los pies reposen en el suelo y las rodillas y caderas formen un ángulo de 90°. Evitar cruzarse de piernas, dado que causa dolores de espalda e incluso puede dificultar la adecuada circulación sanguínea.

Para sentirnos mejor, es recomendable hacer **pausas activas cada dos horas de trabajo**, realizar algún **ejercicio de estiramiento**, evitar estar mucho tiempo sentado, **reemplazar el ascensor por la escalera**. Si debemos cargar carpetas, aproximarlas al cuerpo para equilibrar el peso, y al agacharnos flexionar las rodillas para no lesionar nuestra cintura.

## CONSEJOS ÚTILES

- Generá más canales de comunicación con tus pares.
- En tu casa, usá lo menos posible la computadora y el celular, si trabajas con estos elementos largas horas.
- En lo posible no lleses trabajo a casa.
- Ordená tus papeles. La acumulación y el desorden contribuyen con el malestar y la angustia.
- Ocupate de tu salud.
- Alimentate adecuadamente.
- Dormí bien y tratá de cumplir las ocho horas de descanso recomendadas.





## RELACIONES POSITIVAS

Si bien muchas veces creemos erróneamente que nos encontramos adaptados, la forma en la que nos relacionamos con los compañeros y diferentes jerarquías influye en nuestro estado de ánimo y en el rendimiento laboral, y se encuentran íntimamente relacionadas con el nivel de satisfacción que se alcance en este ámbito: a mayores objetivos alcanzados menos enfermedad. Según los especialistas algunos trastornos vinculados con la salud son causados por factores psicológicos que -en la mayoría de los casos- se relacionan con el **estrés**, y éste puede ser evitado o aliviado con un aumento de las relaciones interpersonales positivas, con la búsqueda de **mayores objetivos comunes** entre colegas, y realizando **reuniones de equipo**, etc.

Desde lo edilicio podemos crear mejores ambientes laborales **creando micro climas agradables**. Ello se puede lograr con música suave y con cuadros de colores en las paredes. **Las plantas** también suman para generar un espacio con calidez y energía positiva para las personas que pasan largas horas en ese lugar. Otra manera es elegir una **actividad placentera**, fuera del horario laboral, que sirva para **liberar tensiones, distraerse y reponer energías**.

Gestión Pro Activa de la Salud



## Oficinopatías más frecuentes:

- Síndrome del Túnel Carpiano
- Problemas de Visión
- Cervicalgia
- Estrés
- Gastritis
- Depresión
- Lumbalgia
- Dolor de Cabeza



Tu vida está primero

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



[www.vittal.com](http://www.vittal.com)

[WWW.AMEBPBA.ORG.AR](http://WWW.AMEBPBA.ORG.AR)



# Realice sus gestiones a través de la web

- Autorizaciones Médicas
- Beneficios
- Afiliaciones
- Turnos para estudios en la Clínica AMEBPBA
- Consultas
- Farmacia



## En simples pasos:

- Seleccione afiliado
- Seleccione tipo de solicitud
- Escriba mensaje descriptivo
- Adjunte archivo
- Envíelo



**+ fácil + cómodo + rápido + seguro**

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

# HABLEMOS DE AUTISMO



*En el mes de abril diversas organizaciones convocaron a hablar sobre este trastorno. Cuanto más lo hagamos, más conciencia y mejor calidad de vida alcanzaremos.*



El Autismo, es un trastorno que aparece en los primeros 3 años de vida y afecta el desarrollo cerebral normal de las habilidades sociales y de comunicación. Son **fundamentales los controles periódicos con el pediatra**. Las causas exactas de estas anomalías se desconocen. Probablemente, haya una combinación de factores que llevan a que se presente el TEA (Trastorno del Espectro Autista).

Algunos médicos creen que el aumento de la cantidad de niños con TEA es debido al mejor diagnóstico y a las nuevas definiciones de esta problemática. En la actualidad el término trastorno del espectro autista incluye afecciones que solían diagnosticarse por separado: Trastorno autista, Síndrome de Asperger y Trastorno desintegrativo infantil, y Trastorno generalizado del desarrollo.

El TEA abarca un amplio espectro de síntomas. Por lo tanto, una observación breve y única no puede predecir las verdaderas habilidades de un niño. Es recomendable la evaluación por parte de especialistas que analizarán:

- La comunicación
- El lenguaje
- Las destrezas motoras
- El habla
- El rendimiento escolar
- Las habilidades cognitivas



## PRESTA ATENCIÓN SI TU NIÑO O NIÑA PRESENTA ALGUNA DE ESTAS SEÑALES:

- No responde al llamado por su nombre o dejó de hacerlo.
- No mira a las personas cuando le hablan.
- No dice ninguna palabra o perdió palabras que decía.
- No señala con el dedo para pedir cosas que desea.
- No señala para mostrar personas u objetos.
- No desarrolla juegos de ficción (jugar con muñecos, hacer que habla por teléfono, jugar a darle de comer a un muñeco u a otra persona).
- No comparte con otros el interés por juguetes, objetos o situaciones.



## LOS PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN PUEDEN INCLUIR:

- Es incapaz de iniciar o mantener una conversación social.
- Se comunica con gestos en vez de palabras.
- Desarrolla el lenguaje lentamente o no lo desarrolla en absoluto.
- No ajusta la mirada para observar objetos que otros están mirando.
- No se refiere a sí mismo correctamente (por ejemplo, dice: "Quieres agua", cuando en realidad quiere decir: "Quiero agua").
- Repite palabras o memoriza pasajes, como comerciales.



## RESPUESTA A LA INFORMACIÓN SENSORIAL:

- No se sobresalta ante los ruidos fuertes.
- Presenta aumento o disminución en los sentidos de la visión, el oído, el tacto, el olfato o el gusto.
  - Los ruidos normales le pueden parecer dolorosos y se lleva las manos a los oídos.
  - Puede evitar el contacto físico porque es muy incómodo o abrumador.
  - Frota superficies, se lleva objetos a la boca o los lame.
- Parece tener un aumento o disminución en la respuesta al dolor.

Es muy importante abordar este trastorno desde la primera infancia y trabajarlo de forma interdisciplinaria para alcanzar el máximo desarrollo de todas las capacidades de cada persona. Cuanto más hablemos de autismo, más conciencia y mejor calidad de vida lograremos.

**Área de Discapacidad  
AMEBPBA**



# PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

*Millones de personas mueren en el mundo por afecciones relacionadas con el corazón. Un estilo de vida saludable minimiza los factores de riesgo. La detección precoz y el tratamiento temprano son fundamentales para lograr un buen pronóstico.*

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos. Estas afecciones generalmente se producen cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes de las arterias y obstruyen el paso de la sangre, generando problemas en todo el cuerpo. También, pueden desarrollarse por problemas congénitos. Representan la principal causa de muerte en el mundo y generan en nuestro país, aproximadamente, 100 mil defunciones anuales. Además, producen un importante grado de invalidez y pérdida de la capacidad laboral en adultos.

La mayoría de las ECV pueden prevenirse trabajando sobre los **factores de riesgo, la detección precoz y el tratamiento temprano**. Conscientes de la prevalencia de estas enfermedades en nuestra población, el Programa de Gestión Pro Activa de la Salud de AMEBPBA trabaja

desde hace años en la promoción de hábitos saludables. A continuación les acercamos consejos para una mejor calidad de vida.

### FACTORES DE RIESGO

Las ECV suelen tener su causa en la presencia de una combinación de factores de riesgo que afectan la salud. Entre los más relevantes se encuentran:

♥ **Hipertensión.**

♥ **Diabetes.**

♥ **Obesidad.**

♥ **Tabaquismo.**

♥ **Alimentación poco saludable.**

♥ **Estrés.**

♥ **Colesterol alto.**

♥ **Sedentarismo.**

♥ **Consumo excesivo de alcohol.**





**Los especialistas afirman que la principal causa de muerte, tanto en hombres como en mujeres, es la enfermedad cardiovascular. Las dolencias más comunes en la sociedad actual son los ataques cardíacos y los ACV.**

La presencia de varios de estos ítems, aumenta el riesgo de padecer ataques cardíacos, ACV, insuficiencia cardíaca y otras complicaciones. Si Ud. posee alguno de estos factores de riesgo es fundamental asistir a la consulta con un especialista.

## RECOMENDACIONES SALUDABLES

El cambio de algunos hábitos diarios puede reducir significativamente el riesgo cardiovascular. Para evitar el impacto futuro de estas enfermedades, debemos adoptar una vida sana para el corazón desde la infancia hasta la edad adulta. Aquí les dejamos algunos consejos para tener en cuenta.

## ALIMENTACIÓN

- ♥ Adoptar un plan de alimentación nutritiva que contenga vitaminas, hidratos de carbono y proteínas, por lo que debe incluir lácteos, cereales, frutas y verduras, carnes, huevos y pescado. Además, es fundamental realizar como mínimo cuatro comidas por día (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
- ♥ La OMS recomienda consumir 5 gr. de sal diarios. El argentino promedio consume de 12 a 15 gr. por día.
- ♥ Es conveniente controlar el contenido de sodio de los alimentos preparados, inclusive las bebidas.
- ♥ Restringir los azúcares y las grasas.
- ♥ Los profesionales indican que incluir 1,5 gr. de fitoesteroles todos los días, previene la absorción del colesterol de los alimentos. Estos se encuentran en las nueces, almendras, maníes, soja, aceites vegetales, etc.

- ♥ No exceder el consumo de productos light. Es un error muy común sobrepasarse en la ingesta de estos alimentos pensando que no engordan, muchas veces las personas terminan consumiendo más calorías que si hubieran elegido la versión tradicional.
- ♥ Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.

## ACTIVIDAD FÍSICA

- ♥ Evitar el sedentarismo.
- ♥ Los ejercicios que requieren de más oxígeno como caminar, trotar, nadar, bailar, pedalear, favorecen el sistema cardiovascular, disminuyen la presión sanguínea y mejoran la circulación, lo que reduce el riesgo de ataques cardíacos.
- ♥ La actividad física en general previene y controla el peso, baja la presión arterial, calcifica los huesos y mejora la postura corporal.
- ♥ En adultos se recomienda hacer, como mínimo, 150 minutos de ejercicio moderado por semana, preferentemente distribuidos en diferentes días.



**Si se reduce el consumo de sal, se podría evitar 1 de cada 4 ataques al corazón o ACV.**

## CUIDADOS

- ♥ Los adultos deben vigilar periódicamente su tensión arterial. Recuerde que la hipertensión es un poderoso factor de riesgo cardiovascular que se potencia cuando se asocia a colesterol elevado, diabetes o ácido úrico.
- ♥ Controlar la obesidad. Muchos hipertensos han normalizado su tensión arterial al lograr su peso ideal.
- ♥ Es importante vigilar y mejorar los niveles de colesterol y glucemia en sangre.
- ♥ Evitar el cigarrillo porque favorece el riesgo de trombosis y provoca reducción de las arterias coronarias. Los fumadores y las personas expuestas al humo son más propensos a sufrir problemas cardiovasculares, entre otras afecciones.
- ♥ Impedir situaciones de estrés y descansar 8 horas diarias como mínimo.
- ♥ Existen factores de riesgo tratables con medicación (tensión arterial elevada, colesterol alto, diabetes, etc.) por ello es fundamental asistir a la consulta con el especialista para que los controle.

Recordemos que una dieta saludable, la actividad física regular, la abstinencia de fumar y el tratamiento de otros factores de riesgo, como la hipertensión arterial o la diabetes, permiten reducir significativamente la incidencia de enfermedades cardiovasculares.

La Clínica AMEBPBA cuenta con el Servicio de Cardiología:

**Dr. Miguel Agustini**

**Dra. María Lourdes Curi**

**Dr. Osvaldo De Rito**

**Dr. Antonio Félix De Rosa**

**Dr. Edgardo Rubén Fuks**

**Dra. Patricia González Colaso**

**Dra. María Natalia Schnetzer**

Para solicitar turno con estos profesionales 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 prestadores adheridos puede consultar el Buscador de Profesionales en nuestro sitio web: [www.amebpba.org.ar](http://www.amebpba.org.ar)



RUTA 188 Y J. B. ALBERDI  
TEL.: 0236-4441411/14 - JUNÍN (B)  
WWW.GRUPOLPF.COM.AR





# PERGAMINO

## UN ENCUENTRO PARA ARRANCAR BIEN EL AÑO

**H**ola, gente! Otra vez juntos para contarte que comenzamos con el cronograma programado de Encuentros de Adultos Mayores del año 2016 que la Asociación Mutualista del Banco Provincia organiza desde hace más de una década.

Este año, la ciudad en la que tuvimos el privilegio de inaugurar las actividades fue Pergamino, localidad de la Provincia de Buenos Aires distante a 229 km de la Capital.

Era el primer encuentro en este hermoso lugar, y como tal nos recibió con un día soleado y muy caluroso pero con el mismo entusiasmo de siempre para concretar los objetivos propuestos para esa maravillosa población que componen los afiliados jubilados del Provincia.

Nos acompañaron desde localidades vecinas como Junín y Baradero, esta última representada por nuestro amigo Néstor Rosón y su esposa Silvia, pero también de algunas no tan próximas al encuentro. Se acercaron afiliados de la Capital Federal y Gran Buenos Aires. Si bien Pergamino era el primer encuentro, nos puso muy

contentos que la gran mayoría de los concurrentes de estas otras localidades mencionadas eran reincidentes, han venido en anteriores jornadas y algunos nos siguen en otros eventos. Esto nos da la pauta de que si han vuelto, significa que la pasaron bien y que las actividades propuestas son fructíferas y convocantes.

El día comenzó con un típico desayuno “criollo” -café con leche y medialunas- que posibilitó la conexión entre los asistentes para luego ubicarse en



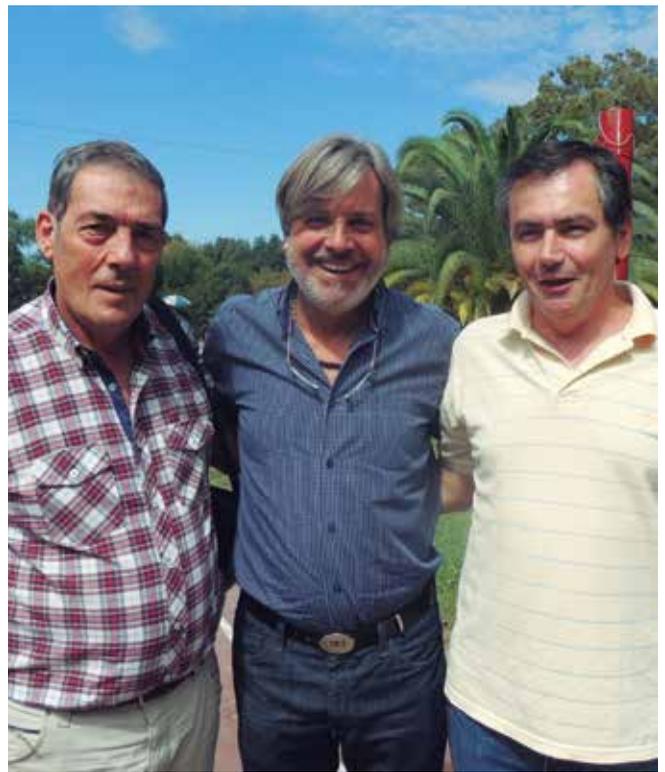
el espacio destinado para que la Psicóloga Claudia Molina comenzara con la charla sobre Memoria. Esto permitió desasnarnos sobre los miedos que tenemos frente a olvidos frecuentes y nos enseñó la misteriosa forma que tiene nuestro cerebro para almacenar toda la información que vamos adquiriendo a lo largo de nuestra vida.

Luego, para poner en funcionamiento las neuronas y trabajar con nuestra memoria a **corto y largo plazo** hicimos ejercicios hicimos unos ejercicios grupales rememorando desde propagandas de otras épocas, canciones, películas hasta lo recientemente aprehendido.

Para terminar la primer parte de la jornada, la Sra. Verónica Remón, hija de un afiliado jubilado ya fallecido del Banco, nos deleitó junto a otros compañeros con una danza folklórica a la que se sumaron algunos afiliados y se animaron a "mover las tabas".

Pero bueno, tanto ejercicio nos dio hambre, así que reunidos en grupos compartimos el almuerzo entre risas, comentarios y chistes sobre "la falta de memoria" que alguna vez nos ha sucedido.

Ya con la pancita un poco más llena de cosas ricas, iniciamos la segunda parte del Encuentro. El **Sr. Jorge Pérez**, Presidente de AMEBPBA, agradeció la numerosa participación y puso énfasis en aquellos que



se animaron a pasar un día distinto viajando desde diferentes localidades para compartir entre todos una hermosa jornada.

Luego de estas palabras y sus correspondientes aplausos, para reforzar los contenidos de la mañana,



Oswaldo Gjurinovich (Subgerente operativo de Junín), Gabriel Melo y José Bruno de Suc. Junín, Beto Planel de Suc. Lincoln, Gustavo Palacios de Suc. Pergamino, Cristian Sabatini ( Jefe operativo Centro Zonal Junín) y Claudia Citro (Subgerente Operativo Suc. Centenario).

realizamos juegos de estimulación cognitiva divididos en grupos. Cada vez que surgen estos juegos nos sorprende gratamente el nivel de participación que muestran nuestros jubilados para dedicarse a la actividad lúdica.

De pronto, escuchamos unos acordes de bandoneones y guitarras y una voz que entonaba un tanguito casi imperceptiblemente. El Sr. Eladio Larrart, jubilado del Banco, nos sorprendió improvisando junto con unos compañeros y sus respectivos instrumentos musicales temas conocidos del 2 X 4. La voz de un afiliado, que espontáneamente se sumó, acompañó entonando tangos, milongas, y otros ritmos convocándonos para salir a bailar y dando el cierre perfecto para una jornada maravillosa del Encuentro.

Nuestro agradecimiento a la Unión Jubilados, en este caso representada en Pergamino por la Sra. Nilda Péres de Lollo, como miembro de la Comisión Directiva de AMEBPBA, quien gracias a su poder de convocatoria, nos ayudó a organizar este evento, y al Sr. Oscar Padín en particular, siendo el representante de la U.J. en Junín, como así también a Cacho Demarchi. Nuestra gratitud a los representantes del Club del Banco Provincia, Cristian Sabatini y Néstor Fiordelisi por prestarnos sus hermosas instalaciones para realizar la jornada.

No queremos dejar de recordar la cena realizada en el Club del Banco Provincia de Pergamino organizada en forma conjunta con la Gremial, representada por Gustavo Palacios, en donde estuvieron presentes el Presidente de AMEBPBA, Jorge Pérez con los afiliados activos de las Sucursales de Arrecifes, San Nicolás, Junín, Lincoln, Pergamino, El Cruce (Pergamino), Salto, Centenario, Colón y El Socorro y en la que tuvimos la oportunidad de acercarnos para brindar asesoramiento a los concurrentes sobre temas que pudieran generar dudas, tanto a nivel social como prestacional, comprometiéndonos a la resolución de los planteos efectuados. Además, es oportuno mencionar que durante ese día, también recorrimos las sucursales de Pergamino y Centenario, acompañados por Gustavo Palacios, situación que nos permitió mantener con el personal, un dialogo muy enriquecedor.

Y ya que nuestro propósito fue trabajar con memoria, cabe recordarles que nuestros próximos encuentros serán el **27 de Mayo** en la localidad de **Saladillo**, en **Junio**: en la ciudad de las diagonales, **La Plata**, **Agosto**: **Capital**, **Septiembre**: **Turismo y Salud**, **Octubre**: **Mar del Plata** y **Noviembre**: **Bahía Blanca**. Por otra parte, en el mes de **Julio** se efectuará la reunión anual de **Discapacidad**.

¡Hasta la Próxima!

**Servicio Social de AMEBPBA**





# ¿POR QUÉ NECESITAMOS DORMIR?

*Descansar correctamente es una necesidad. La rutina y el estrés, al que estamos acostumbrados en estos días, perjudican que logremos un sueño profundo y un descanso pleno.*

**D**ormir forma parte del proceso de recuperación orgánica de los seres vivos, y cuando lo hacemos nuestro cuerpo realiza varias funciones vinculadas con la regeneración de los tejidos y células, la restauración de la piel, la renovación del tono muscular y, principalmente, se produce el descanso físico y mental. Todo el aprendizaje y la información que incorporamos durante el día se consolidan en las horas de sueño.

**Los especialistas afirman que es necesario dormir como mínimo 8 hs. continuas, para poder rendir correctamente y sentirse bien durante toda la jornada.** Un estudio publicado por la Escuela de

Medicina de la Universidad de Pensylvania, en Estados Unidos, informa que descansar sólo 6 horas es lo mismo que estar dos días despierto. Lo que genera **déficits cognitivos, bajo rendimiento, mal humor, dolores musculares y de cabeza.** Además, con el paso del tiempo pueden aparecer enfermedades metabólicas como **hipertensión y diabetes.** Todas ellas son algunas de las consecuencias que aparecen cuando no se duerme lo suficiente.

Es sabido que tener una correcta noche de sueño es importante, pero muy pocos de nosotros cumplimos las 8 hs. mínimas que recomiendan los profesionales.

Encontrar el equilibrio entre dormir lo suficiente sin caer en el sedentarismo sólo requiere ordenar mejor los horarios dentro de nuestras posibilidades. El objetivo es poder recuperar el sueño dedicando el tiempo necesario. Para colaborar con este propósito, a continuación les acercamos más información para conocer todos los beneficios que genera un buen descanso y cómo lograrlo fácilmente.



## BENEFICIOS DEL SUEÑO

Dormir bien, además de ser un gran placer, tiene efectos positivos en nuestro organismo:

- ☁ Refuerza el sistema inmunitario, ya que éste emplea el tiempo de sueño para recomponerse, generando mayor eficacia a la hora de combatir las infecciones.
- ☁ Protege el corazón. Los especialistas afirman que el insomnio aumenta las hormonas de estrés, lo que sube la tensión arterial y frecuencia cardíaca.
- ☁ Disminuye la depresión. Cuando dormimos el cuerpo se distiende, lo que beneficia la producción de melanina y serotonina. Estas hormonas nos ayudan a ser más felices, favoreciendo nuestro humor.
- ☁ Incrementa la memoria porque fortalece las

conexiones neuronales. Durante el sueño se fijan los recuerdos y se transforma la memoria de corto a largo plazo.

- ☁ Reduce las posibilidades de padecer enfermedades metabólicas (diabetes, hipertensión, etc.).
- ☁ Ayuda a perder peso disminuyendo el apetito. La falta de descanso provoca que el estómago libere más grelina (hormona del apetito) y genera que las células grasas (adipocitos) liberen menos leptina, que es la hormona supresora del hambre.
- ☁ Favorece el aspecto de la piel en general.
- ☁ Aumenta la creatividad. El cerebro descansado hace que la memoria funcione a la perfección, estimulando la imaginación.

## CONSEJOS PARA LOGRAR UN BUEN DESCANSO

Les acercamos algunos ítems a tener en cuenta para alcanzar un sueño placentero:

- zZZ Respetar horarios para acostarse y levantarse hará que nos durmamos más rápidamente y nos despertemos más frescos.
- zZZ Armar una zona de descanso adecuada. Los especialistas recomiendan que el ambiente esté oscuro, silencioso y relativamente fresco.
- zZZ Si Ud. tiene la posibilidad de tomar siestas, éstas deben durar como máximo 20 minutos. El descanso por la tarde es beneficioso para continuar con energía el resto del día, pero si es demasiado extenso genera dificultad para conciliar el sueño por la noche.
- zZZ Evitar realizar actividades como ver televisión, leer, escribir o utilizar el celular en la cama.
- zZZ Mantenerse físicamente activo, ya sea realizando



deporte o actividades cotidianas como caminar, subir y bajar escaleras, correr, etc. Cuando el cuerpo está cansado por el ejercicio consigue mayor porcentaje de sueño profundo y se despierta con menos frecuencia durante la noche.

- zzz** Reducir el consumo de bebidas con cafeína.
- zzz** Dejar de fumar. A parte de ser perjudicial en general para la salud, la nicotina provoca en nuestro cuerpo un efecto que dificulta que nos quedemos dormidos.
- zzz** Disminuir la incorporación de bebidas alcohólicas.
- zzz** Ir al baño antes de acostarse, para evitar interrupciones durante la noche.
- zzz** Dejar al alcance todo lo que pueda necesitar si se despierta (frazadas, agua, medicación) para evitar traslados por la casa, ya que ayudan a desvelarse.
- zzz** Apagar o quitar el sonido a todo aquello que puede perjudicar a la hora de conciliar el sueño.
- zzz** Evitar los somníferos, no son buenos aliados del buen descanso. Si tiene problemas frecuentes para dormir consulte con un especialista.

El dormir pocas horas genera una privación crónica del sueño que desemboca en problemas de salud. El ideal de 8 hs. diarias es para muchos una meta imposible, pero debemos hacer el esfuerzo y ordenarnos para lograr un descanso adecuado. Puede llevar bastante tiempo establecer prácticas previas a la hora de acostarse, pero a la larga será muy favorable para el desarrollo de nuestro organismo y para nuestra vida social. Si presenta inconvenientes que no puede resolver consulte a su médico de cabecera.

Gestión Pro Activa de la Salud



**M**  
**NewMed**  
INTERNACIÓN DOMICILIARIA

LIMA N°29 P.2 "H" • CABA



**4381-0507**

**4384-7256**

**4383-8322**

[info@newmed.com.ar](mailto:info@newmed.com.ar)  
[www.newmed.com.ar](http://www.newmed.com.ar)



# 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](mailto:contactos@amebpba.org.ar) y [orydif@amebpba.org.ar](mailto: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.

En mi propia experiencia, nunca he tenido problemas en la "Clínica del Banco", más allá de la demora de algún médico en atenderme, circunstancia no exclusiva de nuestro centro de salud. Ahora la historia fue diferente. El día 1 de abril me interné y el mismo día el Dr. Jorge Romanelli (traumatólogo) me intervino quirúrgicamente. Permanecí allí hasta el día 7 por la mañana. Hoy estoy en casa con la obligación de escribir estas líneas, pues no encuentro otra manera de expresar mi más profundo agradecimiento y felicitación, para que usted extienda a todos los compañeros que me atendieron, desde el primer día en la admisión hasta el último en la ambulancia. La amabilidad, la disposición permanente, la profesionalidad, y hasta el afecto con el que fui tratado, me obligarán a expresar cuando vuelva a escuchar el comentario "¿En la clínica del banco?" ¡SI! ¿Dónde mejor? Muchas gracias.

Por favor, le solicito hacer pública la presente nota. Además, una mención especial para el Sr. Matías Rotela, enfermero que cubre los sábados, domingos y feriados. Es un fenómeno.

**Víctor Hugo Deni**  
Af.: 23.267

Tengo el agrado de dirigirme a Ud. para comunicarle la buena atención recibida en la guardia por la Dra. Luisina Guidi, que es divina. Asistí por problemas pulmonares con catarro fuerte, ella me prescribió análisis de sangre y radiografía de pulmones, me indicó medicación y me brindó siempre un trato amable. Por todo esto quiero felicitarla a través de su intermedio.

Asimismo, quiero destacar a las personas que se ocupan de la vigilancia de las puertas, son un conjunto de muy buena gente. También a los que nos ayudan, a nosotros los de la 3era edad, con las computadoras de planta baja.

Han realizado Ud. y todos los que lo acompañan una gran labor.

Saludos cordiales.

**Eduardo Casares**  
Af.: 11.246



Luego de sesenta y un años de relación entre la Mutualista y el que suscribe, debo ofrecerles mi agradecimiento por todas las atenciones recibidas, que se fueron haciendo más profundas en tanto pasa el tiempo y las cosas se presentan más complejas con el paso de los años.

En Septiembre de 2015 me vi obligado a la colocación de un marcapasos con todo lo que esto conlleva y, a la fecha, considero altamente beneficioso todo el tratamiento y la operación.

Ante todo quiero expresar mi gratitud y la de mi familia para ustedes y para el profesional Dr. Andrés Bochoeyer (electrofisiología), a todos sus colaboradores y al personal de Terapia Intensiva.

También, quiero hacer llegar mi reconocimiento al Dr. Miguel Agustini, cardiólogo, quien me atiende en esa especialidad.

Reciban todo mi agradecimiento y aprovecho la presente para saludarlos con mi mayor consideración.

**Roberto J. M. Jovanovich**  
**Af.: 9.563**



A principio de año fui operada por el Dr. Lucas Buffa (cirujano). Recibí una atención extraordinaria, con buena predisposición y respeto por parte de todo el personal de la Clínica. Debí realizar estudios previos a la cirugía y el personal fue siempre puntual y muy amable.

Quiero destacar la atención del Dr. Buffa, quien me informó en qué consistía la operación y me hizo sentir muy tranquila. Entré al quirófano contenta, y salí más contenta aún porque me esperaban mis hijos y amigos.

Agradezco mucho a todo el personal la buena atención, y también destaco la labor del Dr. Miguel Bonamassa (oncólogo), sin olvidarme de las autoridades que llevan adelante esa maravillosa Clínica.

Saludo a todos con mi mayor respeto.

**Adolfita Fernández Junco**  
**Af.: 8.138**

Por medio de la presente quisiera hacer llegar mi más profundo agradecimiento por el trato recibido durante los días que estuve internado en la Clínica. Un especial reconocimiento al Dr. Jorge Estrada, Dr. Ricardo Carrillo, Dr. Jorge Guasch (cirujanos vasculares) y Dr. Jonathan Schvindlerman (clínica médica), como así también a la Lic. Florencia Mont (nutrición) y a los médicos, enfermeros, ambulancieros y personal de administración y guardia de la Clínica quienes comprometidos con su labor, supieron brindarme a mí y a mi familia, atención y contención permanente.

Sepan que para quienes llegamos desde el interior con algún inconveniente de salud, la calidad humana y profesional con la que ustedes nos reciben, nos hacen sentir mejor rápidamente y tranquilos por la excelencia que los caracteriza.

Una vez más muchas gracias a todos.

**Lino Burtin**  
**Af. : 12.254**

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](mailto:contactos@amebpba.org.ar) y [orydif@amebpba.org.ar](mailto: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.

A partir de las 20 hs. y

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](mailto: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

(011) 4121-2700

0810-222-6888

De Lunes a Viernes de 9.00 a 19.00 hs.

[at\\_telefonica@amebpba.org.ar](mailto:at_telefonica@amebpba.org.ar)

#### OFICINA DE ODONTOLOGÍA

(011) 4121-2700

0810-222-6888

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

[at\\_telefonica@amebpba.org.ar](mailto:at_telefonica@amebpba.org.ar)

## INCORPORAMOS NUEVO PEDIATRA EN CABA

Un nuevo prestador se ha sumado a la cartilla de profesionales adheridos a la Asociación Mutualista. Se trata del Dr. Fernando Julio Giordano, quien atenderá en la especialidad de pediatría.

Este profesional brindará atención en su consultorio particular, ubicado en la calle Otamendi N° 629, Ciudad Autónoma de Bs. As.

**Para solicitar turno comuníquese al**

**(011) 4982-8184 // 4981-7816**

#### Señor afiliado:

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





# VACUNA ANTI- GRIPAL 2016



La Mutual informa que ya se encuentra disponible la Vacuna Antigripal, Cepa 2016, recomendada por la Organización Mundial de la Salud para el Hemisferio Sur y aprobada por la ANMAT. Recibirán gratuitamente la vacuna las personas mayores de 65 años, niños entre 6 meses y 2 años de edad (con orden de profesional pediatra especificando dosis), embarazadas y los pacientes con prescripción de: Insuficiencia Cardíaca, Afecciones Pulmonares, Enfermedades Metabólicas, Trasplante de Órganos, Insuficiencia Renal Crónica, Pacientes Inmunosuprimidos. Todos deben presentar la receta consignando diagnóstico y edad. Recordamos que en cumplimiento de las disposiciones emanadas de la ANMAT, la entidad no puede enviar productos farmacéuticos a domicilio. En su localidad Ud. puede adquirir con receta la vacuna y gestionar el reintegro correspondiente en los casos de provisión gratuita mencionados.

## **Valor Único: \$105**

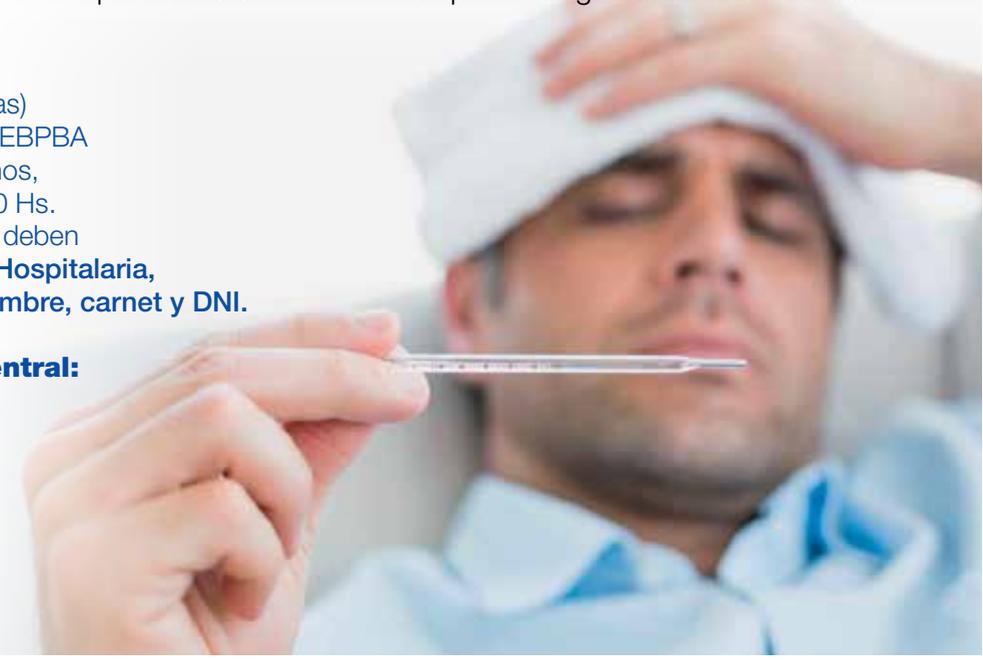
(Efectivo – Tarjeta – Diferido 3 cuotas)  
Aplicación gratuita en la Clínica AMEBPBA para los afiliados mayores de 16 años, de Lunes a Viernes de 8.00 a 19.00 Hs. Los afiliados **menores de 16 años** deben concurrir a **Vacunar o Fundación Hospitalaria, con prescripción médica a su nombre, carnet y DNI.**

### **•Farmacia Administración Central:**

Tel.: (011) 4121-2722/2723  
Fax: (011) 4345-6179  
Email: [farmacia@amebpba.org.ar](mailto:farmacia@amebpba.org.ar)

### **•Farmacia La Plata:**

Tel. (0221) 429-0160  
Email: [farmacialp@amebpba.org.ar](mailto:farmacialp@amebpba.org.ar)



**VENTA MÁXIMA POR GRUPO FAMILIAR:  
IGUAL A LA CANTIDAD DE INTEGRANTES DEL MISMO.**



