

VAMOS



Año X - N° 56



ENCUENTROS 2016 GENERANDO LAZOS CON NUESTROS AFILIADOS



PÉRDIDA AUDITIVA



NUEVO EQUIPO DE RX



MÁS BENEFICIOS



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.



Creemos importante reflexionar acerca de una fuerza social silenciosa, que mueve voluntades y presta múltiples servicios con un único foco, el bien común.

La actividad mutual es una acción económica con gran impacto social y el fundamento de su realización está en la capacidad de gestión y en la ética de los principios que conllevan.

Concebirnos solidarios por convicción, es una actitud que nos lleva a encarar la ayuda mutua como un modo de trascendencia, ya que la perspectiva de nuestra sociedad, demanda otra clase de participación.

Asumir nuestro compromiso por el bien común, es ratificar la base del camino a seguir: 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 - contactos@amebpba.org.ar
REVISTA VAMOS - AÑO X N° 56 / julio-agosto 2016



VAMOS

Editorial	Pág. 3
Nuevo Equipo de RX en Clínica.....	Pág. 5
A Mover las Neuronas	Pág. 8
Higiene de Manos.....	Pág. 9
Encuentro de Adultos Mayores en Tandil.....	Pág. 12
Cuidado y Mantenimiento de las Prótesis Fijas	Pág. 14
Brindar Salud con Conocimiento Científico y Humano	Pág. 18
Pérdida Auditiva en Adultos Mayores.....	Pág. 21
Encuentro de Adultos Mayores en Saladillo	Pág. 26
Denuncia de Accidentes.....	Pág. 28
Dejar de Fumar	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

MEJORES DIAGNÓSTICOS, MÁS SEGURIDAD PARA EL PACIENTE



La Clínica AMEBPBA ha incorporado un nuevo equipo de Rayos X al Servicio de Diagnóstico por Imágenes. Se trata de un sistema digital de primera línea con prestaciones de vanguardia.

Este nuevo equipo es el tope de gama de la línea de Rayos X de **Philips**, proporciona mejoras en la seguridad para los técnicos que la utilizan, en la **calidad de imagen** para el diagnóstico y -fundamentalmente- en la **protección del paciente**, ya que recibe muy **bajas dosis** de radiación y genera un **estudio de mucha mayor definición**. Además, las imágenes resultantes permiten ser almacenadas y procesadas digitalmente, a diferencia de las antiguas placas radiográficas analógicas.

Este equipo está provisto de numerosas mejoras, y cuenta con una **torre telescópica** que admite una gran variedad de posiciones para la realización de las prácticas, un mural o rejilla llamada **Potter Bucky** que filtra de manera selectiva la radiación y permite la toma de imágenes en forma vertical y horizontal, junto a los elementos necesarios para realizar **espinografías** de muy alta calidad.

Una vez ubicado el paciente en la posición necesaria para la exposición radiográfica, el equipo en forma rápida, precisa y automática toma la posición y realiza la alineación entre el tubo y el receptor de imágenes. Esto proporciona exámenes muy rápidos, ahorrando un valioso tiempo al técnico y al paciente.



La característica de baja emisión de radiación se maneja a través de un soft que controla automáticamente la emisión de los rayos para todas las zonas del cuerpo, y establece el tiempo, el voltaje y la exposición correcta. Esto es de gran ayuda para el técnico en la producción de imágenes eficaces. De esta forma se evita la repetición de placas y la sobreexposición del paciente. Además, según normas europeas, **cada afiliado tendrá en su placa la dosis a la que fue expuesto.**

Ya tomada la imagen, la misma es enviada a un procesador **UNIQUE** que permite **mejorarla digitalmente**, cambiando brillo, armonizando los niveles de contraste, tamaño, y posibilita **escribir información en ella** (textos, medidas, etc). Luego de este proceso de perfeccionamiento, la imagen es enviada vía red de datos al volumen de almacenamiento de la Clínica y, finalmente, puede imprimirse en papel seco, en film de acetato o **grabarse en un CD**. Esta última opción reduce notablemente los costos y mejora la calidad, optimizando la imagen para un diagnóstico más preciso.

La Clínica suma tecnología para la mejor atención de los afiliados.



¿QUÉ SON LOS ESPINOGRAMAS?

Con la incorporación de esta nueva aparatología se suma la posibilidad de realizar espinogramas en nuestra Clínica, y para conocer sobre esta opción diagnóstica, hablamos con el Dr. Luis Kenigsberg del Servicio de Traumatología quien nos brindó más detalles. “Es un estudio de Rayos X que abarca toda la columna vertebral desde el cráneo hasta la cadera, obteniendo así una vista panorámica de toda la columna y que permite visualizar la alineación de todas las vértebras.

Por otro lado, el equipo al realizar placas largas (90 cm), no sólo sirve para estudiar la columna sino también para evaluar el eje de los miembros inferiores. Esto es muy importante en algunas situaciones para el planeamiento preoperatorio de reemplazos articulares, de cadera y sobre todo rodilla, y algunas correcciones que a veces se requieren. Además, permite desde la consola, a través del software incorporado, realizar no sólo mediciones sino realizar valoraciones angulares con absoluta certeza. Todo esto, resulta en mejores decisiones terapéuticas y también mejor planeamiento operatorio por lo cual los resultados se optimizan.

El equipo anterior no realizaba este estudio, y para obtener algo similar se sacaban tres Rx de frente y tres de perfil. Pero el resultado nunca era tan exacto como en un espinograma, ya que cuando se dispara cada placa el paciente nunca permanece en la misma posición. Para poder observar la columna completa había que unir varias placas. Por ello, para ciertas patologías traumatológicas se indica este estudio, y así poder observar una vista panorámica de toda la columna.

En conclusión: esto permite irradiar menos al paciente, y brinda un diagnóstico más certero”.



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



En el número anterior comenzamos a entrenar nuestras capacidades cerebrales, y en esta entrega les acercamos una nueva actividad en la que pondremos a prueba la memoria. ¡A divertirse!

BUSCAR PALABRAS TERMINADAS EN: ON

1 SOBERANO DEL ANTIGUO EGIPTO

2 ROEDOR

3 HOJA GRUESA DE PAPEL

4 PARA AJUSTAR LA CINTURA

5 DESCUBRIÓ AMÉRICA

6 PUERTA GRANDE

7 REY DE LA SELVA

8 PEZ TEMIBLE

9 MASCULINO

10 PIEZA DE AJEDREZ

11 FRUTA

12 HURTA

13 FIAMBRE CRUDO O COCIDO

14 PIEZA DE ARTILLERÍA

15 MASA DE AIRE

16 LATE

17 CUCHARA GRANDE

18 FILÓSOFO GRIEGO

19 DIOS DEL MAR

20 DE AQUILES

21 PAÍS

22 PARA LAVAR

23 COMPOSICIÓN CON MÚSICA

24 VEHÍCULO PESADO

25 PASTA RELLENA

26 ANIMAL PARECIDO A UNA
SERPIENTE CON PIES Y ALAS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

LA HIGIENE DE MANOS SALVA VIDAS

Un tema de fundamental importancia que ha producido que la OMS establezca el 5 de Mayo como día mundial de esta práctica.

La higiene de manos es uno de los actos más sencillos que se puede realizar para prevenir un sinnúmero de enfermedades contagiosas. Para ello es necesario realizarlo de manera periódica y de la forma adecuada en nuestra vida cotidiana. Ponerlo en práctica evita contagios y –en muchos casos- salva vidas, y tomar conciencia de su importancia es tarea de la población en general.



Existen determinadas circunstancias en donde el lavado de manos cobra importancia mayúscula, por ejemplo en el ámbito sanatorial y hospitalario ya que los virus y bacterias circulan regularmente y generalmente de forma potenciada. Estos microorganismos pueden afectar a un paciente durante el proceso de atención sanitaria y son los responsables de lo que se conoce como infecciones hospitalarias.



el adecuado lavado de manos, dado que estas acciones **son primordiales para evitar la transmisión de microorganismos que en muchos casos poseen un alto grado de resistencia antibiótica**. En estos ámbitos es frecuente el uso de alcohol en gel.

Agrega el especialista, “desarrollar una técnica adecuada para el lavado de manos es imprescindible para asegurarnos su efectividad y se debe prestar especial atención al dorso y a las yemas de los dedos, ya que se olvidan con frecuencia”.

Las manos están en contacto con innumerable cantidad de objetos y personas, y también con gérmenes que pueden ser perjudiciales para la salud. Cuando una persona no se lava las manos con jabón puede transmitir bacterias, virus y parásitos, ya sea por contacto directo (tocando a otra persona) o indirectamente (mediante superficies).

Por eso, es importante lavarse las manos:

- ☉ Antes y después de manipular alimentos y/o amamantar.
- ☉ Antes de comer o beber, y después de manipular basura o desperdicios.
- ☉ Después de tocar alimentos crudos y antes de tocar alimentos cocidos.
- ☉ Después de, sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño.
- ☉ Luego de cambiar pañales.
- ☉ Luego de haber tocado objetos “sucios”, como dinero, llaves, pasamanos, etc.
- ☉ Cuando regresamos a casa de la calle.
- ☉ Antes y después de atender a alguien que está enfermo o de curar heridas.
- ☉ Después de haber estado en contacto con animales.

Para abordar este importante tema de salud la redacción de Vamos charló con **el Dr. Alejandro Fernández Garcés, Integrante del Servicio de Infectología de la Clínica AMEBPBA**, a quien le agradecemos su compromiso con el cuidado de la salud y la colaboración brindada para la preparación de esta nota.

¿PARA QUÉ SIRVE LAVARSE LAS MANOS?

El Dr. Fernández Garcés nos informa, “Si bien es una práctica sencilla, muchas veces no se realiza. En el caso de la comunidad en general está demostrado que evita enfermedades gastrointestinales, del aparato respiratorio e infecciones de la piel. Estos son los tres grandes grupos en los cuales la práctica de higiene tiene mayores incidencias. Existen estudios que demuestran que cuando se realiza un correcto lavado de manos disminuye notablemente la presencia de estas afecciones”.

En nuestros hogares usar agua y jabón común es suficiente, con esta acción se logra el arrastre de la flora transitoria de la piel, y no es necesario utilizar una solución diferente. Mientras que en las instituciones de salud -aquí incluimos al personal administrativo, camilleros, enfermeros, médicos, y pacientes- es ineludible el compromiso de desarrollar



POR FAVOR
LÁVESE
LAS
MANOS



¿CÓMO LAVARSE BIEN LAS MANOS?

El Dr. Fernández Garcés comenta que, “el lavado de manos apropiado requiere de jabón y sólo una pequeña cantidad de agua. Con las manos húmedas debemos frotar toda la superficie, incluidas las palmas, el dorso, las muñecas, entre los dedos y especialmente debajo de las uñas, por lo menos durante 20 segundos. Luego, se deben enjuagar bien con agua segura (es preferible usar agua corriente o verterla desde una botella antes que usar el líquido dentro de un recipiente) y secarlas, ya sea con una toalla limpia o agitando las manos”.

Para que el lavado sea realmente efectivo, siempre se debe utilizar jabón. Si se usan adecuadamente, todos los jabones son igualmente efectivos para remover los gérmenes que causan enfermedades. Si no se cuenta con este elemento, es posible reemplazarlo con **jabones líquidos o alcoholes**.

“En nuestra clínica”, afirma el especialista, “se han instalado ya hace varios años, los dispensers de alcohol en gel en todas las habitaciones, en el vacunatorio, laboratorio y en los lugares comunes de todo el edificio, y permanentemente reforzamos la importancia de realizar el lavado de manos”.

Enseñemos con el ejemplo a nuestros hijos a ser responsables con la higiene de manos, además de cuidar la salud de toda la familia, evitaremos muchas de las enfermedades que se encuentran circulando actualmente en nuestra población.

DATOS HISTÓRICOS

En octubre de 1846, el doctor Ignaz Philipp Semmelweis, tras observar la muerte de mujeres en las maternidades después de ser atendidas por doctores que provenían de las morgues, dispone de un lavatorio para el aseo de manos del personal médico y así evitar la transferencia de gérmenes. La medida será curiosamente criticada y denostada, y terminará con la destitución del doctor Semmelweis. Sin embargo, con los años se impondrá su postura entre la ciencia médica, por sus buenos resultados.

En octubre de 2002 fue publicada la Guía para la Higiene de las Manos en el Morbidity and Mortality Weekly Report del CDC (Centro de Control de Enfermedades) de los EEUU. Por su parte la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó en 2005, a través de la Alianza Mundial para la Seguridad del Paciente, el primer Reto Mundial en pro de la Seguridad del Paciente.

Una atención limpia es una atención más segura, con el objetivo de reducir infecciones. Estaba integrada por varias acciones, siendo la principal la promoción de la higiene de manos.



Dr. Alejandro Fernández Garcés

MÉDICO ESPECIALISTA EN ENFERMEDADES INFECCIOSAS (UBA).

Integrante de la Comisión de Infecciones Asociadas al Cuidado de la Salud de la Sociedad Argentina de Infectología.

Integrante del Servicio de Infectología de la Clínica AMEBPBA y Coordinador del Comité en Control de Infecciones.

Gestión Pro Activa de la Salud



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



ENCUENTRO DE ADULTOS MAYORES UNA PROMESA CUMPLIDA

Como nos quedaba una deuda pendiente con nuestros afiliados jubilados de la zona, decidimos saldarla, y así fue que nos encontramos realizando el Encuentro de Adultos Mayores en la maravillosa ciudad de Tandil. Distante de la capital a unos 353 km aproximadamente, nos recibe un paisaje maravilloso entre las sierras. Con un clima un tanto frío, pero con tanta calidez de su gente que este detalle pasó a segundo plano.

Alrededor de las 10 hs. nos empezamos a reunir con los afiliados que iban llegando -de a pares o en grupo- a las instalaciones que tan generosamente nos ofreció el Club Banco Provincia de Tandil.

Un cafecito caliente y un par de medialunas les dieron la bienvenida apresurando el afectuoso saludo que se iban ofreciendo unos con otros, conocidos y/o casi desconocidos. Como decimos siempre, estas reuniones muchas veces sirven para generar el re encuentro entre aquellos que por una u otra razón dejaron de frecuentarse asiduamente, o que la mayoría de las veces no sabía que hasta podrían ser vecinos cercanos.

A medida que se fueron ubicando en sus asientos, les fuimos entregando un número que iba a servir para la realización de un sorteo antes del almuerzo. Los ganadores se hicieron acreedores de libros que gentilmente la Comisión Directiva de AMEBPBA obsequia a sus afiliados.

Como primera parte de la jornada se escuchó la palabra de la Lic. en Psicología Judith Jaskilevich, quien con su encantador y locuaz discurso cautivó a





rueda y lanzando el ovillo a cada uno de los presentes, formamos una red que al observarla nos dio la pauta de lo fuerte que pueden ser los lazos entre aquellos que tienen ganas de conectarse con sus congéneres. Cada uno al lanzar el ovillo manifestó a través de una palabra aquello que le brindó esta jornada. Fue así que surgieron conceptos como: Felicidad, Alegría, Contención, Solidaridad, Amistad, Unión y otras tantas que a nosotros -Silvana y Rubén- representantes de nuestra Mutual en función de coordinadores del Servicio Social de AMEBPBA- nos llenaron el alma. Porque sentimos que esos kilómetros que recorrimos desde nuestros hogares sirvieron, ayudaron y deleitaron al público asistente.

Gracias Tandil por la recepción, gracias a los representantes de la Unión Jubilados, Héctor Puyaltó, Hugo Buzzo y Guillermina William ya que sin su colaboración la convocatoria no hubiese tenido tanto éxito. Gracias a las autoridades del Club Banco Provincia de Tandil representado por el Sr. Daniel Barbeira. Gracias a la Comisión Gremial de la zona. Bernardo Iturralde y Claudia Gauris, y también a Juan Manuel Carri y Ramiro Videla. En fin, gracias a todos por este fervoroso y tierno abrazo. Tampoco podemos dejar de mencionar a quienes nos acompañaron en la cena de la noche anterior: representantes de la Sucursal Tandil, Villa Italia, Olavarría, Puerto Nuevo, y autoridades del Centro Zonal Tandil.

Y sin despedirnos, porque simplemente es un "hasta luego", los invitamos a seguir participando y acompañándonos en los próximos encuentros.

¡Hasta la Próxima!

**Servicio Social
AMEBPBA**

*Si querés ver más fotos del Encuentro,
entrá en www.amebpba.org.ar*



los presentes. El tema elegido para esta ocasión fue: "Fortalezas psicológicas que promueven el bienestar Subjetivo" el cual derivó al final en comentarios, preguntas y hasta chistes de alguno de los participantes.

Antes del almuerzo un grupo de asistentes, entre los que estaba Coca Gufanti, nos alegró con un show de stand up. Original, divertida y excelente anfitriona ayudó a romper el hielo si es que todavía lo había entre los participantes.

Las tablas de fiambres, las empanaditas, las cazuelitas, y otras delicias -exquisitamente preparadas por nuestro amigo jubilado del BAPRO Alfredo Gutierrez- nos mimaron el estómago al mismo tiempo que propiciaron continuar con la charla y el diálogo entre todos.

Fiel a su estilo y costumbre el presidente de AMEBPBA, el Sr. Jorge Pérez, se dirigió al público agradeciendo la participación y, como siempre, mostrando interés por todos los temas que pudieron surgir relacionados con el ámbito de salud que él representa.

Luego de estas elocuentes palabras, un dúo de jóvenes, guitarra en mano y voz melódica, nos deleitó con algunas canciones de su repertorio, con las zambas, las chacareras y otros géneros del cancionero popular. Como es sabido y notorio, a nuestros afiliados les gusta bailar y se animaron a realizar algunos pasitos. Estos chicos llegaron tanto que fue difícil despedirlos dado que los jubilados pedían un bis tras otro.

No podíamos, para finalizar, dejar de dar cuenta del motivo principal de estos encuentros, y fue así que con una madeja de hilo en mano, armamos una

CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE LAS PRÓTESIS FIJAS

La prótesis dental fija es un procedimiento mediante símiles dentarios confeccionados a medida que se cementan (proporcionando una sujeción duradera) a dientes naturales previamente desgastados, a los que cubren o enfundan.

Sirven para:

🦷 Restaurar las partes deterioradas de los dientes (coronas simples).

🦷 Reponer algunos dientes ausentes.

En este último caso los dientes postizos (pónticos) que reemplazan a los naturales que faltan forman una estructura continua con las fundas que los sujetan a los dientes naturales vecinos desgastados (pilares). Por lo general, las fundas se sitúan a ambos lados de los pónticos, con lo que la estructura asemeja a un puente tendido entre dos orillas de un río (de cuya comparación han tomado precisamente su nombre). Algunas veces, sin embargo, un diente postizo queda en el aire por uno de los lados, porque sólo se agarra a uno o más dientes situados del otro lado, igual que un balcón sobresale de la pared, y en este caso hablamos de puente en extensión (cantilever).

LIMITACIONES

La prótesis fija es una de las más cómodas, mejor toleradas y que menos problemas produce, aunque no siempre es posible realizarla y, además, es más costosa que las prótesis removibles. Proporciona una masticación casi natural, y un habla y una estética muy adecuadas, pero no permite cerrar los espacios que pudieran haberse creado entre los dientes cuando han menguado las encías. Por estas cavidades, igual que en condiciones análogas con los dientes naturales, al hablar se puede escapar algo de saliva y de aire, produciendo un cierto ceceo.



Aventaja a las removible ya que no hay que retirarla de la boca para limpiarla, ni tampoco se mueve, pero sí exige más cuidado en la higiene dental diaria, y una vigilancia más frecuente por el dentista.

Con el tiempo, el proceso de atrofia natural de los huesos maxilares y de las encías deja a la vista las juntas o interfaces entre dientes y fundas, con lo que estéticamente se van volviendo inaceptables y pueden necesitar su reemplazo.

Otras causas que pueden hacer necesaria su sustitución son:

🦷 Lesiones irreversibles en los dientes de sujeción o pilares, que obligaran a extraerlos.

🦷 Cambios en la forma de los maxilares y en la posición de los dientes naturales, que normalmente acontecen a lo largo de la vida, cuando alteran el engranaje entre la arcada superior e inferior y producen una pérdida de función.

ADAPTACIÓN Y MANTENIMIENTO

Para conseguir un buen funcionamiento, es sumamente aconsejable seguir detenidamente las siguientes **instrucciones de manejo y mantenimiento**, que le facilitarán el empleo de los elementos protésicos de su tratamiento e incrementarán su duración en condiciones apropiadas.



ADAPTACIÓN Y ACOSTUMBRAMIENTO

Al principio:

🦷 Se puede tener la impresión de que los dientes artificiales son demasiados grandes, pero desaparece al cabo de unos días.

🦷 La pronunciación de algunos sonidos puede resultar un poco alterada, o presentar alguna pequeña dificultad, pero se normaliza paulatinamente.

🦷 Es probable que se muerda fácilmente las mejillas y la lengua, por la tendencia que ésta tiene a introducirse en los espacios donde faltaban dientes, pero en poco tiempo aprenderá a evitarlo.

🦷 Si se le ha cementado la prótesis provisionalmente, debe tener en cuenta que la misma puede desprenderse o notar ligeras molestias con las bebidas y los alimentos fríos, calientes y dulces, en los dientes que sirven de sujeción.



Prestaciones Odontológicas
Buenos Aires

NOVEDADES PARA SEGUIR DIBUJANDO SU SONRISA

Renovamos los espacios de la clínica para una experiencia más confortable e incorporamos una nueva Central de Turnos.

NUEVA CENTRAL DE TURNOS Y CONSULTAS: **0810 999 7264**
turnos@pobaodontología.com.ar - www.pobaodontología.com.ar



RECOMENDACIONES

🦷 Los primeros días, procure cerrar la boca y masticar con cuidado, para no morderse.

🦷 Para tratar las heridas de las mordeduras (generalmente, muy dolorosas), puede utilizar colutorios, pomadas o geles calmantes y cicatrizantes, sobre los que su dentista le aconsejará.

🦷 En los casos de cementación provisional, es recomendable masticar por el lado opuesto y llevar una dieta semi blanda, evitando los alimentos duros y pegajosos, para prevenir que la misma se desprenda. Por otro lado, es necesario que preste atención a la presencia de estas molestias y a la posible retención de alimentos entre las prótesis y los dientes contiguos o la encía, y advierta al dentista antes de cementarla definitivamente.

COLOCACIÓN Y DESINSERCIÓN

Estas prótesis van cementadas a sus dientes, por lo que no se pueden quitar. Si se mueven es que se han descementado, o bien que sus dientes pilares están afectados, por lo que se requiere **urgente consulta con su dentista**.

CUIDADOS E HIGIENE

🦷 Sea muy cuidadoso con la prótesis fija. Evite partir alimentos muy duros, como frutas secas con cáscara, corazas de mariscos, o similares que, por otra parte, tampoco deben morderse con los dientes naturales.

🦷 La higiene de la boca y de la prótesis debe hacerse inmediatamente después de cada comida, y especialmente en profundidad, antes de acostarse, porque durante el sueño se produce menos saliva, con lo que disminuye el efecto protector de ésta frente a

las caries y la enfermedad periodontal. Si es dado a la sobremesa y retrasa el cepillado después de la comida, puede ser preferible cepillarse antes.

La limpieza se hará:

🦷 En las partes accesibles, con cepillo dental y pasta dentífrica fluorada.

🦷 Con cepillos interdentes entre los pómicos y la encía ya que allí se puede acumular placa y algún resto de comida blanda que, al fermentar, pueden producir halitosis (mal aliento).

🦷 En las troneras (espacios entre encías y dientes) y entre los dientes separados, con cepillos interdentes, deslizándolos hacia adentro y afuera.

🦷 Se puede usar también un irrigador bucal, con o sin colutorio.

Por último, recuerde que es importante mantener una correcta higiene oral en el resto de sus dientes, independientemente de la limpieza que requiere su prótesis.



REVISIONES E INCIDENCIAS

Una vez cementadas definitivamente, las prótesis fijas deben ser revisadas por el dentista cada seis meses, para comprobar y poder corregir a tiempo la aparición de caries, inflamación de encías, movilidads dentarias, posibles descementaciones, ulceraciones, etc., y el estado y ajuste de la prótesis.

Deberá acudir al profesional siempre que detecte cualquier anomalía, y especialmente si aprecia molestias con las bebidas frías, si le sangran las encías al cepillarse o al comer, y si nota movilidad en su prótesis al morder.

**Servicio de Odontología
de AMEBPBA**



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 - Scienza responde: 0810-222-SCIENZA (7243)



BIS 9001-2008
BUREAU VERITAS
Certification



www.scienza.com.ar



BRINDAR SALUD CON CONOCIMIENTO CIENTÍFICO Y HUMANO

El 26 de abril, en el salón de la Asociación Médica Argentina, se llevó a cabo el acto de asunción de las nuevas autoridades de la **Sociedad Argentina de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora (SACPER)**.

Quien asume la presidencia de ese ente colegiado es un profesional muy conocido por nuestros afiliados: el **Dr. Rubén E. Rosati**, de amplia trayectoria en la Asociación Mutualista, y actual integrante del servicio de esta especialidad de Clínica AMEBPBA. Allí estuvo nuestra Entidad con la presencia del Presidente de la Mutual, **Sr. Jorge Pérez**.

Para la Asociación Mutualista estar presente en esta ceremonia tiene un particular significado ya que se trata de dos entidades que buscan brindar la mejor atención en salud. Citando palabras del discurso inaugural del Dr. Rosati, el objetivo es "satisfacer la necesidad de la comunidad que espera recibir asistencia **sobre la base del conocimiento científico y humano**".



Entrevistado por la División Orientación y Difusión, el profesional tuvo palabras muy conceptuosas para nuestra Mutual y sus autoridades. "Tengo 38 años de actividad en AMEBPBA, y cuando me eligieron como presidente de la SACPER invité al Sr. Pérez ya que me parecía muy importante que estuviera como representante de la entidad."

"Crecí junto a la Mutual, y tengo pacientes bancarios que he operado hace 25 o 30 años y que aún veo y me recuerdan." En otro momento de la charla, destacó las palabras de nuestro Presidente y **el apoyo brindado por nuestra entidad a lo largo de su carrera, especialmente en los últimos años.**

En la importante ceremonia, que **reafirma la calidad profesional de los integrantes de nuestro plantel médico**, también estuvieron presentes los **Dres. Edgardo Bernardello** (especialista en Patología Mamaria), **Juan Buiatti** (Médico Auditor) y **Hugo Signori** (Integrante del Servicio de Urología).

Desde la Asociación Mutualista le deseamos al Dr. Rosati el mayor de los éxitos en su nueva gestión.



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



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**.

UNA AFECCIÓN QUE APARECE CON LOS AÑOS

Una dolencia que suele ser difícil de aceptar y lleva un período de adaptación fundamental para la recuperación del oído. Es primordial estar atentos a los síntomas y asistir a la consulta médica para prevenir complicaciones. Con el tratamiento adecuado el paciente puede llevar una vida auditiva normal.

PÉRDIDA AUDITIVA EN ADULTOS MAYORES

Las diminutas células pilosas dentro del oído interno, recogen las ondas sonoras y las convierten en señales nerviosas que el cerebro interpreta como sonido. La hipoacusia aparece cuando estas células se dañan o mueren. Cada parte del oído cumple una función importante en la transmisión de la información del sonido y la pérdida auditiva se produce como consecuencia del deterioro de una o varias partes del oído externo, medio o interno. En la mayoría de los casos se presenta a medida que la edad avanza.

Para conocer las características de esta problemática entrevistamos al Dr. Osvaldo Borro, jefe del Servicio de Fonoaudiología de nuestra Clínica.

Dr. OSVALDO BORRO

FONOAUDIÓLOGO | FACULTAD DE MEDICINA (UBA)
Doctor en Fonoaudiología.
Fonoaudiólogo en Clínica AMEPBA.

VIDA SOCIAL

En nuestro país, la proporción de personas mayores a 65 años, ya supera el 10%. Hoy la prolongación de vida hasta los 85 años es un hecho. La mayoría de los adultos llegan a esta edad con muy buena calidad de vida y relaciones sociales activas. Se reúnen, comparten viajes, realizan actividades culturales, y en consecuencia son muy exigentes con sus requerimientos auditivos.



El Dr. Borro nos comenta que AMEBPBA, desde hace quince años, facilita a todos sus afiliados el acceso a prótesis auditivas. En la tercera y cuarta edad un gran porcentaje de pacientes utilizan equipos (audífonos) para mejorar su situación, permitiéndoles lograr una mejor comunicación con sus familiares y amigos.

Además, el profesional nos cuenta que muchos pacientes se justifican y les cuesta aceptar esta condición. Generalmente, se expresan con frases como "Yo escucho bien, sólo es que la gente murmura, no hablan claro", "Tengo problemas en lugares ruidosos, sino escucho bien", "No estoy tan mal como para utilizar audífonos", "Si empeora, pediré ayuda", etc. Si bien la no aceptación de esta condición es un problema a abordar, es necesario conocer que la hipoacusia en las personas mayores produce efectos secundarios de aislamiento, en algunos casos sensación de soledad y exclusión. También, los expone a tener accidentes hogareños: desde no escuchar el teléfono hasta el silbido de una pava hirviendo, y en la vía pública a no oír voces, alarmas y bocinas.

Para evitar padecer estos problemas, el profesional remarca la importancia de **asistir a la consulta médica para conocer los niveles de la pérdida auditiva**, y poder elegir el equipo necesario para restablecer las funciones del oído y disminuir el daño. **Es importante**



contar con el apoyo de la familia para acompañar al adulto mayor en todos estos cambios.

CAUSAS Y SEÑALES

En la actualidad no existe una causa única para la hipoacusia relacionada con el envejecimiento. Pero hay ciertos factores de riesgo relacionados que influyen:

- ✗ Antecedentes familiares.
 - ✗ Exposición repetitiva a ruidos fuertes.
 - ✗ Tabaquismo.
 - ✗ Reiteradas infecciones en el oído.
 - ✗ Ciertas afecciones como: diabetes, hipertensión arterial, hipotiroidismo, trastornos en el colesterol, etc.
- Generalmente la pérdida auditiva ocurre lentamente. Al principio no son visibles los síntomas pero poco a poco se van notando los cambios. Existen algunas señales a tener en cuenta para descubrir si se está en riesgo de padecer algún nivel de hipoacusia:
- ✗ Problemas para escuchar a las personas a su alrededor.
 - ✗ Solicitar frecuentemente que le repitan lo que le dijeron.
 - ✗ Algunos sonidos parecen ser demasiado fuertes.
 - ✗ Dificultad para oír en lugares ruidosos.
 - ✗ Zumbidos en los oídos.

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 hipoacusia relacionada con la edad, si no es tratada, empeora de manera gradual dificultando la vida cotidiana de quien la padece. Es fundamental estar atentos a los síntomas y asistir a la consulta médica para prevenir complicaciones.

PREVENCIÓN

El Dr. Borro explica que “la audición comienza a disminuir **a partir de los 40 años**. Lo hace de manera subclínica, es decir, que baja la audición sin que nos demos cuenta, porque no afecta las frecuencias, que utilizamos para la comunicación verbal. En nuestra Clínica existe un **Audiómetro de Alta Frecuencia**, equipo que no muchas instituciones tienen, y que **detecta la hipoacusia sin que haya síntomas**. Es el único estudio preventivo en hipoacusia en adultos que lo detecta muy tempranamente. Además, en nuestro centro de salud hemos desarrollado un protocolo a seguir para diagnosticarla y controlarla.”

El especialista recomienda realizar un chequeo auditivo a partir de los 40 años, sobre todo si hay antecedentes en la familia, si se trabaja en un lugar con mucho ruido (telefonistas), o si se tienen muchos hábitos perjudiciales como escuchar a volumen elevado con auriculares. De la misma forma, recomienda realizar estudios preventivos a las mujeres con problemas en las tiroides (como el hipotiroidismo),



a aquellos que tienen trastornos en el colesterol y en el sistema cardiovascular, y a las personas que han tenido reiteradas infecciones en el oído medio, ya que las otitis también pueden dejar secuelas. El doctor afirma “si tu historia de salud fue buena, la vida de tu oído también y serán de menor grado las secuelas del envejecimiento del oído. Todo lo que hace bien a la salud en general, hace bien a la salud auditiva.”

Aparte del estudio para detección precoz, el Servicio de Fonoaudiología recomienda cuidar todo lo referente a su salud:

- ✂ Evitar estar constantemente rodeado de sonidos altos, lo que más afecta al oído es el ruido ambiental.
- ✂ Controlar todos los factores metabólicos: la diabetes, el colesterol alto, hipotiroidismo, anemia, etc.
- ✂ Atención con el estrés.
- ✂ Vigilar el sistema circulatorio.
- ✂ Llevar una alimentación saludable.
- ✂ Realizar ejercicio periódicamente.
- ✂ Tener precaución con la automedicación en la audición, muchos pacientes recurren a tomar medicamentos sin consultar al especialista y muchos remedios tienen efectos ototóxicos, es decir perjudican el oído.

Es muy importante **acudir al especialista cuando aparecen ciertas señales que indican la disminución de la audición**. La hipoacusia no se cura, pero con tratamientos específicos y el seguimiento del profesional, existen diferentes métodos que permiten que **el paciente recupere el mayor porcentaje de su audición**.



CONSEJOS PARA AYUDAR AL PACIENTE HIPOACÚSICO

Generalmente las personas que padecen hipoacusia no pueden entender con claridad lo que se les comunica y se sienten incomprendidos. Además, muchas veces su entorno entra fácilmente en un clima de fastidio por las dificultades que presenta hablar con ellos y se generan conflictos innecesarios. Para ayudar a comunicarnos con los adultos que padecen pérdida auditiva el Dr. Borro nos enumeró algunos consejos fundamentales:

- ✗ Constate que la persona con hipoacusia pueda verle a la cara. Ubíquese de manera tal que pueda ver su boca y sus gestos.
- ✗ Permanezca a no más de un metro de distancia.
- ✗ Hable más lentamente y con buena modulación. No grite.
- ✗ Mantenga la conversación en un cuarto donde haya suficiente luz para que la persona vea correctamente.
- ✗ Reduzca la cantidad de ruido de fondo apagando la televisión o la radio.
- ✗ Al hablar no se cubra la boca, no coma ni mastique ningún alimento.
- ✗ Use el nombre de la persona para que ella sepa que usted está hablándole.
- ✗ Incluya a la persona en una conversación con otros.
- ✗ Si no entiende una palabra o frase, escoja una diferente en lugar de repetirla.



El audífono es un equipo que le permite a la mayoría de los hipoacúsicos normalizar su nivel auditivo, percibiendo con mayor claridad las palabras y escuchando las conversaciones en las reuniones familiares o con amigos.

AUDÍFONOS

El Dr. Borro nos cuenta que “hoy la tecnología digital ofrece audífonos multicanales que se regulan automáticamente filtrando los ruidos del medio, dando mayor confort y aprovechamiento. Estos equipos cuentan con cuatro programas de calibración para distintas situaciones, y el paciente puede cambiarlo apretando sólo un botón. En la Clínica supervisamos alrededor de 110 audífonos anualmente, obteniendo resultados positivos y con grandes progresos.”

Los audífonos puedan ser retro auriculares o intracanales. La elección de uno u otro depende del tipo y grado de hipoacusia y las posibilidades de manejo de la prótesis. Debemos tener en cuenta que hay pacientes mayores que no mueven bien sus manos por procesos de artrosis.

El uso del audífono es siempre una experiencia positiva más allá de las dificultades que se puedan presentar. Una vez pasado el proceso de acostumbamiento al equipo, las personas encuentran una vida más confortable utilizándolos. Algunos no necesitan usarlos constantemente, sólo en situaciones especiales en las que se les hace más dificultoso oír.

Con el avance de la tecnología los especialistas pueden adecuar el audífono a cada paciente, logrando una experiencia positiva.



Gestión Pro Activa de la Salud





1° DE JUNIO DE 2016

LA MUTUAL INCREMENTA 50% BENEFICIOS ASISTENCIALES

Fiel a sus principios de solidaridad y equidad, la Comisión Directiva de la Entidad ha dispuesto aplicar, a partir del 1° de Junio de 2016, un incremento del **50 %** en los importes correspondientes a beneficios asistenciales.

Esta importante recomposición alcanza a los rubros de: **Cuidados Domiciliarios, Residencia Geriátrica, Insumos para Geriatria y Enfermedades Mentales Crónicas (pañales), e Insumos para Asistencia al Menor Incapacitado (pañales).**

Este es un importante esfuerzo que AMEBPBA realiza en su constante trabajo por brindar la mejor cobertura posible a todos sus afiliados.

COMISIÓN DIRECTIVA

Para mayores detalles acerca de los alcances y conceptos de esta resolución consulte nuestro Sitio Web: www.amebpba.org.ar



SALADILLO

LA IMPORTANCIA DE GENERAR LAZOS

Hola! en este número queremos contarte que estuvimos en el centro de la provincia de Buenos Aires, en la ciudad de Saladillo, para llevar adelante la jornada de adultos mayores. También, dieron su presente los afiliados de 25 de Mayo, Gral. Alvear, Roque Pérez, Las Flores, San Miguel del Monte y hasta desde el conurbano bonaerense (Ituzaingó), para participar de este primer encuentro en esta ciudad.

La jornada organizada por AMEBPBA, representada por Agustina y Rubén, se llevó a cabo en las instalaciones del club Banco Provincia de Saladillo. El bellissimo salón que nos dio la bienvenida fue el epicentro del encuentro con los queridos jubilados del BAPRO, desayuno mediante, favoreciendo el diálogo inaugural con los que iban llegando a partir de la 10 hs.

Una vez que casi todos habían tomado asiento se dio lugar a la presentación y saludo correspondiente, el cual siempre nos sorprende por su caluroso recibimiento. Acto seguido nuestro invitado, el Licenciado en Ciencias Biológicas Fabricio Ballarini, investigador del Conicet, creador de estrategias neuroeducativas que se implementan en diferentes niveles de educación, quien además es hijo de un jubilado del Banco, disertó

tomando como eje premisas para mejorar la memoria a partir de breves experiencias visuales.

Muy coloquialmente invitó a que los participantes intervinieran, ya sea desde la pregunta como así también desde los comentarios graciosos de algunas de sus propias experiencias. Durante casi dos horas nos instó a poner en funcionamiento las neuronas, esas que algunas veces pensamos que están adormecidas.



Ya pasado el mediodía, nos reunimos para disfrutar de un excelente almuerzo donde nuevamente comprobamos el importante rol que ejercen estos encuentros para fomentar el lazo social entre pares.

Con la pancita llena y corazón contento, nos dispusimos a invitarlos a jugar con la propuesta de crear su propia revista "VAMOS" en la cual debían realizar una crónica de lo experimentado hasta el momento en la jornada misma. Alegres, ruidosos, chistosos, fueron cumpliendo con la consigna que finalmente compartieron entre todos los asistentes. Sorprendidos por la creatividad y el ingenio plasmados en la experiencia, un tanto en broma, les propusimos ser los próximos editores de nuestra revista.

El cierre de la jornada estuvo sellado con un show de tango a cargo de la voz arrabalera del Sr. Edgardo Del Río, que recorrió un amplio repertorio de varios autores.

Las palabras del **Sr. Jorge Pérez**, Presidente de AMEBPBA, no podían faltar y a través de su cálido discurso agradeció la presencia y participación del público como así también a las autoridades del Club Banco Provincia Saladillo representado por su Presidente el Sr. Guillermo Balbeani, a los representantes de la Unión Jubilados y a las Comisiones Gremiales del BAPRO. También, a todos los referentes que nos ayudaron con la numerosa convocatoria, ellos son: Carlos Angelinetta (Las Flores); Roberto Díaz (Roque Pérez); Nélide Trezza (Gral. Alvear); Cacho Gamba (25 de Mayo); Roberto Fernández (Saladillo) y especialmente a los Sres. Miguel Pastorini y Miguel Cotignola, miembros de nuestra Comisión Directiva.

Además, es importante remarcar el asado de bienvenida que recibió el Presidente de AMEBPBA, la noche anterior al evento, con los funcionarios y compañeros de las sucursales de las localidades antes mencionadas y a los compañeros Daniel Mazza y Germán De Boer, de Saladillo y Lobos respectivamente.

Un agradecimiento especial para la Sra. Sandra Cruces que, con su esfuerzo y dedicación, nos acompañó para que esta jornada saliera maravillosamente.

Como acostumbramos a decir, no nos despedimos sino que simplemente nos retiramos del lugar con un "¡Hasta luego!", dejando las puertas abiertas para próximos encuentros.

Servicio Social AMEBPBA

*Si querés ver más fotos del Encuentro,
entrá en www.amebpba.org.ar*



En caso de accidente en tránsito debe comunicarse con la Mutual lo antes posible, y dentro de los 90 (noventa) días de producido el mismo.

DENUNCIA DE ACCIDENTES EN TRÁNSITO Y VÍA PÚBLICA

Es muy importante que Ud., en su carácter de afiliado titular, sepa y comunique a su familia, que el cumplimiento de la obligación de denunciar a nuestra entidad los accidentes de tránsito y vía pública significa cuidar nuestro patrimonio económico que es la fuente de los servicios que Ud. recibe. Esto permite ahorrar sumas muy significativas con el recupero de los gastos de salud producidos por el daño en el accidente.

Le recordamos el Artículo 19 de nuestra reglamentación en lo referido a la denuncia de los mismos: "El afiliado que sufriera un accidente que diera lugar a una indemnización por parte de un tercero, previo a la acción legal que pudiera promover, deberá denunciar el mismo y sus circunstancias a AMEBPBA a fin que ésta pueda demandar -por sí o conjuntamente con el afiliado- la restitución de los gastos que su asistencia hubiera demandado".

Esta denuncia, que es obligatoria, deberá materializarse en forma inmediata. Para gestionarla, puede concertar una entrevista con la Asesoría Legal

de la Asociación Mutualista, llamando al **(011) 4121 - 2736 o al interno 2840**, enviando una comunicación del hecho por escrito a través de los números de fax **(011) 4121-2744**, o por correo interno al Código de Ubicación 1851.

Asociación Mutualista
Bolívar 368 – Ciudad Autónoma de Buenos Aires
ASESORÍA LEGAL
Conmutador (011) 4121-2700
Internos 2736 / 2840
De Lunes a Viernes de 14 hs. a 17:30 hs.
at_telefonica@amebpba.org.ar

HOY ES UN
BUEN DÍA
PARA

El tabaquismo es un factor de riesgo presente en las principales causas de fallecimiento en el mundo. Argentina posee uno de los porcentajes más altos de fumadores del continente americano.



DEJAR DE FUMAR

Informar sobre los riesgos que causa el tabaquismo en fumadores y no fumadores es el objeto de constantes campañas tanto nacionales como globales, y desde el Programa de Gestión Pro Activa de la Salud de AMEBPBA continuamente trabajamos para lograr espacios libres de humo y señalar los riesgos de salud vinculados al consumo del mismo, y renovar los esfuerzos para lograr la incorporación de hábitos sanos.

El consumo de tabaco es considerado virtualmente una epidemia y uno de los problemas de salud pública más grandes que enfrenta el mundo. Es una de las principales causas de enfermedades crónicas como el cáncer, afecciones pulmonares y cardiovasculares. Asimismo, daña hígado, páncreas, colon, cuello uterino y dientes. Genera disminución del olfato y el gusto, provoca cicatrización deficiente de una herida después de una cirugía, arruga la piel, etc.

Se estima que el 40% de la población mundial, entre 15 y 65 años, fuma. En nuestro país se calcula que 9 millones de personas lo hacen, de las cuales 3 millones consumen más de 25 cigarrillos por día. Los especialistas de la Fundación Cardiológica Argentina, explican que uno de los aspectos más preocupantes relacionados es el descenso en la edad de inicio. La mayoría de los adolescentes argentinos probó tabaco por primera vez entre los 12 y 13 años. Para

disminuir la cantidad de fumadores es esencial realizar campañas para tomar conciencia de los daños que genera el tabaquismo y promover información referida a la prevención de las enfermedades asociadas. Es fundamental advertir a nuestros hijos desde pequeños acerca de los riesgos del cigarrillo para la salud.

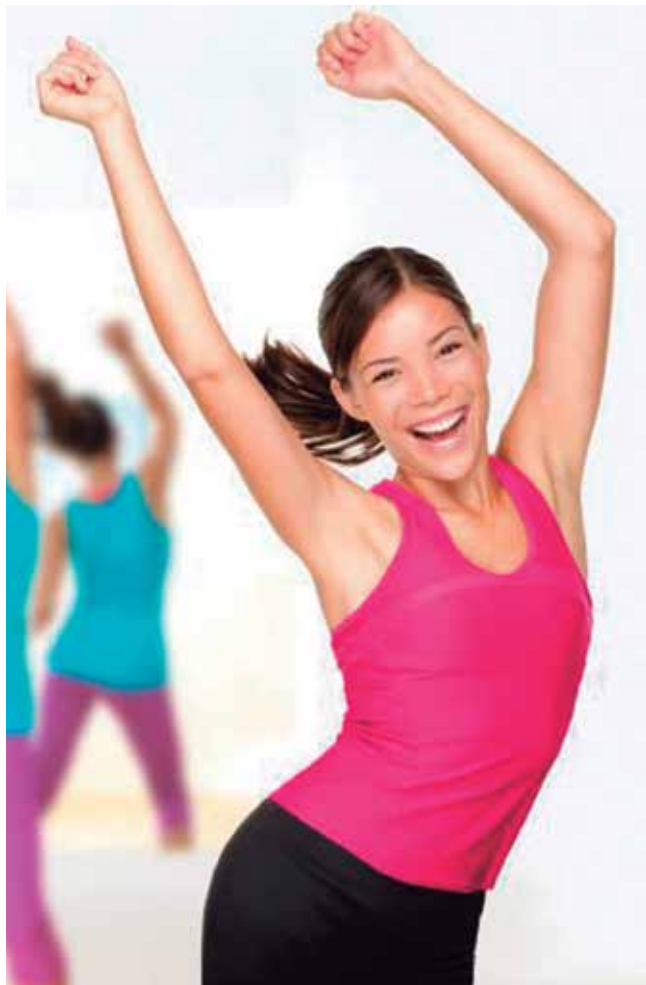
Para que una persona logre abandonar este mal hábito, es necesario que esté convencida de los beneficios que traerá y que conozca los resultados iniciales que se obtienen al dejar de fumar.



BENEFICIOS

Cuando se deja el cigarrillo, el organismo comienza a sentir y procesar la eliminación del tabaco en el cuerpo y, paralelamente, se empiezan a ver los resultados positivos:

- ◆ **A los 20 minutos:** disminuye la presión arterial.
- ◆ **A las 12 horas:** se normaliza el monóxido de carbono en sangre.
- ◆ **Entre las 2 semanas y los 3 meses:** mejora la circulación y la función pulmonar.
- ◆ **Entre el primer y el noveno mes:** disminuye la tos y la falta de aire, y reduce el riesgo de infecciones.
- ◆ **Al año:** las probabilidades de enfermedad coronaria bajan a la mitad.
- ◆ **A los 5 años:** el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye a la mitad, y el de cáncer de cuello y de ACV se iguala al de un no fumador.
- ◆ **A los 10 años:** la posibilidad de padecer cáncer de pulmón se reduce a la mitad y también disminuye el riesgo de cáncer de laringe y de páncreas.
- ◆ **A los 15 años:** el riesgo de enfermedad coronaria es similar al de un no fumador.



Todo fumador, a cualquier edad, mejora su calidad de vida al abandonar el hábito, pero cuanto antes se haga, mayores serán los beneficios.

- ◆◆ Las personas que dejan de fumar alrededor de los 30 años reducen su probabilidad de morir prematuramente por enfermedades relacionadas en más del 90%.
- ◆◆ Aquellos que abandonan el mal hábito a los 50 años, disminuyen su riesgo un 50% en comparación con quienes siguen fumando.
- ◆◆ Los que dejan el tabaco alrededor de los 60 años o más, viven más tiempo que los que no lo hacen.

Los resultados positivos no se limitan a esta enumeración. Dejar de fumar:

1. Mejora el gusto y el olfato.
2. Favorece el rendimiento físico.
3. Hace desaparecer la tos de fumador.
4. Disminuye las caries y el color amarillento de los dientes. También reduce el mal aliento.
5. Es más fácil subir escaleras y caminar varias cuadras sin cansarse.
6. El pelo y la ropa huelen mejor.
7. Mejora el aspecto y la salud de la piel.
8. Evita fumadores pasivos.
9. Ahorra dinero.

El cigarrillo causa graves daños a la salud del fumador y su entorno. Dejar de fumar produce un aumento en la expectativa de vida.



se incorporan más calorías. Todo esto contribuye al aumento de peso cuando se deja de fumar, ya que el organismo mejora ciertas funciones.

Asimismo, el cigarrillo y cierto tipo de comidas -compuestas por hidratos de carbono refinados- confluyen en la excitación de una zona del cerebro llamada hipotálamo, donde se encuentra un centro de recompensa y placer. Por eso, al dejar de fumar, el impulso lleva a querer consumir ese tipo de alimentos y no otros más sanos.

Los profesionales afirman que es posible renunciar a este hábito sin subir de peso. La clave es apartar de la mente el deseo de fumar, pero sin comer de más y llevando una alimentación saludable. Además, recomiendan hacer actividades que produzcan placer, sin olvidar el ejercicio.

Abandonar el cigarrillo no es una tarea sencilla pero es posible. Cuando ya hemos intentado dejar de fumar sin ayuda y no se han alcanzado los resultados esperados, es aconsejable consultar a un profesional acerca de los tratamientos existentes para dejar el tabaco.

¿CÓMO EVITAR AUMENTAR DE PESO CUANDO SE ABANDONA EL CIGARRILLO?

Se suele escuchar una afirmación muy común entre los fumadores: “si dejo el cigarrillo, voy a engordar”. El cuerpo funciona a través de estímulos y de todo lo que se incorpora. Cuando una persona desiste de fumar, el organismo deja de metabolizar ciertas sustancias, entre ellas la nicotina, y lleva un tiempo hasta que se acostumbra a funcionar sin ellas. En ese proceso algunas personas sienten angustia, más apetito y se estresan por la falta del cigarrillo, ya que es difícil adaptarse al cambio por la dependencia física y psicológica.

Las probabilidades de engordar dependen de cada persona, de su metabolismo y de la cantidad de cigarrillos que consumía. Los especialistas de un famoso centro terapéutico dedicado al adelgazamiento, explican que **al fumar** el aparato digestivo disminuye los movimientos musculares necesarios para la digestión de los alimentos. También se reduce la función de la vesícula biliar, necesaria para que las grasas se asimilen, y de otras secreciones digestivas, por lo que se dificulta la absorción de nutrientes. Cuando se **abandona el cigarrillo**, el cuerpo recupera el funcionamiento completo de algunos órganos, que se veían perjudicados por el tabaco, y comienza a absorber mejor los alimentos que se incorporan. Al normalizarse el olfato y el gusto, las comidas tendrán un mejor sabor y aroma y, por lo tanto, se comerá con más ganas y se desearán alimentos con sabores más intensos (hidratos de carbono). Esto genera más hambre y, por ende,

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
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 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.

El 8 de marzo pasado, decidimos internar a nuestra madre en la Clínica AMEBPBA, ya que como adherente afiliada de uno de nosotros, Pablo, y teniendo como antecedentes otras internaciones familiares, creímos correcto hacerlo, su estado de salud hacía que apresuráramos nuestra decisión.

Fueron 20 días que diariamente asistíamos a visitarla y permanecimos junto a ella, acompañándola y brindándole todo el calor humano que a una madre se le puede dar.

Desgraciadamente el día 27 nos dejó para siempre. Fue y es doloroso perder a alguien, como todo ser humano siente seguramente, pero nos queda la tranquilidad de haber tomado la decisión justa, ella nos dio su bendición.

De ahí, que a través de este correo, necesitamos brindar reconocimiento a quienes la acompañaron, desde el primer día hasta el último en el que nos dejó, por su humana atención brindada hacia ella.

De día, de noche, siempre tuvieron una dedicación esmerada, atenta, humana, cálida y emocionada. Ese "Buen día Haydée" no se nos borrará jamás.

Gracias, Gabriela Arce, Maira Castro, Soledad Fernández, Laura Ruedas, Sergio Vargas. Enfermeras/os de primer nivel, que dedicaron su tiempo en ir y venir junto a ella, muchas veces aguantando sus enojos, pero siempre con una sonrisa y cariño inmenso, atendiéndola a toda hora ante cualquier requerimiento. Muchas gracias al Dr. Fernando Simoiz, médico y ante todo ser humano de lujo, que logró que le dijera "Lo quiero mucho".

Queremos hacer llegar esta carta para que se conozca qué clase de profesionales hay en Clínica. Y también para ellos mismos porque se merecen saber de lo que son capaces de hacer sentir a alguien cuando más se los necesita.

Les enviamos el más afectuoso y sincero saludo los hijos de Haydée, Pablo, Carlos y Horacio, que nunca los olvidarán.

Un fuerte abrazo para todos.

Horacio César Fusman

Por medio de la presente, me es grato dirigirme a Ud. y por su intermedio, a los integrantes de la Comisión Directiva, para agradecer la atención recibida el pasado 5 de Mayo de 2016, cuando me realizaron una Endoscopia, estudio de cierta complejidad. Fui atendido y contenido por todo el equipo de médicos, anestesistas, administrativos y enfermeros, cuya tarea se enmarca en un grado de eficiencia y cordialidad para el paciente.

Para lo tiempos que corren, más que difíciles, expreso mi total felicitación por la labor que desarrolla nuestra Mutual en un tema tan delicado como es la salud. Mis sinceros deseos que siga por este camino, siempre al servicio del afiliado.

Mis saludos y respetos a Ud., y a todos los que componen nuestra querida Mutual de Empleados del Banco de la Provincia de Buenos Aires.

Ricardo Daniel Díaz
AF.: 26.112



Me dirijo a Ud. al efecto de hacerle llegar mi agradecimiento total a toda la Asociación Mutualista, por la atención recibida a raíz de un accidente que sufrí en Mar de Ajó mientras veraneaba en nuestro hotel Marcela. Caminando por una de las veredas de esa localidad caí, y me fracturé la rótula con desplazamiento.

AMEBPBA tomó nota de mi accidente y rápidamente se me trasladó a nuestra Clínica. Fui intervenida quirúrgicamente por el cirujano Luís Kenigsberg (traumatólogo), que me atendió de forma excelente.

Quiero agradecer a todo el personal de la Clínica, en especial a aquel que trabaja en el 3er. Piso (mucamas, enfermero/as, etc.). Además, no puedo dejar pasar por alto el trato en nuestro anexo del Lic. Guillermo Arroyo, que supera todas las expectativas de recuperación, por su trato, capacidad y calidez humana en Kinesiología.

Sin otro particular, saludo a Uds. muy atentamente

Ilda C. Rellan de Cimas
Af.:15.265

Les escribo esta nota para expresarles mi agradecimiento por la atención recibida por el Dr. Federico Ferraris (urólogo) y su equipo, en la operación de riñón izquierdo que me realizaron.

También, quiero hacer extensiva mi gratitud para todo el personal de la Clínica, que me ha brindado una atención excelente en todo momento.

Aprovecho para comentarles que hace diez años ya me había operado parcialmente dicho riñón, pero esta nueva intervención fue realizada por el sistema de laparoscopia, con el cual se redujo enormemente el tiempo de recuperación y las molestias operatorias para el paciente.

Por lo tanto, quiero felicitarlos por los avances que va realizando nuestra Clínica.

Saludo a Uds. muy atentamente.

Alfredo F. Castro
Af.13254

Motiva la presente transmitir el agradecimiento de nuestra familia por el trato que recibió mi padre, Juan Carlos Almirón (Af.10811), que estuvo internado 13 días hasta que falleció, en la habitación 307 de la Clínica.

Tanto el personal médico como el de enfermería, nutrición, kinesiología, mucamas, etc. tuvieron para con él y nosotros un trato de gran calidez humana, sumado a la profesionalidad y amabilidad con que hacían su labor.

Asimismo, quiero destacar al Dr. Fernando Simoiz por el gran apoyo que le brindó como profesional y, sobretudo como gran persona, a mi madre y familia en todo momento.

Aprovecho la oportunidad para saludarlos muy atentamente.

Juan Carlos Almirón (h)

*Reproducimos información
aparecida en el N° 127 del
Boletín Informativo Mensual
de la Unión Jubilados,
correspondiente a Junio 2016.*

CAMPAÑA ANTIGRIPIAL 2016.

Ha finalizado la aplicación de la vacuna, que ha cubierto a un amplio espectro de nuestros afiliados, destacando la amplia disposición y el trato amable y comprensivo de la Mutual en MDP protegiendo nuestra salud.

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

División Orientación y Difusión



TELÉFONOS PARA URGENCIAS



CIUDAD AUTÓNOMA Y GRAN BS. AS

EMERGENCIAS, URGENCIAS Y MÉDICOS A DOMICILIO.

Vittal

(011) 4000-8888 / 4556-4556.

Clínica AMEBPBA

internación y derivaciones

0800-222-6888

INSTITUTO DE MACROPSICOLOGÍA SALUD MENTAL

(011) 4812 - 7755

4812 - 6822 / 4813 - 5420

De Lunes a Viernes de 9 a 20 hs.

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.

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

(011) 4121-2700

0810-222-6888

De Lunes a Viernes de 9.00 a 19.00 hs.

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

NUEVO CENTRO ÓPTICO EN TRES ARROYOS

Para resolver las necesidades de nuestros afiliados radicados en la ciudad de Tres Arroyos, Provincia de Buenos Aires, la Asociación Mutualista incorporó como prestador adherido al **Centro Óptico San José**, que brindará servicio en óptica convencional y contactología.

En su laboratorio, con la presentación de la correspondiente receta profesional, podrá adquirir su prescripción de anteojos.

CENTRO ÓPTICO SAN JOSÉ

Av. SAN MARTÍN 765 - TRES ARROYOS, Bs. As.

(02983) 42-3001



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

LA MUTUAL INVITA AL

11º Encuentro de disCAPACIDAD



Talleres de:
Vida adulta
Integración escolar
Conductas problemáticas

14 DE JULIO

SALÓN DE LA PROVEEDURÍA
BALCARCE 326. CABA.
DE 13.00 A 16.30 HS.

Informes e Inscripción: (011) 4121-2719/ 2759/ 2743
Por mail: serviciosocial@amebpba.org.ar
Confirmar asistencia hasta el 11/07/16



BANCA
PERSONAL



PYME



CAMPO



INDUSTRIA



COMERCIO
EXTERIOR



 bancoprovincia.com.ar

 0810-222-2776

 **Banco
Provincia**