

VAMOS



Año XI - N° 59

A partir de este
número fascículos
coleccionables
de salud.

¡A RETOMAR LAS ACTIVIDADES!



GUÍA DE LA BUENA
SALUD - 2DA EDICIÓN



CREDENCIALES A
TRAVÉS DE LA WEB



CAPACITACIÓN DEL
PACIENTE Y SU FAMILIA



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.



NUESTRO COMPROMISO: SERVIR.

Valorar a nuestra gente es respetar su tiempo. Esta es una de las premisas que la Comisión Directiva adoptó desde el inicio de su gestión.

El compromiso de hacerle más fácil la vida al afiliado es una tarea que emprendemos a diario. A partir del mes de **abril**, con tan sólo un

click en el sector correspondiente de nuestra web, se podrá generar la CREDENCIAL que nos identifica.

Sí. Pequeñas cosas que hacen a algo mayor, y a la SALUD PARA TODOS.



Comisión Directiva

Comisión Directiva

AMEBPBA

PRESIDENTE

Cdor. Juan José BAUZA

VICEPRESIDENTE

Sr. Carlos Rubén FERRARI

SECRETARIO

Sr. Luis Oscar IZAGUIRRE

PROSECRETARIO

Sr. Jorge Alejandro ABOY

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

Cdor. Marcelo Fabián GONZÁLEZ

COMISIÓN REVISORA DE CUENTAS

Sra. Mabel BRUNDO de MOHSEN

Sr. Jorge Eduardo M. PÉREZ

Dr. Norberto Abel AGUIAR

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 XI N° 59 / Marzo - Abril 2017



VAMOS

Editorial	Pág. 3
Entrega de Diplomas en	
Clínica AMEBPBA	Pág. 5
Preparativos Para el	
Comienzo de Clases	Pág. 8
Automedicación: Una Costumbre	
Cada Vez Más Frecuente	Pág. 12
Capacitación de Paciente	
y Su Familia	Pág. 15
A Mover las Neuronas	Pág. 20
Los Carnets de la Mutual se	
Generarán On-line.....	Pág. 21
¿Cómo Prevenir el	
Estrés Post Vacacional?.....	Pág. 22
Odontogeriatría.....	Pág. 26
AMEBPBA NET:	
Salud con un Click	Pág. 30
Correo de Lectores	Pág. 32
Teléfonos Útiles	Pág. 34



Guía de la Buena Salud



UN OBSEQUIO DE AMEBPBA PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

AMEBPBA pone a disposición de sus afiliados en nuestro sitio web, www.amebpba.org.ar, un importante material de promoción y prevención de enfermedades que hemos actualizado en su segunda edición.

El libro digital Guía de la Buena Salud tiene como objetivo brindar a nuestros afiliados una obra que **no reemplaza la consulta médica**, pero que es muy importante para una adecuada incorporación de conocimientos y consejos preventivos acerca de las afecciones con mayor incidencia en la familia del Banco Provincia.

Esperamos que esta obra sea de utilidad para una mejor calidad de vida de nuestra gente.

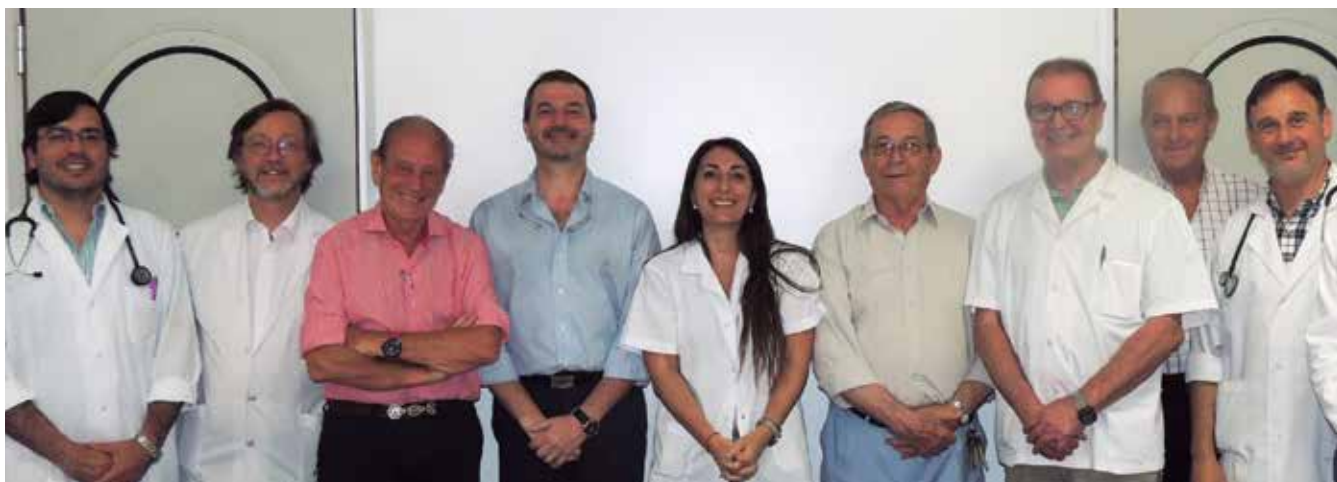


ENTREGA DE DIPLOMAS EN CLÍNICA AMEBPBA

La capacitación continua para la mejora de la calidad de todo el personal, se ha convertido en uno de los pilares que sostiene el quehacer de nuestra Clínica. El objetivo es el desarrollo integral de nuestro personal, ya no sólo como sinónimo de mejores saberes, sino como la dimensión de vida que constituye la fuerza viva, creativa y colectiva para el cambio, que promueva los valores Institucionales en el equipo que conformamos, y que por lo tanto es una fuerza transformadora.

Bajo esa perspectiva, en el Comité de Docencia e Investigación y RR.HH se optó por la valorización, reconocimiento y promoción del trabajador, en tanto constituye parte de la riqueza cultural de la Institución en donde los empleados son actores para cohesionar a nuestra Institución.

Y alguien se preguntará, ¿para qué se necesitan esos cambios? Pues sencillamente **para fortalecer nuestra identidad como el efector más importante de la Mutual.**



Con ese fin se realizaron **14 Cursos de Formación** que se enmarcan en el **Programa Anual de Capacitación** que está auditado por el Instituto Técnico para la Acreditación de Establecimientos de Salud (ITAES).

Terminada la cursada, el Comité de Docencia e Investigación y RR.HH de la Clínica AMEBPBA le solicitó a la Dirección Médica y Administrativa de nuestro centro de salud hacer un acto de entrega de diplomas. Rápidamente, las autoridades aceptaron la propuesta fundada en el **reconocimiento al personal** que optó por el esfuerzo y aprobó las jornadas dictadas durante el año 2016.

Y como de ser inclusivos se trata, ese día el Personal Directivo y los Docentes de los Cursos hicieron entrega de los Diplomas que premiaron a los empleados que han realizado el esfuerzo y lo han logrado. Se entregaron 125 Diplomas que certifican haber aprobado los



siguientes cursos: **Apoyo Vital Cardíaco Básico (RCP + DEA), Plan de Emergencias y Evacuación, Atención de Público, Manejo de Conflictos y de la Queja, Curso Anual para el Personal de Enfermería, Curso Anual para el Personal de Mucamas y Camareras.**

Queremos destacar que ha sido evidente, en todo este proceso, que existen personas notables en el personal de la entidad. De ahí que debemos decirle a las actuales y futuras generaciones que ellos han luchado por sus sueños y metas, hasta poder alcanzarlas. **Estas personas se convierten en verdaderos referentes dignos de ser imitados, y tenidos en alta estima por esa trayectoria profesional hecha a favor de nuestros afiliados. ¡Esta es nuestra gente!**

**COMITÉ DE DOCENCIA E INVESTIGACIÓN Y RR.HH
CLÍNICA AMEBPBA**



Generamos plena CONFIANZA



SCIENZA
A R G E N T I N A

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

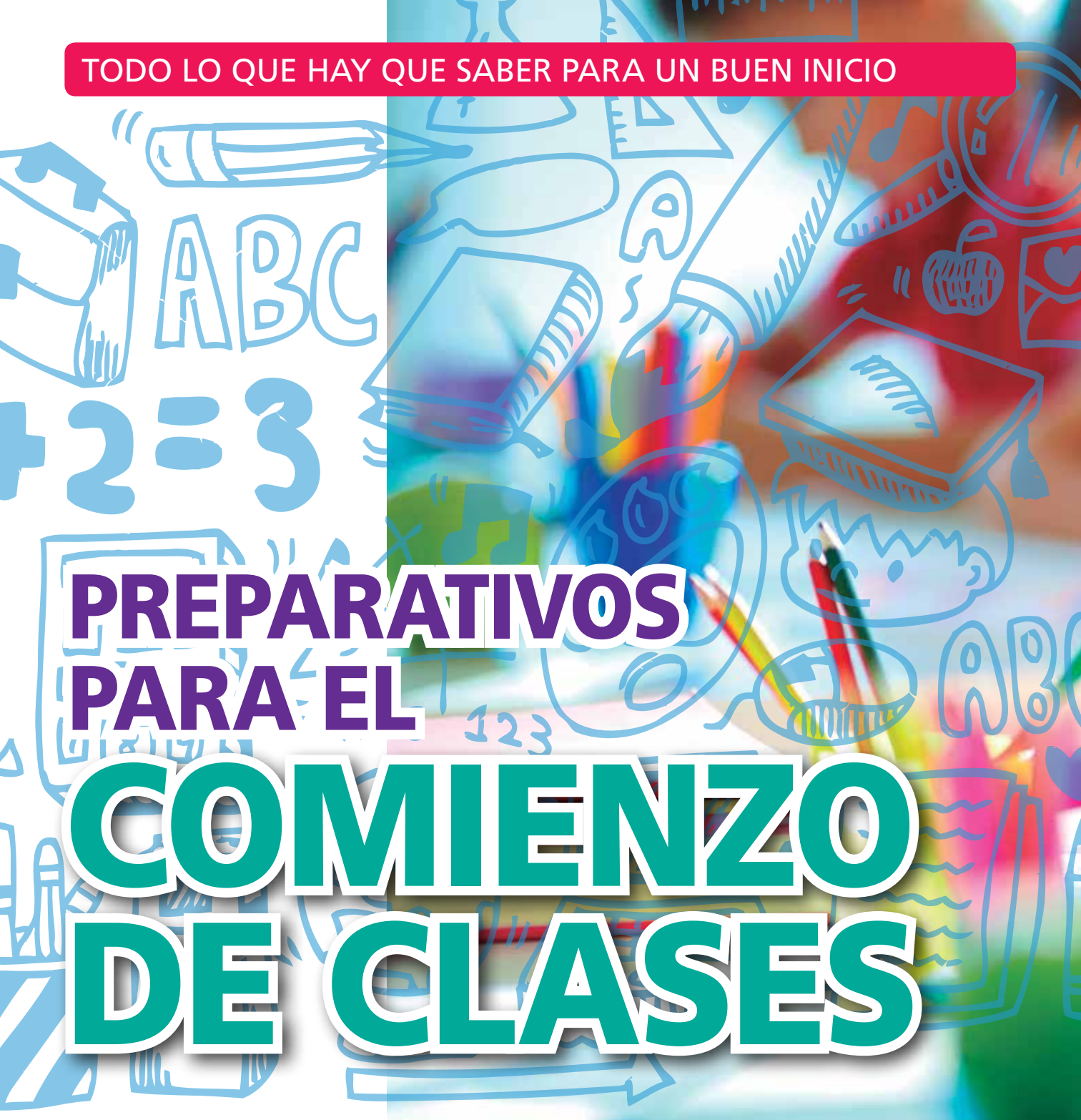
Av. Juan de Garay 437 - (C1153ABC) - Bs. As. - Tel/Fax: (011) 5554-7890
Vtas. (011) 4126-7900 - Scienza responde: 0810-222-SCIENZA (7243)



BIO 9001 - 2008
BUREAU VERITAS
Certification



www.scienza.com.ar



PREPARATIVOS PARA EL COMIENZO DE CLASES

Cuando en nuestra familia hay niños en edad escolar sabemos que el inicio de clases demanda tiempo y energía. Los adultos hacemos las compras en la librería, preparamos los guardapolvos y/o uniformes, completamos los requisitos administrativos y asistimos a las reuniones de padres, mientras que los chicos retoman la rutina de horarios, se reencuentran con sus amigos, arman sus mochilas y se adaptan a los docentes y actividades.

En general, las escuelas exigen presentar controles médicos y de aptitud física, una excelente oportunidad para revisar muchos aspectos de la salud de nuestros hijos. Un control básico con el pediatra debería incluir por ejemplo un examen físico, control de vacunas, una revisión de los hábitos alimentarios, de higiene y de descanso.

Al realizar el ingreso a la escuela primaria los controles son aún mayores. Además del examen físico



completo, se solicitan chequeos de la audición, la visión y la salud bucal. Incluso en algunos colegios se lleva a cabo una evaluación psicológica de su desarrollo madurativo. Otro tema importante son las vacunas, tengamos en cuenta que de acuerdo con el Calendario Nacional los chicos que ingresan a primer grado deben recibir tres vacunas: la **Sabin Oral** (inmuniza contra la poliomielitis), la **Triple Viral** (previene el sarampión, la rubéola y las paperas) y la **Triple Bacteriana** (evita la difteria, la tos convulsa y el tétanos).

SÍ A LOS HÁBITOS SALUDABLES

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

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

A smiling young boy with brown hair, wearing a blue and white plaid shirt and a red backpack, holding a black book. To his left are icons representing school subjects: a globe, a clock, a pencil, and a book.

NO A LAS EN

La mochila c
realizar las tarea
pesar mucho más
lo mismo se apli



0810-222-8488

La mochila debe transportar lo necesario para realizar las tareas diarias en la escuela, y no debería pesar mucho más del 10% del peso corporal del chico, y lo mismo se aplica para las que tienen carrito. **Exceder los kilogramos recomendados puede provocar lesiones severas en la espalda.**

- Preferentemente comprar mochilas con rueditas.
- Dejar en casa lo que NO haga falta llevar a la escuela o viceversa.
- Si es para colgar, las correas deben ser acolchonadas y colocarse en ambos hombros.
- Ajustar las correas para que la mochila quede apenas arriba de la cintura, y si tiene broche para la cintura, utilizarlo.
- El tamaño de la mochila debe guardar proporción con el tamaño de la espalda del niño.
- Ubicar cerca de la espalda los elementos más pesados.
- Preferentemente elegir las que tienen muchos compartimentos.

Para comenzar un nuevo año de estudio y trabajo tomémonos un tiempo para organizarnos y coordinar las necesidades del grupo familiar, e intentemos llevar a la práctica los consejos que nos brindan los especialistas.

Orientación y Difusión



Esta herramienta permite gestionar en breves pasos su solicitud desde su hogar u oficina, disminuyendo tiempos de espera y brindando una respuesta precisa del estado de los pedidos realizados.

¿CÓMO SE UTILIZA CONECTADOS?

Ingrese al Sitio: www.amebpba.org.ar con su usuario y contraseña.

1

Seleccione el icono de CONECTADOS (margen Izq. de la pantalla) y elija el integrante del grupo familiar que va a efectuar la solicitud. Luego haga click en INICIAR SOLICITUD.

2

Seleccione el tipo de solicitud que desea efectuar y adjunte el archivo correspondiente. Luego complete el resto del formulario, y por último haga click en ENVIAR SOLICITUD.

3

Conozca la respuesta de sus requerimientos ingresando en la opción CONSULTAR SOLICITUDES.

Si se presenta alguna dificultad a la hora de utilizar el servicio **CONECTADOS** envíenos un correo electrónico a at_telefonica@amebpba.org.ar, indicando:

- Datos completos del Titular (Nº de af., DNI, fecha de nac., Tel.).
- Detalle de consulta o inconveniente.

Una vez recibido el mensaje nos comunicaremos con Ud. para resolver su consulta.

www.amebpba.org.ar

Cuando compramos fármacos sin indicación médica, o siguiendo el consejo de un amigo o familiar, estamos poniendo en serio riesgo nuestra salud. La supervisión profesional es fundamental.

AUTOMEDICACIÓN

UNA COSTUMBRE CADA VEZ MÁS FRECUENTE

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la automedicación como el uso sin supervisión profesional de productos medicinales para tratar desórdenes o síntomas que se atribuyen a una enfermedad. El uso intermitente o continuado de un medicamento prescrito en alguna oportunidad por el médico, también implica automedicarse. Esta conducta cada vez más frecuente acarrea riesgos potencialmente graves para nuestra salud y la posibilidad de generar nuevos problemas al organismo en lugar de solucionarlos. La automedicación no es de

ninguna manera una forma de autocuidado. Muchas veces, en el apuro por aliviar nuestras molestias y sentirnos mejor, recurrir al botiquín de nuestro hogar o a un farmacéutico amigo parece ser una solución más rápida y conveniente que esperar la consulta médica.

Los profesionales de la salud tienen sobrados motivos para desaconsejar estas conductas que pueden producir un efecto no deseado sobre nuestra salud y ser peligrosas para la misma. Explican que el consumo de medicamentos sin control puede enmascarar los síntomas de una enfermedad haciendo

más difícil su diagnóstico, generar situaciones graves cuando por desconocimiento se combinan fármacos en forma inadecuada, producir efectos adversos indeseables como reacciones alérgicas e intoxicaciones, o simplemente no brindarnos ningún alivio ya que el medicamento o la dosis son incorrectas. La automedicación conlleva a un riesgo mayor: sufrir las consecuencias nocivas de las interacciones entre medicamentos que se asocian de manera inadecuada.

La indicación de un tratamiento medicamentoso es un acto médico complejo en el que se evalúan varios parámetros, teniéndose particularmente en cuenta los antecedentes del paciente; el cuadro clínico (los síntomas y signos que presenta); la historia de reacciones alérgicas o intolerancia a drogas; las enfermedades que padece, y los remedios que toma en forma crónica. Todos estos datos surgen de la consulta con el especialista, por lo que ésta debe ser el punto de partida de cualquier tratamiento que se considere apropiado, pero sobre todo, seguro.



¿POR QUÉ SUCEDE?

La automedicación es un problema que crece constantemente y son muchas las causas que contribuyen a ello. Son frecuentes las excusas y justificaciones que en ocasiones tienen cierto fundamento que habrá que atender, siendo una de las más comunes la “falta de tiempo”. Surge así la búsqueda de soluciones rápidas para conseguir el alivio del problema que, en nuestro desconocimiento, creemos nos aqueja. Recurrimos entonces a la automedicación y, por lo general, sólo tratamos los síntomas de enfermedades o afecciones que pueden ser serias y complejas, aumentando el riesgo de que las mismas sean diagnosticadas en forma tardía y con todas las complicaciones que esto entraña para nuestra salud.

Otro elemento que fomenta el consumo de medicamentos sin la adecuada prescripción médica es la creciente publicidad de especialidades medicinales, particularmente la de los medicamentos llamados de “venta libre”. Los anuncios nos muestran un mejoramiento inmediato y casi “mágico” de los síntomas y molestias. Pero nada nos dicen sobre los efectos adversos o complicaciones que pueden surgir de su consumo.

Consecuencias

Muchas personas desconocen los riesgos a los que se exponen con el excesivo consumo de medicamentos sin control de los especialistas. Las consecuencias más relevantes son:

- Aparición de reacciones adversas y efectos indeseables.
- Falta de eficacia si la medicación utilizada o sus dosis son incorrectas.
- Ausencia de efecto deseado cuando se combinan medicamentos antagónicos.
- Riesgo de intoxicación por los mismos principios activos del medicamento.
- Recibir un diagnóstico incorrecto, ya que el fármaco puede esconder los verdaderos síntomas de la enfermedad de base.
- Aparición de efectos secundarios que pueden llegar a comprometer gravemente la salud.
- Farmacodependencia: especialmente con medicamentos que actúan en el sistema nervioso central como ansiolíticos, tranquilizantes y antidepresivos.





Por último, pero no por ello menos importante, el incommensurable volumen de información médica que nos llega a través de publicaciones gráficas, medios de comunicación masivos como la televisión y, en los últimos tiempos las redes sociales y la Internet, ha redundado en que **los pacientes estemos más -pero no necesariamente- mejor informados**. Esto ocurre porque no siempre podemos conocer la seriedad y veracidad de dicha información, sus fuentes, la validez de los datos que se publican o siquiera si están avalados por profesionales de la salud. No nos equivoquemos, estar más informados es beneficioso para nuestra salud pero no reemplaza una buena conversación y consulta con nuestro médico de confianza.



UNA MEDICACIÓN RESPONSABLE PARA UNA MEJOR SALUD

Desde nuestro lugar como pacientes es prudente un abordaje responsable de nuestras afecciones, asumiendo que, generalmente, no conocemos en profundidad este tipo de temas. Una buena práctica es comenzar **limpiando el botiquín de casa**, descartando todo **lo que no se usa**, lo que se encuentra **ya vencido**, o aquello que ya **no recordamos para qué nos fue indicado**.

- **Consulte al médico.** Recuerde que su profesional conoce su historial, sabe qué medicamentos le han sido recetados con anterioridad, qué contraindicaciones tienen los productos, y cómo eso puede afectarlo en su caso en particular.

- **Respete los tratamientos.** Hable con su doctor y coménteles que tipo de presentación del fármaco prefiere (sobres, comprimidos, etc.). En la medida de lo posible el especialista tendrá en cuenta su sugerencia.

- **Lea los prospectos** y, si es posible, junto con su médico para que él pueda despejar sus dudas y responder las preguntas que pudieran surgir. Tenga en cuenta que la información y la responsabilidad son una ayuda valiosa para el mantenimiento de una buena salud.

Gestión Pro Activa de la Salud





NewMed

INTERNACIÓN DOMICILIARIA

LIMA N°29 P.2 "H" • CABA



4381-0507
4384-7256
4383-8322

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



CAPACITACIÓN
DEL PACIENTE Y SU FAMILIA



Profesionales de nuestra Clínica e invitados informan sobre las enfermedades más frecuentes. Se realizaron las tres primeras actividades con gran participación de afiliados.

LA CLÍNICA AMEBPBA INICIÓ EL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DEL PACIENTE Y SU FAMILIA



Nuestro centro de salud ha dado inicio en 2016 a una serie de encuentros mensuales en los cuales los profesionales de la Clínica brindan información a los afiliados, sus familias y cuidadores acerca de ciertas patologías y enfermedades de aparición frecuente.

El objetivo de este Plan de Promoción, Prevención y Educación Integral es acercar conocimientos, facilitar la toma de decisiones, **mejorar la comunicación médico-paciente aumentando de esta forma la calidad en la asistencia.**

El programa, que se extenderá hasta 2018 inclusive, se enmarca en los trabajos que la Entidad realiza en la **promoción de estilos de vida saludables, el mantenimiento de la autonomía de los pacientes, la prevención de enfermedades** y responden a los estándares de calidad sugeridos por el Instituto Técnico para la Acreditación de Servicios de Salud (ITAES).

ACCIONES FUNDAMENTALES

Este importante proyecto se diseñó en el ámbito del Comité de Docencia e Investigación y el Área de Recursos Humanos de la Clínica, y contempla tres aspectos: la **educación grupal** en nuestro centro de salud, el trabajo en conjunto con el Servicio Social de AMEBPBA y la **participación activa en las publicaciones de la entidad** (Revista Vamos, sitio web, folletos de promoción de la salud, y otros espacios de difusión).

La estrategia es establecer un cronograma de encuentros ajustado al calendario de salud y tomar muy en cuenta las propuestas de los afiliados. La primera actividad que se llevó a cabo fue un ciclo de una semana con el título **“Las Manos Limpias Salvan Vidas”**, adhiriendo a la convocatoria de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana (OPS) y UNICEF, de celebrar el día mundial de esta práctica, ineludible para la conservación del propio bienestar y el de nuestros seres queridos.

El siguiente encuentro fue el **Taller de Trastornos de Ansiedad y Ataque de Pánico**, temas que preocupan a nuestra población, y que contó con una numerosa participación de público.



LA SALUD ESTÁ EN TUS MANOS

Cada año la Organización Mundial de la Salud, junto a la OPS y UNICEF convocan al Día Mundial del Lavado de Manos con el fin de promover y concientizar acerca de la importancia de este hábito que nos parece obvio, pero que en realidad se practica menos de lo deseado. Está demostrado que las manos son el principal vehículo de transmisión de gérmenes ya sea por contacto directo o a través de las superficies que tocamos, y la mejor “vacuna” es una oportuna y correcta técnica de lavado. Por otro lado, la OMS destaca que este hábito es un indicador de calidad que manifiesta la seguridad de los establecimientos de salud.

Conscientes de la importancia de este hábito básico pero imprescindible, y que bien realizado consta de 11 pasos, se llevó a cabo en la Clínica una actividad en formato de práctica. Para ello se construyó un módulo especial que contenía un lavabo móvil que se instaló en el hall central al que se invitaba a los afiliados a conocer los pasos fundamentales de una buena higiene de manos y a desarrollarla en el lugar.

La capacitación fue realizada por personal de enfermería y mucamas, especialmente entrenadas para la actividad y se destacó que de esa forma, y **utilizando tan sólo jabón, se disminuye en un 99% la presencia de bacterias acumuladas en la piel.**

La actividad tuvo una gran aceptación, **casi 500 personas** accedieron a realizar la práctica, y demostraron su conformidad comprendiendo la importancia de la misma y su difusión. Al culminar se distribuyeron folletos informativos y de los cuales los afiliados solicitaban varios ejemplares para poder compartir entre sus conocidos y familiares.



estos trastornos (como el miedo y la depresión), y las alternativas posibles de tratamiento.

Con una activa participación, los afiliados se sintieron sumamente cómodos como para relatar sus propias experiencias personales, lo que generó varios momentos profundamente emotivos. Culminado el encuentro tanto disertantes como el público presente manifestaron su satisfacción por el serio tratamiento de este tema, y por la decisión de AMEBPBA de generar estos espacios para la comunidad.

ANSIEDAD Y ATAQUES DE PÁNICO, UN PROBLEMA ACTUAL

Considerados como uno de los males de nuestro tiempo, los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico afectan **cada vez a más personas** y su aparición puede alterar el normal comportamiento e influir en el desempeño tanto en la vida diaria, en el trabajo o la escuela. Según los especialistas, las posibles causas hay que buscarlas en las exigencias de la vida diaria, en una sociedad altamente competitiva y, además, en los componentes psíquicos de cada sujeto.

Dada su creciente expansión, se eligió este tema como segundo encuentro del programa. La convocatoria fue sumamente exitosa ya que la actividad **contó con una gran cantidad de público** que se acercó a escuchar al Dr. Marcelo Salinas (médico psiquiatra) y al Lic. Rubén Grillo (psicólogo).

Con una dinámica de taller, que se inició con una introducción del tema a cargo de los especialistas, el encuentro fue **un espacio abierto a la participación de los asistentes** que demostraron una gran recepción del tema y mucho interés en charlar con los expositores.

Las consultas más frecuentes de los afiliados se centraron en los motivos o situaciones que pueden originar una crisis de angustia o un ataque de pánico, y estas preguntas permitieron el abordaje de otros aspectos íntimamente relacionados con

POBA
Prestaciones Odontológicas
Buenos Aires

boca sana es cuerpo sano

- ODONTOLOGÍA GENERAL
- PERIODONCIA
- CIRUGÍA
- ORTODONCIA
- ENDODONCIA
- PRÓTESIS REMOVIBLE
- PRÓTESIS FIJA
- IMPLANTES
- ESTÉTICA BUCAL
- CONTROL BUCODENTAL
- PROTECTORES DEPORTIVOS
- PERSONALIZADOS

TURNOS Y CONSULTAS: **0810 999 7264**

Av Rivadavia 2464 C.A.B.A.
turnos@pobaodontologia.com.ar
www.pobaodontologia.com.ar

CONVERSANDO SOBRE MI DIABETES

La Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica que puede presentar complicaciones en riñón, retina, corazón o pies. Estas situaciones pueden prevenirse, y para ello es importante la detección temprana y la educación diabetológica.

Por ello, dentro del programa de capacitación se realizaron talleres sobre aquello que el paciente y su familia debe conocer de esta enfermedad. Los encuentros estuvieron a cargo de las Licenciadas: Agustina Monfort y Virginia Jürgens.



CAPACITACIÓN
DEL PACIENTE Y SU FAMILIA

Existen algunos mitos acerca de la diabetes, y uno de los que suele provocar más confusiones es el que se refiere a las prohibiciones alimentarias a las que supuestamente deben someterse las personas afectadas.

Según las profesionales disertantes este concepto es incorrecto, suele provocar confusiones, como tantos otros mensajes impregnados por la tendencia comercial.

Los pacientes deben tener cuidado no sólo en la cantidad de hidratos de carbono simples y complejos, sino también en la cantidad de proteínas y grasas (lípidos), ya que la diabetes no es una enfermedad del “azúcar en la sangre” solamente, éste es sólo un síntoma, sino que es una enfermedad del metabolismo de todos los nutrientes.

En estos talleres se habló de algunos conceptos que trabajamos entre todos, por medio del método de mapas de conversación. Los temas abordados fueron: factores de riesgo, hábitos difíciles de modificar, cómo planificar un cambio de hábito y además, cómo llevar adelante un plan alimentario saludable acompañado de actividad física regular.

La participación fue exitosa y los pacientes pudieron charlar abiertamente con las profesionales que despejaron muchas dudas y consultas.



RUTA 188 Y J. B. ALBERDI - JUNÍN (B)
TEL.: 0236 - 4407800/4441414
WWW.GRUPOLPF.COM.AR



LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

La promoción de hábitos sanos es fundamental para entender los procesos mediante los cuales las personas y la familia logran su mejor nivel de salud al asumir un mayor protagonismo en la prevención de enfermedades. Una de las metas del Programa de Capacitación desarrollado en la Clínica es llegar con información confiable y útil a la mayor cantidad de personas posible. Los contenidos son sumamente amplios, y abordan muchos de los problemas de salud de mayor aparición. Junto a los profesionales de Clínica, y otros especialmente invitados, se desarrollarán encuentros sobre:

Febrero

La importancia de la Vacunas:
Plan de vacunación de adultos.

Marzo

Las manos limpias salvan vidas.

Abril

Como calmo las sed de aire: EPOC - ASMA.

Mayo

Todo lo que debemos saber sobre Hipertensión Arterial.

Junio

Envejecimiento. Autonomía.
Tecnología, Juego y Tiempo Libre.

Julio

De la Bronquitis a la Neumonía.

Agosto

Dejar de fumar es posible: Tabaquismo
Nunca es tarde para dejar de fumar
Programa AMEBPBA Antitabaco.

Septiembre

Cómo incluir la actividad física en la vida diaria.

Octubre

Prevención en caídas en los adultos mayores.
Discapacidad: ¿Puedo mejorar mi autonomía?

Noviembre

Conversando sobre mi Diabetes.

Diciembre

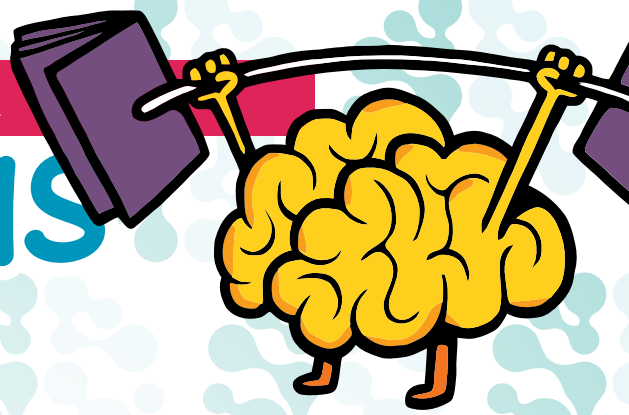
Prevención en verano: Cuidados de la piel
Protección solar
Medidas para evitar el golpe de calor.



CAPACITACIÓN
DEL PACIENTE Y SU FAMILIA

Todas estas actividades se difundirán con suficiente antelación a través de las comunicaciones de la Mutual, en el sitio web (www.amebpba.org.ar) y en las carteleras y mostradores de la entidad. ¡No se las pierda!

**¡ESTÉ INFORMADO
DE LOS PRÓXIMOS ENCUENTROS
DE SALUD DE LA MUTUAL!**



A mover las neuronas

Les acercamos actividades en las que pondremos a prueba la memoria. ¡A divertirse!

Anagramas

1. Encuentre el nombre de un idioma usando las letras de **ESPONJA**.
.....
2. Encuentre el nombre de un arma de fuego reordenando las letras de **ABANICAR**.
.....
3. Encuentre el nombre de un utensilio de cocina reordenando las letras de **CALCAREO**.
.....
4. Encuentre el nombre de una prenda de vestir masculina reordenando las letras de **TROCABA**.
.....

Algo en común

Cada serie de palabras tienen algo en común, como en la del ejemplo. ¿Puede resolverlos?

1. ... dulce, ... comido, ... francés, ... integral
.....

PAN

2. ... seco, ... borracho, ... de agua, ... enjabonado.
.....

3. ... en remojo, ... de Neptuno, ... candado.
.....

4. ... nuevo, ... sabático, ... luz.
.....

5. como ... al dedo, ... de boda, ... papal.
.....

6. ... de fiesta, ... de semana, al ... y al cabo, ... de mes.
.....

Tacha con una X la palabra que sobra.

- Rugoso
- Áspero
- Tenaz
- Liso
- Suave

- Enredo
- Lío
- Confusión
- Carácter
- Embrollo

UN SERVICIO MÁS DE AMEBPBA PARA SUS AFILIADOS

¿CÓMO GENERO MI CREDENCIAL DE AMEBPBA?

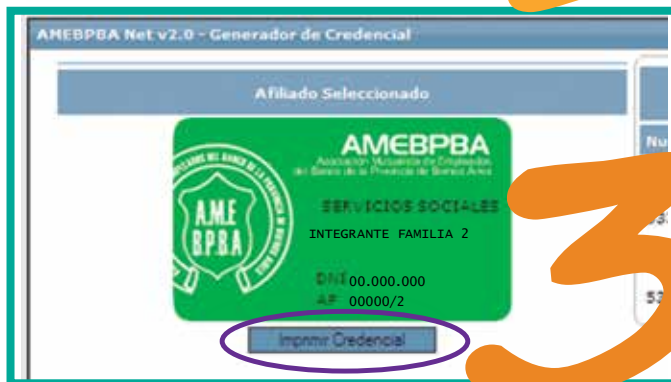
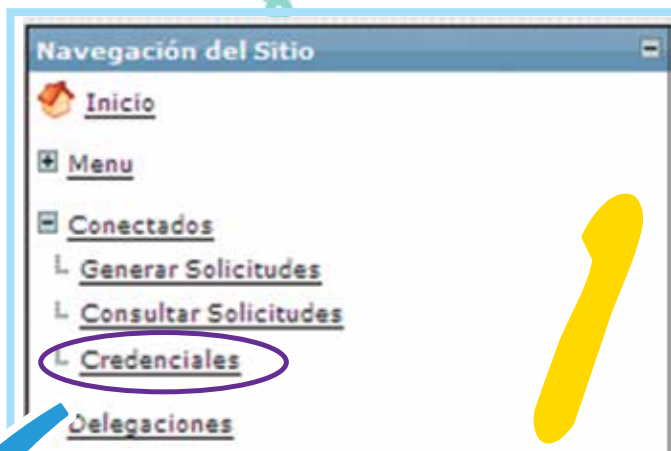
- Ingrese a www.amebpba.org.ar
- Elija la opción **CREDENCIALES**.
- Seleccione el integrante del grupo familiar.
- Haga click en **IMPRIMIR**.

¡YA TIENE SU NUEVA CREDENCIAL!

Si Ud. necesita obtener la **credencial de AMEBPBA** – o reponerla por extravío y/o deterioro- ya no tendrá que realizar gestiones y aguardar días a que la misma llegue a sus manos.

A partir de Abril, **las credenciales para uso exclusivo de AMEBPBA se generarán por el sitio web.**

Ingresando a www.amebpba.org.ar todos los afiliados podrán autogestionar de forma sencilla y rápida la confección e impresión de las credenciales para todo el grupo familiar desde la comodidad de su hogar o desde la oficina.



0810 122 688

Administración Central
0810 222 6888
(011) 4121 2700

Clínica AMEBPBA
0800 222 6888
(011) 4127 6600

Esta tarjeta es intransferible y para uso exclusivo del titular.
Sólo será válida acompañada de su DNI.

Por dudas o consultas Ud. puede comunicarse con el Centro de Atención Telefónica al Afiliado 0810 222 6888 o descargar el instructivo que se encuentra en el sitio web www.amebpba.org.ar

LA MUTUAL TRABAJA CONTINUAMENTE PARA MEJORAR LOS SERVICIOS PARA SU GENTE.



¿CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS POST VACACIONAL?

Si a la hora de volver al trabajo los lunes de por sí son complicados, luego de las vacaciones y después de varios días de esparcimiento, distracción, paisajes diferentes y –sobre todo– un ritmo mucho menos exigente, esa tarea se hace verdaderamente difícil para muchas personas.

Terminadas las vacaciones, en las que pusimos distancia con las obligaciones diarias (al menos las laborales), y pudimos alejarnos un poco de las presiones, llega el difícil momento de reincorporarnos al trajín de todas las semanas. En un 35 % de la población esto causa una mezcla de apatía, desgano, melancolía, somnolencia y falta de adaptación al retomar las actividades.

Este conjunto de síntomas que se manifiestan cuando nos reincorporamos a nuestras obligaciones (laborales, escolares o familiares) tras un período de vacaciones es lo que se conoce como **Síndrome Post Vacacional**.

De acuerdo a los especialistas dedicados al estrés y sus causas, no sólo se trata de una predisposición anímica, sino que además produce reacciones físicas que influyen directamente en nuestra salud.

¿CUÁLES SON SU SÍNTOMAS?

El estrés es el proceso por el cual nos adaptamos física y psíquicamente a las demandas de nuestro entorno. Cuando el ámbito en el que nos movemos nos exige realizar ciertas tareas, o alcanzar determinados objetivos, nuestro cuerpo genera una serie de respuestas que van desde lo cognitivo a la corporal. Aquello que causa en nosotros estas reacciones se denomina “estresores”, y a mayor intensidad de los mismos, más recursos requieren de cada uno de nosotros. Nuestras ocupaciones nos demandan diversos niveles de energía, y en todos los casos se hace necesario un periodo de recuperación de nuestras capacidades. Sin él la exigencia sería continua y sobrevendría el cansancio, el embotamiento, la lentitud en las reacciones, el aumento de los errores, y los malestares físicos y psicológicos.

Las vacaciones representan el mayor lapso de ese necesario descanso. Suspendemos muchas de nuestras obligaciones, pero al término de ellas sabemos que debemos regresar al nivel de exigencia habitual. De acuerdo a ciertas estimaciones, un alto porcentaje sufre de apatía, falta de concentración y somnolencia al volver a las tareas diarias, síntomas muy parecidos al no haber descansado nada.



Los informes clasifican los síntomas en físicos y psíquicos, y suman las siguientes manifestaciones a los anteriores:

FÍSICAS

- Cansancio.
- Falta de apetito.
- Palpitaciones.
- Taquicardia.
- Sudoración Excesiva.
- Dolores Musculares.
- Inquietud motora.



PSÍQUICAS

- Nerviosismo.
- Ansiedad.
- Irritabilidad.
- Desgano.
- Insomnio.
- Tristeza.
- Miedo a perder el control.
- Evasión de situaciones.





¿CÓMO SUPERARLO?

Es normal que en los primeros días la motivación o el interés sean más bajos que lo habitual, pero para prevenir las consecuencias del estrés post vacacional, y del estrés general, podemos adoptar una serie de cuidados que nos ayudarán a sentirnos cada vez mejor.

- No regrese a sus obligaciones inmediatamente de terminadas sus vacaciones. Éste es un error frecuente que se soluciona dándose un par de días para retomar rutinas.
- Dentro de lo posible, comience de a poco y desarrolle la parte más agradable del trabajo o el estudio.
- Motívese con los aspectos más positivos de sus ocupaciones: el reencuentro con amigos del trabajo, la posibilidad de charlar y socializar con ellos.
- Utilice los horarios de almuerzo o refrigerio para optimizar esos encuentros.
- Organice adecuadamente sus horarios.
- Piense en el trabajo como un medio para lograr otros fines. Si lo imagina como una condena bíblica sus días serán mucho más difíciles.
- Intente mantener ciertas actividades más relacionadas con el tiempo libre: practique de forma moderada algún deporte o actividad física al aire libre, de paseos, disfrute del entorno.
- No sobre analice los problemas o sus probables consecuencias. Es una de las causas de ansiedad.
- Duerma adecuadamente. Procure 8 horas de sueño reparador.

Tenga paciencia. El síndrome Post Vacacional es pasajero. Una vez que se haya encarrilado en su rutina, los síntomas desaparecerán. Es cuestión de actitud y de tiempo. Si ve que se extiende más de 15 días, consulte a su médico.

Gestión Pro Activa de la Salud



¿NOS AFECTA A TODOS POR IGUAL?

No. Para comenzar no afecta a todo el mundo, y cada caso puede presentar distintos aspectos. Cada uno de nosotros tiene diferentes ocupaciones, la relación con ellas no es igual (a algunos les gustan más, a otros menos), los niveles de exigencia difieren, los entornos también, y todo eso influye en el regreso a las obligaciones.

El problema no se limita a las personas y su relación con el trabajo. Los jóvenes en edad escolar también se enfrentan muchas veces a este conjunto de estresores. Dependiendo de las horas de cursada, relación que tienen con sus compañeros, las metas a cumplir, y el desempeño académico, pueden llegar a sentir las mismas ansiedades que un oficinista de tiempo completo, o un docente que debe volver a hacerse cargo de múltiples cursos repletos de alumnos.

La clave parece estar en cómo nos plantamos ante el regreso.





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.





CUIDEMOS NUESTRA BOCA EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA

Las patologías más frecuentes son evitables con intervenciones mínimas y el monitoreo de los factores de riesgo. Para un tratamiento exitoso el adulto mayor requiere de comprensión y dedicación.

La **odontogeriatría** se define como la atención de la salud bucal para personas de más de 65 años o adultos de cualquier edad, cuyo estado físico general esté significativamente influenciado por procesos naturales de este periodo y problemas de salud que se asocian habitualmente con la persona mayor.

Las tendencias demográficas a nivel mundial han demostrado un aumento de la población de adultos mayores, y Argentina no es la excepción. Este fenómeno social plantea innumerables retos en el campo de la salud, y uno de ellos es el tratamiento de este grupo





Para la mejor atención de las personas mayores, es necesario que el odontólogo profundice su capacitación, abordando aspectos propios de esta etapa de la vida -tanto gerontológicos como médicos y psicológicos- para poder llegar a un grado de comprensión completo.

¿CUÁLES SON LOS PROBLEMAS BUCODENTALES MÁS FRECUENTES EN ESTA ETAPA?

Según estimaciones, los adultos mayores son quienes menos acuden al odontólogo y son, precisamente, quienes más requieren de un control exhaustivo de su salud bucodental. Muchos de los problemas que aparecen en este periodo –algunos productos de años de malos hábitos, otros resultados del proceso de envejecimiento- son tratables y reversibles si se los aborda a tiempo.

etario que demanda un abordaje **interdisciplinario** donde la medicina, la psicología y la odontología se encuentren totalmente imbricadas. El bienestar de nuestra boca no puede separarse de la salud general, no sólo porque es parte de nuestro organismo, sino que cuando ésta sufre una enfermedad pueden originarse alteraciones en otras zonas de nuestro cuerpo.

Además de unir los saberes de diferentes campos de la medicina, la odontogeriatría requiere también una atención **intradisciplinaria** porque se convoca a distintas especialidades de la odontología, se requieren diferentes intervenciones en la interioridad de la misma disciplina, como periodoncia, operatoria dental, ortodoncia, prótesis fija y removible, por citar algunas.

Es evidente que la necesidad de una odontología geriátrica especializada tiene más que ver con la salud y la capacidad funcional de la persona mayor que con su edad. Un adulto mayor es una persona con características propias de la edad avanzada, y puede tener distintas patologías (médicas, psicológicas, derivadas del alto consumo de medicamentos, nutricionales, etc.), que se relacionan en mayor o menor grado entre sí y a las que pueden sumarse otros problemas que repercuten en su bienestar, como los económicos y sociales.





Es fundamental concurrir a la visita periódica con el especialista para poder evitar las enfermedades más usuales entre las que podemos mencionar:

- ☞ Caries radicular.
- ☞ Enfermedad Periodontal.
- ☞ Sequedad bucal (xerostomía).
- ☞ Problemas derivados del uso de prótesis.



CONSEJOS PREVENTIVOS

Las intervenciones oportunas, simples, mínimamente invasivas y un monitoreo sistemático de los factores de riesgo, pueden producir un beneficio significativo para las personas.

Un mayor bienestar referido a su salud bucal redundará en una mejora respecto de la calidad de vida. En este sentido, las acciones preventivas constituyen un componente esencial en el abordaje de la salud del paciente.

Es importante:

- *El refuerzo educativo de higiene bucal y dieta.*
- *La enseñanza de técnicas de higiene oral y de la prótesis.*
- *Las visitas trimestrales al odontólogo para la aplicación de flúor.*
- *Los controles estomatológicos.*
- *El uso diario de dentífricos fluorados.*
- *La utilización de saliva artificial si es necesario.*

Los problemas de salud bucal de los adultos mayores requieren gran dedicación y atención ya que en esta etapa cobran mayor importancia dado el impacto que tienen en su calidad de vida, así como el riesgo que conllevan de complicaciones más severas.

La Asesoría Odontológica de la Mutual prestará principal atención al desarrollo de planes dentro de las instituciones de cobertura que contemplen dichos requisitos para mejorar la calidad de atención al adulto mayor o paciente de alto riesgo médico.

**Servicio de Odontología
AMEBPBA**

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

CADA VEZ MÁS OPCIONES EN NUESTRO SITIO WEB.

AMEBPBA.NET

SALUD CON UN CLICK

CON SÓLO REGISTRARTE PODÉS:

- Conocer la nómina de prestadores que brindan cobertura de salud.
- Acceder a comunicados y circulares, artículos de promoción y prevención de salud.
- Conocer los detalles de débitos de haberes y cuenta corriente.
- Así como la facilidad de solicitar turnos on-line para nuestra Clínica, ¡y mucho más!

¿CÓMO ME REGISTRO?

Registrate en sólo tres pasos:

- 1- Ingresar al sitio web (www.amebpba.org.ar) seleccionar la opción **REGISTRARSE** (en la parte izquierda de la pantalla).
- 2- Completar los datos personales:
 - **Usuario: es tu número de afiliado, sin la barra ni los dígitos siguientes:**
 - **Número de documento.**
 - **Fecha de nacimiento.**
 - **Contraseña, que la elijas vos (mínimo 4 caracteres).**
 - **Dirección de Correo Electrónico.**
- 3- Una vez completo el formulario hacer click en el botón **REGISTRARSE**.

Si aparece el mensaje **"Disculpe, los datos ingresados no concuerdan con nuestros registros"** comunicate con el Centro de Atención Telefónica al Afiliado al 0810-222-6888 de Lunes a Viernes de 9 a 19 hs., o enviá un mail a:

at_telefonica@amebpba.org.ar

AMEBPBA NET es la mejor herramienta para realizar todas tus consultas con la Mutual. De fácil uso, y desde la comodidad de tu casa u oficina, a través del sitio web podés acceder a todos los servicios así como gestionar los trámites que necesites con la mejor calidad de respuesta.

SOLICITUD DE TURNOS ON-LINE



Para acceder a esta opción tenés que haberte atendido previamente en nuestra Clínica. Cumplido este requisito los pasos a seguir son:

- 1- Ingresá a nuestra Web con tu usuario.
- 2- Luego en **MI AMEBPBA**
- 3- Dentro de **SOLICITUD DE NUEVO TURNO**, seleccioná que afiliado del grupo familiar va a tomar el turno. Luego, elegí **PROFESIONAL O SERVICIO**.
- 4- Aparecerá el calendario, en el cual estarán resaltados los días disponibles. Seleccioná el día que desees, y el horario.
- 5- Por último, presioná **CONFIRMAR LA SOLICITUD DE TURNO** y si querés podés imprimir el recordatorio. Igualmente, te enviarán todos los datos correspondientes a tu casilla de correo electrónico.

Recordá que para estudios (Ecografías, Tomografías, Endoscopías, Audiometrías, etc.) debés solicitar turno personalmente en nuestro centro de salud (Bartolomé Mitre N° 2040), o comunicate con el Centro de Atención Telefónica al Afiliado.



BUSCADOR DE PROFESIONALES

Este programa te permite realizar una búsqueda detallada, ya que brinda información por localidad, especialidad y nombre del profesional. Lo hemos desarrollado con el propósito de que obtengas los datos que deseas de manera sencilla y rápida.

Pasos para utilizar el Buscador de Profesionales:

- 1- Ingresá a **AMEBPBANET** con tus datos de usuario.
- 2- En la página principal, del lado izquierdo, se encuentra el **Menú**. Hacé click en **Buscador Profesionales**.
- 3- Completá los datos según tu consulta: **especialidad, municipio/partido** y nombre del **prestador**.
- 4- Por último, hacé click en el ícono **Buscar**. Allí aparecerá el listado de profesionales requerido.

CONSULTA DE TRÁMITES

Los afiliados registrados en el sitio web de AMEBPBA, pueden acceder a las gestiones administrativas que realizan en la Mutual. Cuando te comunicás telefónicamente o por mail/fax y solicitás una autorización, o entregás un pedido de reintegro, todas estas gestiones son asentadas en nuestro sistema. Actualmente, si estás registrado, podés conocer el estado de tu solicitud o consulta así de fácil:

Sobre el margen izquierdo encontrarás la opción **Gestión de Expedientes**, allí podrás ver el tipo de tu consulta o solicitud y estado de la misma.

Los expedientes están clasificados según el área de la Mutual, motivo y categoría de la solicitud o trámite.

Durante el proceso de resolución, los mismos figuran abiertos, y podrás ver el estado de gestión.

Cuando se resuelve tu consulta o solicitud, podrás ver la solución on-line.

TELÉFONOS DE UTILIDAD

En www.amebpba.org.ar todos los afiliados tienen acceso a los datos de emergencia y a un detalle de los teléfonos de las principales áreas de la Asociación Mutualista.

En el menú se encuentra la opción **TELÉFONOS DE EMERGENCIAS**, haciendo click aparece una guía con todos los teléfonos de urgencias, guardias y médicos a domicilio. Allí encontrarás también el ítem **CONTACTOS**, en el que se muestran todas las oficinas de AMEBPBA con sus teléfonos, mails y horarios de atención.



DESCARGAS

Otra opción muy utilizada por nuestros afiliados es la de **CENTRO DE DESCARGAS**. Ubicada también en el menú principal, esta herramienta permite consultar cartillas, comunicaciones, formularios, circulares, noticias generales, material de prevención y promoción de salud, la revista VAMOS, etc.

El usuario accede a toda esta información de forma muy sencilla:

- 1- En la página principal, del lado izquierdo, se encuentra el **MENÚ**. Ingresá en **CENTRO DE DESCARGAS**.
- 2- Allí aparecerán distintas categorías: **AFILIACIONES** (Convivientes, Plan Joven y Plan Materno Infantil.), **CARTILLAS** (Incluye profesionales de CABA y prestadores de zonas vacacionales.) **CIRCULARES Y COMUNICADOS, FORMULARIOS Y ORIENTACIÓN Y DIFUSIÓN** (Gestión Pro-Activa para la Salud). Elegí la opción deseada.
- 3- Luego, podrás guardar el archivo en tu PC o imprimirlo.



DATOS DE CUENTA

En la opción **DÉBITO DE HABERES** podrás acceder y conocer de forma detallada el estado acreedor y deudor de tu cuenta corriente de afiliado.



El Sitio web de la Mutual es una herramienta fundamental de comunicación con los afiliados, y desde su inicio se ha convertido en uno de los instrumentos más utilizados, logrando acercar todo tipo de información a nuestra gente.



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.

De mi mayor consideración:

Por su intermedio Sr. Presidente, quiero agradecer a quienes se comportaron en forma maravillosa al atenderme por el accidente que sufrí al desvanecerme en mi domicilio. La caída me produjo una herida en el cuero cabelludo y contusiones en algunas partes del cuerpo. Comenzaré mi agradecimiento por el personal de Vittal, que en menos de 10 minutos estuvieron a mi lado, y con toda premura me llevaron a la Clínica AMEBPBA. En la guardia mi esposa y yo fuimos recibidos por el Dr. Andrés Díaz Armas y su ayudante, a quienes reconozco la calidez de su trato. Fueron los que me efectuaron las primeras curas.

También tengo presente la amabilidad del Dr. Jonathan Ariel Schvindlerman, que todas las mañanas, durante los tres días que estuve internado, me visitó para verificar la evolución de mis dolencias y disponer medidas necesarias para solucionarlas. Además, no olvido el buen trato que me dispensaron los Dres. Aldo Galante y Juan M. González durante los estudios que me realizaron, y la agradable presencia del Dr. Vladimiro Sinay y la visita del siempre bien recibido Dr. Fernando Simoiz.

Asimismo, quiero reconocer la sensibilidad que me demostró la Dra. Rosa Bordón y la buena disposición del Dr. Fernando Rodríguez. También, la excelente aptitud del personal técnico, como asimismo de los camilleros, enfermeras, mucamas y en general de todo el personal de clínica. A todos muchas gracias.

Lo expresado precedentemente es compartido por mi esposa, Carmen García, que en todo momento estuvo a mi lado.

Saludo a Ud. con todo respeto.

Néstor Cesar Peña
Af. 5.777



Quiero por medio de la presente manifestar mi reconocimiento a todos los integrantes de la Mutual, Delegación Mar del Plata -entre ellos a Juan, Jorge, Andrea, Chiche, Guadalupe, etc.- por el acompañamiento y el compromiso que tuvieron siempre hacia mi esposa, Tamara Eiras, fallecida lamentablemente hace unos meses atrás.

Hago la misma extensiva también al Lic. Pablo Ferrarese y al Dr. Alberto Lorenzi de la Departamental Mar del Plata.

Muchas gracias.

Osmar Atilio Cox
Af. 25.269



De mi mayor consideración:

Me dirijo a usted, y por su intermedio a los demás miembros de Comisión Directiva, para hacerles llegar mi reconocimiento y agradecimiento por los servicios prestados con motivo de mi internación en esta ciudad, por presentar neumonía e infarto, los cuales he podido sortear a Dios gracias.

Mención especial para el módulo Bahía Blanca, al frente del Sr. Guillermo Morelli, por su disposición y celeridad en la emisión de las órdenes para poder recibir las asistencias en tiempo y forma.

Por último digo: No estamos sólo. En momentos difíciles de nuestra salud la Mutual está presente.

Hago llegar un cordial saludo a usted y a toda la Comisión Directiva que tanto hace por nosotros.

Alfredo Rubén Zarzoso

Af. 13.640

A través de este medio quiero agradecer todo lo que significa el Encuentro de Turismo y Salud que realiza AMEBPBA, y el esfuerzo de todos aquellos que lo hacen posible. Un reencuentro que va más allá de un paisaje, como lo es la Colonia de Tanti, al que se le suma el abrazo fraternal de aquellos que formamos parte de la familia de Bancarios del Provincia.

Todos, o casi todos, los que participamos del encuentro cumplimos una etapa al servicio de la institución. La estadía fue una caricia para el alma, tan necesaria en los tiempos que nos toca vivir.

El decir GRACIAS, es poco, por todo lo que significa dicho evento.

Jaime Kremer

Af. 7.548

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

PROCREARTE

CENTRO ESPECIALIZADO EN FERTILIZACIÓN ASISTIDA

La *Asociación Mutualista* suma en CABA un nuevo prestador a la cartilla de servicios adheridos, en esta oportunidad se trata de Procreate S.A.

Este establecimiento de salud se especializa en fertilización asistida y reproducción, y además cuenta con lugares de atención especializados en el interior de la provincia.

PROCREARTE S.A

BULNES 1104 - CABA // (011) 5 530 5700

Mail: info@procreate.com • Web: www.procreate.com

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

Calendario Nacional de Vacunación

EXCLUSIVO ZONAS DE RIESGO

Vacunas		BCG (1)	Hepatitis B HB (2)	Neumococo Conjugada (3)	Quíntuple Pentavalente DTP-HB-Hib (4)	Polio		Rotavirus (7)	Meningococo (8)	Gripe (9)	Hepatitis A HA (10)	Triple Viral SRP (11)	Varicela (12)	Cuádruple o Quíntuple Pentavalente DTP-Hib (13)	Triple Bacteriana Acelular dTpa (15)	Virus Papiloma Humano VPH (16)	Doble Bacteriana dT (17)	Doble Viral SR o Triple Viral SRP (18)	Fiebre Amarilla FA (19)	Fiebre Hemorrágica Argentina FHA (20)
Edad		única dosis (A)	dosis neonatal (B)	1º dosis	1º dosis	IPV	OPV													
						(5)	(6)													
Recién nacido																				
2 meses				1º dosis	1º dosis	1º dosis		1º dosis (D)												
3 meses								1º dosis												
4 meses				2º dosis	2º dosis	2º dosis		2º dosis (E)												
5 meses									2º dosis											
6 meses					3º dosis		3º dosis													
12 meses				refuerzo							única dosis	1º dosis								
15 meses								refuerzo		dosis anual (F)			única dosis							
15-18 meses							1º refuerzo							1º refuerzo						
18 meses																			1º dosis (I)	
24 meses																				
5-6 años (ingreso escolar)							2º refuerzo					2º dosis			2º refuerzo	2 dosis (N)			refuerzo (M)	
11 años									única dosis											
A partir de los 15 años																		iniciar o completar esquema (I)		única dosis (W)
Adultos																	refuerzo cada 10 años	iniciar o completar esquema (I)		
Embarazadas										una dosis (G)					una dosis (I)					
Puerperio										una dosis (H)								iniciar o completar esquema (I)		
Personal de salud										dosis anual					una dosis (K)					

(1) BCG: Tuberculosis (formas invasivas)

(2) HB: Hepatitis B

(3) Previene la Meningitis, Neumonía y Sepsis por Neumococo.

(4) DTP-HB-Hib: (Pentavalente) Difteria, Tétanos, Tos Convulsa, Hep B, Haemophilus influenzae b.

(5) IPV: (Solo) Poliovirus inactivado.

(6) OPV: (Solo) Poliovirus oral.

(7) Rotavirus

(8) Meningococo

(9) Antigripal

(10) FHA: Hepatitis A

(11) SRP: (Triple viral) Sarampión, Rubéola, Papas.

(12) Variola

(13) DTP-Hib: (Cuádruple) Difteria, Tétanos, Tos Convulsa,

Haemophilus influenzae b.

(14) DTP: (Triple Bacteriana Acelular) Difteria, Tétanos, Tos Convulsa.

(15) dTPa: (Triple Bacteriana Acelular) Difteria, Tétanos, Tos Convulsa.

(16) VPH: Virus Papiloma Humano.

(17) dT (Doble Bacteriana) Difteria, Tétanos.

(18) SR: (Doble Viral) Sarampión, Rubéola.

(19) FA: (Fiebre Amarilla)

(20) FHA: (Fiebre Hemorrágica Argentina)

(A) Antes de egresar de la maternidad.

(B) En los primeros 12 horas de vida.

(C) Vacunación Universal. Si no hubiera recibido el esquema completo, deberá completarlo.

En caso de tener que iniciar: aplicar 1° dosis, 2° dosis al mes de la primera y 3° dosis a los seis meses de la primera.

(D) La 1° dosis debe administrarse antes de las catorce semanas y seis días a tres meses y medio.

(E) La 2° dosis debe administrarse antes de las veinticuatro semanas a los seis meses de vida.

(F) Deberán recibir en la primovacunación 2 dosis de la vacuna separadas al menos por cuatro semanas.

(G) En cada embarazo deberán recibir la vacuna antigripal en cualquier trimestre de la gestación.

(H) Puerperio deberán recibir vacuna antigripal si no la hubiesen recibido durante el embarazo, antes del egreso de la maternidad y hasta un máximo de diez días después del parto.

(I) Si no hubiera recibido dos dosis de triple viral o una dosis de triple viral + 1 dosis de doble viral, después del año de vida para los nacidos después de 1965.

(J) Aplicar dTPa en cada embarazo independientemente del tiempo desde la dosis previa. Aplicar a partir de la semana 20 de gestación.

(K) Personal de salud que exista menores de 12 meses. Revacar cada 5 años.

(L) Residentes en zona de riesgo.

(M) Residentes en zona de riesgo único refuerzo a los diez años de la primera dosis.

(N) Residentes o trabajadores con riesgo ocupacional en zona de riesgo y que no hayan recibido anteriormente la vacuna.

(O) 2 dosis separadas por intervalo mínimo de 6 meses.





**Banco
Provincia**