

VAMOS



Año XI - N° 60

Incluye
fascículo
coleccionable



LA MEJOR INFORMACIÓN EN SALUD PARA NUESTROS AFILIADOS



PREVENCIÓN DE GRIPE



TODO LO QUE HAY QUE
SABER SOBRE EPOC



¿QUÉ HACER ANTE
UNA EMERGENCIA?



Comprometidos



Con todos los
participantes del
sector de la salud



Somos sinónimo de excelencia
en soluciones logísticas

CUANDO INFORMAR ES CUIDAR



Con la premisa de informar y sensibilizar en temas de gran interés para nuestra gente, esta Comisión Directiva ha puesto el foco en la educación preventiva. La variedad y cantidad de actividades, charlas y videos, que se han programado e implementado en nuestra Clínica dan testimonio de este objetivo.

La puesta en marcha de nuevos dispositivos tecnológicos, como la obtención de credenciales o la mayor accesibilidad a través del

sistema Conectados es, sin lugar a dudas, entender que la solidaridad comienza por casa, y es el valor fundacional de quienes hacemos la Mutual.

Coincidimos así, que la construcción del bienestar de nuestros afiliados, es **Salud Para Todos.**



Comisión Directiva

Comisión Directiva

AMEBPBA

PRESIDENTE

Cdr. 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

Cdr. 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° 60 / Mayo - Junio 2017



VAMOS

Editorial Pág. 3

La Mejor Información en
Salud Para Nuestros Afiliados Pág. 5

Gripe: Una Enfermedad que
Regresa Todos los Años Pág. 9

Gestión de Reintegros Pág. 14

Otitis: Cómo Prevenirla Pág. 16

Prevención de la EPOC Pág. 20

Las Bases Para una
Buena Salud Bucal Pág. 25

Dolores que nos Dejan
de Espaldas. Pág. 28

Vacuna Antigripal 2017..... Pág. 31

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



LA MEJOR INFORMACIÓN EN SALUD PARA NUESTROS AFILIADOS

La Clínica ha generado una serie de videos de promoción de la salud y prevención de enfermedades prevalentes. Poseen contenidos propios y alta calidad de producción. Cinco de ellos ya se encuentran en rotación permanente y hay más títulos en preparación.





Desde sus inicios la Clínica AMEBPBA se ha propuesto como misión brindar la mejor atención de salud a todos los afiliados y sus familias, con **calidad y seguridad**, y un permanente cuidado en la investigación, la **evidencia científica** y el **contenido ético**.

Este objetivo no se limita sólo a la constante actualización de servicios y tecnologías. El proceso de salud es una cuestión dinámica en la que confluye una serie de factores y acciones entre las cuales es indispensable la puesta en práctica de las indicaciones que los profesionales imparten a los pacientes y los cuidados preventivos que deben seguir para una buena calidad de vida.

Pero para lograr esto cada uno de nosotros necesita información acerca de qué se debe hacer en cada caso, y pensando en ello las autoridades de la Entidad y la Dirección Médica de nuestra Clínica han implementado desde hace tiempo un programa de capacitación para pacientes y personal de la institución sobre enfermedades prevalentes o prácticas fundamentales de salud. En las últimas semanas este programa se desarrolla con una novedosa modalidad: la puesta en el aire de **videos de promoción de la salud** a través de las pantallas de nuestro centro asistencial.

Estos videos son de **producción propia**, realizados con **calidad profesional**, a la altura de cualquier publicidad televisiva, y con **información generada por nuestros profesionales** que -por medio de animaciones atractivas, didácticas y ágiles- brindan consejos sobre **enfermedades que impactan en nuestra población, cuidados estacionales**, cuestiones de salud pública que mejoran nuestra vida o temas de interés para nuestra gente.

MAYOR PREVENCIÓN PARA MEJORES DECISIONES

La División Orientación y Difusión charló con integrantes del Comité de Docencia e Investigación de la Clínica quienes nos brindaron mayores precisiones sobre este recurso, "El objetivo es acercar conocimientos para **facilitar la toma de decisiones, mejorar la comunicación médico-paciente, aumentando de esta forma la calidad en prevención, la asistencia, y la rehabilitación**. Están destinados a los afiliados que concurren espontáneamente o aquellos que son citados por los profesionales para realizar consultas, prácticas ambulatorias o algún control".

En el desarrollo de esta novedosa forma de capacitación participó personal de Clínica creando los guiones temáticos que **ponen énfasis en la promoción de hábitos saludables, el mantenimiento de la autonomía de los pacientes, la prevención de enfermedades** y, además, responden a los estándares de calidad sugeridos por el Instituto Técnico para la Acreditación de Servicios de Salud (ITAES).

Los temas tratados y la información, que se presenta en un lenguaje sencillo y entendible, surgió del conocimiento de las patologías prevalentes o aquellas que pueden llegar a afectar a un gran número de personas. A esto se **suma la importante opinión de nuestros afiliados que se expresa por medio de encuestas anónimas**.



“Cuanto más sepa el paciente y su familia mejor es su salud, se realizan consultas más tempranas y se ponen en práctica los tratamientos oportunos”, señalan los especialistas de la Clínica AMEBPBA. “Asimismo, se reducen los días de enfermedad y se genera una rápida recuperación. Apostamos siempre a **optimizar la calidad de vida de la gente que confía en nosotros**”.

Si bien todo lo que se refiere a educación lleva tiempo, **ya se pueden ver los primeros logros**. De acuerdo a los profesionales de la clínica “se ha **aumentado significativamente la vacunación de los adultos y las consultas especializadas** ante la aparición de los primeros síntomas de algunas patologías que, de lo contrario, hubieran resultado más difíciles de corregir”.

INFORMACIÓN DE SALUD EN PANTALLA

Por los monitores de las salas de espera de la Clínica se encuentran en rotación permanente los siguientes videos: “Dengue, Zika y Chikungunya”, “Es Tiempo que nos Ocupemos de la Gripe”, “¿Qué Hacer en Caso de una Evacuación?”, y “Los Pasos del Lavado de Manos”. Junto a estos spots de neto contenido de prevención se puede ver un video institucional de nuestro centro, y de los servicios que brinda, en el que se detallan las características de *edificio seguro*, las salas de Rehabilitación, Guardia Médica, UTI, Recuperación Post Anestésica, Imágenes Digitalizadas de Alta Resolución, el equipamiento de última generación de los Quirófanos y Laboratorio, y todas las prestaciones destinadas a la consulta y tratamiento de la familia del Provincia.

Se encuentran en gestación otros videos de interés para el paciente, el entorno familiar y los profesionales médicos. Algunos de estos títulos en preparación son: “Uso Adecuado y Racional de Antibióticos”, “Todo lo que debemos saber sobre Hipertensión Arterial”, “Cómo Incluir la Actividad Física en la Vida Diaria”, “Prevención de Caídas en Adultos Mayores”, “El Cigarrillo y sus Consecuencias”, entre otros.



EL PERSONAL DE CLÍNICA EN CAPACITACIÓN PERMANENTE

Así como la información ayuda a los pacientes para la prevención y la toma de decisiones, para el personal de una institución de salud **la capacitación es una actividad fundamental y de carácter permanente**. A través de diferentes métodos se lleva a cabo la **actualización y mejora de conocimientos, el desarrollo y perfeccionamiento de habilidades** a fin de alcanzar metas bien estructuradas y definidas, que en el caso de nuestra Clínica, se trata de brindar el mejor servicio de salud con eficacia y seguridad.

A los ateneos médicos, estudio de casos y encuentros sobre temas específicos, nuestra entidad ha sumado también los medios audiovisuales para la **capacitación interna** de su gente. El método presenta marcadas ventajas sobre las técnicas tradicionales ya que centra la atención del público, la información se presenta de forma concisa, y los ejemplos -ya sean por medio de animaciones o representado por personas reales- son mucho más precisas.

Los videos de capacitación interna de la Clínica AMEBPBA cuentan con la particularidad que son actuados por el propio personal de la entidad. Eso añade un plus ya que la gente recibe la información con más atención aún al ver que es impartida por los propios compañeros de tareas.

Uno de las primeras producciones aborda la Higiene Hospitalaria, una práctica fundamental, en la que se detallan los pasos correctos a seguir, elementos a utilizar (materiales, productos químicos), la disposición de residuos y objetos, entre otros temas. Los contenidos y la calidad de producción son para destacar, al punto que de otras instituciones de salud han solicitado estos videos para la capacitación de su personal.

Gestión Pro Activa de la Salud





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?

Ingresa al sitio (www.amebpba.org.ar) con su usuario y contraseña.

1

Seleccione el ícono 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

LA VACUNACIÓN ES FUNDAMENTAL

GRIPE

Se propaga fácilmente y puede afectar a gran cantidad de personas en muy corto tiempo. Conocer sus síntomas y métodos preventivos son herramientas primordiales para evitarla.

UNA ENFERMEDAD QUE REGRESA TODOS LOS AÑOS

Como cada año cuando llega el otoño, recordamos a nuestros afiliados la importancia de poner en práctica todas las recomendaciones para evitar transitar por un estado gripal, como así también de estar informados sobre los cuidados necesarios para evitar consecuencias mayores. Desde hace tiempo la llegada de esta molesta afección ocurre cada vez más temprano y por ello **es aconsejable aplicarse la vacuna antigripal**, cuidarse del frío y estar bien prevenidos para que, si se presenta, sea lo más leve posible.



¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

La gripe es un cuadro infeccioso producido por el virus de la influenza. Es muy contagiosa y se propaga a través de gotitas de saliva que contienen el virus -y que se dispersan al toser o estornudar- e ingresa al organismo a través de la nariz o la boca. Otra forma de contagio es a través de los objetos o superficies contaminadas.

Está acompañada por una serie de indicadores o síntomas: **fiebre mayor a 38°, escalofríos, tos seca, dolor de garganta, congestión de nariz, dolor de cabeza, dolores musculares, pérdida de apetito, dolor de oídos y a menudo una gran fatiga.** En muchos casos se confunde con un simple resfrío, sin embargo, la gripe es una afección más profunda, persistente y con efectos secundarios potencialmente más complejos. Una de las particularidades que puede ayudarnos a diferenciarlas es que el **resfrío difícilmente genere fiebre.**

Si bien, por lo general, se supera en una semana, en algunos casos deriva en complicaciones graves como la neumonía bacteriana asociada. Las personas **mayores de 65 años**, las que sufren **enfermedades crónicas** (diabetes, enfermedades de corazón, pulmones



o riñón), las **embarazadas**, las **puérperas** y los **inmunosuprimidos**, se encuentran más propensos a presentar formas graves de la gripe con complicaciones severas y en algunos casos fatales.

En estos casos es fundamental tomar mayores precauciones, y **la más importante es la vacunación anual.**

¿POR QUÉ DEBERÍA VACUNARME?

Los síntomas tardan entre 24 y 48 horas para empezar a manifestarse, y se puede contraer en diferentes ámbitos: el trabajo, la escuela, un medio de transporte, la calle y hasta el propio hogar.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), en adultos sanos la vacunación antigripal puede prevenir entre un 70% y un 90% de los casos, mientras que en los adultos mayores reduce los episodios graves y complicaciones en un 60%.

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



Muy pronto podrás
realizar consultas
médicas online.

De forma fácil, efectiva,
y sin moverte de tu casa.

vital

www.vital.com

0810-222-8488

POBLACIÓN VULNERABLE

- ✿ Embarazadas.
- ✿ Mamás de niños menores de 6 meses.
- ✿ Niños de 6 meses a dos años.
- ✿ Personas menores de 65 con enfermedades crónicas (cardíacas-renales-pulmonares).
- ✿ Pacientes inmunosuprimidos (trasplantados-oncológicos- corticoides crónicos).
- ✿ Mayores de 65 años.
- ✿ Personal de salud.

Cuando una persona se enferma, el cuerpo activa un sistema de defensas que genera anticuerpos para combatir esta anomalía. De ese modo, una vez superada la enfermedad viral es muy poco probable volver a contraer esa cepa nuevamente. Pero la gripe tiene una particularidad: **los virus cambian de año a año**, lo que impide estar protegido de una vez y para siempre. Por este motivo, una persona que contrae gripe un invierno puede volver a padecerla al siguiente, lo que **hace necesario reiterar la vacunación**. La vacuna es preparada cada año de manera diferente según las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).



¿QUÉ HACER CUANDO SE CONTRAE?

Por lo general la gripe puede ser superada con reposo. **Es importante no automedicarse** y saber que los antibióticos no son efectivos debido a que no reaccionan frente a los virus. Hay que evitar suministrar aspirina a una persona engripada, sobre todo, si se trata de niños y adolescentes, ya que su ingesta puede derivar en una afección muy compleja denominada 'Síndrome de Reye'.

Recuerde que la consulta médica oportuna es fundamental, y **es el profesional el que prescribirá los medicamentos necesarios**.



Cuidamos el futuro

Desarrollamos soluciones estratégicas, que simplifican el día a día de las personas y anticipan el rumbo de nuestro sector.

Porque los tratamientos cambian y los pacientes también.



SCIENZA



Scienza Argentina

Av. Juan de Garay 437 - (C1153ABC) Bs. As.
Argentina - Tel / Fax: (+54 11) 5554-7890
www.scienza.com.ar

Scienza Uruguay

WTC Av. Luis Alberto de Herrera 1248, Torre 2,
Piso 19 - (11300) Montevideo. Uruguay
Tel / Fax (+598 2) 1988-9000
www.scienza.com.uy



ANTE UN ESTADO GRIPAL SE RECOMIENDA

- * Descansar y dormir mucho.
- * Beber abundante líquido, especialmente agua y jugos. Evitar la cafeína.
- * Abrigarse con varias capas de ropa. Al sufrir un estado gripal, es muy común pasar de sentir frío a calor en pocos minutos.
- * No concurrir al trabajo, a la escuela, ni a otros ámbitos que faciliten el contagio.
- * Bajar la temperatura con medios físicos o el antitérmico que el profesional indique.
- * Utilizar la flexura del codo para cubrirse si tose o estornuda.
- * Usar pañuelos descartables.
- * Higienizar con frecuencia las manos.
- * Ventilar los ambientes.



PREVENCIÓN

Tenga siempre presente las siguientes acciones fundamentales para evitar la aparición de esta enfermedad:

- * Higiene frecuente de manos.
- * Ventilación de los ambientes.
- * Aplicación de la vacuna antigripal si se encuentra dentro de la población vulnerable.

Ante la menor duda consulte a su médico, en especial cuando la fiebre es persistente o se está en un grupo de riesgo.



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

Guía de la Buena Salud

2da
Edición



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.



Descárguela en www.amebpba.org.ar

¿CÓMO REALIZAR UNA ÁGIL GESTIÓN DE REINTEGROS?

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

¿QUÉ SE DEBE CUMPLIMENTAR?

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

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

◆ **SERVICIOS ADHERIDOS:** No se considerarán pagos efectuados a servicios que se encuentren adheridos a nuestra cartilla de prestadores. En los casos de urgencia en los que se hubiere requerido un

depósito o garantía por no presentar la autorización correspondiente, deberá canjearse en el lugar en el que se realizó la atención médica (en un lapso perentorio) por el bono u orden debidamente autorizada por la Mutual.

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

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

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

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

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



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

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

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

◆ **MEDICAMENTOS:** Se reintegrarán sólo en aquellos casos de real urgencia. En solicitudes de reembolso se excluye la aplicación del sistema de bonificación de LA RECÍPROCA. Debe acompañar sin excepción prescripción médica, de carácter urgente, (AM N° 16) con indicación genérica, troquel y comprobante de pago original.

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

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

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

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

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

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

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

Centro de Atención Telefónica al Afiliado:

Tel. 0810-222-6888.

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



boca sana es cuerpo sano

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



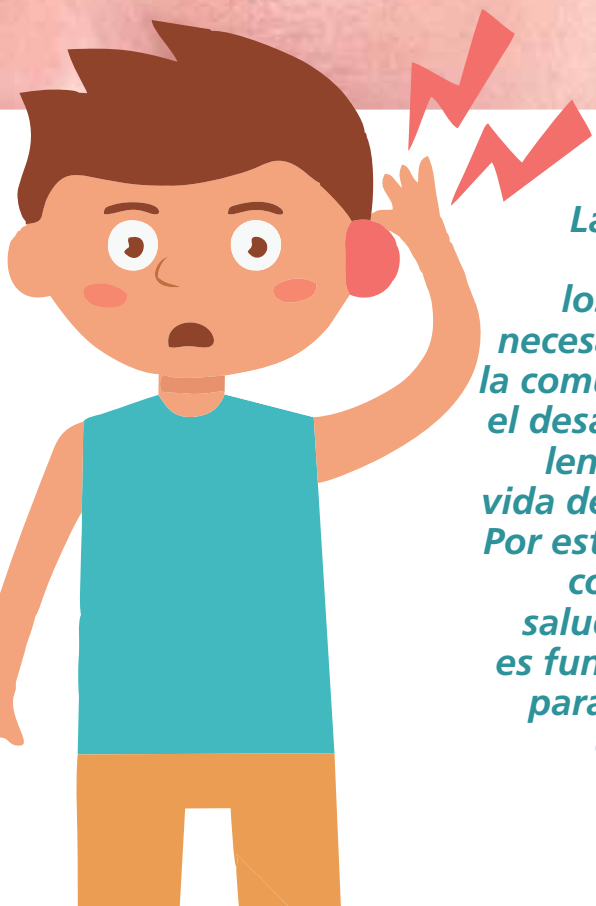
TURNOS Y CONSULTAS: 0810 999 7264

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

CUIDEMOS NUESTROS OÍDOS

OTITIS

¿CÓMO PREVENIRLA?



La audición es uno de los sentidos necesarios para la comunicación, el desarrollo del lenguaje y la vida de relación. Por este motivo, controlar la salud auditiva es fundamental para evitar su deterioro.

Las infecciones, de causa bacteriana o viral, son muy comunes en el oído. Presentan síntomas iniciales similares, pero para contrarrestarlas se aplican tratamientos diferentes. Pueden afectar el oído medio -que se encuentra en relación con la nariz y los senos paranasales- o el oído externo, y están vinculadas en muchas oportunidades al contacto prolongado con el agua u otras causas de traumatismos. Por lo tanto, es necesario evaluar el mecanismo por el cual se produjo esta inflamación para la restitución completa y, fundamentalmente, para evitar la recurrencia.

Estas afecciones si son tratadas a tiempo se resuelven sin graves inconvenientes, por ello es muy importante asistir a la consulta médica.



del líquido infectado, lo que llamamos supuración. Si no se resuelve la otitis -y no se produce la supuración- puede quedar líquido inflamatorio en el oído medio. De no revertirse con tratamiento medicamentoso puede requerir colocación de tubos de ventilación transtimpánicos, que permiten evacuar el líquido pero, fundamentalmente, ventilan el oído medio.

Ante cualquier síntoma es fundamental asistir a la consulta con un especialista para que nos indique un tratamiento.



OTITIS MEDIA AGUDA

El oído medio está formado por la caja timpánica, la trompa de Eustaquio que lo comunica con la faringe y a través de ésta se vincula con las fosas nasales, los senos paranasales y la mastoides. Éste continúa desarrollándose luego del nacimiento hasta aproximadamente los 5 años de vida. Por ello es necesario controlar su función en niños pequeños.

Cuando existe un proceso obstructivo o inflamatorio en la faringe, fosas nasales o senos paranasales, se produce una acumulación de líquido inflamatorio en el oído medio. Esto se puede producir a temprana edad, por lo cual un factor de riesgo en la actualidad es la asistencia a guarderías. En los adultos, las causas más frecuentes de otitis media suelen ser los resfríos fuertes, sobre todo si están asociados con faringitis.

Los síntomas de esta enfermedad son:

-  **Dolor de oídos.**
-  **Fiebre.**
-  **Disminución de la audición (en los adultos puede percibirse como amplificación de la propia voz).**
-  **Malestar general.**
-  **Vértigo.**
-  **Vómitos.**
-  **En los bebés se observa irritabilidad.**

El progreso de esta afección es rápido si no se realiza el tratamiento apropiado a la brevedad. La evolución suele ser favorable aunque puede ocurrir, en el caso de los cuadros bacterianos, la apertura espontánea de la membrana timpánica y el drenaje



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





OTITIS EXTERNA

Es la inflamación del conducto auditivo externo, es frecuente en verano por la exposición prolongada al agua en las piletas y también por traumatismos generalmente vinculados al uso de elementos para limpiar el conducto, hecho que no es aconsejado.

El oído externo está cubierto por una piel muy fina y seca. Allí se encuentra cera (producida por las glándulas sebáceas modificadas) que tiene una función protectora. Al ablandarse la capa cornea o lastimarse la piel se produce una puerta de entrada para los gérmenes.

Los síntomas más comunes son:

-  **Fuerte dolor de oídos que empeora al jalar o tocar la oreja.**
-  **Picazón.**
-  **Secreción de líquido por el oído, caracterizado por mal olor.**
-  **Disminución auditiva.**
-  **Enrojecimiento del conducto auditivo externo.**

Cabe resaltar que pacientes con alguna enfermedad que afecta las defensas, como la diabetes no controlada, pueden presentar cuadros complicados de otitis externa.



¿CÓMO CUIDAR NUESTROS OÍDOS?

El oído es un órgano muy delicado al que hay que proteger de posibles agresiones externas desde que somos muy pequeños. Para evitar la aparición de afecciones, a continuación les acercamos algunas recomendaciones a tener en cuenta.

-  Si siente picazón, no introduzca objetos en sus oídos.
-  No utilice hisopos en el conducto.
-  Evite el ingreso de agua al oído al ducharse.
-  Si ingresó agua, coloque unas gotas de alcohol boricado, sólo si su médico lo autorizó.
-  Utilice tapones al nadar.
-  Evite sumergirse en aguas contaminadas.
-  Lávese frecuentemente las manos.
-  Disminuya el volumen de la televisión, la radio, la pc, etc.
-  Utilice protección auditiva si trabaja con equipos ruidosos.

-  Evite el uso de auriculares a todo volumen.
-  No aplique productos como gotas o remedios caseros en el oído sin consultar antes a un especialista.
-  Asista al especialista si presenta signos de congestión o mucosidad nasal. Y realice la consulta médica preventiva si padece algunos de los síntomas mencionados.

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

Para conocer prestadores en su zona, ingrese al sitio web de la Mutual www.amebpba.org.ar y utilice la herramienta Buscador de Profesionales.

Gestión Pro Activa de la Salud



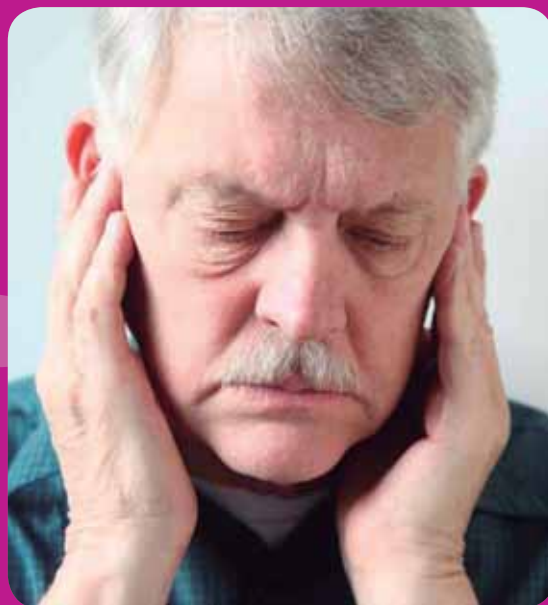
PÉRDIDA AUDITIVA

Puede ocurrir súbitamente lo cual lleva al paciente a la consulta inmediata, o ser silenciosa o imperceptible limitando la comunicación oral del paciente sin que muchas veces éste lo advierta. Existen algunas señales a tener en cuenta para descubrir si se está en riesgo de padecer pérdida auditiva:

-  *Problema 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.*

Cuando la disminución auditiva se presenta de manera silenciosa forma parte muchas veces de un deterioro fisiológico que se da naturalmente por la edad, pero puede estar acentuada por otras patologías que afectan al paciente y que dañan al oído como lo hacen en otros órganos.

En la clínica AMEBPBA el paciente cuenta con la posibilidad de realizar un completo estudio auditivo y eventual tratamiento adecuado a cada caso en particular.



SIN ALIENTO

De acuerdo a los profesionales un gran número de personas que lo sufre no lo sabe. Es grave, pero tratable y puede evitarse. Cómo conocer sus causas y señales de alerta.

Suena a cosa repetida y, en oportunidades, el tema se vuelve aburrido. Otras veces suponemos erróneamente que todos ya lo saben, pero es fundamental volver sobre el tema y lograr que cada vez más personas incorporen esta certeza: **hay pocas cosas tan dañinas para nuestra salud como el cigarrillo y el humo que de él emana.**

Los que trabajamos en Promoción y Educación para la Salud constantemente encontramos que, para muchas enfermedades, el tabaco es un factor que agrava la condición de las personas y complica la recuperación de su bienestar. En otras dolencias es directamente su principal causa, como

en el caso de la **Enfermedad Pulmonar Crónica (EPOC)**, un serio problema de salud que alcanza a un gran número de personas, muchas de las cuales desconocen su condición. En nuestra población del **Banco Provincia** es una enfermedad con una importante cantidad de casos, producto de una época en la que las campañas antitabáquicas no eran tan fuertes y no existían restricciones a nivel público.

Hay formas de prevenir su aparición, y otra herramienta fundamental para evitar sus efectos es la detección temprana para el abordaje del tratamiento adecuado. Para ello nada mejor que conocer sus causas y señales de alerta.



EPOC

¿QUÉ ES LA EPOC?

Con esta sigla se designa a varias dolencias que limitan el normal flujo de aire a los pulmones como consecuencia de la reacción inflamatoria del organismo ante estímulos nocivos como el humo de tabaco u otros gases. Es potencialmente grave, y por su naturaleza crónica no es reversible, pero sí es tratable y se puede evitar su aparición al no exponerse a sus agentes causales.

Las dos enfermedades principales que engloba la EPOC son dos afecciones cuyos nombres, si bien ya en desuso, resultan más familiares:



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS O SEÑALES DE ALARMA?

“Los síntomas se van presentando en forma progresiva y lenta”, nos dice la **Dra. Laura Pulido, Neumonóloga de la Clínica AMEBPBA**, “Esto produce que **mucha gente no sepa que la padece**. La Organización Mundial de la Salud calcula que esto es así en un 80 % de los casos”. La característica fundamental es la dificultad para respirar y “los principales síntomas en personas fumadoras son la tos (con o sin catarro), la movilización de secreciones, sensación de fatiga en forma progresiva y silbidos en el pecho”, comenta la especialista.

Los alcances de la EPOC no se limitan al aparato respiratorio, también afecta otros órganos y agrava enfermedades cardiovasculares y músculo esqueléticas.



¿CÓMO SE ORIGINA Y CUÁL ES SU CAUSA?

“El principal factor de riesgo es el tabaquismo, sin duda”, comenta nuestra profesional, “Hay otras causas como la exposición a la quema de combustibles de origen animal o vegetal (carbón, madera, etc.) que se utilizan en algunas zonas para cocinar o como medio de calefacción, o estar en contacto en el medio laboral con químicos, gases, vapores, polvos e irritantes. Existe también una causa genética, la falta de una enzima específica, pero ésta representa solamente **el 1% de los casos**”.

La profesional señala que **“La población más vulnerable son aquellos fumadores de más de 40 años**. Hay ciertos factores que aumentan el riesgo de aparición de la EPOC: en los fumadores, haber padecido tuberculosis; y en los no fumadores, la exposición al humo de tabaco ambiental (HTA)”.

CÓMO PREVENIR SU APARICIÓN

Sobre este tema la especialista destaca: “Dejar de fumar y no exponerse al humo de tabaco ambiental **son las únicas acciones que disminuyen la aparición de la EPOC** y que reducen la mortalidad”. Es fundamental la creación de espacios libres de humo y evitar la exposición a otros factores de riesgo.

Lo mejor es nunca comenzar a fumar, y si ya lo hace, abandonar el hábito. Para ello, consulte con el especialista para que lo informe acerca de los tratamientos existentes para dejar el cigarrillo.



¿ESTOY EN RIESGO DE TENER EPOC?

La detección temprana ayuda a controlar el avance de la enfermedad y permite abordar los tratamientos necesarios, y el método para conocer su verdadero estado es la espirometría. La Asociación Argentina de Medicina Respiratoria ha diseñado un cuestionario para conocer si hay posibilidades que esté en riesgo. Sólo unos pocos minutos pueden hacer una gran diferencia para su salud.

COLOQUE UN CÍRCULO A LA RESPUESTA CORRECTA

	SÍ	NO
¿SU GENERO ES MASCULINO?	1	0
¿SU EDAD ES MAYOR O IGUAL A 50 AÑOS?	1	0
¿HA FUMADO 30 O MÁS PAQUETES/AÑO? (cigarrillos por día x años de fumador) 20	1	0
¿SIENTE FALTA DE AIRE AL SUBIR PENDIENTES LEVES O CAMINAR APURADO?	1	0
¿HA TENIDO TOS, LA MAYORÍA DE LOS DÍAS, POR MÁS DE 2 AÑOS?	1	0
¿HA TENIDO FLEMAS LA MAYORÍA DE LOS DÍAS, POR MÁS DE 2 AÑOS?	1	0

SUME EL CONTENIDO
DE CADA CÍRCULO =



SI OBTUVO UN PUNTAJE DE 4 O MÁS, UD. DEBERÍA REALIZARSE UNA ESPIROMETRÍA

Gestión Pro Activa de la Salud





PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DEL PACIENTE Y SU FAMILIA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Todo lo que hay que saber

Con la Dra. Fiorella Tartaglione (Cardióloga)

- ◆ Aprendamos a descubrir la sal invisible
- ◆ ¡Y muchos temas más!

**MARTES
30 DE MAYO**

Desde las 15.30 Hs.

CLÍNICA AMEBPBA
BARTOLOMÉ MITRE 2040
3er PISO • CABA

ACTIVIDAD LIBRE Y GRATUITA

Informes e Inscripción: (011) 4121-2734 / 2745
Por mail: contactos@amebpba.org.ar
Confirmar asistencia hasta el 29/05/17



Una higiene bucal completa y una alimentación equilibrada son las claves para evitar la pérdida de minerales del diente, las caries y la erosión dental.



LAS BASES PARA UNA BUENA SALUD BUCAL

Cuando se realiza un tratamiento odontológico, el profesional está interviniendo sobre las consecuencias de las enfermedades más frecuentes de la cavidad bucal: la caries dental y las afecciones de las encías.

Pero mientras los tratamientos se desarrollan en los consultorios, miles de lesiones en las piezas dentarias y encías detienen su avance y hasta pueden revertirse cuando cada individuo, cualquiera sea su edad, implementa en su hogar los cuidados bucales como parte de una rutina diaria. Esos cuidados se asientan en dos pilares básicos e indispensables que son: la higiene bucal y una alimentación saludable.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR UNA CORRECTA HIGIENE BUCAL?

En nuestra boca conviven miles de microorganismos que forman parte del ecosistema bucal. Ellos participan en la formación de una biopelícula incolora y pegajosa que se adhiere a los dientes y utiliza los restos de alimentos, especialmente el azúcar, para su desarrollo. Algunos de ellos son protectores de ésta cavidad, y hasta participan de la digestión de los alimentos. Otros alteran el equilibrio porque tienen la capacidad de desarrollar lesiones en encías y formar ácidos a partir de los azúcares de los alimentos, favoreciendo el desarrollo de las caries dentales.



**Las
pastas
fluoradas son
las responsables de
la reducción de la caries
dental a nivel mundial.**

Cuando la higiene bucal es deficiente, el fluoruro confiere una protección parcial frente a la caries, porque la biopelícula permanece adherida al diente y los fluoruros no pueden desarrollar su acción remineralizadora. **Sólo cuando la higiene es satisfactoria, la protección contra la caries es total.**

La higiene bucal busca desorganizar esta biopelícula para evitar el desarrollo de las enfermedades de dientes y encías.

Para una correcta técnica es necesario:

 **Realizar el cepillado de dientes, y de los espacios entre ellos, con pasta dental fluorada y técnicas específicas según edad.**

Un cuidado adecuado, significa el uso del cepillo dental en todas las caras de las piezas (después de cada comida, antes de dormir y al levantarse) y, fundamentalmente, la limpieza de los zonas que existen entre los dientes (espacios interdentarios), mediante el uso de diversos elementos (Hilo Dental, Palillos y Cepillos Interdentales) que su odontólogo indicará, acorde a las características de sus dientes.

 **Utilizar cepillos linguales.**

 **Complementar con enjuagues fluorados.**

 **Usar cepillo y pastas no abrasivas para la limpieza de prótesis dentales y aparatos de ortopedia.**

La higiene bucal sin el uso de estos elementos es INSUFICIENTE, especialmente si recordamos que la mayoría de las caries y de inflamación gingival se inician en estos lugares, donde las cerdas del cepillo no llegan.

Los fluoruros presentes en las pastas dentales cumplen un rol importantísimo para prevenir las caries porque impiden que la pieza pierda minerales y, si esa pérdida se produce, favorece la remineralización de la misma. Para que los fluoruros sean efectivos, es necesario que el cepillado dentario sea correcto.

EL SEGUNDO PILAR ES NUESTRA ALIMENTACIÓN ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDARLA?

Una alimentación equilibrada es la base para una buena salud general y bucal, pero **algunos alimentos pueden ser riesgosos y causar pérdida de minerales del diente, caries y erosión dental.** Por lo tanto, es primordial conocer sus efectos sobre las piezas dentales.

Los dulces y el azúcar son reconocidos como los principales causantes de las caries, pero su peligrosidad dependerá del tiempo que permanezcan en contacto con los dientes. Los pegajosos como **golosinas, galletitas, barritas de cereal, budines, tortas, son altamente cariogénicos.** Es decir, promueven la aparición de caries.

Los de mayor solubilidad como **helados, leche chocolatada, refrescos reducen su capacidad cariogénica** por la escasa permanencia en la cavidad bucal.



Por otro lado, la fructosa presente en las frutas, tiene buen poder endulzante pero no perjudica los dientes.

Alimentos con alto contenido de almidón como el pan, papas, cereales y legumbres no son tan dañinos como el azúcar, pero sí **peligrosos porque se fijan con mayor firmeza a los dientes**, no son barridos por la saliva, y los ácidos que se forman permanecen mayor tiempo en contacto con el esmalte dentario.

Las gaseosas, jugos de frutas naturales o preparados, ayudan al progreso de las caries dentales y, por su nivel de acidez, favorecen a la erosión dental aunque sean dietéticas.

La clave para comer adecuadamente no es prescindir de estos productos, sino saber comerlos en la medida justa y en los momentos adecuados del día evitando el "picoteo" entre horas. No sólo lo que uno come, sino cuándo lo come, es lo que marca la diferencia para la salud bucal. Las comidas principales son la mejor oportunidad porque hay mayor flujo salival que permite un rápido barrido de los alimentos.

Además, hay que destacar que el mayor consumo de azúcar no sólo es un riesgo para caries sino también predispone a otras patologías como obesidad y diabetes.



CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN QUE NOS PROTEJA DE LAS CARIES

- 🦷 Educar el paladar a menor cantidad de azúcares, es lo ideal.
- 🦷 Respetar las cuatro comidas con variedad de alimentos, no olvidando el desayuno, para impedir tentarse con bocados entre horas.
- 🦷 Si lo hace, consumir alimentos bajos en azúcares.
- 🦷 Aumentar el consumo de frutas, verduras y granos en la forma más natural, sin agregado de azúcar.
- 🦷 Consumir alimentos con fibras y realizar una buena masticación porque aumenta el flujo salival y la remineralización de los dientes.

Recordar que:

Una correcta higiene dental y una alimentación adecuada son las bases de una buena salud bucal.

**SERVICIO DE ODONTOLOGÍA
AMEBPBA**





DOLORES QUE NOS DEJAN DE ESPALDA

Independientemente de la edad y el género cualquier persona puede sufrirlos. Para evitarlos es imprescindible adoptar posturas saludables.

Una dolencia muy frecuente entre los trabajadores bancarios, el dolor de espalda es uno de los problemas de salud más habituales entre la población mundial y 8 de cada 10 personas lo padecen. El sedentarismo, el sobrepeso y las malas posturas favorecen esta molesta afección.

La espalda es uno de los ejes principales de nuestra anatomía y tiene la función primordial de sostener el

cuerpo y permitir su movimiento, mantener estable el centro de gravedad y -a través de la columna- protege la médula espinal. Está formada por vértebras, músculos, ligamentos, nervios y tendones interconectados, y **cualquiera de sus partes puede generar dolor. Desde un malestar leve hasta pinchazos que dificulten el movimiento.**

La columna es una de las estructuras óseas fundamentales, tiene forma de S alargada, y completa su desarrollo cuando los niños comienzan a caminar. Por lo que es fundamental procurar adoptar posturas saludables desde la más temprana infancia.

Según los especialistas, la región más propensa a sufrir problemas es la lumbar, seguida por el área cervical y finalmente la dorsal. En general, las dolencias no revisten gravedad, se asocian al estilo de vida, y son producto de las **malas posturas, los esfuerzos, el estrés, la tensión emocional, el agotamiento muscular**, entre otras.

En otros casos son producto de una actividad física intensa generada por la práctica de deportes (artes marciales, fútbol, tenis, paddle, etc). Pero hay casos en los que aquello que nos parece un problema temporario se transforma en una afección compleja.

HAY DOS TIPOS DE DOLOR DE ESPALDA

El **dolor agudo** comienza repentinamente y dura menos de 6 semanas y es muy frecuente entre la población en general. Puede surgir a consecuencia de caídas, de levantar objetos pesados, entre otras causas. Mientras que el **dolor crónico** es menos frecuente, se prolonga por mucho tiempo y a menudo requiere de tratamiento médico.

Síntomas generales más frecuentes

- ✚ Adormecimiento o cosquilleo.
- ✚ Dolor intenso que no se alivia con descanso.
- ✚ Daño luego de una caída o lesión.
- ✚ Debilidad.
- ✚ Adormecimiento de las piernas.
- ✚ Fiebre.
- ✚ Pérdida de peso sin causa aparente.

Recuerde: Si el dolor persiste más de tres meses es imperiosa la visita al profesional para descartar afecciones más complejas.

CÓMO PREVENIRLOS

Un buen comienzo para prevenir el dolor de espalda es adoptar un estilo de vida sano, y para ello es importante:

• **Hacer ejercicio:** es aconsejable combinar actividades como caminar o nadar, con ejercicios específicos, para mantener fuertes y flexibles los músculos de la espalda y el abdomen. Al hacer deporte, es recomendable desarrollar los ejercicios pre-competitivos para calentar los músculos y finalizar la actividad con una elongación adecuada.

• **Mantener un peso saludable:** el sobrepeso puede agregar presión a nuestra columna vertebral.

• **No fumar:** tanto el humo como la nicotina causan que la columna vertebral envejezca más rápido de lo normal.



• **Mantener una postura correcta:** una adecuada posición de nuestro cuerpo es importante para evitar problemas cervicales, dorsales y lumbares. Debemos saber como pararnos, sentarnos, levantar objetos pesados, etc. **Cada movimiento mal realizado tiene un gran impacto sobre la salud de la columna** en particular, y de nuestro cuerpo en general.

• **Realizar chequeos médicos periódicos:** la mayoría de las enfermedades tienen un mejor pronóstico cuanto más temprano se diagnostican.

Con cuidados muy simples podemos mejorar nuestra salud. Mantengámonos activos, incorporemos alimentos variados y bajos en grasas y, anualmente, realicemos una visita a nuestro médico de cabecera. Así alcanzaremos una óptima calidad de vida.

CAMINAR ES UN EJERCICIO QUE AYUDA

Como sabemos, caminar es muy beneficioso para la salud en general. Es un ejercicio aeróbico completo que casi cualquier persona puede realizar, no requiere de habilidades especiales y se desarrolla fácilmente.

Cuando nos aquejan dolores de espalda causados por condiciones tales como hernias de disco, espolones óseos, etc. solemos reducir la actividad física. Se trata de un impulso comprensible, pero **la inactividad puede empeorar el problema.**

Dado que caminar es una actividad de bajo impacto con una mínima tensión sobre las articulaciones, las personas que sufren dolor de cuello y de espalda recurren a este ejercicio para mantenerse en forma sin arriesgarse a complicaciones en los lugares afectados.

Los tejidos blandos de la columna vertebral requieren una fuerte circulación para bombear toxinas y obtener los nutrientes que necesita, y este sencillo ejercicio aumenta la circulación sanguínea convirtiéndose en una muy saludable alternativa.

CONSEJOS PARA CAMINAR

- La cabeza debe ver hacia delante.
- Los hombros deben estar en el mismo nivel y relajados.
- La espalda recta.
- El abdomen comprimido.
- Ambos pies deben soportar el peso por igual.
- Es aconsejable evitar los zapatos de taco alto o los de plataforma.

POSTURAS SALUDABLES



CUANDO SE LLEVA LA MOCHILA A LA ESCUELA

- Se deben usar mochilas con correas anchas, acolchadas y suaves, ajustar la longitud de la correa para adaptarla al tamaño del cuerpo.
- Se debe llevar la mochila en ambos hombros y con la bolsa pegada a la espalda, el peso de la mochila escolar no debe superar el 20 % del peso corporal.
- Si se lleva la mochila en un hombro o en una mano, se debe cambiar de lado con frecuencia.

AL DORMIR

Para procurar un buen descanso es importante respetar las 8 horas de sueño y ubicar correctamente nuestro cuerpo para evitar tensiones y malas posturas.

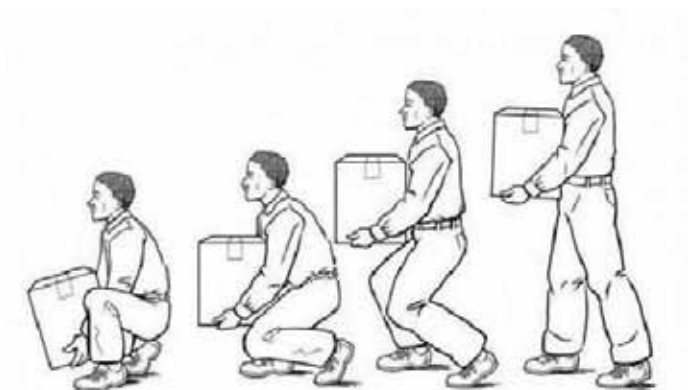


Posturas para dormir correctamente



AL MOVER OBJETOS PESADOS

- Hay que utilizar una plataforma para alcanzar objetos que estén altos, y evitar estirar los brazos excesivamente.
- Al levantar peso doblar las rodillas y colocarse en cuclillas, manteniendo la espalda recta, mover el cuerpo cerca del objeto, y utilizar los músculos de los muslos.
- Algunos objetos se pueden desarmar y llevar en partes más pequeñas, es preferible tardar que lesionarse.
- Solicitar ayuda si el objeto es demasiado pesado, o utilizar una carretilla para transportarlo.



AL ESTAR FRENTE A LA COMPUTADORA:

- Hombros relajados.
- Antebrazos paralelos al suelo.
- La silla debe tener un respaldo para apoyar la espalda baja.
- Los pies deben estar apoyados en el suelo.
- La piernas deben estar dobladas en un ángulo de 90 a 110 grados.
- Deben apoyarse los muslos completamente en la silla.
- La parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos.



Gestión Pro Activa de la Salud



VACUNA ANTIGRI PAL 2017

La Mutual informa que ya se encuentra disponible la Vacuna Antigripal, Cepa 2017, recomendada por la Organización Mundial de la Salud para el Hemisferio Sur y aprobada por la ANMAT.

Recibirán gratuitamente la vacuna:

- Mayores de 65 años.
- Niños entre 6 meses y 2 años de edad (con orden de profesional pediatra especificando dosis).

• Embarazadas.

• Pacientes con prescripción de:

Insuficiencia Cardíaca, Afecciones Pulmonares, Enfermedades Metabólicas, Trasplante de Órganos, Insuficiencia Renal Crónica, Pacientes Inmunosuprimidos.

TODOS DEBEN PRESENTAR LA RECETA CONSIGNANDO DIAGNÓSTICO Y EDAD.

Valor Único: \$150 con receta (Efectivo - Tarjeta - Diferido 3 cuotas)
Aplicación gratuita en la Clínica AMEBPBA para los afiliados mayores de 16 años, de Lunes a Viernes de 9.00 a 19.00 Hs.

Los afiliados menores de 16 años deben concurrir a Vacunar o Fundación Hospitalaria, con prescripción médica a su nombre, carnet y DNI.

Farmacia

Administración Central:

Tel.: (011) 4121-2722/2723

Fax: (011) 4345-6179

farmacia@amebpba.org.ar

Farmacia La Plata:

Tel. (0221) 429-0160

farmacialp@amebpba.org.ar

Recordamos que en cumplimiento de las disposiciones emanadas de la ANMAT, la entidad no puede enviar productos farmacéuticos a domicilio. En su localidad Ud. puede adquirir con receta la vacuna y gestionar el reintegro correspondiente en los casos de provisión gratuita mencionados.

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





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 consideración:

Hace un tiempo atrás fui intervenida quirúrgicamente, tarea que estuvo a cargo del Dr. Jorge Estrada.

¡Qué maravilla encontrar un profesional con tanta vocación de servicio, calidad profesional y humana! Tantos son los adjetivos que adornan su persona que es imposible enumerarlos a todos. Asimismo, quiero hacer extensivo mi agradecimiento a todo el personal de quirófano que lo acompañó, a los médicos de piso, enfermeras, nutricionistas y mucamas. A todos, sin excepción, ya que la atención fue excelente.

Debo destacar mi más sincero agradecimiento al Dr. Jorge Guasch quien fue al primero que consulté por mi problema venoso e inmediatamente me indicó todos los estudios correspondientes, siempre respondiendo a mis dudas de la mejor manera, con un carisma muy especial y muchísimo profesionalismo.

Quiero agradecer nuevamente en nombre de mi familia y mío a todo el equipo maravilloso que integra esta Clínica, y nuevamente felicitaciones a los Dres. Jorge Guasch y Jorge Estrada por su profesionalidad.

Saludo atentamente.

Elsa Edith Carassai
Af.: 23.509



Tengo el placer de dirigirme a usted con el fin de agradecer el apoyo brindado por la Mutual en cuanto a la cobertura de todas las prestaciones requeridas para el tratamiento de mi enfermedad.

Me diagnosticaron Leucemia Natural Killer y mi tratamiento fue realizado por el equipo de hematología del Hospital Británico. El ágil desempeño del señor Javier Joaquín, que tramitó vía mail autorizaciones, internaciones, medicamentos y todo lo necesario hasta llegar a la instancia final, allanó el camino y me ayudó a transitar éste difícil momento.

Quiero agradecer a la institución y especialmente al Sr. Javier Joaquín que medió entre la Mutual y nosotros.

Sin otro particular, saludo atentamente.

Juan Manuel Petrit Martin
Af. 53.640



Me dirijo a Ud. con el objeto de agradecer una destacable atención en un difícil trance que debí pasar con mi tratamiento de Cáncer de Pulmón, y si bien residí en Bs. As., por razones personales decidí mi traslado a Mar del Plata donde mi hermana acompañó mi tratamiento de quimioterapia.

No es fácil, creo yo, para ningún ser humano escuchar que nos digan -después de un control- que uno tiene cáncer, de cualquier tipo que sea. Uno siente que se despliega ante sus ojos la palabra fin y una sensación de que estamos en manos de Dios. Pero a veces Dios tiene mensajeros que nos contienen y nos hacen más fácil los caminos a recorrer y este fue el caso del personal de AMEBPBA de la Regional Mar del Plata, quienes no sólo atendieron con premura los requerimientos y autorizaciones del tratamiento al que fui sometido, sino que además siempre han tenido una palabra cordial y justa para que pudiera sentirme apoyado en forma permanente.

Por lo expuesto precedentemente mi agradecimiento a AMEBPBA y en especial al personal de la Regional Mar del Plata: Jorge Louro, Andrea Puente, Virginia Aranda, Guadalupe Magariños y Carlos Leguizamón.

Sin otro particular, quedando siempre agradecido, los saluda muy atentamente.

Nicolás Miguel Gavalas
Af.: 20.871

A principio de año concurrí a la Clínica, con un fuerte dolor abdominal. En la guardia, me atendieron realizándome todos los estudios pertinentes a fin de determinar mi afección. Volví el día lunes y miércoles posteriores a observación, ya que adolecía de una Gastroenterocolitis, de acuerdo a los exámenes practicados.

No tengo más que palabras de agradecimientos al Dr. Sergio Garzón y su equipo de colaboradores, a las enfermeras, personal de laboratorio, administrativos, camilleros, al Servicio de Ecografía y al de Radiología. No fue solamente la responsabilidad que los caracterizó, sino la calidez que le brindan al paciente.

Me sentí totalmente segura en la Clínica en manos de profesionales, en especial, mi total gratitud al Doctor. En estos días, donde todo el Sistema de Salud, parece colapsarse, nuestra Clínica tiene verdadera vocación de servicio.

Atentamente.

María Cristina Rosa de Ruger
Af.: 22.286

Es la presente para agradecer, en primer término, la atención recibida por parte de esta prestigiosa Obra Social.

Habiéndome accidentado en la vía pública, a causa de una vereda en mal estado, sufrí la fractura del húmero. Fui llevada al Sanatorio Corporación Médica de Gral. San Martín, en donde fui atendida en la Guardia de Urgencias de Traumatología por el Dr. Yamil Blanco, quien me trató con suma pericia. Esto sucedió un día domingo, fui derivada al Traumatólogo Dr. Diego Peralta, quien también fue muy profesional y cálido. También, mi reconocimiento se extiende al Cuerpo de Asistentes Radiológicos y al Sector Administrativo.

Luego de un mes de asistencia semanal, fui derivada al Sector de Rehabilitación de Traumatología y Fisioterapia, donde el Sr. Esteban Ramallo, Lic. en Kinesiología y Fisioterapia, me recibió con calidez y por supuesto pericia.

Estoy muy agradecida a todos por su contención y asistencia. Gracias por todo.

Mabel Beatriz Curto
Af.: 28.431



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

Para agilizar gestiones.

ACTUALICE SUS DATOS

AMEBPBA les recuerda a sus afiliados la importancia de mantener sus datos personales actualizados en nuestros sistemas.

Contar con la información correcta de cada persona, le permite a la Mutual mantener al día su base de datos en lo referente a cualquier novedad filiatoria producida.

Esto nos proporciona seguridad acerca de la composición de su grupo familiar, y nos permite realizar una comunicación ágil y efectiva (enviar correspondencia, modificar turnos asignados en la Clínica AMEBPBA, informar novedades de trámites en gestión, consultar por tratamientos, etc).

Para ello solicitamos que ante cualquier novedad actualice los siguientes datos:

- Dirección
- Teléfono particular y laboral
- Celular
- Código de Ubicación
- Mail
- Informar si los componentes del grupo familiar viven en otro domicilio

Podrán hacernos llegar su información de contacto a través del Centro de Atención Telefónica al Afiliado al

0810-222-6888 o por correo electrónico a:

at_telefonica@amebpba.org.ar

Mantener una comunicación fluida con sus afiliados, es uno de los principales objetivos de AMEBPBA.

¿CÓMO RESUELVO UNA EMERGENCIA DE SALUD?

Si Ud. tiene una emergencia médica que requiere atención inmediata puede comunicarse desde cualquier punto de la Provincia y/o CABA al:

**0800
222
6888**



Tenga en cuenta que en horario administrativo (*días hábiles de 9 a 19 hs.*) además puede resolver consultas y requerimientos llamando al:

0810 - 222 - 6888





**Banco
Provincia**