

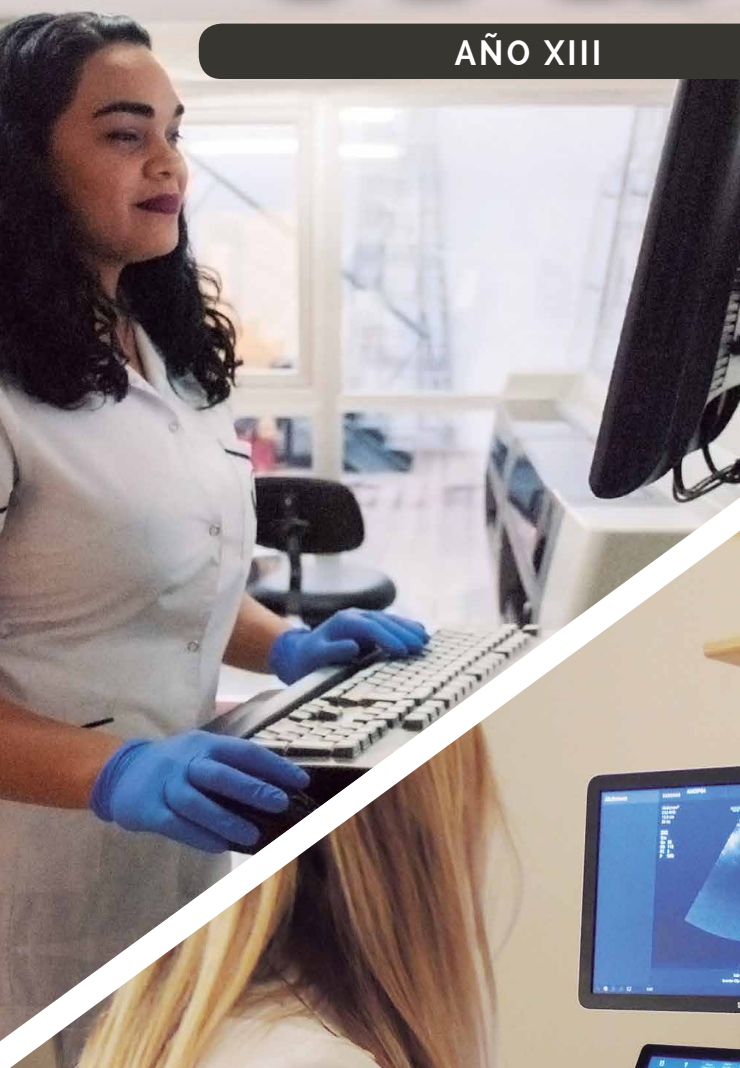
VAMOS



AÑO XIII

LAMUTUAL
Asociación Mutualista de Empleados
del Banco de la Provincia de Buenos Aires

Nº 69



**NUEVO ECÓGRAFO
EN CLÍNICA**

**PREVENCIÓN DE
STRESS**

La Mutual
**FIEL A SUS
PRINCIPIOS**





Comprometidos



Con todos los
participantes del
sector de la salud



Somos sinónimo de excelencia
en soluciones logísticas

TERAPIA SOLIDARIA ANTE LA CRISIS

Todos sabemos a nivel mundial cuál es el gran negocio de la salud. Existen grandes empresas que persiguen altos réditos a mezquinos costos asistenciales.

En el país, el sistema de salud administrado por los trabajadores -o Sistema Solidario de Salud- es referente en el mundo y único a nivel continental. Nuestra Mutual es un ejemplo relevante por su trayectoria y calidad prestacional.

Mientras la medicina prepaga se debate entre el recorte de coberturas, la reprogramación de recursos y el incesante ajuste tarifario, **AMEBPBA** continúa con gran esfuerzo cumpliendo los compromisos con los afiliados y sus familias.

Sólo una **terapia de espíritu solidario** puede abordar el crítico momento, que se vio drásticamente profundizado en estos días, y que impactó sensiblemente en los

servicios esenciales de salud con insumos y tecnología dolarizados.

La fidelidad a los valores de origen, nos plantea un estricto compromiso de austeridad y eficiencia operativa, que garantice **Salud para Todos**.

Comisión Directiva

AMEBPBA

Comisión Directiva

PRESIDENTE
Cdr. Juan José BAUZA

VICEPRESIDENTE
Sr. Carlos Rubén FERRARI

SECRETARIO
Sr. Jorge Alejandro ABOY

PROSECRETARIO
Sr. Alberto Néstor CAMEROTTO

TESORERO
Sr. Rubén Alberto LEÓN

PROTESORERO
Sr. Miguel Ángel PASTORINI

VOCALES TITULARES
Sr. Miguel Nicolás COTIGNOLA
Sra. Jaqueline DEVAUX
Cdr. Marcelo Fabián GONZÁLEZ

COMISIÓN REVISORA DE CUENTAS
Sra. Mabel BRUNDO de MOHSEN
Dr. Norberto Abel AGUIAR
Sr. Jorge Eduardo M. PÉREZ

SUPLENTE
Sr. Rubén Alfredo MARIÑO

VOCALES SUPLENTE
Sr. Juan Carlos MÁSSIMO
Sra. Nilda Ofelia PERES de LOLLO
Sr. Oscar Manuel PADÍN
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 XIII N° 69 / Agosto - Octubre 2019



LAMUTUAL

Asociación Mutualista de Empleados
del Banco de la Provincia de Buenos Aires

VAMOS

Editorial Pág. 3

La Mutual, Fiel a sus

Principios Fundacionales Pág. 5

AMEBPBANET Pág. 9

Correo de Lectores Pág. 12

Adquisición de

Ecógrafo en Clínica..... Pág. 14

Solicitud de Reintegros Pág. 18

Prevención del Stress.....Pág. 22

Teléfonos Útiles Pág. 26

Conectados.....Pág. 27

LA REVISTA VAMOS EN TU COMPU



- Novedades institucionales
- Beneficios para afiliados
- Incorporaciones de Profesionales
- Servicios
- Actividades para los afiliados
- Notas de salud

www.amebpba.org.ar



LA MUTUAL FIEL A SUS PRINCIPIOS FUNDACIONALES

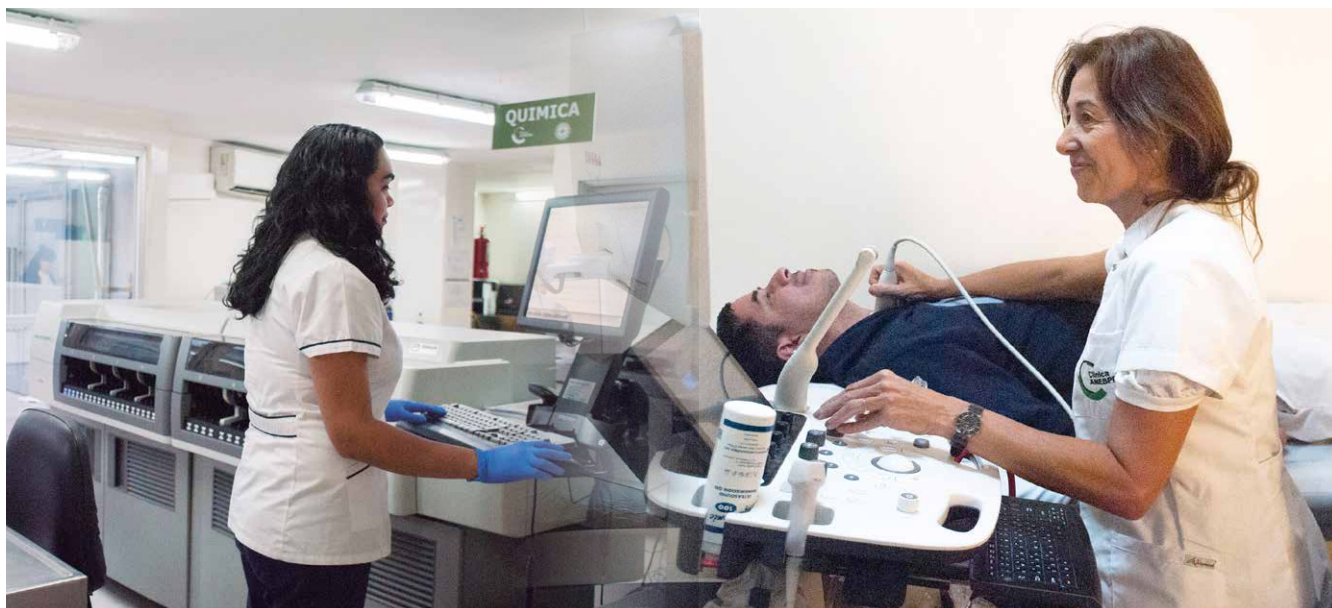
Desde sus inicios el propósito de AMEBPBA ha sido brindar acceso a la salud, y poner a disposición de nuestros afiliados los mejores tratamientos y recursos para una óptima calidad de vida.

Así lo ha entendido desde su creación, con el conocimiento que este bien siempre resulta costoso, y que la asistencia médica conlleva importantes desembolsos tanto para las familias como para La Mutual misma.

A lo largo de sus más de 80 años de vida, AMEBPBA ha trabajado constantemente para ofrecer **una destacada cartilla de prestadores** (profesionales e instituciones) de todas las especialidades, estando atenta a los **nuevos avances científicos y terapéuticos** para evaluar su incorporación como parte de sus beneficios, y desarrollando **planes de salud para cada uno de sus**

grupos etarios. Desde el comienzo de la vida hasta los cuidados necesarios para los adultos mayores, nuestra entidad acompaña a su gente ofreciendo **una solución ante cada necesidad.**

En toda su trayectoria, La Mutual atravesó exitosamente complejos escenarios económicos globales que han hecho sentir sus efectos, y en ellos nuestra entidad fortaleció sus principios rectores: la **solidaridad**, la **equidad**, la **ayuda mutua entre sus integrantes y la asistencia recíproca**. Estos valores, sumados a una adecuada administración de sus recursos y al uso racional de sus servicios, permiten llegar a nuestros afiliados con la habitual cobertura asistencial de excelencia. **El último periodo resultó particularmente complejo, no obstante, La Mutual reafirmó su voluntad de crecimiento y de mantener en plenitud sus prestaciones de salud.**



TECNOLOGÍA Y MEJORA CONTINUA

El desarrollo de nuevas técnicas de diagnóstico y tratamiento influyen directamente en la calidad de vida, y por ello en nuestro centro de salud la incorporación de equipamiento es una tarea constante. La clínica ha sumado un **ecógrafo de última generación** con prestaciones de altísima calidad para todo tipo de exploraciones y estudios. Esta adquisición implica un **salto tecnológico en nuestra capacidad de atención** en esa área, y para que nuestros afiliados puedan conocer más en detalle sus capacidades y posibilidades, hemos preparado un artículo que podrán encontrar en esta misma edición.

Otro equipo que se sumó en la oferta diagnóstica es el **analizador bioquímico automatizado Architect CI 4100**, destinado al laboratorio de nuestro centro de salud. Diseñado para **mejorar la productividad**, posee una gran capacidad de carga de reactivos y muestras, junto con un **amplio menú de tests**, que optimizan la eficiencia de este servicio.

Este nuevo sistema integrado reemplaza a dos equipos con los que contábamos, y proporciona una única plataforma que resuelve pruebas de **bioquímica clínica, medio interno e inmunoanálisis**.

Junto con el equipamiento, se renovó el **Sistema de Gestión de Laboratorio**, y actualmente contamos con una plataforma que permite hacer un seguimiento de las pruebas en tiempo real agilizándose **el acceso a la seroteca** (sector donde se almacenan bajo estrictas normas de seguridad las muestras de sangre y tejidos), dando la posibilidad de localizar la muestra del paciente de manera **más rápida y segura**.

Las investigaciones en salud nos brindan otro foco de atención para evaluar la incorporación de nuevos servicios. De acuerdo a publicaciones especializadas,

en Argentina se diagnostican alrededor de 5000 nuevos casos de cáncer uterino, y más de 18.000 de cáncer de mama. Por ese motivo, en Clínica AMEBPBA se está trabajando en el desarrollo del **Centro de la Mujer**, un área que estará destinada a la detección precoz y tratamiento de las enfermedades ginecológicas más frecuentes. **Contará con consultorios totalmente equipados, atendidos por profesionales altamente capacitados -y con demostrada experiencia-** teniendo como misión principal el **control integral de la salud de la mujer** en todas las etapas de su vida.

EXITOSAS ACTIVIDADES DE CAPACITACIÓN

La Asociación Mutualista realiza de forma periódica actividades de capacitación y promoción de la salud para sus afiliados. El objetivo es disminuir los factores de riesgo con acciones concretas para la prevención primaria y secundaria de enfermedades y eventos de salud. De esta forma se busca modificar conductas de riesgo, y brindar herramientas para saber cómo actuar ante situaciones que pueden poner a una persona en peligro. Con ese fin se llevaron a cabo los **Talleres de Reanimación Cardiopulmonar y Cerebral Básica**. En algunos de estos encuentros **se contó con profesionales del SAME** (Sistema de Atención Médica de Emergencia) **como disertantes invitados**, y la respuesta a los mismos fue tan exitosa que se necesitó pautar nuevas fechas para brindar cupo a los afiliados que deseaban participar.

En el orden interno, y continuando con su espíritu pionero en actividades de salud, La Mutual puso en marcha el **Curso de Lengua de Señas**, destinado a las áreas de Atención de Afiliados, Asistentes Sociales y Control de Prestaciones (Administración Central), y Admisión/Guardia (Clínica). La iniciativa surgió de la

Comisión Directiva y del servicio social de la entidad, con el objeto que el personal tuviera conocimientos y herramientas para poder comunicarse de forma eficaz con los afiliados de la comunidad sorda que concurren a AMEBPBA. Muchos de nuestros afiliados pertenecen a esta comunidad, y existía una necesidad concreta de optimizar los canales y códigos de comunicación.

Se realizaron jornadas semanales de tres horas de cursada, en la que se abordaron muchos aspectos en la búsqueda de **atender eficazmente al afiliado, lograr una mayor inclusión, y poder brindarles la mejor respuesta por parte nuestra**. El entusiasmo de los participantes de la capacitación fue notorio, y los resultados en la atención ya se pueden ver en la **positiva actitud** de aquellos afiliados sordos que se encuentran con personal capacitado para comunicarse en su misma lengua, y así poder resolver sus consultas de una manera más eficiente.



UNA RED PRESTACIONAL ACTIVA

Llevar servicios de salud a cada punto en el que se encuentre un integrante de la gran familia del Banco Provincia es nuestra misión fundamental. A lo largo del tiempo hemos establecido una red integral con una amplia oferta de especialidades que van desde la consulta médica a los tratamientos de más alta complejidad.

Mantener y ampliar esta red es un trabajo constante que implica observar la necesidad de prestadores por zonas, cuantificar los requerimientos de nuestros afiliados, y la evaluación de nuevos profesionales e institutos que multipliquen las opciones para nuestra gente. De esta forma en el último periodo se han renovado convenios con diferentes sociedades odontológicas, y se han incorporado a nuestra cartilla **más de 200 profesionales de esta especialidad en 23 partidos de la provincia**.

En lo que atañe a diagnóstico por imágenes, **se han sumado efectores de primer nivel** en distintos puntos, que ponen al alcance de nuestros afiliados la más alta capacidad tecnológica para la detección de posibles afecciones.

Y a esto se suma la contratación de profesionales de distintos campos para poder dar respuesta satisfactoria a las necesidades de nuestra población en varios localidades del interior, zona suburbana, e inclusive en la provincia de Córdoba, dando muestra de la plena función de nuestro sistema de salud.



Fonoaudiología en Zona Sur

LA MUTUAL ESCUCHA TUS NECESIDADES.

La Mutual, en búsqueda de resolver los requerimientos en la atención de rehabilitación fonoaudiológica en Zona Sur incorpora una nueva profesional.

Lic. Graciela Noemí Sarri.
Cnel. Pringles 383 - Lanús
Tel.: 15-51016572

Señor Afiliado: Recuerde tramitar previamente la autorización de los tratamientos especializados y los estudios y/o prácticas de alta complejidad.

GESTIÓN Y COMUNICACIÓN PERMANENTE CON NUESTROS AFILIADOS

Afianzando los canales de comunicación con nuestra creciente población de afiliados, y continuando con la transformación digital de nuestros servicios, hemos profundizado el uso de redes sociales para la llegada inmediata y más amplia de las comunicaciones institucionales y los contenidos de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades de nuestra Gestión Pro Activa de la Salud.

Por otro lado, a través de nuestro sistema Conectados de gestión on – line se han incrementado en un 60 % las solicitudes vía web, y la tendencia marca que cada vez más asociados se conectan para realizar sus gestiones.

**ESTAMOS SIEMPRE JUNTO
A VOS PARA MEJORAR
TU CALIDAD DE VIDA
LA MUTUAL, DESDE 1937,
CUIDA DE TU SALUD
Y LA DE TU FAMILIA**



INCORPORAMOS ODONTÓLOGOS EN 23 PARTIDOS DE LA PROVINCIA

La Mutual amplía su red de prestadores odontológicos incorporando más de 200 profesionales en 23 partidos de la provincia de Buenos Aires.

Hemos priorizado aquellas localidades con menor oferta de prestadores para que todos nuestros afiliados tengan la mejor atención.

Para más información consulte en:
www.amebpba.org.ar
o comuníquese al 0810 222 6888
de Lun a Vie. de 9 a 18.30 Hs.



EN NUESTRO SITIO WEB CADA VEZ MÁS OPCIONES.

AMEBPBA.NET

ATENCIÓN EN SALUD

CON UN CLICK

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 a gestionar los trámites que necesites con la mejor calidad de respuesta.

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 débitos de haberes y reintegros.
- Solicitar turnos de consultorios en nuestra Clínica.



SOLICITUD DE TURNOS ON-LINE

Para acceder a esta opción tenés que haber pedido algún turno personal o telefónicamente en nuestra Clínica:

- 1- Ingresar 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.

Por dudas o consultas sobre Turnos On-line podés seleccionar la opción **REPORTE DE PROBLEMAS** situada en el menú, o llamar al 0810-222-6888 de Lunes a Viernes de 8 a 18.30 hs.

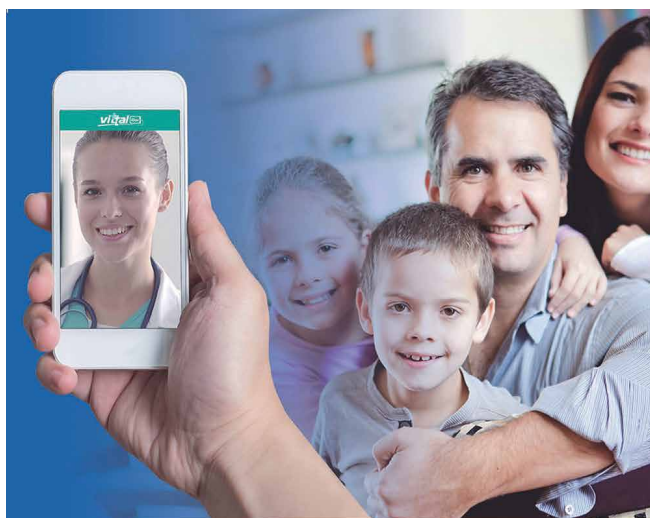
Recordá que para estudios (Ecografías, Tomografías, Endoscopías, Audiometrías, etc.) debés solicitar turno personalmente en nuestro centro de salud (Bartolomé Mitre N° 2040), o comunicate con el Centro de Atención Telefónica al Afiliado.

¿CÓMO ME REGISTRO?

Registrate con 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 hasta la primera barra.
Por Ej: Af. 99999/0/3 ➡ Ingresá 99999
 - **Número de documento.**
 - **Fecha de nacimiento.**
 - **Contraseña**, que la eligís vos (mínimo 4 caracteres).
 - **Dirección de correo electrónico** preferentemente personal (No Laboral)
- 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 18.30 hs., o enviá un mail a: at_telefonica@amebpba.org.ar



¡Realizá tus consultas
médicas online
desde la comodidad
de tu hogar!



www.vitalidoc.com



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.

INCORPORAMOS UN IMPORTANTE CENTRO DE DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES EN PILAR

AMEBPBA incorpora a Diagnóstico por Imágenes Pilar S.A, para brindar mayores prestaciones de calidad para todos los afiliados. En esta institución con amplia experiencia podrás encontrar la cobertura de los estudios más requeridos y los no tan convencionales.

Diagnóstico por Imágenes Pilar S.A.

Ruta Panamericana N° 9 - Km 52.5 - Pilar

Tel.: (0810)-777-8876



Señor Afiliado: Recuerde tramitar previamente la autorización de los tratamientos especializados y los estudios y/o prácticas de alta complejidad.

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 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.

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, 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, ORIENTACIÓN Y DIFUSIÓN** (Gestión Pro-Activa para la Salud). Elija la opción deseada.
- 3- Luego, podrás guardarlo en tu PC o imprimirlo.

TELÉFONOS DE EMERGENCIAS

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.

Una vez conectado, entrá al menú de acceso rápido y haciendo click en **EMERGENCIAS** aparece una guía con todos los teléfonos de emergencias, guardias y médicos a domicilio.



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.

JUNTOS, POBA Y AMEBPBA DIBUJAMOS

Tu sonrisa



TURNOS Y CONSULTAS:
0810 999 7264

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

POBA

Prestaciones Odontológicas
Buenos Aires



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.

Por este medio quiero expresar mi sincero agradecimiento, a todos los que hicieron posible mi **dobles hernioplastias umbilical e inguinal**, realizada en la Ciudad de Mar del Plata.

En primer lugar deseo hacerlo a la Delegación Mar del Plata de AMEBPBA: gracias a **Guadalupe** y a **Juan**, que con su dominio de la labor mutua, intervinieron directamente y se preocuparon ostensiblemente ante los problemas suscitados con otro nosocomio. En la faz médica quiero agradecer al **Dr. Nicolás Actis**, médico cirujano especialista en cirugía videolaparoscópica que explicó con sumo detalle la operación quirúrgica doble a la que me sometería. Se trata de un médico que -aún sin conocerlo, como era mi caso- es digno de confianza tanto en su labor quirúrgica como así también en el aspecto humano, encontré en él una gran persona con un gran conocimiento de su área.

Su predisposición a la buena calidad de la atención y su posterior cuidado postoperatorio, lo hacen un excelente profesional digno de recomendar.

Quiero agradecer también al personal de admisión, cirugía, enfermería y mucamas de la **Clínica del Niño y la Madre**, donde fui operado, un excelente sanatorio con el mejor de los servicios.

Gracias a todos.

Roberto D. Mauricio
Af. 27346/5



Señores, hoy me dirijo para agradecer el excelente trato y atención prestada durante mi internación, y para ello debo mencionar al **Dr. Alejandro Frola**, profesional que supo escucharme como paciente y me hizo sentir un ser humano y no un número.

También deseo agradecer a varios enfermeros que le hacen honor a su profesión y que me trataron con cariño y eficacia: **Emilio Ferreira, Ezequiel Pérez Novoa, María Elena Maza, Miriam Alegre, Rosina López, Victoria Garay y Andrea Gómez**.

Agradecería que ésta carta sea publicada y les saludo con mayor consideración y respeto.

Ernestina Ethel Fernández
Af. 9579/6



Quisiera resaltar la atención que recibí por parte de dos personas que claramente llevan a cabo su trabajo con un plus de empatía, gentileza, compromiso y amor por lo que hacen, algo que no es tan sencillo de encontrar en estos tiempos.

Solicité turnos de urgencia para realizarle unas tomografías a mi madre y tuve la suerte de ser atendida por la **Sra. Marina Baratce**, quien hizo todo lo posible por solucionarlo con una enorme eficiencia y sobre todo con un gran sentido de humanidad.

Luego gestioné el traslado en ambulancia y, gracias a la eficacia y excelente predisposición del **Sr. Rubén Santo**, logramos hacer todo lo que mi madre necesitaba en tiempo récord.

En estos casos, cuando se trata de nuestros seres queridos mayores, es muy valioso encontrar gente que nos escuche y nos facilite el camino. Desde chica siempre escuche a mis padres decir que **el Banco Provincia era una gran familia**, y en estos años lo estamos sintiendo más que nunca.

Estamos **sumamente agradecidos por toda la cobertura que mis dos padres reciben, por la atención y el profesionalismo** (no solo de los médicos sino también de todo el personal de enfermería y limpieza), con el que se los trató siempre que ambos requirieron de internación en la **Clínica Amebpba** y por todo lo que reciben en la actualidad por parte de los servicios sociales del Banco.

En este mundo tan acelerado en el que parece que cada vez hay menos tiempo para mirar al otro, vale la pena destacar el hecho de encontrarse con gente que hace la diferencia.

¡Muchas gracias nuevamente!

Saludos cordiales.

María Julieta Dato

Hija de los afiliados:

Hugo Roberto Dato (Af. 8492)

Gloria N. Carrasco (Af. 8492/1/01)

Soy de Bahía Blanca, y el día 15 de mayo pasado mi esposo, Alfredo Raúl Ochoa (Af. 15539/0), fue intervenido quirúrgicamente de la columna en la **Clínica AMEBPBA**.

El día 17 del mismo mes sufrí un accidente callejero y -a raíz de las heridas padecidas- fui atendida en la Guardia e internada en la misma, habiendo recibido ambos el alta el día 20 de mayo y alojados en el Hotel del Sol.

El motivo de la presente es dejar testimonio escrito de **nuestro eterno agradecimiento, y poner de manifiesto la excelencia de la Institución** en cuanto a la **atención, profesionalidad, limpieza, amabilidad del personal** (médicos de piso, nutricionistas, psicóloga, bioquímica, oftalmóloga, enfermeros, camilleros, personal de limpieza, seguridad) y -especialmente- a los **Dres. Daniel Jonathan Motyka y Alejandro Damián Beltrami** por su profesionalismo, dedicación y calidez.

María Isabel García de Ochoa

Af. 15539/0/01

A raíz de padecer diabetes, y de haber sufrido accidentalmente heridas en ambos tobillos, concurrí a la Clínica para su tratamiento, donde tuve la suerte de ser derivada a la **Dra. Silvina Suarez Ayala**, especialista en pié diabético, la que con una dedicación y profesionalismo poco habituales, logró la curación total de ambas heridas. Deseo también destacar la excelente atención del resto del personal de la Clínica.

Cordial saludo

Irma E. Salcedo de Dufau

Af. 13160/1

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



UN SALTO EN TECNOLOGÍA Y CALIDAD.



INCORPORACIÓN DE **ECÓGRAFO** EN CLÍNICA



La ciencia médica avanza continuamente y genera equipos que, en manos de personal experimentado, permiten obtener diagnósticos cada vez más certeros para realizar el abordaje adecuado, o descartar posibles problemas. La actualización de los equipamientos es una necesidad constante de los centros de salud y así lo entiende nuestra Entidad que busca mejorar continuamente su herramienta para brindar la mejor atención a sus afiliados.

Meses atrás, La Mutual adquirió **un nuevo equipo de ecografía de alta gama** que implica **un avance**

significativo en calidad, y que **optimiza la capacidad del Servicio de Diagnóstico por Imágenes**, una de las áreas de nuestra Clínica con mayor demanda de estudios.

Se trata de un equipo polivalente Samsung de **última generación**, diseñado con tecnología S-Harmonic, que ofrece **visualizaciones de muy alta resolución** para todo tipo de exploraciones y estudios. Incluye además, nuevas posibilidades como los filtros ClearVision y Multivision que **reducen el ruido** y proporcionan una **mayor uniformidad en los resultados obtenidos**, creando **imágenes 2D más**



nítidas, lo que otorga a los profesionales una observación completa para sus diagnósticos.

Con un hardware que incluye múltiples aplicaciones y **un diseño estructural que ha sido premiado en concursos internacionales** (IF Design Award), este nuevo ecógrafo es una **gran incorporación para el equipamiento de nuestro centro de salud** y será indispensable en una importante variedad de estudios como, tiroides, mama, aparato digestivo, ginecología, aparato urinario, sistema vascular y arterial, cardiología, problemas músculo esqueléticos, neumonología, entre otros.



UN SALTO DE CALIDAD

Este nuevo ecógrafo, sumamente versátil y al mismo tiempo de una operatividad simple, es **un salto de calidad y una ventaja operativa para nuestro centro de salud**, y para traerle más información a nuestros afiliados, charlamos con Elizabeth Ower, integrante del Servicio de Diagnóstico por Imágenes de la Clínica AMEBPBA. “El nuevo equipo se incorporó dado que el que poseíamos anteriormente, en el segundo consultorio de Ecografía, ya había quedado desactualizado y no alcanzaba para nuestros requerimientos en cuanto a resolución y aplicaciones”. Sobre las ventajas que aporta a nuestra Entidad nos relata **“Supera en prestaciones al anterior y nos permite disponer de más horas de atención** realizando estudios endocavitarios, cardíacos (eco cardiograma y doppler) y obstétricos.

En el último año en nuestra clínica se realizaron cerca de 2000 estudios, entre ecografías y dopplers, lo que pone de manifiesto la necesidad de contar con equipamiento que pueda dar respuesta a esa demanda. “Entre las ventajas que proporciona tener este equipo de alta gama se cuenta mejorar la atención y disponer de una opción más de consultorio” nos

UNA HERRAMIENTA INDISPENSABLE PARA LA PREVENCIÓN.

Los profesionales de salud lo indican para observar el corazón, los vasos sanguíneos, riñones, hígado, útero, etc. También durante el embarazo se practican pruebas de ultrasonido para controlar el adecuado crecimiento del bebé en gestación.

Por otro lado la ecografía doppler permite observar la velocidad y el sentido en el que fluye la sangre para conocer el estado circulatorio del algún área del cuerpo.



comenta Ower, “Antes eran más acotadas porque las posibilidades del equipo anterior eran más limitadas, y -por supuesto- mejoran los resultados en cuanto a visión y realización de los exámenes”.

Otra ventaja que nos detalla se relaciona con la digitalización de los resultados, “el equipo está conectado a un sistema interno y **cada paciente tiene en su historia clínica las imágenes que se obtuvieron**”. Esto permite que estén disponibles para cualquier médico que las desee visualizar.

La nueva adquisición es un definitivo avance “Hemos actualizado en modelo, podemos tener más horas de consultorio, se realizarán más estudios y eso es muy bueno porque el afiliado puede hacerlos en su clínica sin necesidad de concurrir a otro lugar”.

Gestión Pro Activa de la Salud





Villalba Hnos.

Implantes Traumatológicos



Administración y Fábrica

Fray M. Esquiú 4548/ 54
(1678) Caseros
Buenos Aires

administracion@implantesvillalba.com.ar

Tel/ Fax: 54 11 4750.5409
-líneas rotativas-

villalbahnos.com.ar



¿CÓMO SE REALIZA UNA ECOGRAFÍA?

La ecografía, o ultrasonido, es un estudio que utiliza ondas de alta frecuencia para poder observar órganos o estructuras dentro del cuerpo. Durante la exploración el técnico recorre la región del cuerpo que desea estudiar con un dispositivo llamado "Transductor" que recibe el eco de las ondas sonoras que rebotan en los tejidos internos de nuestro organismo y son leídas por el equipo y reproducidas en un monitor.

Es una práctica rápida, económica, e inocua ya que no implica la absorción de radiación como en otros sistemas de diagnóstico.



MÁS PRESTADORES ADHERIDOS



Para los afiliados de **Chascomús y su zona** de influencia, La Mutual ha incorporado a su cartilla de prestadores adheridos a la **Óptica Sarthou**, quién prestará servicio en óptica y contactología.
Óptica Sarthou. // Casalins 654 - Chascomús // Tel.: (02241) 436-497

Señor Afiliado: Recuerde tramitar previamente la autorización de los tratamientos especializados y los estudios y/o prácticas de alta complejidad.

¿CÓMO REALIZAR UNA GESTIÓN DE REINTEGROS FÁCILMENTE?

En ésta nota te traemos 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 o eventualmente el CBU (Clave Bancaria Uniforme).

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.



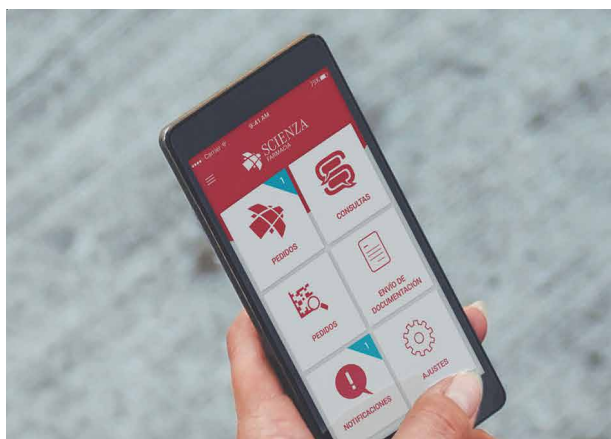
◆ **ASISTENCIA EN CAPITAL:** La asistencia con prestadores no adheridos, no es reintegrable.

◆ **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 (salvo



DONDE Y CUANDO QUIERA

SCIENTIA MÓVIL

Ahora los pacientes
pueden seleccionar:



Farmacia
de entrega



Día y
horario



SCIENTIA

SEGUIMOS TRABAJANDO PARA HACER
TODO AÚN MÁS SIMPLE.

www.scienza.com

LIMA N° 29
Piso 2 "H"
CABA



4381-0507 // 4384-7256
4383-8322

www.newmed.com.ar



factura electrónica), 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)

NUESTRA CALIDAD SE RENUEVA

*ITAES (Entidad que certifica las condiciones de calidad de los Centros de Salud más importantes) nos ha otorgado una nueva **Reacreditación Internacional** de los estándares de calidad y seguridad de nuestros servicios.*

Estamos, de esta manera, entre las Instituciones de mayor prestigio del país y única en el interior de la Pcia. de Bs. As.

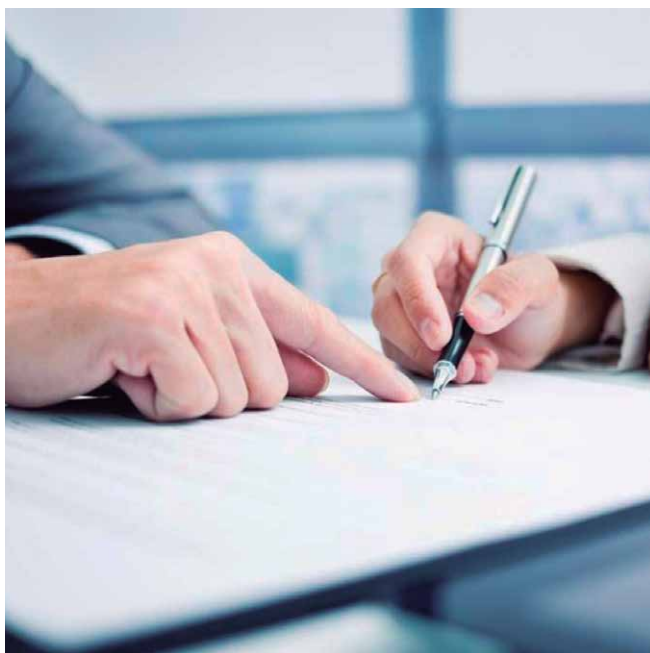


días y de la que es carente en la localidad en que reside (dentro de un radio de 70 km). Se reembolsa una suma tope por día autorizado, que contempla sólo el gasto de habitación.

◆ **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 100 km; 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
Administración Central, comunicándose al**

Centro de Atención Telefónica al Afiliado:

Tel. 0810-222-6888.

De Lunes a Viernes de 9:00 a 18:30 Hs.





PREVENCIÓN DEL STRESS

Los tiempos en los que vivimos, con altas exigencias laborales y sociales, multiplicidad de tareas y nuestra atención dividida en una excesiva cantidad de focos, nos exponen a situaciones de tensión y nerviosismo. Nuestro organismo tiene una gran capacidad de respuesta para muchos de estos escenarios, por lo que desarrollar herramientas a fin de poder hacer frente a los cambios y desafíos es fundamental para nuestra buena salud.

Desde hace varios años la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció al stress como una de las epidemias globales de este siglo, con fuerte incidencia sobre los problemas cardiovasculares, y diversos estudios indican también que potencia problemas gástricos, obesidad, diabetes y que puede afectar el sistema inmunológico. Para poder enfrentar las consecuencias de la alta exposición al stress es necesario conocer qué es y cuáles son sus mecanismos.

¿CÓMO ACTÚA EL STRESS?

El stress es la forma en la que nuestro cuerpo y mente responden a cualquier demanda. Puede tratarse de la práctica de una competencia deportiva, un examen, cambios importantes en nuestra vida, o algún suceso traumático. La manera en la que estos acontecimientos nos impactan hacen que sean de mayor o menor intensidad, y originan diferentes reacciones de acuerdo a nuestras capacidades de respuesta. Esta situación puede impulsar de forma positiva, por ejemplo a que a una persona tome una acción determinada, o a superar un desafío, pero el estado de alerta en el que entra



nuestro organismo es muy similar a cuando se presenta un peligro e instintivamente se tiene que optar entre enfrentarlo o buscar un lugar seguro: el pulso y la respiración se aceleran, los músculos se ponen tensos, y el cerebro consume más oxígeno. Si estas reacciones se prolongan demasiado en el tiempo pueden impactar seriamente en nuestra calidad de vida.

Si la fuente estresora es constante, o si nuestra respuesta se mantiene una vez que la exigencia (o el "peligro") ya han pasado, el problema se vuelve crónico, y puede afectar diferentes sistemas de nuestro cuerpo provocando que no funcionen normalmente.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS MÁS COMUNES?

Un gran paso para el manejo positivo del stress es aprender a reconocer sus síntomas. Identificarlos nos ayudará a conocer cuáles son nuestros recursos para

poder controlarlos. Algunos especialistas los dividen en diferentes áreas, y los más comunes son:

EMOCIONALES

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Inestabilidad anímica
- Dificultad para concentrarse
- Olvidos



FÍSICOS

- Dolor de Cabeza
- Fatiga
- Problemas digestivos
- Alteraciones del Sueño
- Cambios en el deseo sexual



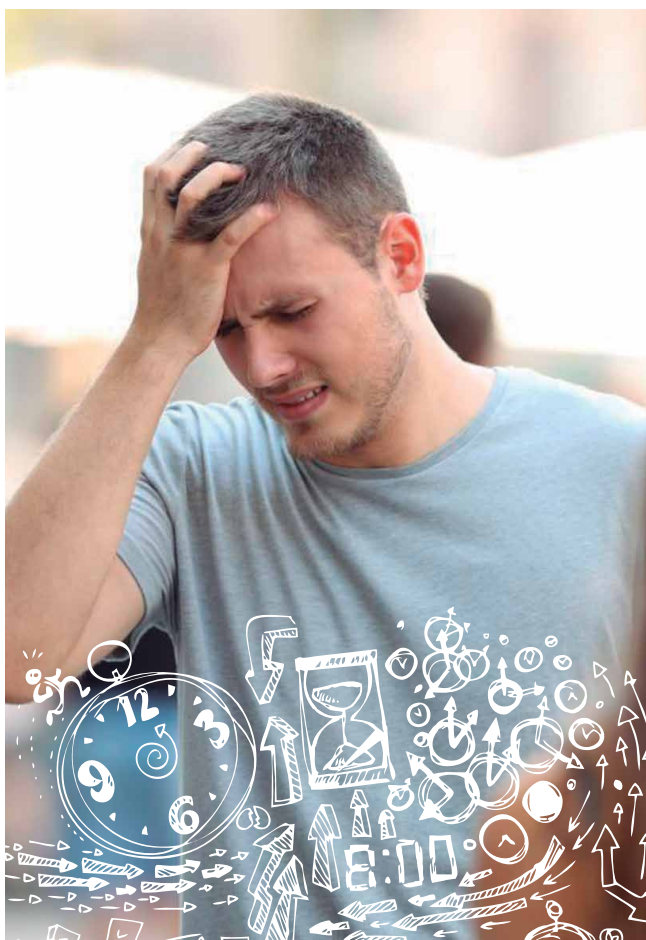
IACI
Instituto de Alta Complejidad en Imágenes

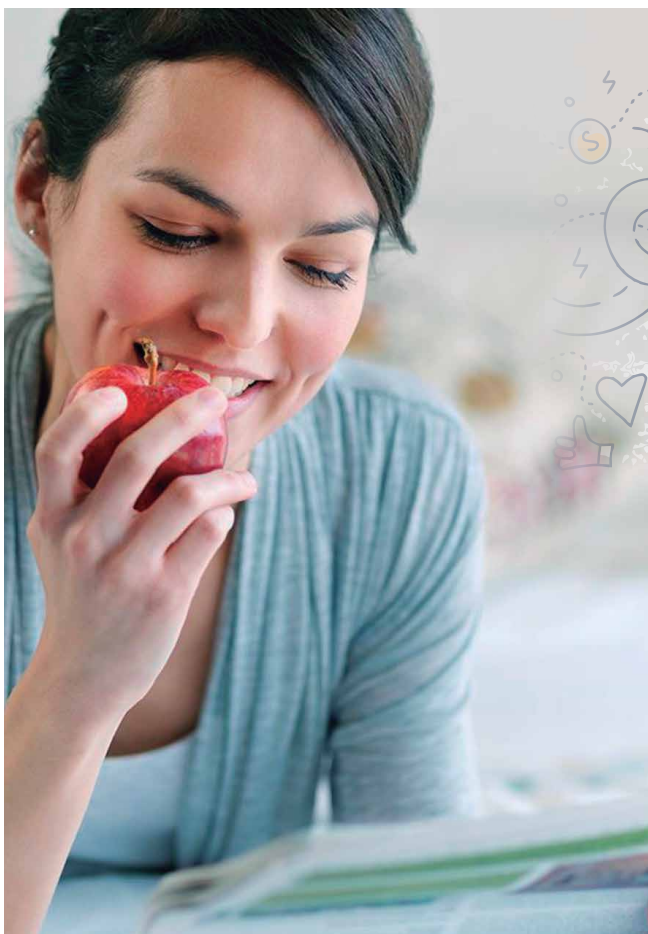
TODA LA TECNOLOGIA EN
UN AMBIENTE ABIERTO Y NATURAL

RESONADOR ABIERTO

**CLINICA
LA PEQUEÑA
FAMILIA**

RUTA 188 Y J. B. ALBERDI | JUNIN (B)
LINEA DIRECTA TURNOS (02362) 435690 | WWW.GRUPOLPF.COM.AR





A veces uno no puede definir con certeza que se encuentra afectado por una situación de stress, pero el malestar que producen esas circunstancias provoca la búsqueda de formas poco recomendables de aliviar la incomodidad. Algunas recurren a comer en exceso, al consumo de cigarrillos, a la ingesta de alcohol, a dormir demasiado (o no hacerlo lo suficiente), a mirar televisión o a navegar en exceso por internet. Estos comportamientos sólo sirven para distraerse del problema, y pueden hacer más daño de lo que ayudan. Existen formas, más saludables y positivas, de reducir el impacto de las situaciones estresoras.

¿CÓMO REDUCIR SU IMPACTO?

Una de las claves, siempre que sea posible, es no otorgar espacio a situaciones que nos hacen daño, y tomar distancia de los problemas para poder encontrar potenciales soluciones,

Además de hacer un alto y re evaluar los entornos que nos frustran, hay diversos hábitos que podemos poner en práctica:

- **Hacé ejercicio de forma regular.**

Tan sólo 30 minutos al día de una actividad que te resulte placentera (caminar, bicicleta, natación) pueden ayudarte a cambiar de ánimo.

- **Dormí lo suficiente.**

Ni te excedas, ni le quites horas al sueño. Descansar las horas necesarias te desconecta y reactiva tus potencialidades.

- **Mantené una dieta saludable.**

Comer buenos alimentos le brinda energía a tu mente y a tu cuerpo. Consumí verduras, granos integrales, lácteos desgrasados y frutas. Evitá los azúcares, el cigarrillo y el alcohol.

- **Hacete tiempo para vos y tu gente.**

Nada mejor para desactivar un mal momento que estar con las personas que querés. No te aísles, organiza reuniones y actividades en las que el buen humor de los demás te haga sentir bien,

- **Fijate metas razonables.**

Nada más estresante que ponerse objetivos incumplibles, o embarcarse hacia puertos brumosos de muy difícil llegada. Un camino largo se comienza siempre con el primer paso.

- **Desarrollá una actitud positiva frente a los problemas.**

Esto no significa minimizar las situaciones, se trata de un cambio de perspectiva reemplazando la sensación de negatividad e impotencia por una búsqueda de posibles soluciones.

Puede ocurrir que sintamos que las cosas nos desbordan, o que no podemos controlar algunos estados de angustia. En esas ocasiones se impone la consulta con el especialista para que sus conocimientos nos brinden nuevas alternativas.

Sin embargo, podemos hacer nuestra parte: dándonos tiempo para reflexionar, para buscar nuevas formas de relajarnos, de re encontrarnos y de establecer potentes conexiones con las cosas que nos hacen bien, y que nada tienen que ver con el Wi Fi.

Gestión Pro Activa de la Salud



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

SALUD MENTAL

CONTEXTUM

0810-345-2580



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 18.30 hs.

OTROS TELÉFONOS DE UTILIDAD

CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA AL AFILIADO

0810-222-6888

De Lun. a Vie. de 9.00 a 18.30 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 18.30 hs.

at_telefonica@amebpba.org.ar



LAMUTUAL

Asociación Mutualista de Empleados del Banco de la Provincia de Buenos Aires

Clínica General

INCORPORACIÓN DEL HOSPITAL ITALIANO EN CÓRDOBA.

La Mutual incorpora al Hospital Italiano de la ciudad de Córdoba, perteneciente a la red de salud integrada por los Sanatorios Punilla y San Roque.

En esta institución nuestros afiliados cuentan con amplios servicios en diferentes especialidades: guardia, diagnóstico, oftalmología, cirugía de baja y alta complejidad, internación, etc.

Sociedad de Beneficencia del Hospital Italiano.

Roma 550 B° General Paz - Córdoba

Tel.: (0351) 410-6531

Sanatorio Punilla de De la Villa Servicios Asistenciales S.A.

Av. Uruguay 850 – Villa Carlos Paz

Tel: (03541) 421-126

Sanatorio San Roque S.A.

Pellegrini 75 - V. Carlos Paz

Tel: (03541) 421-351

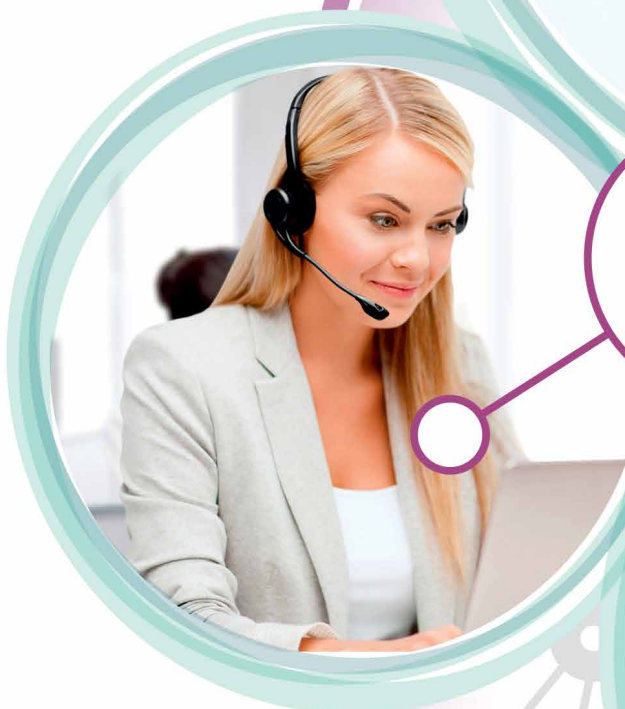


HOSPITAL ITALIANO
Sociedad de Beneficencia

Señor Afiliado: Recuerde tramitar previamente la autorización de los tratamientos especializados y los estudios y/o prácticas de alta complejidad.



**Realizá
todas tus
gestiones
a través
de la web**



- Autorizaciones médicas
- Beneficios
- Afiliaciones
- Turnos para estudios en la Clínica AMEBPBA
- Consultas
- Farmacia
- Reintegros (sólo con factura electrónica)
- Odontología

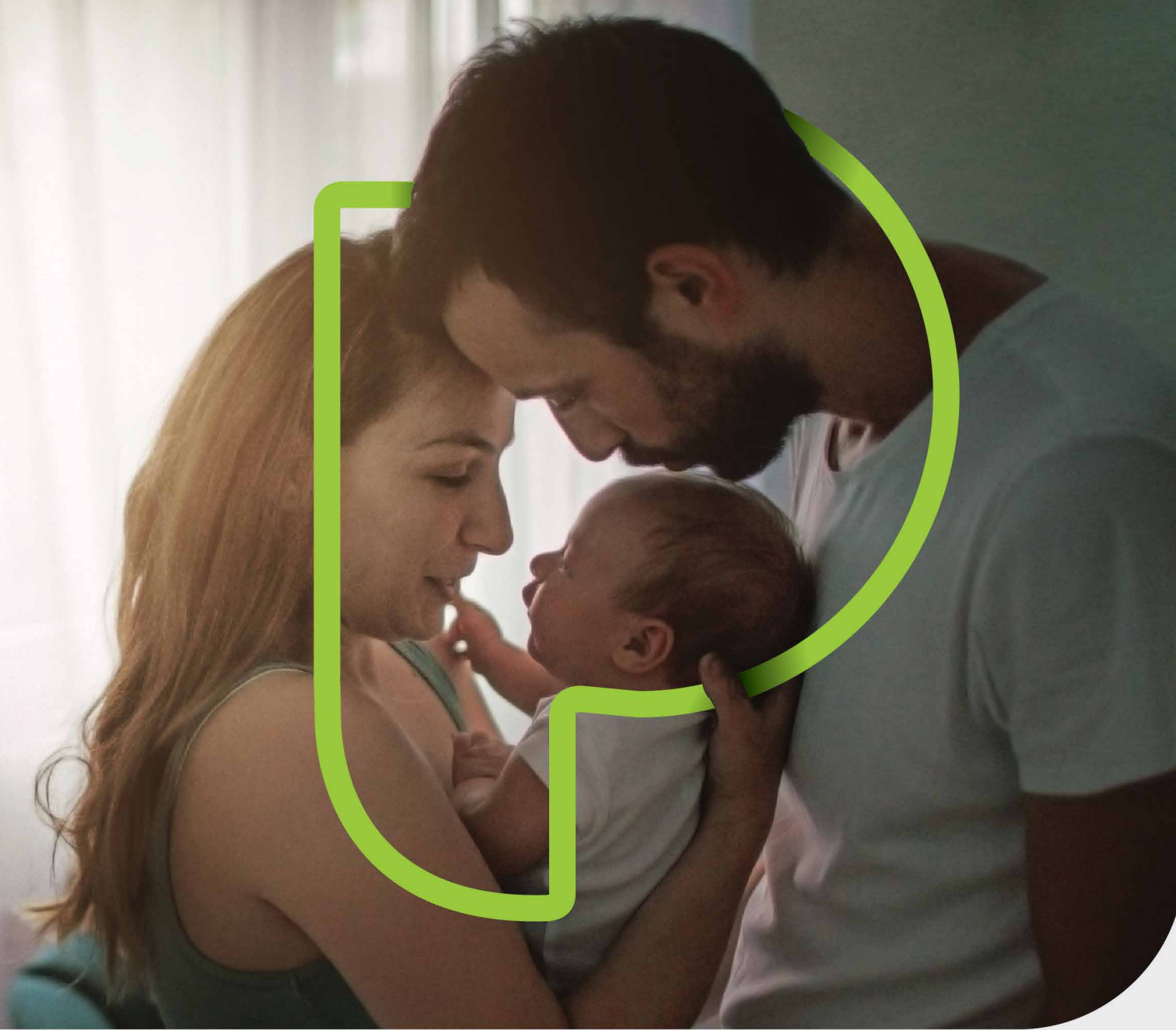
www.amebpba.org.ar



LAMUTUAL

Asociación Mutualista de Empleados
del Banco de la Provincia de Buenos Aires

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



Progresando entre todos.



Conocé más en
bancoprovincia.com.ar



Banco Provincia