



# LAMUTUAL

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

# #01 2026

02. Lo que más me gusta es estar cerca

08. Las vacunas ayudan al corazón

12. El origen de las mutuales

16. Amebpbpa y su compromiso permanente con la salud femenina.

20. Más humanos que nunca.



Javier Osuna, director del Banco a cargo de los Servicios Sociales

# “YO ESTOY PARA AYUDAR”

El nuevo funcionario recorrió nuestra Clínica junto al presidente de La Mutual, Jorge Recaite, y los directores del establecimiento.

## Cómo armar un botiquín de Primeros Auxilios

Es una necesidad de cualquier casa porque ayuda a afrontar los primeros momentos de cualquier emergencia.



## AMEBPBA y su compromiso permanente con la salud femenina

Prevención y estudios periódicos, claves para el bienestar femenino en todas las etapas.





# LAMUTUAL

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

AMEBPBA AMPLÍA SU COBERTURA EN ZONA NORTE  
CON LA INCORPORACIÓN DEL  
**HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL**

**EL HOSPITAL CUENTA CON:**



**GUARDIA ACTIVA DE 7 A 00 HS**  
(PARA ADULTOS Y PEDIATRÍA.)  
**RIESGO DE VIDA LAS 24 HS**  
(PARA ADULTOS Y PEDIATRÍA.)



**CONSULTORIOS EXTERNOS**  
(PARA ADULTOS Y PEDIATRÍA.)

**ALTA COMPLEJIDAD, REQUIERE DERIVACIÓN DE MUTUAL.**

DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES A TRAVÉS DE PRESTADORES  
ADHERIDOS EN ZONA



**DERAGOPYAN**

**DIAGNOSTICO  
MAIPU**

**ALCANCE PARA RESIDENTES DE:**

PILAR - JOSÉ C. PAZ - SAN MIGUEL - MALVINAS ARGENTINAS  
ESCOBAR - EXALTACIÓN DE LA CRUZ - MORENO  
GRAL. RODRÍGUEZ - LUJÁN - DEL VISO - TORTUGUITAS.

**MÁS COBERTURA | MEJOR SERVICIO | MÁS CERCA TUYO.**

**SEGUINOS EN NUESTRAS  
REDES SOCIALES**



02



12



22

08



16



## LAMUTUAL

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

### Atención al Público

Bolívar 368/74 - Capital Federal.  
Horario: 09:30 a 17:00.  
Tel. 0810-222-6888.  
at\_telefonica@amebpba.org.ar

#### Presidente:

Sr. Jorge Recaite

#### Vicepresidente:

Sr. Federico Alberto Bach

#### Secretario:

Sr. Juan Manuel Rodríguez

#### Prosecretario:

Cdor. Marcelo Fabián  
González

#### Tesorera:

Sra. Jaqueline Devaux

#### Protesorero:

Sr. Carlos Rubén Ferrari

#### Vocales titulares:

Sra. Carina Andrea  
Marmanelli, Sr. Damián  
Alberto Ayciriet, Sr.  
Germán Horacio  
Jongewaard de Boer y  
Sr. Ernesto E. Latorre.

#### Vocales suplentes:

Sra. Claudia Gaurys, Sr.  
Gustavo Gabriel  
Palacios, Sr. Juan  
Esteban Castaño y Sr.  
Daniel Emir Tomalino.

#### Comisión Revisora de Cuentas:

##### Titulares:

Cdor. Daniel Alberto  
Azzinari, Sr. Gabriel  
Hernán Melo, Lic.  
Federico Pellegrinni.

##### Suplente:

Sra. Elda Alejandra  
Gómez.

# “LO QUE MÁS ME GUSTA ES ESTAR CERCA”

*El ex intendente de General Las Heras recorrió la Clínica junto a la Comisión Directiva encabezada por Jorge Recaite, y dejó un mensaje positivo para los afiliados de cara al futuro.*



A Javier Osuna le gustan los desafíos. Por eso, cuando fue designado miembro del Directorio del Banco Provincia pidió estar al frente de los Servicios Sociales, una labor que no le es desconocida: fue tres veces intendente municipal y sabe lo que son las necesidades de una comunidad. “Me gusta andar y trabajar. Yo estoy para ayudar. Humildemente, tengo un poco de experiencia al respecto por mi trabajo como intendente de Las Heras, un pueblo de veinte mil habitantes. Por eso, cuando me hice cargo de la comisión y me dijeron que me pusiera en contacto con las entidades sociales del Banco, fui por más. A mí, más que ponerme en contacto, lo que me gusta es estar cerca”, señaló el director. Las sensaciones iniciales que recibió no pudieron ser

mejores: “Me resultó conmovedor detectar el sentido de pertenencia que tienen todos, que es el mismo de los habitantes de los pueblos chicos, desde donde vengo yo”. En la Clínica fue recibido por su director, el doctor Salvador Caputo, y su vicedirector, doctor Sergio Garzón, quienes lo pusieron al tanto de la actualidad de la institución: cada año se atienden más de 16.000 afiliados y se realizan alrededor de 110.000 consultas, a través de atención primaria, urgencias, internación, cirugías, prevención y rehabilitación motora y cognitiva, entre otras prestaciones.

## “QUEREMOS ACERCAR RECURSOS”

Luego de recorrer la Clínica, y ver de primera mano el compromiso con el que se sostiene todos los días un servicio

esencial para nuestra comunidad bancaria, Osuna señaló: “La clínica hoy está demandando una atención que tiene que ver con sus años. Es una Clínica bien pensada, pero como toda institución de salud, cuando

---

*“Me gusta andar y trabajar. Yo estoy para ayudar. Humildemente, tengo un poco de experiencia al respecto por mi trabajo como intendente”*

---

se van sumando los años también se van sumando las necesidades. Hoy es imperioso darle un shock de inversión, y eso va de la mano de una mejor administración y, obviamente, de la llegada de recursos. La buena administración está garantizada



El director Osuna y el presidente Recaite, junto a los directores de la Clínica, doctores Caputo y Garzón.



La Clínica de AMEBPBA.

porque está Jorge Recaite. Ahora hay que ver cómo se consiguen esos recursos y así lograr los objetivos que Jorge quiere, es decir, que vuelva a ser tan competitiva como quieren los afiliados, que podamos tener más y mejores servicios, una gama más alta de atenciones". El director agregó: "Tenemos la suerte de pertenecer a una

generación que, en promedio, va a vivir muchos más años que las generaciones anteriores. Vivir más demanda también más atenciones, la existencia de nuevas especialidades, hacerse los análisis un poco más seguido. Hay que tener la tranquilidad de que hay una Clínica que hace los estudios con profesionalismo".

## LOS OBJETIVOS

Osuna también se refirió a los cambios producidos en los últimos tiempos en materia de atención de la salud: "Queremos darles a los profesionales, que ponen su corazón, las comodidades que merecen tener. Esos son los objetivos que nos hemos trazado. En los últimos años hubo un

progreso tecnológico extraordinario, con mucha aparatología, y nuestra Clínica no se puede quedar atrás, debe actualizarse. Con los nuevos aparatos es posible advertir la existencia de patologías que antes no se detectaban tan fácilmente. Si se toman esas patologías con tiempo, las chances de poder trabajarlas son mayores. En eso estamos, en

acercar recursos para modernizar la clínica. Estoy seguro de que lo vamos a lograr, porque cuando se da esta química, donde todos nos comprometemos detrás de nobles objetivos, y tenemos la suerte de conformar un equipo de buena gente, y contamos con el apoyo de los afiliados, esos objetivos se van a cumplir”.

### RECONOCIMIENTO

El presidente de los Servicio Sociales precisó todavía más cuál será su rol: “Quiero aprender a querer lo que ustedes hacen, respetar el esfuerzo. Y si bien no tengo la facultad

*“Queremos darles a los profesionales, que ponen su corazón, las comodidades que merecen tener. Esos son los objetivos que nos hemos trazado”.*

de poder torcer el mundo, seré un canal en el Directorio para impulsar todo lo que sea positivo para la





---

*“Me gusta este desafío. Me hace feliz ver los avances en la Mutual, en la Clínica”.*

---

Mutual. Ese será mi rol. Algunas cosas, en este poquito tiempo, hemos logrado. Y no por mérito mío sino de Jorge. Recaite es una persona que, desde el primer momento que la conocí, me dio la seguridad de que estaba en presencia de un gran tipo.

Luego me enteré de que es muy querido y respetado. Cada cosa que hace, lo hace con el afán de poder dejar, en esta etapa que le toca de la vida, un legado de esfuerzo. Y yo comparto eso. Ojalá podamos hacer una buena sociedad. Yo voy a estar muy cerca de él para intentar acompañar cada uno de sus proyectos”.

#### **EL COMPROMISO**

---

El director fue enfático sobre la tarea que tiene por delante: “Me gusta este desafío. Me hace feliz ver los avances en la Mutual, en la Clínica. Cuando la vida nos lleva a recorrer esos caminos que nadie quiere transitar, los que tienen que ver con el dolor, muchas veces uno se resiente, se enoja con la vida por lo que le pasó. Son muy pocas las que hacen todo lo posible para que no le pase lo mismo a otro. Y de esa laya es Jorge. Así que... ¡vamos para adelante, que hay mucho trabajo por hacer!



Ioioioi ioioioio ioioioioioio.



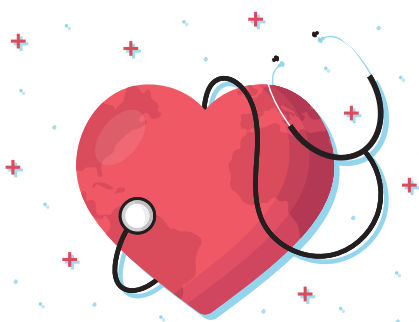


*Una manera  
de prevenir enfermedades*



# **LAS VACUNAS AYUDAN AL CORAZÓN**

*Reducen la posibilidad de  
sufrir infartos y accidentes  
cerebrovasculares (ACV),  
dice la Sociedad Argentina  
de Cardiología.*





En tiempos de tanto terraplanismo y charlatanería, los médicos vuelven a hacer hincapié en la efectividad de las vacunas, especialmente la antigripal y las que inmunizan contra el neumococo y el Covid-19. Recientes estudios revelan, inclusive, que la rutina anual de vacunarse presta un beneficio en adultos con enfermedades cardiovasculares.

Estas son algunas de las conclusiones al respecto de la Sociedad Argentina de Cardiología, publicadas en su órgano oficial:

“En personas con cardiopatías, la aplicación anual de la vacuna antigripal y la administración de una dosis única de la vacuna antineumocócica 20-valente son medidas claves para una prevención cardiovascular global.

“Las vacunas antigripales mejoradas ofrecen una protección más robusta, y siempre

que estén disponibles, deberían priorizarse en adultos mayores y/o individuos con enfermedades cardiovasculares. (Son las vacunas que se aplican a los mayores de 65 años).

“El beneficio protector de la vacunación antigripal se ha demostrado incluso cuando se aplica durante una internación por un evento coronario agudo, por lo que esta estrategia debería adoptarse siempre que sea posible.

---

*“Las vacunas antigripales mejoradas ofrecen una protección más robusta en adultos mayores y/o individuos con enfermedades cardiovasculares”.*

---

“Las personas menores de 65 años con insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, EPOC, diabetes o enfermedad renal crónica, también se benefician significativamente de la

## Una manera de prevenir enfermedades

vacunación.

“Los adultos con cardiopatías deben mantener actualizado su esquema de vacunación conforme a las recomendaciones vigentes.

“Las personas en tratamiento antiagregante o anticoagulante pueden recibir las vacunas de manera segura, y su administración no debe retrasarse innecesariamente, ya que la postergación suele derivar en su omisión.

“La prevención de infecciones mediante la vacunación no solo reduce eventos cardiovasculares, sino que también contribuye a preservar la autonomía de las personas mayores o frágiles, quienes con frecuencia no logran recuperarse del deterioro funcional tras una infección u hospitalización”.

**AMEBPBA recuerda que hasta el 31 de agosto estará disponible la vacuna antigripal 2026.**





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

# VACUNA ANTIGRI PAL 2026

A PARTIR DEL 25/03/2026 Y HASTA EL 31/08/2026  
ESTARÁ DISPONIBLE LA VACUNA ANTIGRI PAL  
TRIVALENTE O TETRAVALENTE,  
CORRESPONDIENTE A ESTE AÑO,  
QUE INCLUYE LAS CEPAS CIRCULANTES.

## COBERTURA DEL 100% PARA:

• **ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS;**  
SIN RECETA, SÓLO CREDENCIAL Y DNI.

### CON PRESCRIPCIÓN MÉDICA

• **NIÑOS DE 6 MESES A 2 AÑOS,** CON RECETA DEL PEDIATRA  
ESPECIFICANDO DOSIS.

• **EMBARAZADAS.**

• **PERSONAS DE 2 A 64 AÑOS** CON DIAGNÓSTICO POR:  
DIABETES, INMUNODEFICIENCIAS CONGÉNITAS O  
ADQUIRIDAS, TRASPLANTES O INSUFICIENCIA RENAL  
CRÓNICA EN DIÁLISIS, ENFERMEDADES METABÓLICAS,  
RESPIRATORIAS Y/O CARDÍACAS,  
PACIENTES ONCOHEMATOLÓGICOS.  
EN TODOS LOS CASOS, EL MÉDICO DEBE MENCIONAR LA  
PREEXISTENCIA EN LA INDICACIÓN PARA  
ACCEDER AL BENEFICIO.

## LUGARES DE APLICACIÓN:

### CABA

**CLÍNICA AMEBPBA:** CON TURNO PREVIO, GESTIONADO EN  
WWW.AMEBPBA.ORG.AR O EN LA WEB APP.  
(TURNERO DISPONIBLE A PARTIR DEL 20/03/26),  
Y CENTROS VACUNAR (0810 - 444 - 8228).  
*CON PRESCRIPCIÓN MÉDICA SALVO MAYORES DE 65 AÑOS*

**GBA:** CENTROS VACUNAR (0810 - 444 - 8228)  
Y FARMACIAS LOCALES DEL COLEGIO DE  
FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES  
CON VACUNATORIOS HABILITADOS.  
*CON PRESCRIPCIÓN MÉDICA SALVO MAYORES DE 65 AÑOS.*

### INTERIOR

**PROVINCIA DE BUENOS AIRES:** PODES ENCONTRARLA EN  
FARMACIAS LOCALES DEL COLEGIO DE FARMACÉUTICOS  
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES CON VACUNATORIOS  
HABILITADOS.  
*CON PRESCRIPCIÓN MÉDICA SALVO MAYORES DE 65 AÑOS.*

**CONCURRE SIEMPRE CON DNI Y CREDENCIAL**

**POR TURNOS EN CLÍNICA AMEBPBA, COMUNICATE  
(SOLO POR MENSAJE DE TEXTO)**

AL WHATSAPP 11 7089-5647  
DE LUN A VIE DE 11 A 16HS

**CUIDEMOS NUESTRA SALUD, CUIDEMOS A QUIENES MÁS QUEREMOS.**



Antigua sede  
de la Casa Central  
del Banco Provincia.



# EL ORIGEN DE LAS MUTUALES

*Nacieron para servir y cuidar a los trabajadores. En la Argentina la primera de todas se ocupaba de los obreros del calzado. Poco a poco fueron sumándose otras, entre ellas AMEBPBA, que el año que viene cumplirá noventa años de vida.*

Cuando en Argentina todavía no existía sindicato alguno y la atención de la salud era un privilegio de los ricos, surgía en 1854 una de las primeras mutuales de nuestra historia, la Sociedad de Socorros Mutuos, del gremio del calzado. Es el más lejano antecedente de las obras sociales.

Y el primer amago de seguridad social, surgido en una comunidad que no terminaba de abandonar la vida colonial, mientras se abría al mundo y recibía inmigrantes de las más variadas nacionalidades.

Fueron los extranjeros quienes trajeron consigo la idea de formar asociaciones de trabajadores, para hacer frente al desamparo a que eran sometidos tanto por el estado como por la gran burguesía.

Estas cofradías se ocupaban de recaudar fondos para cubrir las necesidades de los trabajadores que sufrieran la pérdida del empleo o fueran encarcelados por su actividad sindical. O tuvieran que operarse, sencillamente, y no quisieran hacerlo en los hospitales de entonces,

*Fueron los extranjeros quienes trajeron consigo la idea de formar asociaciones de trabajadores, para hacer frente al desamparo.*

donde padecían todo tipo de humillaciones por ser pobres. ¿De dónde salía el dinero? De rifas, bailes, colectas o de aventuras empresariales, como la fabricación de cigarrillos.



San Crispín: la primera sociedad de socorros mutuos lleva su nombre.

## De nuestra historia

### UN CRECIMIENTO SOSTENIDO

Constituirse por colectividades y por gremio no fue el único móvil convocante de las mutuales. Otra manera de agruparse fue a partir de una misma creencia religiosa –los protestantes hicieron punta en este aspecto– o de una ideología política. Tanto uno como otro aglutinante encendieron rápidamente las alarmas en la Iglesia Católica, que no tardó

en poner en marcha decenas de Círculos de Obreros Católicos, muchos de los cuales todavía persisten, la mayoría transformados en clubes barriales. El comienzo del nuevo siglo trajo cifras sorprendentes: para 1910 había 560 asociaciones y las comunidades disponían en Buenos Aires de unas 1.100 camas de hospitales, las que representaban el 16 % del total del distrito (6.825 camas). En 1927 el número llegaba a 1.141, con 552.986 afiliados. Para nada ajenos a esa



realidad, un grupo de empleados del Banco, integrado por Alberto Suaya, José Vida, Gerónimo Esquerré, Bartolomé Más Sabio y Víctor Páez, concibió en

1937 la idea de crear una Asociación Mutualista para los empleados del Banco de la Provincia de Buenos Aires. AMEBPBA entraba en la historia.



Inmigrantes llegando a la Argentina a comienzo del siglo XX.



**LAMUTUAL**

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

# NUEVO CENTRO DE GUARDIA ODONTOLÓGICA EN CABA

**GUARDIA 24 HS  
| DEMANDA ESPONTÁNEA |  
SARMIENTO 746 - CABA  
TEL: (011) 5252 3400**



*Exámenes que hacen  
la diferencia*

# AMEBPPBA Y SU COMPROMISO PERMANENTE CON LA SALUD FEMENINA

*Prevención y estudios  
periódicos, claves para  
el bienestar femenino  
en todas las etapas.*



En AMEBPPBA se trabaja para que el bienestar de las mujeres sea una realidad permanente, un compromiso que requiere prevención, acceso equitativo a los servicios y acompañamiento integral. Para cumplirlo, son fundamentales la prevención y la detección temprana de enfermedades. En este sentido, el Programa de Gestión Proactiva de la Salud de La Mutual brinda una valiosa información al respecto:

### **SALUD CARDIOVASCULAR**

El corazón femenino habla distinto. Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en mujeres. Los síntomas pueden diferir de los varones y ser más sutiles, lo que lleva a diagnósticos tardíos. Las mujeres tienden a sufrir su primer ataque cardíaco más tarde que los hombres, pero con mayor gravedad. Y esto se produce porque, tras la menopausia,

la disminución de estrógenos aumenta el riesgo cardiovascular, ya que los vasos sanguíneos pierden elasticidad y se altera el equilibrio del colesterol. La detección temprana y un diagnóstico a tiempo son vitales para evitar los casos

---

*Identificar los factores de riesgo ayuda a trabajar para modificarlos. Es esencial conocer nuestros niveles de presión arterial, colesterol y azúcar en sangre.*

---

más severos y sus consecuencias. Asistir periódicamente a la consulta médica y realizar los exámenes necesarios, debe ser una rutina para el control de la salud. Sobre todo si se perciben síntomas como:

- Dolor en pecho, espalda, mandíbula o estómago.
- Fatiga inusual.
- Náuseas o vómitos.
- Dificultad para respirar.
- Confusión o dificultad

## Exámenes que hacen la diferencia

para hablar. Conocer los factores de riesgo ayuda a trabajar para modificarlos. Las mujeres diabéticas, por ejemplo, tienen más probabilidades de sufrir problemas cardíacos que los hombres en la misma condición. Otro factor es el tabaquismo: el riesgo es mayor en las mujeres fumadoras que en los varones. O la hipertensión durante el embarazo, que puede aumentar el riesgo de ECV a largo plazo. Para prevenir las enfermedades

cardiovasculares se recomienda:  
-Seguir una dieta sana y equilibrada, para lo cual hay que elegir alimentos no procesados, bajos en grasas saturadas, azúcares y sal, y consumir frutos secos.  
-Mantenerse en movimiento y controlar el peso. Treinta minutos diarios de actividad moderada son suficientes.  
-Controlar la presión arterial, y los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.

-No fumar y limitar el consumo de alcohol. Es aconsejable agendar el chequeo anual y estar atento a las señales del cuerpo: el corazón merece vigilancia en cada etapa.

### SALUD GINECOLÓGICA

Las obligaciones cotidianas provocan que muchas veces lo urgente quite espacio a lo esencial, dejando de lado algunos aspectos indispensables de la salud, como los

chequeos ginecológicos anuales. La prevención es esencial, ya que las afecciones ginecológicas son tratables si se diagnostican precozmente. Exámenes recomendados:  
**-Pap:** detección temprana de cáncer de cuello uterino.  
**-Mamografía:** según edad y riesgo, para detectar cáncer de mama.  
**-Densitometría ósea:** en mujeres postmenopáusicas, para prevenir



osteoporosis. Los chequeos deben realizarse según la edad y los antecedentes familiares, siguiendo las recomendaciones médicas.

## SALUD MENTAL

La salud mental, es decir, el bienestar emocional, psicológico y social, afecta cómo se piensa, se siente y se actúa al enfrentar la vida. Influye en el modo de relacionarse con los demás y en la toma de decisiones. Algunas condiciones psicológicas son más comunes en las mujeres que en los hombres -como la depresión, la ansiedad y los trastornos alimentarios- a menudo vinculadas con la presión social y las tareas de cuidado, entre otros factores. Además, algunas mujeres experimentan síntomas de depresión en momentos de cambios hormonales, como durante o después del embarazo, alrededor de la época de su menstruación o durante la transición a la menopausia. Hay muchas

acciones que se pueden hacer para mejorar el bienestar psicológico, teniendo en cuenta estos ejes primordiales: priorizar el autocuidado sin culpas, gestionar el estrés, y buscar ayuda profesional temprana para abordar la depresión y ansiedad.

### Consejos preventivos:

- Establecer límites.
- Dormir lo suficiente.
- Alimentarse sanamente.
- Limitar la ingestión de cafeína, alcohol y otros consumos problemáticos.
- Mantenerse conectado socialmente.
- Plantearse metas realistas para no sentirse abrumado.
- Practicar técnicas de manejo del estrés (meditación, actividad física).
- Consultar al profesional ante síntomas persistentes.

**“Priorizar el autocuidado no es un lujo, es una necesidad. La salud mental es calidad de vida”.**



## Estudios ginecológicos según la edad



### +18 años:

Control ginecológico clínico

### +21 años:

Control ginecológico + Colpo + PAP

### +35 años:

Control ginecológico + Colpo + PAP + Ecografía Mamaria

### +40 años:

Control ginecológico + Colpo + PAP + Ecografía Mamaria + Mamografía bilateral con proyección axilar

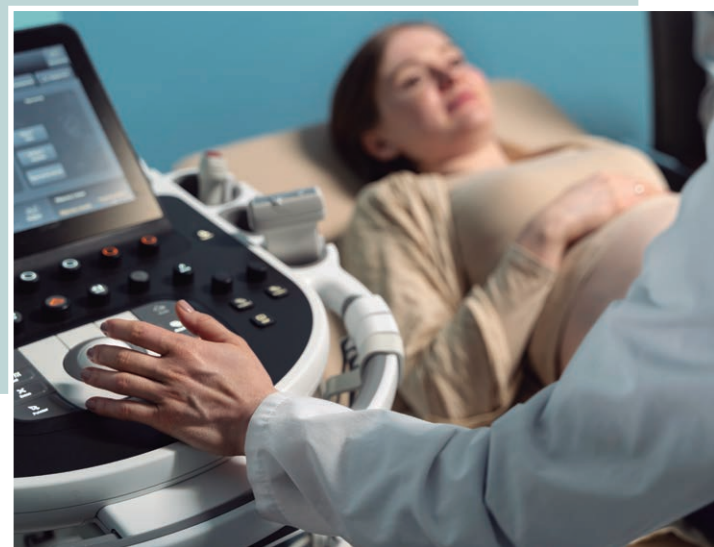
### +65 años:

Control ginecológico + Colpo + PAP + Ecografía Mamaria + Mamografía bilateral con proyección axilar + Densitometría

### Marcelo Romero

Gestión Proactiva de la Salud AMEBPBA

**Fuentes:** MedlinePlus, Organización Mundial de la Salud (OMS/PAHO), American Heart Association (AHA), Office of Woman Health (OWH), National Institute of Mental Health (NIH).



# MÁS HUMANOS QUE NUNCA



*Donar sangre en forma voluntaria es un acto noble que puede salvar una vida. Es una acción que humaniza al dador, sobre todo si el destinatario es un desconocido. Las estadísticas dicen que nueve de cada diez argentinos, en algún momento de su existencia, van a necesitar una transfusión.*

*Donemos, entonces. Los internados en la Clínica lo necesitan.*

*Un cuarenta por ciento de las cirugías complejas requieren donantes de sangre. Si bien los procedimientos quirúrgicos se perfeccionan y cada vez se demandan menos transfusiones, casi la mitad precisa contar con la disponibilidad de distintos componentes sanguíneos.*

*La sangre es considerada un órgano más y se puede donar hasta tres veces al año. Se utiliza para la elaboración de diversos productos a partir de sus componentes: glóbulos rojos, plaquetas, y plasma.*

*Por eso donar sangre puede no solo salvar una vida sino incluso hasta tres.*



En Clínica AMEBPBA

● ● ●

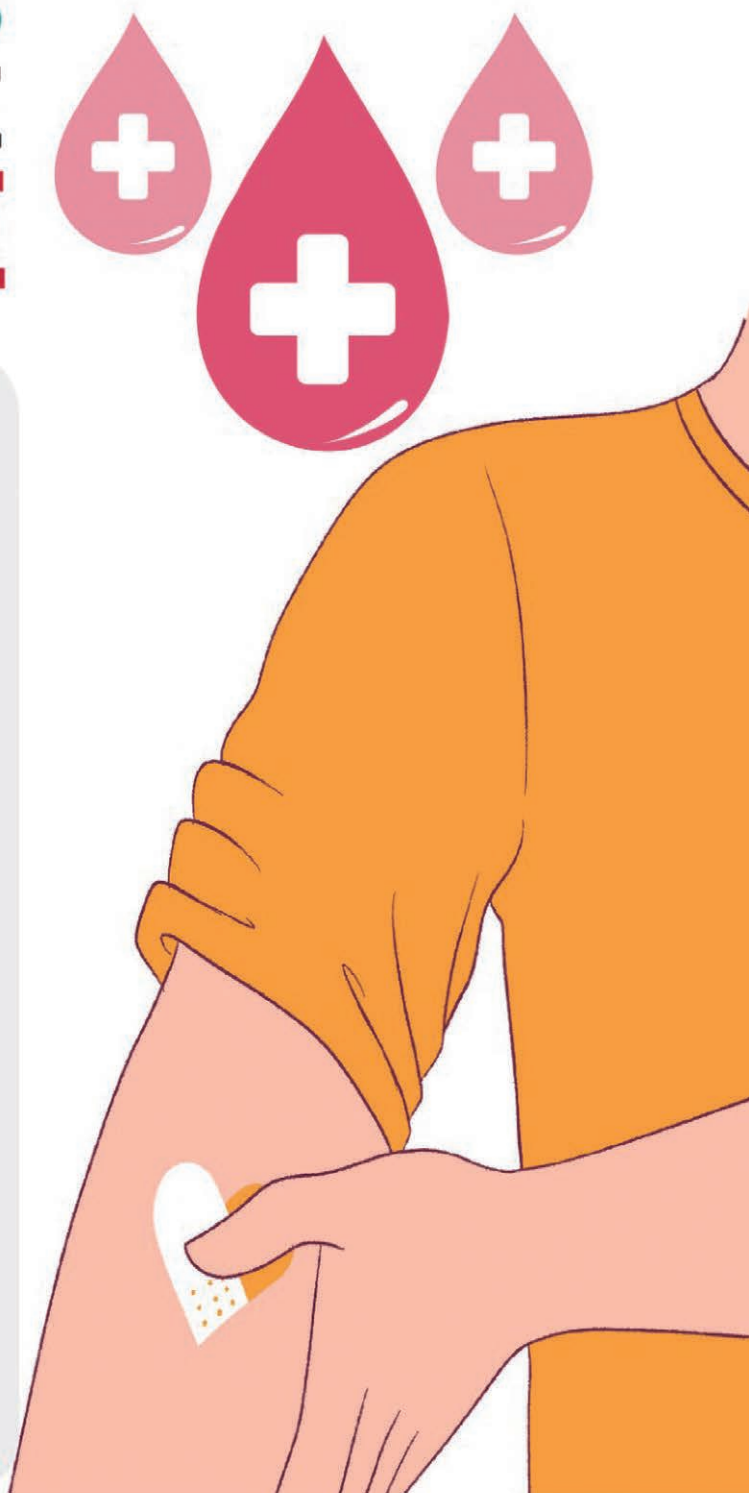
# ● NECESITAMOS ● DADORES DE SANGRE

Diariamente en nuestra clínica se consumen importantes volúmenes de sangre y hemoderivados que son esenciales para los afiliados internados.

Vos podés salvar hasta 4 vidas.

- Podés donar si tenés entre 16 y 65 años.
- Pesar 50 kg. o más.
- No haber tenido cirugías menores, ni tatuajes en los últimos 6 meses.
- No afecta tu salud, ni tu estado físico.

LA SANGRE NO PUEDE FABRICARSE.  
LA DONACIÓN VOLUNTARIA  
ES FUNDAMENTAL.



Esperamos tu ayuda en **FUNDACIÓN HEMOCENTRO BS.AS - Av. Díaz Vélez 3973 - CABA.**

De Lun a Vie de 8 a 16 hs y Sáb de 8 a 12 hs.

Concurrí con DNI y habiendo desayunado o almorzado normalmente.



**LAMUTUAL**

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

# CÓMO ARMAR UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Es una necesidad de cualquier casa porque ayuda a afrontar los primeros momentos de cualquier emergencia. Ese corte en el dedo por un martillazo, el dolor de cabeza, la fiebre y todas las dolencias inesperadas que hay que atender hasta que se produzca la consulta con el médico. La Cruz Roja argentina recomienda los siguientes elementos:

- *Guantes descartables*
- *Alcohol líquido y en gel.*
- *Tijera multipropósito.*
- *Pinza de depilar.*
- *Solución fisiológica.*
- *Desinfectantes (yodo povidona, agua oxigenada de 10 volúmenes)*
- *Gasas estériles de distintas medidas.*
- *Vendas.*
- *Cinta adhesiva hipoalergénica.*
- *Apósitos adhesivos.*
- *Tela adhesiva, para cubrir una*



*herida más extensa o sostener apósitos.*

- *Termómetro.*
- *Cepillo de cerdas blandas.*
- *Aspirinas.*
- *Antihistamínicos.*
- *Paracetamol e ibuprofeno.*

*Guarde el botiquín en un lugar que esté fuera del alcance y de la vista de los niños, pero que sea de fácil acceso para los adultos.*





# SEGUINOS EN NUESTRAS REDES

Y enterate de todas  
las novedades de  
AMEBPBA



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



[/amebpbaoficial](https://www.instagram.com/amebpbaoficial)



[/lamutualoficial](https://www.facebook.com/lamutualoficial)



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

# ¿CÓMO RESUELVO UNA EMERGENCIA O URGENCIA?



## AYUDA MÉDICA

**0800-999-3637**

Disponible las 24 hs.

Si residís en  
Mar del Plata  
tu prestador es

**CARDIO**

**EMERGENCIAS**

**MÉDICAS**

**(0223) 493-2226 /**

**494-2552**



**LAMUTUAL**

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



# LAMUTUAL

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

## EL HOSPITAL ITALIANO DE SAN JUSTO SE SUMA A AMEBPBA

MÁS SERVICIOS, MÁS CALIDAD, MÁS SALUD PARA VOS.

**ACCESO:** PRESENTANDO CREDENCIAL AMEBPBA Y DNI.

**COBERTURA (ADULTOS Y PEDIATRÍA):** ASISTENCIA EN GUARDIAS Y CONSULTORIOS EXTERNOS (SIN AUTORIZACIÓN PREVIA).

**PRÁCTICAS DE ALTA COMPLEJIDAD:** REQUIEREN AUTORIZACIÓN PREVIA DE AMEBPBA.

**DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES (AMBULATORIO):** EN CENTROS ESPECÍFICOS ADHERIDOS DE ZONA.

- **GRUPO DIRM** (RAMOS MEJÍA, MORÓN)
- **DIAGNÓSTICO TESLA** (SAN JUSTO, LAFERRERE, MORÓN)
- **MULTIDIAGNÓSTICO** (SAN JUSTO, LOMAS DEL MIRADOR)
- **CENESCA** (CASTELAR)
- **INSTITUTO PEDIÁTRICO CASTELAR**

### TURNOS Y CONTACTOS:

CENTRAL DE TURNOS TELEFÓNICOS: (011) 4959-0300.

PÁGINA WEB: [WWW.HOSPITALITALIANO.ORG.AR](http://WWW.HOSPITALITALIANO.ORG.AR)

CORREO ELECTRÓNICO: [TURNOS@HOSPITALITALIANO.ORG.AR](mailto:TURNOS@HOSPITALITALIANO.ORG.AR)

**MÁS SERVICIOS, MÁS CALIDAD, MÁS SALUD PARA VOS.**

SEGUINOS EN NUESTRAS  
REDES SOCIALES





**LAMUTUAL**

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



**¡RENOVAMOS  
LA PROMO  
PENSANDO  
EN VOS!**

Hasta el 31 de agosto

**JUEVES Y VIERNES**

**4** cuotas  
sin interés.

Con tus tarjetas de crédito del

**Banco Provincia**



En nuestras Farmacias de Administración  
Central, Clínica AMEBPBA y  
La Plata.

**¡SEGUINOS  
EN  
NUESTRAS  
REDES!**



amebpbaooficial



LaMutualOficial