

# VAMOS



# S

AÑO XIV

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

Nº 70

Vacaciones con

# SALUD PARA TODOS

Clinica  
AMEBPBA

**CENTRO DE  
LA MUJER**

**PRESTADORES  
EN ZONAS  
VACACIONALES**



SUIZO ARGENTINA



www.suizoargentina.com

**Sumamos excelencia garantizando  
el acceso a todos los productos  
de la salud**

 suizo-argentina

 suizoargentinas

 suizoargentina

# LOS SISTEMAS DE SALUD EN JAQUE

Los sistemas sanitarios en el país se encuentran jaqueados, y nuestra Entidad no es ajena.

En tanto la medicina prepaga se debate entre recortes y ajustes de prestaciones cada vez más onerosas, **La Mutual continúa -con gran esfuerzo- cumpliendo con los compromisos hacia su comunidad.**

**La variación de la divisa, la baja de ingresos originada en la vigencia de la ley 15008, y**

**los índices inflacionarios que impactan dramáticamente sobre medicamentos, insumos, instrumental y gran cantidad de prácticas,** nos han obligado a diario a implementar acciones y estrategias en el modelo de gestión, que permitieron llegar a fin de año con la enorme satisfacción de haber amparado intacto el patrimonio de nuestra Entidad.

Ante una realidad muy compleja, sorteada hasta la fecha, mantenemos una actitud de esperanza en un

decisivo cambio de rumbo que restituya la previsibilidad al sistema de salud y a la sociedad toda.

**Trabajamos con el objetivo de proteger la integridad de nuestra Mutual - y de sus valores SOLIDARIOS que llevan más de ochenta años de vida- para velar por una SALUD PARA TODOS. Hoy mucho más que una frase.**

**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](mailto:orydif@amebpba.org.ar) - [contactos@amebpba.org.ar](mailto:contactos@amebpba.org.ar)  
REVISTA VAMOS - AÑO XIV N° 70 / Enero 2020



**LAMUTUAL**

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

# VAMOS

Editorial .....	Pág. 3
Para Disfrutar del Sol .....	Pág. 5
Centro de la Mujer .....	Pág. 8
Seguro Médico para Viajar al Exterior.....	Pág. 10
Guía de Prestadores Adheridos en los Lugares de Veraneo.....	Pág. 11
Correo de Lectores .....	Pág. 18
Turismo y Salud 2019 .....	Pág. 20
Hidratación .....	Pág. 23
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](http://www.amebpba.org.ar)



# PARA DISFRUTAR DEL SOL

**E**l sol ya está aquí, y para quedarse uno cuantos meses. Su llegada nos pone de buen humor, nos da energía para hacer deportes, y a algunos hasta les genera ganas de dejar la consola y salir al aire libre (con el celu, claro...).

Lo cierto es que tomar sol otorga importantes beneficios -ayuda en la formación de vitamina A y D, estimula las defensas, favorece la mineralización del sistema óseo, mejora la calidad del sueño, entre otras virtudes- pero es necesario hacerlo **en las horas en las que no nos produce daño y con los recaudos adecuados.**

## FOTOPROTECCIÓN A TODA HORA

La cosa es simple: si tomás sol sin protegerte estás corriendo serios riesgos, y el daño solar es acumulable. Si bien **la piel debe cuidarse durante todo el año**, en primavera y verano hay que extremar los cuidados

ya que la incidencia de los rayos ultravioleta (UVA y UVB) es mucho mayor durante este periodo. La mejor forma de hacerlo es mediante el uso de protectores/ bloqueadores solares en todo momento en que estemos al aire libre. Lo aconsejable es una consulta previa con un dermatólogo que evalúe lo que nuestra piel necesita. Aquí te traemos algunas consejos generales.

La Sociedad Argentina de Dermatología recomienda **usar cremas protectoras de calidad reconocida que bloqueen las radiaciones UVA y UVB, y re aplicar cada 2 horas.** Otro aspecto a tener en cuenta a la hora de elegir una buena loción o crema bloqueadora es **el rango de FPS/SPF** (factor de protección solar) que posee. Los especialistas destacan que **nunca deben ser inferiores a 30**, y en casos de pieles que se enrojecen o que suelen tener reacciones a la exposición al sol se recomienda un FPS de 50 o superior.



## LA CLAVE: UNA CORRECTA APLICACIÓN

Diversos estudios señalan que no siempre sabemos cómo aplicar correctamente los protectores solares y que, en general, utilizamos mucha menos cantidad de lo que realmente necesitamos. Se estima que para que sea efectivo es necesario aplicar 2 mg por cada centímetro de piel, **de forma generosa**, y sin olvidarnos del reverso de nuestros brazos y piernas. A veces la incomodidad para poder aplicarnos allí el producto hace que nos queden zonas de piel sin cubrir, y de esta forma pueden producirse enrojecimientos y quemaduras. Lo mismo ocurre con la espalda, y en esos casos lo mejor es pedir ayuda a alguien para realizar una correcta cobertura. Otro lugar a proteger especialmente son los pies dado que usualmente tienen poco contacto con la luz solar.

### Recordá estos sencillos tips:

- ☀️ **No tomar sol entre las 10.00 y las 16.00 hs.**
- ☀️ **Los protectores deben aplicarse media hora antes de salir al sol**, para que nuestra piel pueda absorber el producto y la protección comience a actuar.
- ☀️ **Usar abundante cantidad**, ya que mientras más delgada la capa de producto, menor será su efectividad.
- ☀️ **Deben renovarse cada 2 horas**, después de mojarse o luego de una actividad vigorosa que produzca sudor, dado que ningún producto es totalmente resistente al agua.
- ☀️ **No hay que cambiar de factores de protección:** existe un mito generalizado que dice que para el comienzo del día hay que usar un factor 15 y terminar con 50 (o viceversa). Esto es falso, y es importante utilizar siempre el mismo.
- ☀️ **Usá protección aunque el día esté nublado.** El 90% de los rayos UV atraviesan las nubes. Además en lugares con arena y grandes superficies de agua, la radiación se intensifica por el reflejo.

### ¡A NO DESCUIDAR LOS OJOS!

El verano es el momento ideal para vernos más interesantes luciendo esos anteojos oscuros que nos quedan tan elegantes pero, bromas aparte y dejando de lado criterios estéticos, el cuidado de los ojos en verano es un tema sumamente importante. De acuerdo al Servicio de Oftalmología del Hospital Alemán, **es necesario brindar a nuestros ojos la misma atención y el mismo cuidado que le brindamos a nuestra piel** ya que la exposición a luz solar brillante produce el aumento de problemas en nuestra visión. La exposición indiscriminada a la radiación UVA y UVB puede deteriorar los tejidos de la superficie de los ojos, generando daños en el cristalino y la córnea.



**Newmed**  
INTERNACIÓN DOMICILIARIA

LIMA N° 29  
Piso 2 "H"  
CABA



4381-0507 // 4384-7256  
4383-8322

[www.newmed.com.ar](http://www.newmed.com.ar)



Lo más aconsejable es el uso de lentes de sol, y si es posible el de sombreros o gorras que nos cubran del resplandor intenso de los días estivales. Sin embargo no cualquier antejo sirve ¡Cuidado con los de plástico de baja calidad! Lo más aconsejable es equiparse con los que garanticen protección contra la radiación.

El cuidado de la visión debe ser una costumbre durante todo el año, pero en el verano se presentan otros factores importantes a tener en cuenta: el agua del mar (o de las piletas), y la arena de la playa. En el mar viven bacterias que irritan nuestros ojos, al igual que el cloro de las piscinas, y esto favorece la aparición de conjuntivitis. Lo mismo ocurre con el viento de la playa que porta partículas de arena y otros cuerpos extraños que impactan sobre nuestra córnea. Acá te traemos algunos consejos para una mejor salud ocular en tus vacaciones.

#### 👉 **Elegir anteojos que tengan filtros UVA y UVB.**

Esto no tiene relación con la coloración o tinte de los lentes sino que existen diferentes rangos de protección. Se recomienda utilizar aquellos que poseen filtros UV del 80% o superior.

#### 👉 **Evitá la exposición en horas del mediodía,** en ese momento las radiaciones UV son más fuertes.

#### 👉 **Procurá utilizar los lentes la mayor parte del tiempo,** y bajo ninguna circunstancia mires directamente al sol.

#### 👉 **Usá antiparras cuando nadás o buceás** en el mar o en la pileta. Si no tenés protección, no abrás los ojos cuando te sumerjas. Eso te expone a las bacterias o al cloro.

#### 👉 **Protegé tus ojos con gafas aún si utilizás lentes de contacto.**

Gestión Pro Activa de la Salud



## LA REGLA DE LAS 11 CUCHARADAS DE TÉ

Algunos dermatólogos han popularizado la regla de las 11 cucharadas de té como una medida correcta de la medida de protector solar que hay que usar. El cálculo sería el siguiente:

- 🍵 1 cucharada de té para toda la cabeza.
- 🍵 2 para el tórax.
- 🍵 2 para la espalda.
- 🍵 1 para cada brazo.
- 🍵 2 para cada pierna.

Si bien no es usual utilizar una cucharita para medirlo, se puede hacer ahuecando la mano y vertiendo una cantidad equivalente para cada una de las zonas del cuerpo que enumeramos. Otros profesionales por su parte indican que la cantidad suficiente sería la equivalente a llenar un vaso pequeño, como los que se usan para los shots de tragos. Cualquiera que sea el método que elijas, asegurate de cubrir toda la piel de forma abundante y distribuirla de forma pareja. Recordá que el objetivo es formar un escudo entre la radiaciones y vos.

## ¿QUIÉNES SON MÁS SENSIBLES AL SOL?



Si bien todos debemos extremar los cuidados, hay personas que son más vulnerables a los daños producidos por el sol: los bebés, los niños pequeños, las embarazadas y los mayores de 65 años.

**Los bebés no deben estar expuestos al sol hasta los 6 meses de vida,** no sólo por los riesgos de quemaduras, sino por el peligro de que se deshidraten. Los menores de un año no regulan correctamente la temperatura, y recién a partir de los 6 meses pueden comenzar a emplear protectores pediátricos.

La recomendación para los niños pequeños es la no exposición, de lo contrario protegerlos con ropas livianas, de colores claros y gorras.



# CENTRO DE LA MUJER

Según publicaciones especializadas, en Argentina se diagnostican alrededor de 5.000 nuevos casos por año de **cáncer cervicouterino** y más de 18.000 casos de **cáncer de mama** en el mismo período, siendo estas las enfermedades que más preocupan a la mujer en el transcurso de su vida. Gran parte de estos casos son diagnosticados y tratados a partir de controles periódicos que se realizan en instituciones de salud especializadas.

Es por este motivo que la Clínica AMEBPBA incorpora un nuevo concepto en el cuidado de la Salud Femenina.

El **CENTRO DE LA MUJER**, destinado a la detección precoz y tratamiento de las enfermedades ginecológicas más frecuentes, teniendo como su principal misión el control integral de la salud de la mujer en todas las etapas de su vida.

En un ambiente de amabilidad y poniendo especial énfasis en el respeto, la Clínica AMEBPBA pone a disposición de sus afiliadas, dos consultorios ubicados en el sector Amarillo del 1er. Piso totalmente equipados y atendidos por profesionales altamente capacitados y con demostrada experiencia en el cuidado de la salud de la mujer.

## Las pacientes que asistan podrán informarse acerca de:

- Controles para la prevención y detección precoz de enfermedades como HPV y cáncer de cuello uterino.
- Controles para la prevención y detección precoz del Cáncer de mama.
- Información sobre el mejor método anticonceptivo de acuerdo a cada etapa de la edad fértil de la mujer.
- Tratamiento de las enfermedades uroginecológicas.
- Trastornos hormonales e irregularidades del Ciclo Menstrual.
- Adolescencia (mayores de 16 años) y Climaterio.
- Ginecología quirúrgica.





En consonancia con lo publicado por el Ministerio de Salud y las diferentes Sociedades Científicas, la Clínica AMEBPBA a través de su **CENTRO DE LA MUJER**, pondrá en conocimiento de sus afiliadas toda la información necesaria acerca de cuáles son los controles periódicos que deberán realizarse para prevenir, controlar y tratar aquellas enfermedades que más preocupan a la mujer en la actualidad.

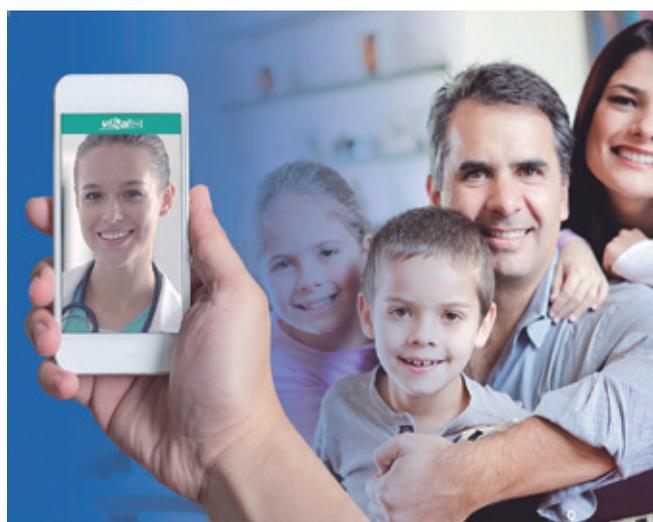
Los controles periódicos/ anuales destinados a la prevención y detección precoz de estas enfermedades se organizarán de acuerdo a las edades de las pacientes y a los factores de riesgo que presenten, poniendo especial énfasis en las enfermedades más frecuentes que aquejan a cada grupo.

**Los estudios complementarios que acompañaran los controles consistirán en:**

- Papanicolau.
- Colposcopia.
- Exámen mamario.
- Ecografía mamaria y transvaginal (según el caso).
- Densitometría ósea/ Mamografía/ Resonancia nuclear magnética se solicitará según necesidad en prestador externo.
- Otros estudios complementarios.

Los turnos podrán ser solicitados en forma telefónica  
0800-222-6888 // 4127-6600 (conmutador)  
turnos@mitre2040.com.ar  
o a través de nuestra página web.

**CLÍNICA AMEBPBA**



iRealizá tus consultas  
médicas online  
desde la comodidad  
de tu hogar!

**vital** iDoc

[www.vitalidoc.com](http://www.vitalidoc.com)

# SEGURO MÉDICO PARA VIAJAR AL EXTERIOR

Les recordamos que la Reglamentación de Servicios de AMEBPBA especifica que la Entidad sólo reconocerá, en los casos que corresponda y en concepto de reembolso, lo erogado (atención de urgencia o no) hasta el máximo del valor arancelario que la entidad contempla para sus servicios adheridos. En consecuencia, recomendamos que en el caso de tener que viajar al extranjero –y en conocimiento de la importante diferencia de valores existente– contar con un servicio de asistencia al viajero, o un seguro médico específico para estos casos, y cerciorarse que el mismo cubra las patologías preexistentes. Esta última característica reviste suma importancia dados los altos costos de la asistencia en otros países.

Otro aspecto importante a tener en cuenta a la hora de tener que recurrir a hospitales, clínicas o profesionales médicos en el exterior, consiste en solicitar siempre certificados y documentación general donde consten las indicaciones médicas, y factura que detalle el concepto de pago, ya que sin estos elementos no será posible otorgar el beneficio contemplado por nuestra reglamentación.



**LAMUTUAL**

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

A stylized white graphic featuring a sun with rays on the left, a tropical island with palm trees and a beach on the right, and a decorative flourish that frames the text.

**Salud  
para todos**  
en estas vacaciones



**GUÍA DE PRESTADORES ADHERIDOS  
EN LOS LUGARES DE VERANEO**

## BARILOCHE

### ASISTENCIA MÉDICA A DOMICILIO

#### VITTAL

EL SERVICIO SE BRINDA A  
LOS RESIDENTES DEL HOTEL  
CHAMONIX Y SE SOLICITA  
DESDE ESA RESIDENCIA.

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### SANATORIO SAN CARLOS S.A.

AV. E. BUSTILLO Km 1  
(02944) 40-9800  
CONSULTORIOS EXTERNOS  
MITRE N° 124 3° y 4° PISO  
(02944) 43-5099

### FARMACIAS

#### DIAGONAL

DIAGONAL CAPRARO N° 1301  
(02944) 45-6522

#### DE MIGUEL

MITRE N° 130  
(02944) 42-3025

### DIÁLISIS

#### DIAPERUM ARGENTINA

FAGNANO N° 957  
(02944) 42-1300

### ODONTOLOGÍA

#### MARTINS MOGO, ELIÁN

MITRE N° 1076 3° "C"  
(02944) 45-9595



## CONCORDIA

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### INSTITUTO MÉDICO QUIRÚRGICO GARAT S.A.

CONCEJAL VEIGA N° 660  
(0345) 421-3150

### DIÁLISIS

#### FRESENIUS MEDICAL CARE ARGENTINA

ARISTÓBULO DEL VALLE N° 480  
(0345) 421-4992

## CÓRDOBA

## CIUDAD DE CÓRDOBA

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### INSTITUTO OFTALMOLÓGICO CÓRDOBA

BVRD. CHACABUCO N° 879  
(0351) 570-7090 / 91 / 92  
(0351) 468-2677

#### SANATORIO ALLENDE

AV. HIPÓLITO IRIGOYEN N° 384  
(0351) 426-9215

#### SOCIEDAD DE BENEFICENCIA

#### HOSPITAL ITALIANO

ROMA 550 (CP: 5000)  
TEL: (0351) 410-6531

### DIÁLISIS

#### FRESENIUS MEDICAL CARE ARGENTINA

CASEROS N° 1715  
(0351) 488-5864  
9 DE JULIO N° 3957  
(0351) 480 -1615



## COSQUÍN

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### CLÍNICA PRIVADA SAN ANTONIO

TUCUMÁN N° 1200 (ESQ.  
PEDRO ORTIZ)  
(03541) 45-1782

## VILLA CARLOS PAZ Y TANTI

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### SANATORIO PRIVADO PUNILLA

URUGUAY N° 850  
(03541) 42-1126

#### SANATORIO SAN ROQUE S.A

PELLEGRINI N° 75  
VILLA CARLOS PAZ  
(03541) 4213541 - 431500

### FARMACIAS

#### PRADO

SAN MARTÍN N° 2000  
SANTA MARÍA DE PUNILLA  
(03541) 48 - 0110

### ODONTOLOGÍA

#### LUJÁN, MARIELA

PASAJE DEL CARMEN N° 51  
(03541) 43-2050  
RECUERDE QUE PARA MAYOR  
INFORMACIÓN ACERCA DE  
PROFESIONALES EN LA ZONA,  
PUEDE COMUNICARSE AL  
CÍRCULO ODONTOLÓGICO DE  
PUNILLA TEL.: (03541) 45-2471

## VILLA DEL DIQUE - CALAMUCHITA

### FARMACIA

#### FARMACIA GRANGETTO

SAN MARTÍN N° 130  
(03546) 49-7294

## MAR DEL PLATA

**CENTRO AMBULATORIO  
TRAUMATÓLOGOS ASOCIADOS**  
DORREGO N° 1811  
(0223) 491-8877 / 0240 / 8280

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

**CLÍNICA 25 DE MAYO**  
25 DE MAYO N° 3542  
(0223) 499-4000

**CLÍNICA DE FRACTURAS  
Y ORTOPEDIA**  
INDEPENDENCIA N° 1475  
(0223) 494-9755 / 3148 / 5506

**CLÍNICA DEL NIÑO Y  
DE LA MADRE**  
AV. COLÓN N° 2749  
(0223) 499-0600

**CLÍNICA PRIVADA DE OJOS**  
SALTA N° 1427  
(0223) 410-1500 / 1510

**CLÍNICA PRIVADA DE  
OJOS SANTA LUCÍA**  
JUJUY N° 1466  
(0223) 474-8686

**CLÍNICA PUEYRREDÓN**  
JUJUY N° 2176  
(0223) 499-2400

**CLÍNICA Y MATERNIDAD  
COLÓN**  
AV. COLÓN N° 3629  
(0223) 499-2656

**HOSPITAL PRIVADO DE  
LA COMUNIDAD**  
CÓRDOBA N° 4545  
(0223) 499-0000

**SANATORIO BELGRANO**  
BELGRANO N° 4329  
(0223) 499-1900



### DIÁLISIS

**CENTRO NEFROLÓGICO  
DEL MAR - CENEMAR**  
FÉLIX U. CAMET N° 167  
FAX (0223) 472-7645

### EMERGENCIAS MÉDICAS

**CARDIO EMERGENCIAS  
SEREM S.R.L**  
(0223) 494-2552 / 493-2226  
FAX (0223) 475-4715

### FARMACIAS

**EL GROSELLAR**  
ESTRADA N° 5610  
(0223) 479-5598

**FARMACIA I.O.S.F.A.**  
BELGRANO N° 2461  
(0223) 494-4928

**FARMACIA SINDICAL  
ASOCIACIÓN BANCARIA**  
SAN LUÍS N° 2073  
(0223) 495-3730

**FERRANDO**  
BALCARCE 2899  
(0223) 491- 6617

**GRAMA (\*\*\*)**  
ALVARADO N° 2798  
(0223) 494-5904

**MITRE (\*\*\*)**  
AV. COLÓN N° 2693  
(0223) 494-1232

**RIADIGOS**  
CÓRDOBA 4595  
(ESQ. JUAN B. JUSTO)  
(0223) 495-3022  
AV. CONSTITUCIÓN N° 4973  
(0223) 471-3000  
GÜEMES (ESQ. CASTELLI)  
(0223) 451-8537



RIVADAVIA (ESQ. DIAG.  
PUEYRREDÓN)  
(0223) 494-1241  
ALEM 377  
(0223) 4863838  
AV. LOS TRABAJADORES  
ESQUINA SICILIA  
(0223) 4840713

**VERDAZCO (\*\*\*)**  
CÓRDOBA N° 1998  
(0223) 495-5608

**LA BOTICA DE LOS TRONCOS**  
LEANDRO N. ALEM N° 3777

**LA ESQUINA NORTE**  
SANTIAGO DEL ESTERO N° 2399

**LASSERRE**  
AV. JARA N° 118

**LAURA RODRÍGUEZ**  
ALBERTI N° 6567

**LILIANA CASTRO**  
DORREGO N° 2992

(\*\*\*) FARMACIAS QUE ATIENDEN  
CON "LA RECÍPROCA".

### ODONTOLOGÍA

**AMEC**  
(0223) 492-2956

**MOVIDENT S.A.**  
(011) 4816-4001

## MENDOZA

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### HOSPITAL ITALIANO DE MENDOZA - FINAMED S.A.

(NO ATIENDE PEDIATRÍA)  
AV. ACCESO ESTE N° 1070  
(0261) 405-8600

#### SOCIEDAD ESPAÑOLA DE BENEFICENCIA Y MUTUALIDAD

##### HOSPITAL ESPAÑOL

SAN MARTÍN N° 965  
GODOY CRUZ  
(0261) 449 - 0300

#### SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SOCORROS MUTUOS DE MENDOZA

LAVALLE N° 441  
CIUDAD DE MENDOZA  
(0261) 425- 8380

#### MUTUAL CLÍNICA SANTA ROSA

LAS HERAS N° 742  
SAN JOSÉ GILLÉN  
(0261) 441-9001 / 9059

#### CENTRO AMBULATORIO TERRAZAS ALTA MEDICINA

PATRICIAS MENDOCINAS N° 877  
CIUDAD DE MENDOZA  
(0261) 449 -1100

### DIÁLISIS

#### FRESENIUS MEDICAL CARE ARGENTINA

JUAN B. JUSTO N° 777  
CIUDAD DE MENDOZA  
(0261) 423- 4879  
SAN MARTÍN N° 519  
CIUDAD DE MENDOZA  
(0261) 429 -1003  
SAN JUAN N° 143 - CIUDAD DE MENDOZA  
(0261) 424-9839 / 1016  
PELEGRINI N° 222 - SAN RAFAEL  
(0260) 442-6621

LAMADRID N° 308 – RIVADAVIA  
(02623) 44-3365  
SAN MARTÍN N° 1749 – TUNUYÁN  
(02622) 42-2951

### ODONTOLOGÍA

#### DE LUCIA, MARIO PAUL

CATAMARCA N° 170 PB Ofic. 9  
(0261) 429 – 8073

### FARMACIAS

#### GRUPO ECONOFARMA

SAN MARTÍN 3598  
(0261) 437-4303  
SAN MARTÍN 2739  
(0261) 437-7002  
DR. MORENO 1610  
(0261) 430-0273  
PASO DE LOS ANDES 95  
(0261) 428-3058  
ESPAÑA 995  
(0261) 425-5550  
ALEM 491 – CIUDAD MENDOZA.  
TEL: (0261) 42-3146

## MIRAMAR

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### HOSPITAL MUNICIPAL DR. MARINO CASSANO

DIAGONAL J. M. DUPUY N° 1550  
(02291) 43-1253 / 1232

#### INSTITUTO MÉDICO PRIVADO MITRE

CUENTA CON SERVICIO DE GUARDIA LAS 24 HS.  
MITRE N° 1146  
(02291) 42- 0701

### EMERGENCIAS MÉDICAS

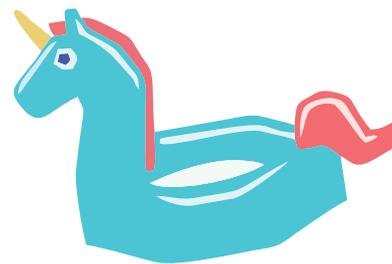
#### VITTAL

0810-333-8888

### FARMACIAS

#### MATEO S.C.S.

CALLE 26 N° 927  
(02291) 43-4350



#### PEATONAL

CALLE 21 N° 838  
(02291) 42-0303

#### ACHA

DIAGONAL ARTURO ILLIA N° 736

#### ASILI

CALLE 23 N° 2294

#### BENI

AV. 9 N° 2345

#### CHIARADIA

CALLE 25 ESQUINA 12

### ODONTOLOGÍA

#### MOVIDENT S.A.

(011) 4816-4001

## NECOCHEA

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### CLÍNICA CRUZ AZUL

CALLE 60 N° 2651  
(02262) 52-6000 / 6001 / 6002

#### CLÍNICA PRIVADA REGIONAL

CALLE 66 N° 2581  
(02262) 42-3635 / 3636

### DIÁLISIS

#### FRESENIUS MEDICAL CARE ARGENTINA

CALLE 71 N° 1789  
(02262) 43-3260

### EMERGENCIAS MÉDICAS

#### USINA

(02262) 42-5715 / 43-2653

### FARMACIAS

#### AGOSTINI

CALLE 59 N° 1725 (ENTRE 40 Y 42)  
(02262) 52-4555



## **BERNASCONI**

AVENIDA 10 N° 3574  
(02262) 43-4028

## **BERTAGNI**

AV. ALSINA (59) N° 2965  
(02262) 42-2199

## **CRUCI**

CALLE 59 N° 1270 (ESQ. 30)  
(02262) 42-3314

## **GARRÉ**

AVENIDA 75 N° 1503 (ESQ. 36)  
(02262) 42-8892

## **MALMIERCA**

CALLE 57 N° 2898  
(02262) 42-3740

## **OYHAMBURU**

CALLE 63 N° 2901  
(02262) 42-2158

## **SCHMIDT**

AVENIDA 2 N° 4296  
(02262) 42-2231

## **PAGES**

CALLE 66 N° 2545

## **PELANDA**

AVENIDA 59 N° 2169

## **PONCE**

CALLE 79 N° 345

## **PARTIDO DE LA COSTA**

## **LA LUCILA DEL MAR**

### **FARMACIA**

#### **BERTINETTI**

MENDOZA N° 5049  
(02257) 46-2381

## **LAS TONINAS**

### **CLÍNICAS Y SANATORIOS**

#### **UNIDAD SANITARIA DE LAS TONINAS**

CALLE 36 ( ENTRE 7 Y 9 )  
(02246) 43-1807

### **EMERGENCIAS MÉDICAS**

#### **VITTAL**

0810-333-8888

## **MAR DE AJÓ**

### **CLÍNICAS Y SANATORIOS**

#### **CLÍNICA SAN MARTÍN DE PORRES**

AV. DEL LIBERTADOR N° 1040  
(02257) 42-0911

#### **HOSPITAL MUNICIPAL DE MAR DE AJÓ**

AV. DEL LIBERTADOR N° 1780  
(02257) 42-0159 / 3307

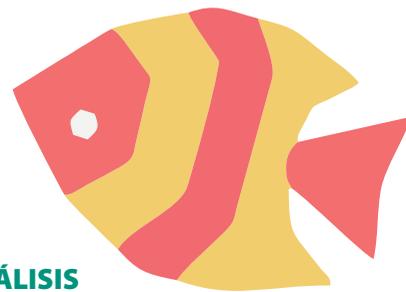
#### **NATHOS SALUD S. A.**

(EX CLÍNICA MAR DE AJÓ)  
MOISÉS LEBENSOHN N° 450  
(02257) 42-0657 / 9797

### **DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES**

#### **SÓLO IMAGEN S.A.**

(EN CLÍNICA SAN MARTÍN DE PORRES)  
RESONANCIAS MAGNÉTICAS ÚNICAMENTE  
AV. DEL LIBERTADOR N° 1040 1° PISO  
(02257) 60-5530



### **DIÁLISIS**

#### **BIORENAL S.R.L.**

(EN CLÍNICA SAN MARTÍN DE PORRES)  
AV. DEL LIBERTADOR N° 1040 1° PISO  
LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES  
DE 9 hs. a 15 hs.  
(02257) 42-2639

### **FARMACIAS**

#### **CIENTÍFICA MAR DE AJÓ**

FCO. DE LAS CARRERAS N° 1310  
(02257) 42-2010

#### **GRILLO**

HIPÓLITO YRIGOYEN N° 317  
(02257) 42-1755

#### **FARM-AJÓ**

TUCUMÁN N° 1434

#### **FARMACIA CANO**

JORGE NEWBERY N° 1125

## **MAR DEL TUYÚ**

### **CLÍNICAS Y SANATORIOS**

#### **HOSPITAL MAR DEL TUYÚ**

CALLE 74 (ENTRE 1 Y COSTANERA)  
(02246) 43-3025

### **FARMACIAS**

#### **MAR DEL TUYÚ S.C.S.**

CALLE 2 N° 7269  
(02246) 43- 4051

#### **NETHOL**

CALLE 2 N° 6087  
(02246) 42-1790 / 1566

### **ODONTOLOGÍA**

#### **MOVIDENT S.A.**

(011) 4816-4001



## SAN BERNARDO

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### SAN BERNARDO SALUD

GARAY N° 301 (ESQ. LA RIOJA)  
(02257) 46-0336  
MEDICINA GENERAL Y PEDIATRÍA  
CON INTERNACIÓN

### FARMACIAS

#### FILGUEIRA

AV. J. C. CHIOZZA N° 2412  
(02257) 46-0218

AV. J. C. CHIOZZA 2886

(02257) 46-4180

#### PEREIRA

CHIOZZA N° 2688

#### BETANCOURT

CHIOZZA N° 3241



## SAN CLEMENTE DEL TUYÚ

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### HOSPITAL MUNICIPAL DE SAN CLEMENTE

AV. SAN MARTÍN N° 505  
(02252) 42-1132 / 2303



## FARMACIAS

### MORENO

AV. II N° 390

### VILLA DEL CENTRO

CALLE 1 N° 2392

### ODONTOLOGÍA

#### ARRIZABALAGA, MARIAN DANIELA MAGADÁN, MERCEDES

CALLE 18 N° 147 P.B.  
(02252) 52-0920

#### MOVIDENT S.A.

(011) 4816-4001



## PINAMAR

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### HOSPITAL COMUNITARIO PINAMAR

AV. SHAW N° 1733  
(02254) 48-2390 / 49-1670

### CONSULTORIOS MÉDICOS

#### CEM CONSULTORIOS MÉDICOS

AV. SHAW N° 548 (ESQ. LENGUADO)  
(02254) 49-5666 / 40-3955

#### PINAMED (POLICONSULTORIOS)

RIVADAVIA N° 1083  
(02254) 48-0255

### DIÁLISIS

#### CENTRO DE DIÁLISIS VILLA GESELL

EL CENTRO FUNCIONA EN EL PARTIDO DE GENERAL MADARIAGA CALLE 21 Y AV. BUENOS AIRES TE. (02267) 42-0531

### EMERGENCIAS MÉDICAS

#### VITTAL

0810-333-8888

### FARMACIAS

#### FARMASHAW

AV. SHAW N° 351

#### FEDERICO

AV. SHAW N° 98

#### FERNÁNDEZ

AV. CONSTITUCIÓN N° 1781

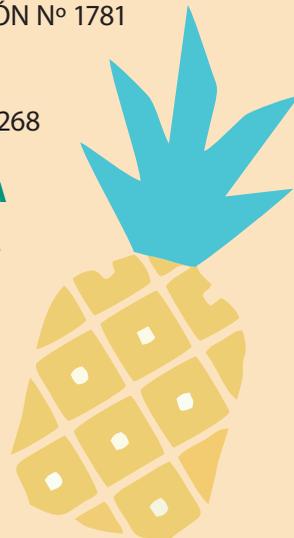
#### MORERO

SAN MARTÍN N° 268

### ODONTOLOGÍA

#### MOVIDENT S.A.

(011) 4816-4001



## SANTA TERESITA

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### HOSPITAL MUNICIPAL DE SANTA TERESITA

CALLE 39 (ESQ. CALLE 5)  
(02246) 42 - 0381

#### CONSULTORIOS MÉDICOS CONSUMED - ASISTENCIA INTEGRAL

CALLE 2 N° 1461  
(02246) 52 - 7070

### EMERGENCIAS MÉDICAS

#### VITTAL

0810-333-8888

### FARMACIAS

#### REVERBERI

CALLE 41 N° 1548  
(02246) 42-1035

#### FARMACIA V&C

CALLE 32 N° 358

## SALTA

### ASISTENCIA MÉDICA EN GENERAL

SE RECUERDA A NUESTROS AFILIADOS QUE LA ENTIDAD TIENE CONVENIO CON EL CÍRCULO MÉDICO DE SALTA PARA CANALIZAR LA ASISTENCIA AMBULATORIA. LOS TELÉFONOS SON: (0387) 431-0932 INT. 39 / 431-1445

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

**HOSPITAL PRIVADO SANTA CLARA DE ASÍS**  
URQUIZA N° 964  
(0387) 432-1440

### DIÁLISIS

**FRESENIUS MEDICAL CARE ARGENTINA**  
ZABALA N° 452  
CIUDAD DE SALTA  
(0387) 423-0700  
9 DE JULIO N° 654 - ROSARIO DE LA FRONTERA  
(0387) 648-1616

### ODONTOLOGÍA

RECUERDE QUE PARA SOLICITAR INFORMACIÓN ACERCA DE PROFESIONALES EN LA ZONA, PUEDE COMUNICARSE AL CÍRCULO ODONTOLÓGICO DE SALTA: (0387) 421- 4979



## VILLA GESELL

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

**ATENCIÓN CONSULTORIOS EXTERNOS E INTERNACIÓN HOSPITAL MUNICIPAL DE VILLA GESELL**  
AV. 8 Y PASEO 124  
(02255) 46-2618 / 2609

### EMERGENCIAS MÉDICAS

**VITTAL**  
0810-333-8888

### DIÁLISIS

**CENTRO DE DIÁLISIS VILLA GESELL**  
EL CENTRO FUNCIONA EN EL PARTIDO DE GENERAL MADARIAGA CALLE 21 Y AV. BUENOS AIRES TE. (02267) 42-0531

### FARMACIAS

**ÁLVAREZ FERREIRA**  
AV. BUENOS AIRES N° 1166  
(02255) 45-0705

**CORNALO**  
AV. 3 N° 4362  
(02255) 47-0935

**GALDEANO JOSÉ**  
AV. 3 N° 2382  
(02255) 45-5959

**JACOBO**  
PASEO 123 (ESQ. AV. 9)  
(02255) 46-3445

**MACCHIAROLI**  
AV. 3 N° 1151  
(02255) 46-4603

**RAFTACCO S.C.S**  
BOULEVARD G. N° 1281  
(02255) 46-5989

**SÁNCHEZ MURIEL**  
AV. 3 N° 4051  
(02255) 47- 6126

**SPINER**  
AV. BUENOS AIRES N° 268  
(02255) 46-8376

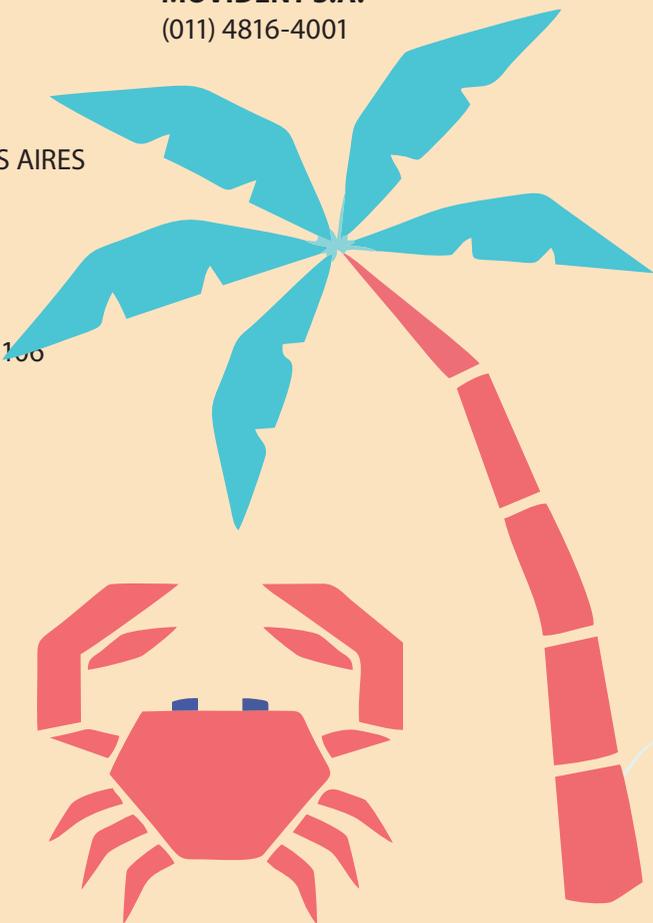
**DEL SOL**  
CALLE 3 N° 3050

**FILGUERA FERNÁNDEZ**  
AV. 3 N° 899

### ODONTOLOGÍA

**PREISZ, FABIANA VANESA**  
AV. 4 N° 511  
(02255) 47-3004

**MOVIDENT S.A.**  
(011) 4816-4001





# 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](mailto:contactos@amebpba.org.ar) y [orydif@amebpba.org.ar](mailto:orydif@amebpba.org.ar), o remitiendo una carta dirigida a **AMEBPBA**-División Orientación y Difusión- Bolívar 368/74 (código postal 1066), Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

El día 15 de julio pasado mi madre, María Esther Monti de Castiglioni (Af. Nro. 8757/1/02), entró por guardia con un cuadro que ameritó su internación inmediata.

Queremos destacar y poner en valor la inmejorable atención recibida desde el primer contacto y hasta su indicación de Alta médica por todos los profesionales.

Esto comprende, la médica de Guardia y todos los especialistas, en particular el Doctor Frola, así como el personal de Enfermería que cubre la Habitación 305 ya que se han mostrado, todos ellos, altamente dedicados, receptivos, sensibles y muy atentos a la evolución de su enfermedad.

Del mismo modo, el personal de Administración y de Limpieza así como los empleados de Farmacia siempre tan cordiales y efectivos.

Hoy continúa su tratamiento con la Dra. Pulido cuya atención excelente también destacamos.

Realmente, en la vorágine de cada día y en ámbitos donde la salud es el centro de la tarea, resaltamos el hecho de que todos los mencionados generen un espacio para poner ese plus de humanidad y sensibilidad al ejercicio de su profesión que aporta un elemento invaluable para hacernos sentir cuidados e inmejorablemente atendidos.

Un saludo afectuoso.

**María A. Castiglioni**  
Af. 30751

Quiero manifestar mi agradecimiento para el Dr. Zabalza y su equipo que intervino quirúrgicamente a mi mamá, María Concepción Sia de Ranieri. Ella se cayó a la edad de 91 años sufriendo una fractura de cadera, 5 días después fue intervenida y se le puso una prótesis. El pronóstico era muy malo y delicado por la edad avanzada, sin embargo -gracias a los médicos, a Dios, y la Virgen- mi madre pudo dar pelea y salir airosa. Pudo volver a caminar y vivir una vida plena hasta sus últimos días. Su memoria sigue viva en sus hijos y nietos .

**Sandra Mabel Ranieri**  
Af. 53556

Tengo el orgullo de decir que cuento con una clínica de primer nivel y solicito felicite y agradezca a todo el personal de la Clínica: enfermeros, médicos, terapia intensiva, servicio de kinesiología, personal administrativo, farmacia, etc.

Estando enfermo, todos ustedes se han comportado de manera muy eficaz y, ya un poco recuperado, no tengo más que agradecimiento para todos ustedes que me han hecho sentir bien.

**Juan Carlos Feldmann**  
Af. 17713/0



A partir de agosto del año 2018 comencé en nuestra Clínica de Bartolomé Mitre la etapa denominada de “consolidación” del tratamiento intensivo a base de quimioterapia que me efectuaron en Málaga (lugar al que habíamos viajado en julio con mi esposo para encontrarnos con una hija que vive en Europa) y donde enfermé de leucemia mieloide aguda.

El Dr. García Altuve fue el médico hematólogo que dirigió dicha etapa y, ante ocasionales ausencias y durante el lapso de internación que la misma demandó, también la Dra. Kruss se hizo presente con frecuencia en mi habitación para informarme de mi estado y evolución y para ayudarme a sosegar mis miedos e inquietudes. En sus respectivas especialidades, fui asimismo magníficamente atendida por los Dres. Fernández Garcés, Varela y Frola.

Para cada uno de estos profesionales (entre los que incluyo a enfermeros y personal en general) sólo tengo palabras de agradecimiento, tanto por la competencia que en sus áreas demostraron cuanto, justo es decirlo, por la cordialidad y calidez en el trato del que fui objeto, lo que considero tan importante y valioso como lo primero.

Por último, es imposible dejar de mencionar y agradecer a nuestra Asociación Mutualista, que me proporcionó la posibilidad de recibir tratamiento en la Clínica y que -cuando tuve el alta hospitalaria- durante un año se hizo cargo sin costo alguno para nosotros de un muy caro medicamento importado, que me prescribieron con miras a minimizar la posibilidad de regreso de la enfermedad.

Simplemente, gracias a todos por todo.

**Mercedes R. de Amiconi**  
Af. 15992/1/01

Agradecer no es fácil para muchos. No radica en decir “gracias” con la mejor voz de la buena educación, agradecer es levantar un trono en el alma, derramar las lágrimas más hermosas por alguien que nos hizo bien.

Agradecer es privilegio de pocos. Lo común es olvidar la ayuda que alguien nos brindó. Por eso hoy, quiero expresar mi agradecimiento a La Mutual por haber estado y estar solucionando problemas personales.

Agradezco a los señores Leonardo Illescas y José Luis Cajeano que se ocuparon en avisar a mi domicilio para que retiráramos la silla de ruedas; y así demostraron la superioridad de su alma, el maravilloso y profundo sentido humano.

Sin otra particularidad, saludo con mi mayor consideración.

**Norma Fernández de Issa**  
Af. 18032/7/0

Por medio de la presente me dirijo a Ud. con el fin de agradecer a todos los compañeros de mi hijo Horacio Martín Escobar, quien estuvo en dos oportunidades internado en nuestra clínica. Agradezco a las enfermeras y enfermeros, a los médicos, a las mucamas, y al personal administrativo por la atención brindada para su recuperación. Gracias a Dios hoy se encuentra bien.

Agradecido.

**Julio Escobar y Norma Irala**  
Af. 22842/0

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](mailto:contactos@amebpba.org.ar) y [orydif@amebpba.org.ar](mailto:orydif@amebpba.org.ar)), o en División Orientación y Difusión (Bolívar N° 368/74 – 1° Piso).

**División Orientación y Difusión**





## TURISMO Y SALUD 2019

# TEJIENDO MEMORIA

¡Llegamos a cumplir los 13 años, ya somos adolescentes! Si señores, cumplimos nuestro primer decimo tercer año de vida compartiendo con la familia bancaria del Provincia.

Una vez más partimos desde las distintas sedes propuestas por La Colonia (La Plata - Mar del Plata y CABA) hacia nuestro destino final, Tanti, la bellísima residencia serrana que como todos los años nos espera con los brazos abiertos.

Este año el servicio social de Amebpba, eligió como título "TEJIENDO MEMORIA" para nombrar este encuentro de Turismo y Salud 2019.

A partir de allí se desarrollaron diferentes actividades que siempre contaron con la participación maravillosa de los concurrentes.

Haciendo hincapié en el título elegido, iniciamos con el Taller de Memoria que comenzó con información teórica para luego dar lugar a ejercicios cognitivos grupales, finalizando con actividades lúdicas de participación dinámica.

Otra de las propuestas fue la construcción de un TELAR CASERO, una tarea creativa partiendo de elementos cuasi cotidianos de la vida diaria:

bandejas de telgopor, hilos, lanas y mucha paciencia. El entramado logrado fue del placer de los concurrentes.

EL TALLER DEL JUGUETE ANTIGUO fue considerablemente motivador para recurrir a la memoria de largo plazo: baleros, muñecas, bolitas, soldaditos, aviones, trenes, la soga para saltar, el elástico, juegos de té, y muchos más.





Cada uno de los participantes se identificó con aquel juguete que lo convocara, y de allí construyó su historia con el mismo. El resultado fue de una emoción inigualable.

Con martillazos sobre maderas y clavos se efectuó el TALLER HILAR(TE) donde se llegó a realizar un cuadro con hilados, en este caso representando un cactus. Otra tarea intensa en alegría y solidaridad entre sus concurrentes.

También con hilos de colores múltiples se han realizado pequeñas pantallas decorativas utilizando como elementos globos, cola y mucha pasión para encarar el trabajo.

La novedad fue llevar a cabo el TALLER DE RADIO, un espacio de pura creación y recuerdo de los antiguos programas que seguramente hemos escuchado en nuestra más tierna infancia. Así se dio pie al radioteatro, la tanda publicitaria, el espacio deportivo, gastronómico, el espectáculo y todos los que componen un programa.

En horas de la mañana y celebrando el Día del Jubilado, se dio lugar a la Mesa Redonda "La Sexualidad de la Época" charla que estuvo a cargo del Lic. Rubén Grillo, psicólogo de AMEBPBA. Un tema que generó un espacio de debate sumamente enriquecedor, tratando con muchísimo respeto la diversidad de opiniones sobre el mismo. Concluida la disertación, se sortearon libros relacionados con la temática del encuentro.

Como el clásico esperado, el Cine Debate hizo nuevamente su incursión con dos películas que fueron disparadoras para una variedad de opiniones atravesadas por la emoción, logrando cautivar al público asistente.

Las actividades recreativas llevadas a cabo por los profes de la Colonia Tanti, estuvieron acompañándonos durante toda la estadía así como también las noches maravillosas de tango, bailes a rabiar, noche de naipes y espectáculos varios.



## 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.*



CLINICA LA PEQUEÑA FAMILIA  
RUTA 188 Y J. B. ALBERDI  
TEL: 0226 - 644151514 - JUN/98 (8)  
WWW.GRUPOLDFY.COM.AR



El ITAES (Instituto Técnico para la Acreditación de Establecimientos de Salud) ha otorgado a Clínica La Pequeña Familia una nueva acreditación plena de Calidad en Salud.



Tanto los presidentes de La Mutual como de La Colonia -Sres. Bauza y Volpe, respectivamente- tomaron la palabra agradeciendo la concurrencia de los afiliados y, principalmente, el hecho de habernos acompañado durante estos trece años.

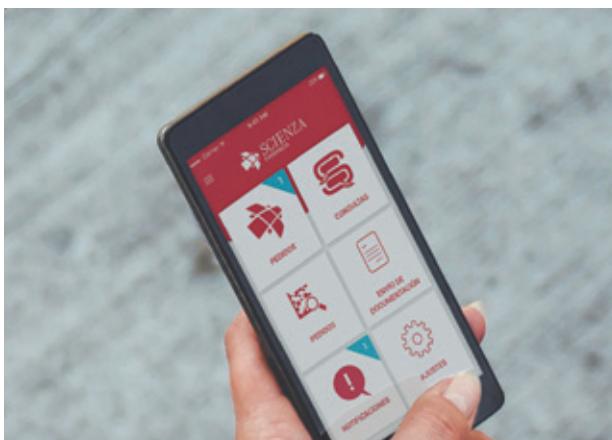
Por su parte los coordinadores de este evento, Agustina y Rubén, no pueden dejar de agradecer al personal de la residencia su excelente predisposición para que las actividades fueran llevadas a cabo de manera exitosa. De más está decir que cada año nuestro corazón vuelve lleno de alegría y emoción por la increíble devolución y agradecimiento de nuestros queridos afiliados. Esto sólo es posible porque ellos están allí, para acompañarnos y apoyarnos.

¡Gracias Totales!

¡Nos veremos en el 2020!



**Lics. Agustina Di Mauro/Rubén Grillo**  
**Servicio Social**



DONDE  
Y CUANDO  
QUIERA

**SCIENZA  
MÓVIL**  
Ahora los pacientes  
pueden seleccionar:



  
**Farmacia  
de entrega**



  
**Día y  
horario**



**SCIENZA**

SEGUIMOS TRABAJANDO PARA HACER  
TODO AÚN MÁS SIMPLE.

[www.scienza.com](http://www.scienza.com)



# HIDRATACIÓN

## UN HÁBITO ESENCIAL PARA UNA VIDA SALUDABLE.

**S**i bien llevar una buena hidratación es importante en todo momento, con la llegada del calor y las altas temperaturas el simple acto de tomar líquido se transforma en algo fundamental para nuestra salud.

Dos tercios de nuestro cuerpo están compuestos por agua, y en la micción o sudoración lo perdemos constantemente, por eso es esencial mantener el nivel correcto de hidratación para permitir que los nutrientes se trasladen a los órganos y tejidos.

El agua es una de las fuentes principales que permiten el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Elimina las toxinas producidas por nuestros órganos, transporta los nutrientes esenciales –como las vitaminas y minerales- para nuestras células, colabora en nuestro proceso digestivo y regula nuestra temperatura corporal.

### CONSEJOS PARA HIDRATAR EL CUERPO.

Es necesario aprender a escuchar al cuerpo cuando pide que bebamos algo. La sensación de sed es una alerta que nuestro propio organismo genera para indicarnos que estamos deshidratados. Por eso, es importante anticiparnos a estas necesidades y brindarle la cantidad de líquido requerido, sobre todo ahora que viene el calor intenso.

Para un adulto, la ingesta de agua recomendada en condiciones normales es de alrededor de 2 litros diarios, pero esta cantidad puede variar dependiendo de nuestra contextura, el clima o si realizamos alguna actividad. Las infusiones, el mate o los refrescos también colaboran para que nuestro cuerpo este hidratado. Incluso incorporar a nuestra dieta diaria variedad de frutas y verduras como consumir jugos frutales nos permite aportar la cantidad de agua que necesitamos.

Muchas personas suelen intentar combatir el calor ingiriendo bebidas alcohólicas como la cerveza, pero en realidad es necesario evitar su consumo así como el uso excesivo de sal. Estas bebidas tienen un efecto diurético por lo que pueden causar el efecto contrario al deseado, mientras que la sal puede provocar en nuestro cuerpo retención de líquido.

## CÓMO HIDRATARNOS MIENTRAS HACEMOS ALGÚN DEPORTE.

Cuando realizamos alguna actividad física nuestro cuerpo tiende a transpirar mucho más que habitualmente. Si bien cada persona es distinta, y el tipo de ejercicio puede variar, el agua que se pierde a través del sudor oscila entre medio litro y dos litros por hora, es por esto que necesitamos reponerlo con un mayor consumo de líquido.

Cuando el agua perdida durante alguna actividad no se repone puede generar un cuadro de deshidratación, que traerá como consecuencia una disminución en nuestro rendimiento físico o, en casos extremos, un golpe de calor. Por eso, mantener hábitos adecuados es sumamente importante.

### Tené en cuenta los siguientes consejos:

- Siempre que realices alguna actividad física, sea en un gimnasio o al aire libre, recordá llevar una botella con agua para asegurarte tu hidratación en todo momento.
- No esperes a tener sed, es importante hidratarse antes, durante y después del ejercicio.
- Hacelo en pequeños sorbos y de forma regular durante la actividad física, de esta forma la hidratación es constante.



**A la hora de realizar un deporte o ejercicio, es necesario optar por uno acorde a nuestra edad y al estado físico de cada persona. Asimismo, es fundamental llevar una alimentación equilibrada y mantenernos bien hidratados.**

• Durante los momentos de alta frecuencia respiratoria (hiperventilación) evitá beber líquido, al hacerlo estarás privando a tu organismo del oxígeno cuando más lo necesita. Ingerir agua cuando la frecuencia respiratoria ha disminuido favorece la asimilación de los líquidos.

¡Una de las claves para el éxito deportivo es mantenerse hidratados!



**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



**VILLALBA**  
**Villalba Hnos.**  
Implantes Traumatológicos

**Administración y Fábrica**

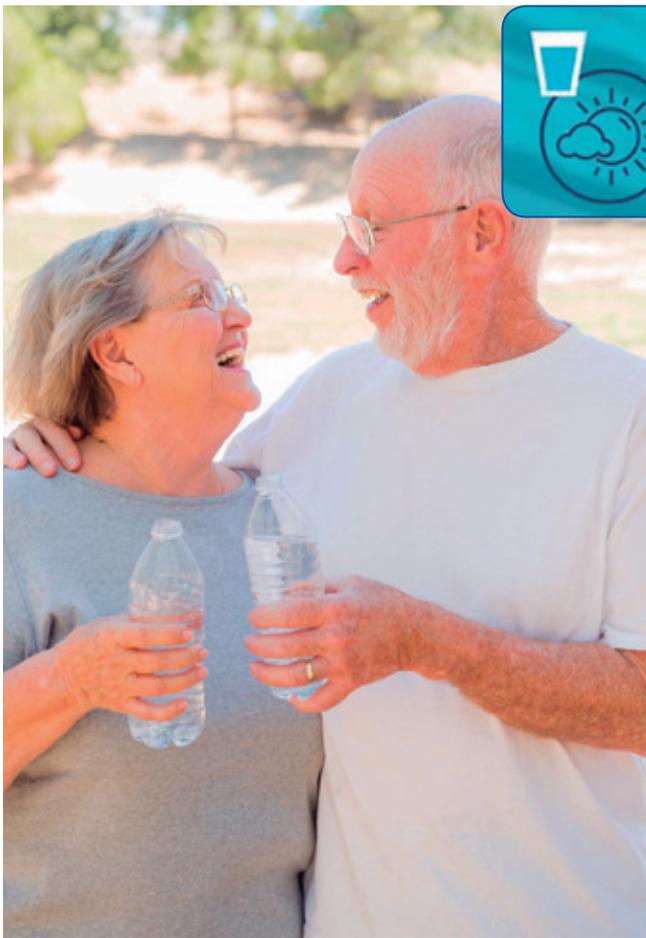
Fray M. Esquiú 4548/ 54  
(1678) Caseros  
Buenos Aires

administracion@implantesvillalba.com.ar

Tel/ Fax: 54 11 4750.5409  
-líneas rotativas-

villalbahnos.com.ar





Cuando tomamos sol en nuestro organismo aumenta el calor corporal, este incremento hace que se eleven los niveles de sudoración. Si a esto le sumamos el consumo de este tipo de bebidas, la pérdida de agua será aún mayor, ya que al ingerirlas se bloquea la acción de la hormona antidiurética y el riñón reabsorbe menos agua, eliminando más cantidad por la orina. Por eso, a la hora de elegir qué vamos a tomar, es preferible optar por licuados frutales o jugos sin azúcar agregada.

En el caso de viajar al exterior hay que tener en cuenta que el agua del lugar puede contener bacterias para las que no hemos desarrollado defensas. Evitemos beber directamente del grifo, y elijamos consumir alimentos bien cocidos y preparados en lugares confiables. Si optamos por comer frutas o verduras debemos asegurarnos de que estén bien lavadas.

## MODO VACACIONES: ¿QUÉ PASA CON NUESTRA HIDRATACIÓN?

¡Empiezan las vacaciones! Si sos de los que eligen viajar en auto, aquí también es importante mantenerse hidratado para evitar dolores de cabeza, cansancio y falta de concentración. Además, una correcta hidratación ayuda a reducir los niveles de fatiga del conductor. Por eso, la mejor compañía durante el viaje es una botella de agua bien fresca que nos ayude a aliviar la sed.

Programá paradas durante el recorrido para despejarte, ir al baño y tomar algo para reponer todo el líquido perdido durante el trayecto. El aire acondicionado es un buen acompañante si hace calor, pero aumenta la pérdida de agua. Otra opción para mantenerte hidratado durante el viaje es llevar frutas, verduras o jugos naturales, que permiten mantener un equilibrio hídrico constante.

Si vas a viajar con los más chicos de la familia o con adultos mayores, es fundamental que consuman permanentemente líquidos -agua o bebidas naturales, pero sin que sean azucaradas- ya que tienden a deshidratarse con más facilidad.

¡Llegaste a destino, es momento de disfrutar! Recordá que si vas a estar expuesto a altas temperaturas, es preferible evitar el consumo de alcohol.

Gestión Pro Activa de la Salud



JUNTOS, POBA Y AMEBPBA DIBUJAMOS  
*Tu sonrisa*

Cuidamos la salud buco dental de toda la familia con la mejor respuesta profesional.

**POBA**  
Prestaciones Odontológicas Buenos Aires

TURNOS Y CONSULTAS:  
**0810 999 7264**  
Av Rivadavia 2464 C.A.B.A.  
turnos@pobaodontologia.com.ar  
www.pobaodontologia.com.ar

# 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 al Afiliado 0810-222-6888, de Lunes a Viernes de 9 a 18.30 hs.

## OTROS TELÉFONOS DE UTILIDAD

### CENTRO DE ATENCIÓN AL AFILIADO

0810-222-6888

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

[at\\_telefonica@amebpba.org.ar](mailto: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

8.30 a 19.00 hs.

[at\\_telefonica@amebpba.org.ar](mailto:at_telefonica@amebpba.org.ar)



### LAMUTUAL

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

Para agilizar gestiones.

# ACTUALICE SUS DATOS

**A**MEBPBA 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

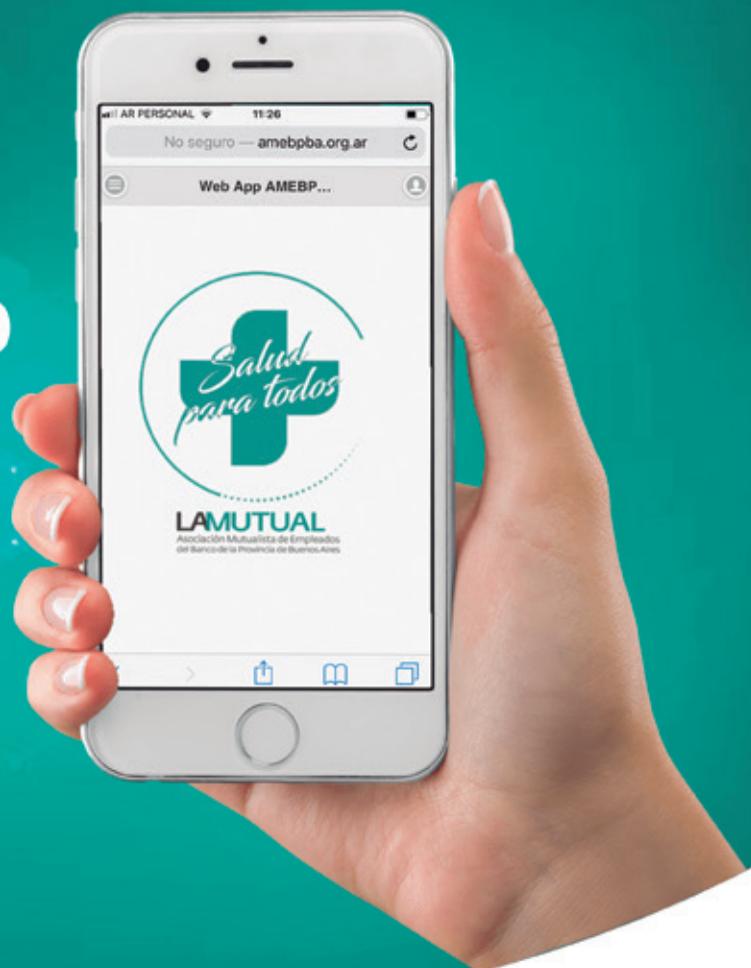
Podrán hacernos llegar su información de contacto a través del Centro de Atención Telefónica al Afiliado al

0810-222-6888 o por correo electrónico a:

[at\\_telefonica@amebpba.org.ar](mailto:at_telefonica@amebpba.org.ar)

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

# LLEGÓ LA WEB APP DE LA MUTUAL



Esta nueva **Web App** cuenta con la posibilidad de realizar todas las gestiones de forma sencilla, rápida y segura, permitiendo optimizar el tiempo de nuestros afiliados como el de los prestadores.

Ingresa en [www.amebpbpa.org.ar/webapp/index.html](http://www.amebpbpa.org.ar/webapp/index.html) y enterate de todas las novedades.



## CREDENCIAL VIRTUAL CON CÓDIGO QR

Los afiliados tendrán a su disposición su credencial digital y la de todo el grupo familiar, con datos actualizados online.



## AUTORIZACIONES A TRAVÉS DE CONECTADOS

Podrán solicitar autorizaciones a través de la Web App, ver el estado de sus autorizaciones y recibir notificaciones ante alguna novedad.



## ACCESO A LOS TELÉFONOS DE EMERGENCIAS

Tendrán acceso rápido a información actualizada de su empresa de emergencia y podrán llamar directamente desde la Web App.

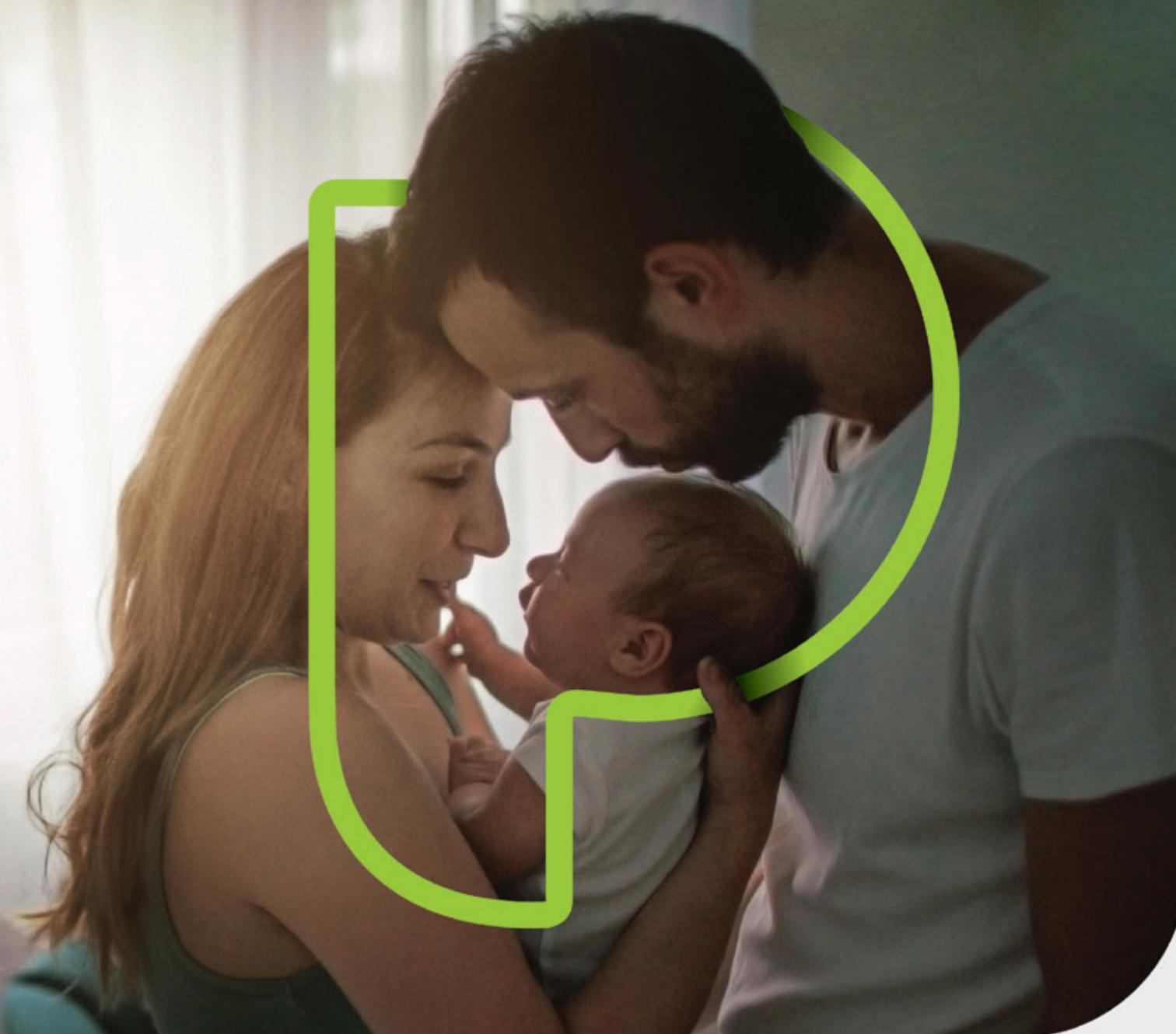


## ¡La Mutual va con vos!



**LAMUTUAL**

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



# Progresando entre todos.



Conocé más en  
[bancoprovincia.com.ar](http://bancoprovincia.com.ar)



**Banco Provincia**