

VAMOS



AÑO XII • N° 64

**Nuevo Servicio en
Clínica: Atención
Pie Diabético**

**Prevención:
Peligros de la
Automedicación**

Capacitación del personal

DIPLOMATURA EN CLÍNICA





SUIZO ARGENTINA

Agregando Valor



COMPROMETIDOS



Somos el socio estratégico
de todos los participantes
del sector de la salud



Somos sinónimo de excelencia
en soluciones logísticas



VALORES ESENCIALES

Estar siempre, brindar tranquilidad y elevar la calidad de prestación integral a todos los afiliados, en el lugar en que ellos se encuentren, es la línea que traza esta Comisión Directiva, junto a su compromiso en el valor fundacional y a su lealtad hacia nuestra comunidad.

El ejemplo que encontramos en Clínica AMEBPBA en su trabajo permanente, enfocado en niveles de atención y capacitación técnico-profesional, es el resultado de objetivos claros y concretos, que persiguen como meta la superación, y que tiene al afiliado y su familia como principales beneficiarios.

Salud para Todos, es un derecho de cada uno de los que integramos esta familia y un deber de cuidado mutuo.

Comisión Directiva

AMEBPBA

Comisión Directiva

PRESIDENTE

Cdr. Juan José BAUZA

VICEPRESIDENTE

Sr. Carlos Rubén FERRARI

SECRETARIO

Sr. Luis Oscar IZAGUIRRE

PROSECRETARIO

Sr. Jorge Alejandro ABOY

PROTESORERO

Sr. Miguel Ángel PASTORINI

VOCALÉS TITULARES

Sr. Miguel Nicolás COTIGNOLA

Sr. Oscar Anibal DE NIGRIS

Sra. Jaqueline DEVAUX de CRUCIANI

Cdr. Marcelo Fabián GONZÁLEZ

COMISIÓN REVISORA DE CUENTAS

Sra. Mabel BRUNDO de MOHSEN

Sr. Jorge Eduardo M. PÉREZ

Dr. Norberto Abel AGUIAR

SUPLENTE

Sr. Rubén Alfredo MARIÑO

VOCALÉS SUPLENTE

Sr. Juan Carlos MÁSSIMO

Sra. Nilda Ofelia PERES de LOLLO

Sr. Alberto Néstor CAMEROTTO

Sr. Eduardo Rodolfo ALARCÓN

Realización: Orientación y Difusión

Bolívar 368/74 – Ciudad Autónoma de Buenos Aires

E-mail: orydif@amebpba.org.ar - contactos@amebpba.org.ar

REVISTA VAMOS - AÑO XII N° 64 / Marzo - Abril 2018



VAMOS

Editorial Pág. 3

No a la Automedicación Pág. 5

Correo de Lectores Pág. 9

Diabetes Pág. 12

Equipo de Pie Diabético y Heridas.... Pág. 19

Déficit de Atención..... Pág. 21

Prevención de Caídas en
Adultos Mayores Pág. 24

Cáncer de Colon Pág. 28

Diplomaturas en
Clínica AMEBPBA..... Pág. 32

Teléfonos Útiles Pág. 34

SIEMPRE LO RECORDAREMOS

A mediados del mes de enero recibimos la triste noticia del fallecimiento del Sr. Félix Héctor De Lillo, quien formó parte importante de la Comisión Directiva de nuestra Entidad. Su pérdida nos causa un profundo dolor a todas las personas que lo conocimos, y que vamos a extrañar su amabilidad y su inmensa solidaridad.

Desde los primeros años trabajó con la Comisión Directiva que asumió la conducción de AMEBPBA y desarrolló un importante rol en la búsqueda del bienestar de nuestros afiliados. Cumplió diferentes funciones y siempre se mostró dispuesto a colaborar en todo lo que fuera necesario, haciendo propios los desafíos de brindar la mejor calidad de atención a la familia del Banco Provincia.

A través de estas sentidas líneas queremos expresar el profundo pesar que nos produce esta irreparable pérdida, y hacer llegar nuestras más sinceras condolencias a su familia y a sus afectos más cercanos. Lo recordaremos como ejemplo de trabajo solidario y continuaremos su legado.



NO A LA AUTOMEDICACIÓN

Cuando compramos medicamentos sin receta, o que no han sido indicados por un médico, estamos poniendo en serio peligro nuestra salud. La automedicación puede generar graves consecuencias. Es más frecuente de lo que podría suponerse, y las investigaciones señalan que va en aumento.

La automedicación no es de ninguna manera una forma de autocuidado. Esta conducta cada vez más frecuente produce riesgos potencialmente graves para nuestra salud y la posibilidad de generar nuevos problemas al organismo en lugar de solucionarlos. El uso intermitente o continuo de uno o varios medicamentos prescritos en alguna oportunidad por el médico, también implica automedicarse. Muchas veces, en el apuro por aliviar nuestras molestias y sentirnos mejor, recurrir al botiquín de casa -o a un farmacéutico amigo- parece ser una solución más conveniente que esperar la consulta médica, pero no lo es de ninguna manera. Los profesionales de la salud tienen sobrados motivos para desaconsejar estas conductas que son peligrosas y pueden producir un efecto no deseado sobre nuestra salud.

Los especialistas, afirman que el consumo de medicamentos sin control médico puede:

- No brindarnos ningún alivio.
- Enmascarar síntomas.
- Dificultar el diagnóstico.
- Producir efectos adversos.
- Generar situaciones graves.



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

¿POR QUÉ SUCEDE?

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

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



NUEVA CLÍNICA EN SAN BERNARDO

AMEBPBA incorpora un nuevo centro en el partido de la costa para brindar mayores prestaciones de calidad para todos sus afiliados residentes o que vacacionan en zonas aledañas.

La **Clínica San Bernardo** se encuentra ubicada en **Garay N° 336** y cuenta con diferentes especialidades.

Para recibir información o solicitar turno comuníquese al:

(02257) 46-0089

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



CONSUMO RESPONSABLE

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

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

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

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

Gestión Pro Activa de la Salud



efectos adversos o complicaciones que pueden surgir de su consumo.

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



La flota de móviles aéreos y terrestres más completa.

Ubicación estratégica de nuestras bases.

Cobertura nacional e internacional.

vital

0810-222-8488
www.vital.com

RIESGOS Y CONSECUENCIAS DE LA AUTOMEDICACIÓN



Sin tener conocimientos médicos, muchas personas toman la responsabilidad de su propia salud y la de sus amigos o familiares en sus manos. Sin ningún reparo, sugieren remedios contra toda clase de dolencias sin tener en cuenta las consecuencias que pueden ocasionar.

La automedicación es un riesgo de múltiples factores que confluyen en este hábito peligroso y que puede tener consecuencias negativas.

- ❑ Numerosos medicamentos pueden interactuar negativamente entre sí.
- ❑ Si se administran dosis inferiores a las adecuadas pueden no producir el efecto deseado. Algunos medicamentos pueden causar intoxicación por sobredosis.

- ❑ Algunos fármacos provocan adicción.
- ❑ Los fármacos pueden tener efectos colaterales.
- ❑ Los medicamentos no sólo actúan de acuerdo a sus componentes sino también según las características particulares de las personas que los ingieren.

El uso excesivo de medicación puede provocar que, al momento de ser realmente necesario, ya no haga el efecto deseado por tolerancia o resistencia, como el caso de los antibióticos.

El consumo no racional de los antibióticos también es el causante de la resistencia antimicrobiana de consecuencias graves para la salud.

NUEVO CENTRO DE DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES EN SANTA TERESITA

Con el objetivo de sumar e incorporar más prestadores a la cartilla médica, la Mutual ha realizado un convenio por el cual se integra como adherido directo al **CENTRO DE DIAGNÓSTICO SANTA TERESITA**. Este servicio posee infraestructura adecuada para asistir a nuestros afiliados en la especialidad de diagnóstico por imágenes.

CALLE 8 N° 1264

Para recibir información o solicitar turno:

(02246) 52-3632



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



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.

Quiero hacer público mi agradecimiento a la Sra. Viviana Rodríguez. Hace un tiempo atrás, le escribí a ella un mail relatándole un mal momento que pasé con un prestador, por la atención recibida.

Entiendo que la Sra. Viviana insistió sobre el tema en particular, y al poco tiempo se comunicaron conmigo del instituto, y comenzaron a solucionar los problemas.

Quiero destacar el accionar de la Sra. Viviana, como también la actitud del personal del Call Center que ante mi requerimiento se pusieron inmediatamente a solucionar el inconveniente. Esto demuestra que merecen estar donde están, asumen su posición dentro de la cadena de preservar la salud que les toca cumplir y la llevan adelante en silencio pero contundentemente.

Gracias Viviana, Gracias Call Center, Gracias AMEBPBA.

Carlos Pérez Cíbez

Af: 26.820

Por intermedio de la presente quiero agradecer a las autoridades de la Mutual, y decirles que estoy orgulloso de la Obra Social que tengo. El motivo de la presente es que mi señora fue intervenida quirúrgicamente en la Clínica La Pequeña Familia de Junín, y tuvo la cobertura completa de todo. Por eso, en nombre de mi señora y del mío, simplemente quiero decir todo lo que siento con dos palabras: MUCHAS GRACIAS.

Saludos cordiales.

**Fernando
Luis Guzmán**

Af: 25.686



Tengo el agrado de dirigirme a quienes conducen nuestra Mutual, con la finalidad de expresar mi sincero agradecimiento por el apoyo que brindan a quienes hemos transcurrido y sufrido una enfermedad cuya palabra infunde temor al momento de ser detectada.

Pero, puntualmente, quiero hacer hincapié en la figura de un excelente profesional, el Dr. Mario Simonetti -persona de bien- cuya atención, paciencia y bondad son de un incalculable valor. Dedicar el tiempo justo para cada paciente, sin tener en cuenta cansancio u horario.

Muy agradecida a Usted, Dr. Simonetti, por sus consejos, contención, carisma y profesionalismo.

También quiero agradecer a la Institución por el apoyo brindado desde todo punto de vista, durante el transcurso del tratamiento de mi caso (siete años), y en la actualidad, con los controles puntuales de práctica.

Muchas gracias por todo.

Marta Sara Gerenni de Brzek

Af:15.372

Estas líneas son para agradecer la atención que recibió mi hijo, Claudio González Af: 32.881, en la Clínica AMEBPBA. Pasó casi 8 meses internado, visitó todos los pisos y siempre recibió una excelente atención. Los enfermeros/as, el personal de limpieza, profesionales, todos tuvieron maravillosos modales y una gran calidez en el trato.

Mi hijo, lamentablemente, partió a la eternidad. El oncólogo que lo atendió y su equipo hicieron todo lo que pudieron para salvar su vida, Dios quiso así, que partiera.

Mi eterno agradecimiento a todos, y que siempre atiendan así.

Saludos.

Lydia Sassi
(Madre del afiliado)

Quiero enviar mis felicitaciones al personal de la Óptica de la Administración Central de AMEBPBA por la excelente atención brindada por todos los empleados.

En oportunidades anteriores recibí la misma atención y lo expresé también por escrito. Agradezco hagan llegar al personal mis felicitaciones.

Saludos cordiales.

Olga Sánchez de Cejas

Af: 15.201



Tengo el agrado de dirigirme a Ud. con la finalidad de informarle lo siguiente: en agosto del año pasado padecí una gran dolencia en la rodilla izquierda, situación que me impedía caminar, y por tal motivo me dirigí a un médico especialista en traumatología. Me indicó un estudio específico que, previo a radiografías, derivó en la extracción del menisco en una intervención quirúrgica en el mes de octubre.

Ante esta circunstancia realicé una nota solicitando una prótesis de rodilla, tal como lo pidió el profesional actuante. En realidad, debido a mi edad, puse en duda que me aceptaran dicho pedido.

Muy lejos de ello y ante mi gran satisfacción, no sólo me enviaron la prótesis solicitada, sino que se ocuparon de toda mi internación.

Por todo lo expuesto quiero agradecer a la Comisión y a los empleados de esa Mutual por la atención que se me brindó. Agregando que gracias a ello hoy puedo caminar normalmente.

Sin más brindo a todos ustedes mis más cordiales saludos.

Ángel V. Forte

Af:11.842

Tenemos el agrado de dirigirnos a la Mutual, y a todos los que son parte de la misma, quisieramos dar nombres pero nos alcanzaría el mail para mencionar a todos ni para contar la experiencia vivida en estos últimos dos años. Mi esposa padeció una enfermedad terminal, la cual nos mantuvo un largo tiempo con mucha angustia, y siempre con la esperanza que la ciencia le ganara a esta terrible dolencia. Lamentablemente no fue así, y falleció luego de un largo recorrido por profesionales y miles de procedimientos.

Quiero agradecer a la Clínica AMEBPBA en nombre de ella a todo el personal por su sencillez y calidad humana a la hora de brindarle los cuidados necesarios. Inigualable la atención para con ella. Mención especial al Dr. Mario Simonetti quien fue el encargado de mi esposa desde el principio, y que cumplió con sus palabras siempre con honestidad, dándonos fuerzas para seguir luchando junto a ella.

En nombre de mi hija y mío agradecemos a todos los que trabajan en la Clínica, sin distinción al puesto que ocupan, porque dieron lo mejor de ustedes por nosotros. Espero continúen así velando por nuestra salud, proporcionándonos la tranquilidad y seguridad que uno espera.

Que Dios los bendiga. Eternamente agradecidos.

Atte.

Agustín Fernando y Miriam Alicia Schwab

Af: 27.686

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



DIABETES



Cuanto más tiempo se tarda en diagnosticarla, peores pueden ser sus consecuencias. La Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que se pueden retrasar sus secuelas con dieta, actividad física, medicación y exámenes periódicos para detectar y tratar sus complicaciones.

La Diabetes se ha convertido en uno de los mayores problemas de salud a nivel mundial. Según la OMS, se estima que más de **420 millones de personas la padecen**, muchas de ellas lo desconocen, y es una de las principales causas de mortalidad en el mundo.

Es una enfermedad crónica que se desencadena cuando el páncreas no produce suficiente insulina, o el organismo no la utiliza correctamente. Presenta diferentes expresiones clínicas que tienen en común la dificultad para regular la glucemia sanguínea. Posee gran componente hereditario.

El diagnóstico se hace determinando los valores de glucemia en ayunas, con una prueba de laboratorio sencilla. Estas determinaciones deben ser realizadas fuera de otras situaciones de enfermedad que puedan elevar las glucemias sin tener diabetes: uso de corticoides, infecciones, estrés extremo.

Muchas veces esta afección no presenta síntomas, es por ello que es habitual que existan pacientes sin diagnóstico y con complicaciones diabéticas.

¿QUIÉNES PRESENTAN MAYORES RIESGOS?

- Las personas que tienen familiares diabéticos, hipertensos, con alteraciones del colesterol, enfermedades vasculares (Infarto de miocardio, accidente cerebro vascular).
- Los que han pesado más de 4 kg al nacer.
- Las personas con obesidad y/o sobrepeso.
- Los hipertensos, o que tienen colesterol elevado o enfermedades cardiovasculares.
- Las mujeres con antecedentes de diabetes o hipertensión en el embarazo.

Cualquiera de estos antecedentes, pueden incidir en la confirmación de un cuadro de esta enfermedad, por lo que hacer la consulta médica es importantísimo.



¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

Los síntomas inequívocos de esta afección se encuentran relacionados exclusivamente a las glucemias muy elevadas, situación que se presenta cuando el organismo se descompensa por falta de atención, infecciones, traumas, estrés.

Cuando las glucemias se elevan sostenidamente, aumenta la excreción de los excedentes por orina como forma de compensación. El enfermo orina más en cantidad y frecuencia, se deshidrata y esto le provoca sed. También pierde peso porque utiliza sus reservas grasas como fuente de energía en lugar de glucosa. Posee gran apetito para compensar este desajuste metabólico, y se siente muy cansado. Estos síntomas pueden durar semanas y progresan a estados más graves si no se los equilibra.

TIPOS DE DIABETES

DIABETES TIPO 1

En este caso, el cuerpo no produce insulina, o genera muy poca cantidad. Esto se debe a que las células del páncreas dejan de trabajar. Se diagnostican con mayor frecuencia en niños, adolescentes o jóvenes.

- Es una enfermedad poco frecuente.
- Puede aparecer en cualquier etapa de la vida, pero la infancia y la juventud son los estadios más comunes, de aquí el nombre de diabetes infanto-juvenil o insulino dependiente ya que su tratamiento requiere de esta sustancia para sostener la vida.
- Los antecedentes familiares son poco probables, aunque no se descartan. Existe predisposición genética pero no es tan determinante como en la tipo 2.
- Es autoinmune. Esto significa que por predisponentes



Red Odontológica

Pcia. de Buenos Aires

NUEVA MODALIDAD DE ATENCIÓN ODONTOLÓGICA EN LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

○ CARTILLA

Se encuentra disponible en el sitio www.amebpba.org.ar

○ FICHA ODONTOLÓGICA

Se suprime la ficha odontológica, el afiliado podrá atenderse presentando su Credencial y DNI.

○ CONSULTAS:

PRIMERA VEZ Y URGENCIAS

La primera consulta como así también las urgencias serán sin cargo. El afiliado no deberá abonar importe alguno.

○ PRÁCTICAS ODONTOLÓGICAS

Las prácticas odontológicas deberán ser abonadas al profesional tratante en consultorio, las mismas tendrán un valor único de \$120 por cada prestación.

○ PRÓTESIS

Las prácticas de Prótesis requieren autorización previa. El afiliado deberá presentar al profesional el formulario de Solicitud de Autorización de Prótesis, que podrá ser descargado del sitio web, en el menú de Navegación, opción, Centro de Descarga, Formularios. Este formulario deberá ser completado con letra clara y legible por el afiliado y el profesional actuante.

El afiliado no deberá abonar suma alguna al profesional actuante, bajo ningún concepto comprometiéndose a concurrir a realizar el tratamiento solicitado. Únicamente deberá abonar a Mutual el 50% del costo de los códigos detallados en el formulario. El importe resultante será descontado de sus haberes en 6 cuotas mensuales iguales y consecutivas.

En un plazo no mayor a 30 días se informará al afiliado la resolución de su solicitud. En caso de desistir a su realización por causas de fuerza mayor, deberá comunicarlo a AMEBPBA y al odontólogo/a.

○ ORTODONCIA

Los tratamientos de Ortodoncia requieren autorización previa. El afiliado deberá presentar al profesional el formulario de Solicitud de Tratamiento de Ortodoncia, que podrá ser descargado del sitio web, en el menú de Navegación, opción, Centro de Descarga, Formularios. Este formulario deberá ser completado con letra clara y legible por el afiliado y el profesional actuante.

El afiliado no deberá abonar suma alguna al profesional actuante, bajo ningún concepto comprometiéndose a concurrir a realizar el tratamiento solicitado. Únicamente deberá abonar a Mutual el 30% del costo total. El importe resultante será descontado de sus haberes en 6 cuotas mensuales iguales y consecutivas.

En un plazo no mayor a 30 días se informará al afiliado la resolución de su solicitud. En caso de desistir a su realización por causas de fuerza mayor, deberá comunicarlo a AMEBPBA y al odontólogo/a.

○ RADIOLOGÍA

Para Provincia de Buenos Aires, las radiografías no requerirán autorización previa de AMEBPBA. El afiliado deberá presentar su Credencial y DNI.

○ ATENCIÓN DE PACIENTES ESPECIALES

En estos casos deberán llamar al 0800-333-4598 para su atención con especialistas.

○ ATENCIÓN DOMICILIARIA

El afiliado deberá acreditar documentación que indique la imposibilidad de movilizarse, a fin de que sea brindada esta modalidad de atención.





DIABETES TIPO 2

Se relaciona con el estilo de vida, provoca que el cuerpo sea resistente a la insulina y no la utilice con la eficacia que debería. Generalmente se presenta en la edad adulta y sus causas más comunes son la obesidad y el sedentarismo.

- Es la más común, según la Fundación para la Diabetes representa el 90 % del total de los casos, y su incidencia está aumentando de manera muy llamativa en los últimos años.
- La mayoría de los cuadros tienen antecedentes familiares.
- La mala alimentación hace que cada vez se presente a edades más tempranas y hoy se ha convertido en un tema que también preocupa a los pediatras.
- El 85% de los diabéticos tipo 2 son obesos o tienen sobrepeso. Además, sufren hipertensión arterial, trastornos de los lípidos o del ácido úrico.
- Es asintomática la mayor parte del tiempo, por ello debemos estar atentos a los síntomas para diagnosticarla lo antes posible.
- Las complicaciones diabéticas se pueden evitar. El mayor impacto de éstas se dan en la retina ocular, en el riñón, en los nervios y vasos periféricos de los miembros inferiores, pero sobre todo en el aparato cardiovascular.
- La prevención de estas últimas enfermedades debe ser un objetivo primordial del tratamiento.
- Hay predisposición a sufrir infecciones en la piel, encías o vejiga, y las heridas (cortes, moretones) tardan más tiempo en sanar.
- El tratamiento, al igual que el tipo 1, se basa en monitorear el nivel de glucosa en sangre con tiras

genéticos se forman anticuerpos que destruyen las células formadoras de insulina del propio páncreas. En la mayoría de los casos se origina ante situaciones de estrés o infecciones.

- Aunque puede tener un período asintomático corto, se presenta con los signos clásicos de micción frecuente, sed extrema, cansancio, y pérdida de peso muy marcada.
- El tratamiento es siempre con insulina en una serie de aplicaciones. Es importante controlar la glucemia varias veces al día.

MÁS FARMACIAS EN TANDIL

AMEBPBA incorporó tres farmacias en la ciudad de Tandil para ofrecer una mayor cobertura a todos sus afiliados. A continuación les acercamos todos los datos necesarios.



FARMACIA AMEMT I

📍 SAN MARTÍN 840
☎ (0249) 444-8733 / 443-4338

FARMACIA AMEMT II

📍 RODRÍGUEZ 589
☎ (0249) 442-2542 / 443-2636

FARMACIA AMEMT III

📍 4 DE ABRIL Y LAS HERAS
☎ (0249) 444-0543 / (0800) 222-8526



reactivas, un plan de alimentación específico, y consumir antidiabéticos orales o insulina, o combinar esas dos opciones terapéuticas, según recomendación médica.

DIABETES GESTACIONAL

- Es la diabetes que surge durante el embarazo y, en la mayoría de los casos, desaparece después del parto.
- Se diagnostica con dos glucemias en ayunas mayores o iguales a 100mg.
- Se debe detectar siempre al inicio, en el 2° y 3° trimestre del embarazo.
- Debemos realizar controles si la madre tiene antecedentes de glucemias alteradas o hipertensión en otros embarazos. Si hay antecedentes familiares de diabetes, si comenzó la gestación con obesidad, si es mayor de 35 años, o si es múltipara (que tuvo muchos partos).

- La falta de tratamiento aumenta las complicaciones del embarazo, del parto y el riesgo de la madre a tener diabetes en el futuro. También predispone al bebé a padecer estas patologías en la adultez.

PREVENCIÓN

El **diagnóstico precoz** de la enfermedad y los **controles médicos frecuentes** son las herramientas ideales. El tratamiento adecuado y, fundamentalmente, el conocimiento que el propio afectado tenga de la enfermedad, hacen la diferencia.

Cuando una persona tiene diabetes lo primero que debe hacer es consultar al médico especializado y seguir el tratamiento indicado. Si bien esta enfermedad no tiene cura, puede controlarse alcanzando una buena calidad de vida.

Mantener un **peso corporal saludable** es fundamental, los profesionales recomiendan consumir una **dieta que**



GINECOLOGÍA EN LOMAS DE ZAMORA

Para los afiliados de **Lomas de Zamora** y alrededores, la Asociación Mutualista ha incorporado a su cartilla de prestadores adheridos directos a la **Dra. Olga María Capizzi**, quien prestará servicio en la especialidad de ginecología.

Calle Portela N° 566 - Depto. 1
Para solicitar turno deberán comunicarse al

15-6356-8805

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



evite el azúcar y las grasas saturadas. Otro tema de gran importancia es la constante puesta en práctica de **actividad física**, ya que el moverse contribuye a la buena salud del organismo en general, y además colabora a evitar el sobrepeso que resulta un factor sumamente negativo para este tipo de cuadros. No hay que olvidarse de **evitar el consumo de tabaco**, ya que aumenta el riesgo de sufrir ésta y otras afecciones.

El análisis diario de su nivel de glucosa en sangre indica al paciente si está logrando sus objetivos. Tanto los controles periódicos con el médico como el monitoreo frecuente, realizado por el mismo paciente, contribuyen a tener un adecuado control sobre la enfermedad.

Las complicaciones de la diabetes son prevenibles cuando la persona conoce su patología, se controla y sigue los tratamientos disponibles.

Teniendo en cuenta estos consejos podremos mejorar nuestra calidad de vida.

La Clínica AMEBPBA cuenta con el Servicio de Nutrición y Diabetes.

Para solicitar turno comuníquese al 0810-222-6888.

de Lunes a Viernes de 9 a 19 hs.

Otra útil y ágil opción es utilizar el Buscador de Profesionales Adheridos desde nuestro sitio web:

www.amebpba.org.ar

Gestión Pro Activa de la Salud



LA REVISTA VAMOS

EN TU COMPU

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

www.amebpba.org.ar

Si querés recibir "VAMOS" por mail escribinos a contactos@amebpba.org.ar y te la enviamos.



Cuando Hacés Deporte La Mutual También está Cerca Tuyo.

LISTADO DE CLÍNICAS Y SANATORIOS CERCANOS A LOS CLUBES DEL BANCO PROVINCIA

MAR DEL PLATA

	DIRECCIÓN	TELÉFONO
Clinica 25 de Mayo	25 de Mayo N° 3558 / 3542	499-4000
Clinica Colón	Av. Colón N° 3651	499-2656
Clinica de Fractura y Ortopedia	Av. Independencia N° 1475	494-9755

BAHÍA BLANCA

Hospital Interzonal Dr. José Penna	Láinez N° 2401 y Necochea	459-3600
Hospital Italiano Regional del Sur	Necochea N° 675	550-6700

JUNÍN

Clinica La Pequeña Familia	Juan B. Alberdi y Ruta 188	444-1414
----------------------------	----------------------------	----------

LA PLATA

Clinica City Bell	Calle 13 N° 344	472-4817
Hospital San Roque de Gonnet	Calle 508 e/ 18 y 19	484-0290
Hospital Español	Calle 9 N° 175 e/ 35 y 36	412-9400

VICENTE LÓPEZ

Fund. PREVENTAE (Sanat. Vte. López)	Av. San Martín N° 2142	4797-9697
Hospital Británico (Sin Internación)	Av. Maipú N° 1444	4797-2011
Sanatorio San Lucas (San Isidro)	Belgrano N° 363	4732-8888





NUEVO SERVICIO EN CLÍNICA AMEBPBA



Todos los profesionales de nuestro centro de salud trabajan mancomunadamente para dar respuesta a las necesidades de nuestros afiliados.

La Dirección Médica de la Clínica AMEBPBA ha conformado un grupo de profesionales que aborda de manera integral una compleja problemática. Así nace el llamado **Equipo de Pie Diabético y Heridas**, con el fin de mejorar la calidad de vida de los afiliados.

La comunidad científica internacional define esta afección como una infección, ulceración o destrucción de tejidos profundos del pie, asociados con neuropatía o enfermedad arterial periférica en las extremidades inferiores de los pacientes con diabetes.

Los pacientes que desarrollan estas afecciones pueden presentar: úlceras y heridas tórpidas, las cuales provocan gran sufrimiento personal y social, con progresivas dificultades, discapacidades, sumado al cansancio psicológico que produce la cronicidad del padecimiento, y las complicaciones que se pueden presentar.

La modalidad de abordar esta tarea es la del trabajo en equipo. Sus integrantes visitan a los pacientes

internados y evalúan a los ambulatorios, guiándolos, ahorrándoles trámites, tratando de contenerlos, y de aplicar las soluciones dominantes, para mejorar su patología mediante los últimos conocimientos basados en la evidencia científica, para acortar los tiempos de tratamiento y a fin recuperen su vida activa. Esta nueva forma de trabajo evita internaciones prolongadas, cronicidad ambulatoria y gran número de complicaciones.

Este grupo también se aboca con énfasis a todos los aspectos de promoción y prevención que sean convenientes para disminuir los riesgos en aquellos pacientes que potencialmente sean proclives a padecer estas patologías.



¿CUÁLES SON SUS PRINCIPALES OBJETIVOS?

- Disminuir el tiempo de curaciones ambulatorias.
- Acortar el lapso de internación.
- Alcanzar cambios en el estilo de vida de los afiliados para reducir las complicaciones.
- Promover la salud (educación y concientización de los pacientes y su familia).
- Establecer el riesgo de cada paciente, con el objetivo de optimizar la terapéutica a seguir.
- Estandarizar el tratamiento y cuidado de las heridas tórpidas, úlceras y las lesiones que conforman el "Pie Diabético".
- Educar a los pacientes y a la familia, en prevención secundaria guiándolos para que cumplan con el tratamiento adecuado y lleven un estilo de vida saludable.
- Favorecer la rehabilitación.



¿QUÉ ESPECIALIDADES CONFLUYEN EN ESTA TAREA?

El Equipo de **Pie Diabético y Heridas**, que comenzó sus actividades el 8 de enero de 2018, será de referencia para todos los profesionales de la Clínica, tanto en los pacientes ambulatorios como internados. El nuevo servicio está conformado por las siguientes especialidades:

- Asistencia Social.
- Cirugía Plástica.
- Cirugía Vascular.
- Clínica Médica.
- Dermatología.
- Diabetología.
- Enfermería.
- Farmacología.
- Fisiatría.
- Hematología.
- Infectología.
- Kinesiología.
- Psicología.
- Terapia Ocupacional.
- Tratamiento del dolor.
- Traumatología.

La conformación de este cuerpo médico consiste en una estructura profesional que trabaja de manera multidisciplinaria para brindar la adecuada y oportuna atención y la reducción y control del riesgo. Estableciendo, además, la necesidad y prioridad de distintas estrategias en cada caso. El compromiso de los profesionales y el del paciente y su familia siempre logran buenos resultados.

DÉFICIT DE ATENCIÓN

UNA COMPLEJA PROBLEMÁTICA



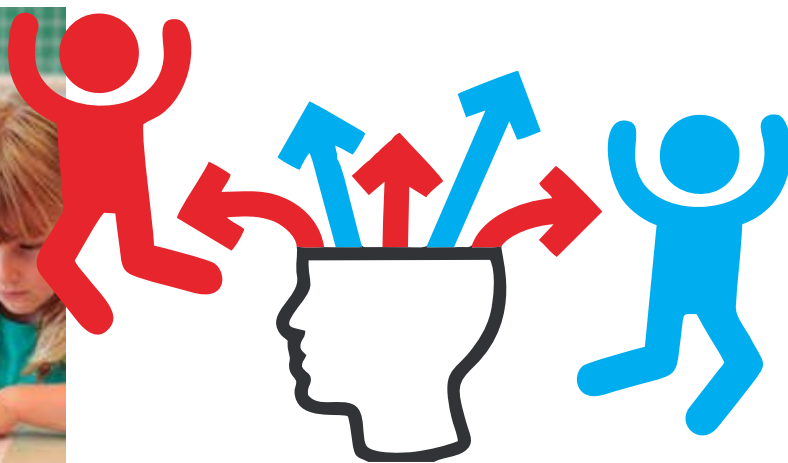
Una inquietud que a la mayoría de los padres nos preocupa es el adecuado desarrollo psicológico y emocional de nuestros hijos. En las últimas décadas se profundizaron las investigaciones sobre ADD (Trastornos por Déficit de Atención), y muchos de nosotros nos preguntamos si nuestros niños lo padecen. Este interrogante es difícil de responder dado que los síntomas más frecuentes describen a la mayoría de los niños del mundo. En esta nota te traemos información actualizada para conocer cuándo realizar la consulta profesional para descartar alguna problemática.

El déficit de atención es el nombre que se le da a un conjunto de conductas disruptivas que los chicos pueden desarrollar en la escuela, en casa y en otros ámbitos. Generalmente se presenta con **difícultad para concentrarse, sostener la atención, permanecer quieto o callado y con una marcada tendencia a la impulsividad**. Es decir, actuar antes de pensar, con falta de previsión y anticipación a las situaciones, así como la inexistencia de reflexión sobre las consecuencias de las acciones realizadas. Si a ello se suma la hiperactividad la condición se conoce como ADHD (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad).

Es importante tener en cuenta que el hecho de que nuestros hijos sean inquietos, desobedientes y no acepten algunos límites, no implica de ninguna manera que padezcan déficit de atención. Los especialistas afirman que para comenzar a pensar en la presencia de esta problemática, los signos característicos tienen que ser marcados y prolongarse en el tiempo.

Esta afección también es considerada como un trastorno de aprendizaje, dado que repercute principalmente en el contexto escolar. Si bien es más frecuente en los varones, numerosos chicos y chicas suelen presentar poca adaptación a las normas de convivencia y bajo rendimiento en la escuela.





SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

Las manifestaciones de este déficit pueden dividirse en tres grupos:

Las **relacionadas con la distracción** afecta a aquellos que no son capaces de mantener la atención que se espera para su edad durante un tiempo prolongado. Les cuesta desarrollar tareas que suponen un esfuerzo intelectual, se distraen con facilidad y van de un tema a otro. En muchos casos no es coherente su construcción al hablar.

- ✖ No observa detalles, comete errores.
- ✂ Se hace el sordo.
- ✖ No sigue instrucciones, no termina las tareas.
- ✂ Presenta dificultad para organizarse.



Los síntomas **concernientes a la hiperactividad** se manifiestan de forma diferente dependiendo del niño. Están siempre en movimiento, tienen dificultades para permanecer quietos, corren, saltan, hablan mucho y de forma precipitada.

- ✖ Se levantan cuando deberían estar sentados.
- ✂ Corren y saltan en situaciones inapropiadas.
- ✖ Tienen dificultad para jugar tranquilamente.
- ✂ Responden antes de que finalice la pregunta.
- ✖ No respetan los turnos en el juego.

Por último, los **signos que se asocian a la impulsividad** comprenden a los niños que actúan sin pensar, suelen ser muy impacientes, corren riesgos innecesarios sin medir las consecuencias negativas.

- ✖ Tienen dificultades para relacionarse con sus pares.
- ✂ Muestran predisposición al enojo y la frustración.
- ✖ Manifiestan tendencia a sufrir accidentes o lastimarse con frecuencia.

El abordaje de este déficit suele ser complejo, porque no hay una causa orgánica determinada, tiene gran influencia lo emocional, que puede responder a muchísimas circunstancias con incidencias diferentes. Desde el punto de vista médico, el consenso indica que, en el 80 % de los casos, existe una transmisión hereditaria de este desorden, y se han identificado variaciones genéticas asociadas al ADD, especialmente en los genes vinculados con los neurotransmisores.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

La detección precoz del trastorno ayudará a iniciar cuanto antes el tratamiento adecuado, fundamental para prevenir los problemas asociados (bajo rendimiento escolar, dificultades en las relaciones sociales, trastornos de conducta, etc). En este sentido es importante tener en cuenta que, en los casos de los niños con ADHD ya manifiestan en la edad preescolar **síntomas de hiperactividad e impulsividad, suelen ser más desobedientes, tienen más accidentes, les cuesta prestar atención**, etc. Dado que estos signos son propios de la edad, **el diagnóstico en estos niños puede ser difícil y deberá basarse en la intensidad y la persistencia de los síntomas, los problemas de conducta y la repercusión sobre el entorno** (familia, escuela, comunidad). Por lo tanto, el papel de los padres, pediatras y profesionales del ámbito educativo es muy importante en la identificación y derivación pronta y adecuada.

La prevención y el abordaje multidisciplinario son las claves para el tratamiento adecuado de los niños y niñas que presentan déficit de atención. Es primordial el trabajo diario de toda la familia sobre la manifestación de los síntomas, con **el desarrollo de sólidos y fluidos canales de comunicación y contención intrafamiliar**, sumado al tratamiento interdisciplinario que contemple e **incluya a docentes, médicos, psicólogos y pedagogos**.

En la escuela el chico con ADD o ADHD necesita mayor estructura orgánica funcional que los demás. Asimismo, requiere un aumento de la supervisión del docente, fragmentación de las tareas, más estrategias positivas (tendientes a valorar sus logros y acciones favorables) y un manejo adecuado -firme, pero no represivo- de las situaciones negativas, a fin de mantener su conducta dentro de los parámetros del resto del grupo. Por eso, un aspecto **muy importante es poner más énfasis en valorar y resaltar las conductas positivas que en reprender las negativas**.

El contexto positivo y favorable que el docente pueda crear en el aula, es sustancial, especialmente en lo atinente a las relaciones sociales entre el niño y sus compañeros. Esto aporta mayores beneficios también en el ámbito familiar y social. El chico descubre y valora las ventajas de recibir aprobación social, con un mejor rendimiento académico y una elevación de su autoestima. Todo ello lo motiva para ejercer un control autónomo.

Los resultados no son inmediatos, la tarea paciente y conjunta es la única manera de controlar los síntomas y/o revertirlos, para que nuestros hijos se desarrollen en un ámbito -tanto familiar como social y escolar- con salud y calidad de vida.



NO A LA MEDICACIÓN CON PSICOFÁRMACOS

Un punto de gran controversia es la indicación de fármacos para el tratamiento de este trastorno. En este tema hay un alto porcentaje de profesionales destacados que afirman que los psicofármacos utilizados (ritalina y otros) sólo reducen los síntomas de la enfermedad y, un importante número de pacientes son medicados innecesariamente con todo lo que implica que personas de muy corta edad consuman este tipo de específicos.



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

PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES

La Clínica AMEBPBA finalizó la primera etapa del Programa de Capacitación del Paciente y su Familia.

Durante el 2017 en la Clínica AMEBPBA se llevó a cabo el Programa de Capacitación del Paciente y su Familia, en el cual profesionales de nuestra clínica e invitados disertaron sobre enfermedades frecuentes en nuestra población. El objetivo de este Plan de Promoción, Prevención y Educación Integral es acercar conocimientos, facilitar la toma de decisiones, mejorar la comunicación médico-paciente aumentando de esta forma la calidad en la asistencia.

Para finalizar esta primera etapa se realizó el encuentro sobre Prevención de Caídas en los Adultos Mayores, en el que participaron la Dra. Susana Druetta (Fisiatra y Coordinadora del Servicio de Rehabilitación), la Lic. Luciana Trecozzi (Kinesióloga), el Lic. Gustavo Espinola (Kinesiólogo) y el Lic. Rubén Grillo (Psicólogo). Fue un espacio abierto a la participación de los afiliados presentes que demostraron mucho interés en charlar con los expositores.

El taller se inició con una introducción del tema a cargo de la Dra. Druetta que comenzó explicando que los mayores de 65 años conforman el segmento etario que más expuesto está a sufrir una caída y definió a estas últimas como un evento frecuente sorpresivo que lleva a la persona a perder el equilibrio, padeciendo lesiones graves como consecuencia de impactar contra el piso. Para poder prevenir estos golpes desagradables a esta edad es fundamental mantenerse activo físicamente. Es importante no perder el movimiento, ya sea realizando algún deporte, ejercicio físico o con actividades cotidianas como caminar, subir escaleras, etc.

A los conceptos teóricos vertidos por la profesional se sumaron las experiencias diarias con los pacientes, como inicio para que los participantes puedan expresar varias de sus inquietudes y anécdotas propias.



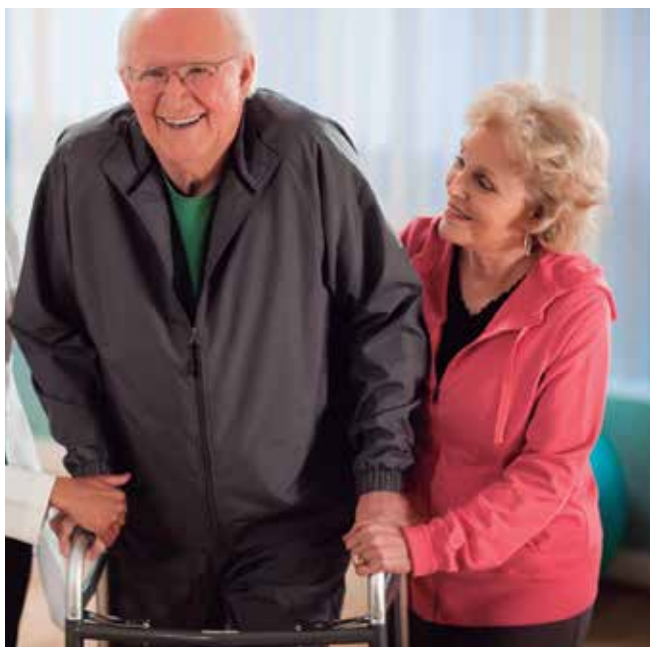
¿POR QUÉ NOS CAEMOS?

El principal eje de la charla fue comprender las causas de las caídas, dado que en éstas no sólo influye nuestro estado psicofísico, sino también las condiciones y el entorno en el que nos manejamos.

Los principales factores de riesgo que los disertantes enumeraron fueron:

-  Ser mayor de 65 años.
-  Sufrir alguna disminución sensorial en la visión o el oído.
-  Tener dificultades cognitivas que provoquen distracciones, falta de equilibrio, poca fuerza en los miembros inferiores, etc.
-  Padecer problemas posturales, dolores crónicos y/o negarse a usar bastón.
-  Sufrir enfermedades neurológicas, reducción de control postural, aparición de rigidez músculo-esquelética, problemas cardíacos, etc.
-  Consumir alcohol en exceso.
-  Asumir condiciones de trabajo de riesgo.
-  Caminar por entornos con poca luz, desniveles, alfombras móviles, etc.

Este espacio llamó a la reflexión, ya que entre todos los participantes comenzaron a evaluar cuántos riesgos tienen a su alrededor sin darse cuenta.



¿CÓMO ENFRENTAR UNA CAÍDA?

El ritmo dinámico que llevaba el encuentro hizo propicia la oportunidad para que los Lics. Luciana Trecozzi y Gustavo Espinola expongan una presentación de Power Point que tenía como eje principal mostrar las distintas formas de caerse y cómo reaccionar frente a este hecho.

Los kinesiólogos explicaron varios ejemplos y remarcaron la idea de "dejarse caer" porque lo peor que puede hacer una persona al momento de sufrir una caída es ponerse rígida e intentar frenar el golpe. Los especialistas recomiendan aprender cuál es la forma más apropiada de colocarse al momento de sufrir este tipo de accidentes.

MERCEDES

Calle 16 N° 669
(02324) 43-1100

NECOCHEA

Calle 70 N° 3156
(02262) 42-9461



NUEVAS FARMACIAS ADHERIDAS

CHIVILCOY

Pellegrini N° 195
(02346) 43-1780

PERGAMINO

9 de Julio N° 1271/5
(02477) 44-0050

Para todos los afiliados que vivan o visiten las ciudades de **Mercedes, Chivilcoy, Necochea y Pergamino**, la Asociación Mutualista suma a su cartilla de prestadores adheridos directos a las **Farmacias Sindicales de Luz y Fuerza**. Allí nuestros asociados podrán resolver su provisión de especialidades medicinales.

CONSEJOS PREVENTIVOS

Las estrategias preventivas deben centrarse en trabajar en lo que puede hacerse antes, con una correcta evaluación y diagnóstico médico para definir los peligros, incluyendo una capacitación al paciente para aprender a caer con los menores riesgos de lesión. Es fundamental realizar talleres para mejorar fuerza muscular, movilidad y equilibrio.

Los profesionales indicaron varios consejos a tener en cuenta:

-  Evitar espacios con desniveles o pisos irregulares.
-  Quitar alfombras móviles.
-  Utilizar calzado que sujete bien el pie.
-  Las escaleras deben tener barandas para agarrarse y ayudar a mantener el equilibrio.
-  Instalar barras para sujetarse dentro de la ducha.
-  Sentarse en sillas con apoya brazos.
-  Prescindir de camas muy altas.
-  Evitar espacios con poca luz. Usar lámparas brillantes para iluminar las habitaciones oscuras.
-  Mantener una buena audición, ya que nos ayuda a notar los sonidos de nuestro entorno que alertan del peligro.
-  Usar alfombras antideslizantes en la bañera.
-  Si lo necesita, utilizar algún elemento de apoyo para caminar (bastón).



LO EMOCIONAL TAMBIÉN INFLUYE

Después de toda la teoría demostrada con ejemplos que brindaron los kinesiólogos de la clínica, también se trajeron a la charla conceptos psicológicos y se abordó el costado emocional relacionado con estos eventos. Para comprender en profundidad este aspecto, a continuación les acercamos algunas de las palabras expuestas por el Lic. Rubén Grillo durante el encuentro.

“Como es costumbre cuando alguien habla de caída no puede dejar de imaginarse a una persona en el suelo; y ahí la consecuencia de tal episodio la paga el cuerpo. Pero también hay otro tipo de caídas donde el cuerpo nuevamente se ofrece como pagador. Me quiero referir a las caídas emocionales, aquellas que en ocasiones tratamos de velar por un tiempito, pero pulsan tanto que terminan generando conductas depresivas en el sujeto. Además, originan la caída física.

¿Qué queremos decir con esto? Muchas veces una situación que deviene en una carga emocional muy fuerte provoca en el sujeto padeciente la posibilidad de responder cayéndose.

Por ejemplo: Ana y Juan son un matrimonio de hace muchos años de convivencia, donde Juan se sirvió de Ana para que lo *apuntalara* en todas sus decisiones. Ana se volvía el bastón en el cual Juan apoyaba toda su existencia. Un día cualquiera, Ana fallece. Este acontecimiento deja a Juan terriblemente dolido -caído emocionalmente- y, lo que es peor, sólo y ya sin un *apoyo*. Juan quiere seguir con su vida diaria, continuarla, y entonces al ir a percibir su jubilación cae. Su cuerpo se desparra por el suelo. El suelo que conoce desde hace muchísimos años y el que, otras tantas veces, transitó con Ana. Su bastón.

La caída es una consecuencia de un derrumbe emocional ya instalado, de una primera *caída* que ya se produjo. Esto es lo que nos dice la Dra. Graciela Zarebski, Dra. en Psicología, Directora de la Licenciatura en Gerontología y de la Especialización y Maestría en Psicogerontología de la Universidad Maimónides.



Juan se sentía completo con la presencia/bastón de Ana, pero al perderse Ana, la caída hace presente la necesidad de recuperar un bastón real que lo ayude a andar y sostenerse.

Éste es sólo un ejemplo, pero suele haber muchos más y si nos enfrentamos a un público adulto mayor, la propensión a las caídas aumentan en gran número porque no sólo caen literalmente al suelo, sino que también la caída suele ser el punto de pasaje de un *viejo* -en lo manifiesto autoválido- a un *viejo* dependiente. Muchas veces esto es un llamado de atención y un pedido de ayuda a la familia.

Tomar la vejez como una caída es ignorar la vida, porque la vejez forma parte de ella, y si la vejez forma parte de la vida, la vida recién cae en la muerte, no en la vejez”.

Para estar informado de los próximos Encuentros no deje de visitar el sitio web de AMEBPBA.

En www.amebpba.org.ar Ud. encontrará toda la información de las actividades y publicaciones de promoción de la salud que realiza la Mutual.

Siga nuestros encuentros y participe. ¡Lo esperamos!

Una mención con Honores



A fines del año pasado la Sociedad Argentina de Medicina Física y Rehabilitación distinguió a nuestra querida **Dra. Susana Druetta** designándola **Maestra de la Fisiatría Argentina**.

Contar en nuestra Clínica con profesionales de este nivel nos llena de orgullo y nos permite continuar brindando prestaciones de alta calidad.

“Trabajamos día a día
para mejorar
la calidad de vida
de las personas”



SCIENZA MÓVIL

Ahora los pacientes podrán enviar documentación y conocer el estado de entrega de su medicamento en cualquier momento y lugar.

✓ Más accesible

✓ Más seguro

✓ Más confiable



CÁNCER DE COLON

Hay temas de salud que producen inquietud o angustia y uno de ellos es el cáncer. Pero la información es fundamental para la prevención o la detección temprana. Venzamos el miedo y conozcamos a nuestro enemigo.



El colon es el último tramo del intestino grueso, forma parte del aparato digestivo que, recordemos, está conformado por el esófago, el estómago, y los intestinos. Realiza una tarea fundamental ya que a través de él se procesan y eliminan nutrientes, como las vitaminas, los minerales, los carbohidratos, las grasas, las proteínas, el agua de los alimentos, y ayuda a expulsar desechos del cuerpo. Hay muchas enfermedades que afectan su normal funcionamiento que van desde el síndrome de colon irritable hasta males más severos como el cáncer de colon.

En la Argentina esta enfermedad mata aproximadamente a 20 personas por día, y el 90% de los casos se diagnostica a mayores de 50 años. Hay individuos que poseen más riesgo de padecer esta enfermedad, ya sea por sus antecedentes familiares, o porque fuman, consumen alcohol en exceso, o sufren de sobre peso, y además llevan una vida sedentaria.

Sin embargo, el diagnóstico temprano con frecuencia evita el avance de la enfermedad y también, en un porcentaje importante, de casos se alcanza la cura.



CAUSAS Y SÍNTOMAS

Ésta es una enfermedad por la cual se produce un crecimiento y diseminación sin control de las células malignas en los tejidos del colon. Existen diferentes causas que influyen en su aparición, pero entre las más importantes podemos mencionar: la predisposición genética, una dieta poco saludable, el tabaquismo y el consumo de alcohol, entre otras.

Lo que comemos y bebemos está relacionado con el desarrollo de este tipo de enfermedades. Una dieta



alta en grasas y baja en fibras, con un elevado consumo de carnes rojas puede incrementar el riesgo de padecer este mal. Si a ello le sumamos el consumo de cigarrillos y alcohol los riesgos se incrementan más aún. Si bien en la mayoría de los casos no se evidencian signos, en algunos cuadros pueden presentarse síntomas tales como:

- 📌 Sensibilidad y dolor abdominal.
- 📌 Sangre en las heces.
- 📌 Anemia inexplicable.
- 📌 Pérdida de peso repentina.

Los **factores de riesgo** que favorecen la aparición del cáncer de colon y sobre los cuales se debe prestar especial atención son:

- 📌 Tener más de 50 años.
- 📌 Contar con antecedentes familiares de cáncer de colon.
- 📌 Llevar una alimentación poco saludable.
- 📌 Contar con sobrepeso.
- 📌 Fumar.
- 📌 Consumir alcohol en exceso.



LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

Si bien los números siguen siendo muy elevados, en Argentina y en otros países de América ha disminuido la tasa de mortalidad en los últimos 15 años. Ello sin duda se ha logrado por la toma de consciencia de las personas en el abordaje de los posibles factores de riesgo, y la detección temprana de la enfermedad.

En opinión de los profesionales, todos **los hombres y mujeres a partir de los 50 años de edad deben realizar la consulta médica con el especialista** para que a través de la práctica de estudios específicos podamos conocer el estado de salud del colon. La recomendación es realizar **una colonoscopia cada 10 años** y, en los casos en que se presenten factores de riesgo, llevar a cabo esta práctica **cada 5 años**. Si existen antecedentes familiares de este tipo de afección, de pólipos colónicos o enfermedades inflamatorias intestinales, consultemos con el profesional para consensuar la posibilidad de la realización de controles más tempranos.

Estudios científicos han demostrado que aquellas culturas, como la oriental, cuyas dietas alimenticias se basan en parámetros diferentes a los nuestros, tienen mucho menor porcentaje de casos de esta forma de cáncer. Como así también está demostrado que evitar el consumo de grasas saturadas, reduciendo la ingesta de carnes rojas (asadas o fritas), disminuye el riesgo

**Newmed**
INTERNACIÓN DOMICILIARIA



LIMA N° 29
Piso 2 "H"
CABA

4381-0507 // 4384-7256
4383-8322

www.newmed.com.ar





de enfermarse. Por lo que, el tipo de alimentos que elegimos para el consumo diario es un punto a tener muy en cuenta. Para disminuir el riesgo se aconseja consumir entre 25 y 30 gramos de fibras por día. Podemos incorporarlos incluyendo en el desayuno o merienda panes integrales o de centeno, yogur con cereales y frutas secas como avellanas, nueces o almendras.

Para alcanzar una dieta baja en grasas es aconsejable elegir quesos descremados, carnes desgrasadas y disminuir la ingesta de amasados de pastelería.

El tabaquismo asociado con el consumo de alcohol está relacionado con el cáncer de colon y otros cánceres gastrointestinales. Otra razón de peso más para dejar el hábito.

Abandonemos el sedentarismo. Una vida activa nos reporta un importante número de beneficios. Realicemos al menos 20 minutos de ejercicios de 3 a 4 veces por semana.

La alta incidencia de esta afección en la población hace necesario llevar información para que tomemos los recaudos adecuados y evitar su aparición, o iniciar el **tratamiento temprano** de una enfermedad que **tiene muchas posibilidades de ser revertida**.

Gestión Pro Activa de la Salud



Mamografías bilateral con prolongación axilar y magnificación mamaria.

- ✓ Menos radiación que una mamografía estándar.
- ✓ Mejor calidad de imagen.
- ✓ Más calidad, precisión, comodidad.

SERVICIO DE DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES

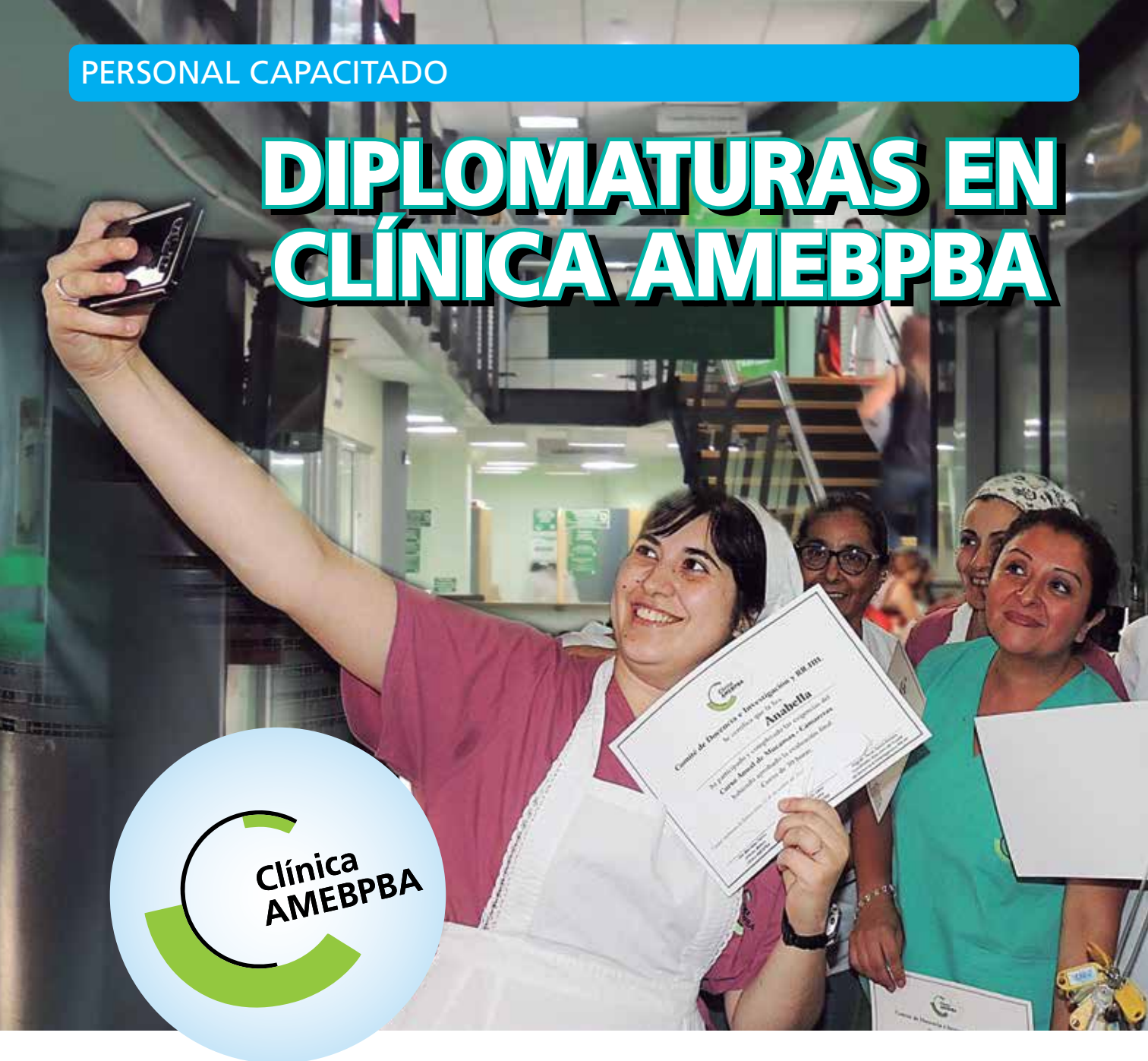
CLÍNICA LA PEQUEÑA FAMILIA

Ruta 188 y J. B. Alberdi
Tel: 0236 - 4407800/4441414
www.grupopolpf.com.ar

ACREDITADO

Seguinos en

DIPLOMATURAS EN CLÍNICA AMEBPBA



El Comité de Docencia e Investigación conjuntamente con la Dirección Médica y Administrativa de la Clínica AMEBPBA, realizó el acto de entrega de Diplomas al personal de la Institución que aprobó los Cursos de Capacitación dictados durante el 2017.

Este evento se funda en el reconocimiento al personal que optó por el esfuerzo, concretado en la realización de 16 cursos que se enmarcan en el Programa Anual de Capacitación de nuestra Entidad que está auditado por el Instituto Técnico para la Acreditación de Establecimientos de Salud (ITAES).

La capacitación continua para la mejora de la calidad de todo el personal, se ha convertido en uno de los pilares que sostiene el quehacer de nuestra

clínica, que busca el desarrollo integral de su personal, no sólo como sinónimo de mejores saberes, sino como la dimensión que constituye la fuerza creativa y colectiva generadora de cambios que promueven los valores institucionales en el equipo que conformamos y que, por lo tanto, es una fuerza transformadora.



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

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

Y como de ser inclusivos se trata, ese día el Personal Directivo y los docentes de los cursos hicieron entrega de los Diplomas que premian a los empleados que han realizado el esfuerzo y lo han logrado. Actualmente se entregaron 137 diplomas que certifican haber aprobado los siguientes cursos:

- **Plan de Emergencias y Evacuación.**
- **Atención de Público.**
- **Manejo de Conflictos y de la Queja.**
- **Cursos de Gestión de Calidad.**
- **Curso Anual para el Personal de Enfermería.**
- **Curso Anual para el Personal de Mucamas y Camareras.**
- **Curso Anual de Informática.**
- **Curso Anual para Extraccionistas.**

De ahí que debemos decirle a las actuales y futuras generaciones que estos empleados han luchado por sus sueños y metas, hasta poder alcanzarlos. Estas personas se convierten en verdaderos referentes dignos de ser imitados, y tenidos en alta estima por esa trayectoria profesional a favor de la familia del Banco Provincia. ¡Esta es nuestra gente!



En esta vuelta al cole

tenemos dos temas muy útiles:

Examen bucodental y protectores bucales deportivos

boca sana es cuerpo sano





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

INSTITUTO DE MACROPSICOLOGÍA SALUD MENTAL

(011) 4812 - 7755

4812 - 6822 / 4813 - 5420

De Lunes a Viernes de 9 a 20 hs.

URGENCIAS INTERIOR

EMERGENCIAS, URGENCIAS Y MÉDICOS A DOMICILIO

Vittal

0810-333-8888

En algunos puntos geográficos la asistencia de Emergencias y Urgencias Médicas se brinda a través de otras empresas tercerizadas. Infórmese llamando al número telefónico de Vittal o comunicándose al Centro de Atención Telefónica al Afiliado 0810-222-6888, de Lunes a Viernes de 9 a 19 hs.

OTROS TELÉFONOS DE UTILIDAD

CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA AL AFILIADO

0810-222-6888

De Lun. a Vie. de 9.00 a 19.00 hs.

at_telefonica@amebpba.org.ar

CLÍNICA AMEBPBA

(011) 4127-6600 *Líneas Rotativas*

Bartolomé Mitre 2040 – CABA

De Lun. a Vie. de 8.00 a 20.00 hs.

Sábados de 8.00 a 13.00 hs.

ADMINISTRACIÓN CENTRAL

(011) 4121-2700 *Líneas Rotativas*

Bolívar 368/74 CABA

ATENCIÓN AL PÚBLICO

Autorización de órdenes

(011) 4121-2700

0810-222-6888

De Lunes a Viernes de
9.00 a 19.00 hs.

at_telefonica@amebpba.org.ar



TERAPISTA OCUPACIONAL EN ARRECIFES

Consciente de la importancia de los tratamientos que brindan los profesionales de Terapia Ocupacional (T.O), dedicados a ayudar a que las personas logren una actitud positiva hacia sus capacidades y que recuperen gradualmente una habilidad disminuida, AMEBPBA incorpora a la la **Lic. María Belén Borro**.

La especialista atenderá en:

Av. Merlassino N° 438 • Arrecifes

Para solicitar turno comuníquese al

(02478) 45-2254



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

CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACIÓN

El Estado Nacional garantiza **VACUNAS GRATUITAS** en centros de salud y hospitales públicos de todo el país

EXCLUSIVO ZONAS DE RIESGO

Vacunas	BCG (1)	Hepatitis B HB (2)	Hepatitis B Quantitativa HBs (3)	Neumococo Conjugado DTP-HB-Hib (4)	Polio IPV (5)	Polio OPV (6)	Rosarios (7)	Mezclas (8)	Gripe (9)	Hepatitis A HA (10)	SRP (11)	Variola (12)	Cuadruple o Quintuple Pertussis DTP (13)	Triple Bacteriana Celular DTP (14)	Triple Bacteriana Acelular dT (15)	Viras Papiloma Humano VPH (16)	Doble Bacteriana dT (17)	Doble Viral SR o Triple Viral SRP (18)	Fiebre Amariilla FA (19)	Fiebre Hemorrágica Argentina FHA (20)
Recién nacido	única dosis (4)	dosis neonatal (8)	1º dosis	1º dosis	1º dosis		1º dosis (D)				única dosis									
2 meses								1º dosis												
3 meses																				
4 meses			2º dosis	2º dosis	2º dosis		2º dosis (E)													
5 meses								2º dosis												
6 meses			3º dosis	3º dosis	3º dosis															
12 meses			refuerzo																	
15 meses							refuerzo					única dosis								
15-18 meses					1º refuerzo								1º refuerzo						1º dosis (I)	
18 meses																				
24 meses					2º refuerzo									2º refuerzo					refuerzo (M)	
5-6 años (ingreso escolar)											2º dosis									
11 años																				
A partir de los 15 años																				
Adultos							única dosis													
Embarazadas																				
Puerperio																				
Personal de salud																				

Próxima aplicación: Vacuna Antigripal

(1) BCG: Tuberculosis (Reserva Inactivada)

(2) HB: Hepatitis B

(3) Presión de Hepatitis B, Hepatitis C y Sepsis por Hepatitis

(4) DTP-HB-Hib: (Difteria, Tétanos y Sepsis por Hib)

(5) IPV: (Polio Inactivada)

(6) OPV: (Polio Oral)

(7) Rosarios: (Rosarios)

(8) Mezclas: (Mezclas)

(9) Gripe: (Gripe)

(10) HA: (Hepatitis A)

(11) SRP: (Sarampión, Rubéola, Paperas)

(12) Variola: (Variola)

(13) DTP-Hib: (Difteria, Tétanos, Hib)

(14) DTP: (Difteria, Tétanos, Hib)

(15) dT: (Difteria, Tétanos)

(16) VPH: (Virus Papiloma Humano)

(17) dT: (Difteria, Tétanos)

(18) SR: (Sarampión, Rubéola)

(19) FA: (Fiebre Amarilla)

(20) FHA: (Fiebre Hemorrágica Argentina)

(1) Aplicar dTpa en cada embarazo independientemente del tiempo desde la última dosis. Aplicar a partir de la semana 20 de gestación.

(2) Personal de salud que curse menores de 12 meses. Revacinar cada 5 años.

(3) Residentes en zonas de riesgo.

(4) Residentes en zonas de riesgo que cursen menores de 12 meses de la primera dosis.

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

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

COBERTURA UNIVERSAL de SALUD

Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

Para más información:
0-800-222-1002 salud.gob.ar



Crédito hipotecario social.



**MÍNIMOS
REQUISITOS**

**CUOTAS MÁS
ACCESIBLES**

Un crédito que gracias al sistema de **ahorro previo** hace posible que **más bonaerenses tengan su casa propia.**

Atención exclusiva para
Créditos Hipotecarios

 **0810 222 0559**



**Banco
Provincia**

CONSULTAR TÉRMINOS Y CONDICIONES EN PÁGINA WEB WWW.BANCOPROVINCIA.COM.AR. PRÉSTAMOS SUJETOS A CONDICIONES DE APROBACIÓN DEL BANCO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES. BANCO PROVINCIA DE BUENOS AIRES, CUIT 33-99924210-9, CALLE 7 N° 726, LA PLATA, **CARTERA DE CONSUMO**