

VAMOS



AÑO XII • N° 65

Prevención:
Sarampión

¡Más servicios
para nuestros
Afiliados!

Exitosa actividad:

TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS EN NUESTRA CLÍNICA





SUIZO ARGENTINA

Agregando Valor



Comprometidos



Con todos los
participantes del
sector de la salud



Somos sinónimo de excelencia
en soluciones logísticas



ELOGIO DE LA SALUD

Ante el desafío planteado por una marcada tendencia a la multiplicidad de tareas, la eficiencia y mayores estándares de vida, nuestra Entidad trabaja con un sólo norte, el bienestar de toda nuestra comunidad.

Tal reto, refuerza el objetivo de la Mutual, de trabajar sin descanso para generar mayores patrones de salud, que se cristalizan en actividades, información preventiva, y periódica capacitación del plantel profesional, ante una constante incorporación de nuevas tecnologías y procesos.

En síntesis, un desarrollo que se hace posible, gracias al criterioso y racional manejo de sus recursos.

Salud para Todos.

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

VOCALES TITULARES

Sr. Miguel Nicolás COTIGNOLA

Sr. Oscar Anibal DE NIGRIS

Sra. Jaqueline DEVAUX de CRUCIANI

Cdr. Marcelo Fabián GONZÁLEZ

COMISIÓN REVISORA DE CUENTAS

Sra. Mabel BRUNDO de MOHSEN

Sr. Jorge Eduardo M. PÉREZ

Dr. Norberto Abel AGUIAR

SUPLENTE

Sr. Rubén Alfredo MARIÑO

VOCALES SUPLENTE

Sr. Juan Carlos MÁSSIMO

Sra. Nilda Ofelia PERES de LOLLO

Sr. Alberto Néstor CAMEROTTO

Sr. Eduardo Rodolfo ALARCÓN

Realización: Orientación y Difusión
 Bolívar 368/74 – Ciudad Autónoma de Buenos Aires
 E-mail: orydif@amebpba.org.ar - contactos@amebpba.org.ar
 REVISTA VAMOS - AÑO XII N° 65 / Mayo - Junio 2018



VAMOS

Editorial Pág. 3

Nuevos Servicios en Clínica Pág. 5

Correo de Lectores Pág. 9

Ojo con los Ojos Pág. 12

Taller de Primeros Auxilios
en Clínica Pág. 19

HPV: La Prevención
es Fundamental Pág. 24

Sarampión Pág. 28

Teléfonos Útiles Pág. 34

LA REVISTA VAMOS

EN TU COMPU



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

www.amebpba.org.ar

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



Clínica
AMEBPBA

*Seguimos trabajando
para brindar mayor
calidad prestacional.*

NUEVOS SERVICIOS EN CLÍNICA

Cada vez son más los afiliados que eligen recibir atención en la Clínica AMEBPBA y esto hace necesario la optimización y permanente mantenimiento de las instalaciones, y la incorporación de nuevos servicios en distintas áreas para satisfacer todas las necesidades de nuestra gente. La misión es brindar siempre una mejor prestación, controlando todos los aspectos necesarios para lograrlo. En los últimos meses las autoridades de AMEBPBA han impulsado el desarrollo de un nuevo **comité especializado en tumores**, y la creación de los consultorios de **Apto Físico** y **Post Egreso**.

UN COMITÉ DE ALTA ESPECIALIZACIÓN

En la Clínica AMEBPBA se concreta un prolongado anhelo: la creación del Comité de Tumores, con el propósito de otorgarles a los pacientes con patología oncológica compleja las mejores soluciones científicas actuales.

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS Y LAS FUNCIONES?

Sus objetivos y funciones son facilitar la toma de decisiones diagnóstico-terapéuticas, multidisciplinarias, adaptadas de forma óptima a cada situación clínica y teniendo en cuenta los deseos y las necesidades del paciente y su familia.



También, optimizar los recursos disponibles de nuestra Clínica para este tipo de enfermedades y coordinar los diferentes servicios, mejorando la accesibilidad, agilizando los sucesivos pasos en el proceso médico, diagnóstico y terapéutico, incluyendo el seguimiento post-tratamiento que reciben los pacientes.

Sabemos que las personas que transitan enfermedades complejas, y sus familias, requieren de toda nuestra contención y saberes profesionales para alcanzar los mejores resultados. Por ello, con la creación de este comité se logran disminuir los tiempos de espera para los afiliados con patología oncológica y se les brinda, a la brevedad, la atención con el especialista y los tratamientos terapéuticos correspondientes.



CONSULTORIO DE APTO FÍSICO

La actividad física practicada de forma regular, con programas de ejercicios acordes a la edad y el estado físico, genera reconocidos beneficios para la salud. Se ha demostrado que ayuda a prevenir la enfermedad cardiovascular, los ACV, la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, algunos tipos de cáncer, la ansiedad y la depresión.

Sin embargo al realizar ejercicio pueden presentarse -durante el entrenamiento o inmediatamente después de realizarlo- un muy bajo riesgo de infarto agudo de miocardio y de muerte súbita. Estos eventos son, en su mayoría, prevenibles si se lleva a cabo una evaluación médica previa al inicio de la actividad. Por ello, se solicita la realización de un apto físico antes de iniciar rutinas deportivas.

La revisión médica cardiovascular de las personas que se inician en la actividad física, o incluso la

evaluación periódica anual de aquellas que ya la están realizando, permiten la detección de muchas enfermedades que son tratables.

El estar bien física y mentalmente cuenta cada vez con más adeptos, y dado el crecimiento de la demanda para la realización de estas consultas en nuestra Clínica, se conformó el **Consultorio de Apto Físico**.

Este servicio consiste en otorgar turno con el especialista indicado, quien realizará una evaluación que se basa principalmente en un cuestionario sobre antecedentes personales y familiares, un examen físico y un electrocardiograma en reposo. Si el cardiólogo a cargo del examen lo considera necesario puede indicar otros estudios como ergometría, ecocardiograma, interconsultas con otros especialistas, etc.

Para solicitar turnos con este servicio los afiliados deberán consultar en la planta baja de la Clínica AMEBPBA o comunicarse al (011) 4127-6600.

PONERNOS EN MOVIMIENTO ES MUY SALUDABLE

El primer paso para vencer el sedentarismo es el ejercicio cotidiano: caminar, subir escaleras, pasear al perro, andar en bicicleta, etc.

La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar más de 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de actividad física moderada o una hora vigorosa semanalmente, para reducir un 30% el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular y otras afecciones.

Además de la disminución de peso, el ejercicio físico brinda beneficios sobre:

- ≡ El corazón, reduciendo la frecuencia cardiaca y aumentando la cantidad de sangre que éste bombea, logrando un mejor funcionamiento.
- ≡ El sistema circulatorio, ya que contribuye a la reducción de la presión arterial y disminuye la formación de coágulos.
- ≡ El metabolismo, aumentando la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor rendimiento del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.
- ≡ Los aspectos psicológicos, ya que aumenta la sensación de bienestar y disminución del estrés mental.

La salud de una persona depende en gran parte de su estilo de vida. Llevar una alimentación saludable, realizar diariamente actividad física y no fumar, constituyen los 3 pilares básicos para evitar el desarrollo de distintas enfermedades.



CONSULTORIO DE POST EGRESO

Continuando con el programa de mejoras permanentes de la Clínica AMEBPBA y buscando la mejor calidad de atención para nuestros afiliados, desde el día 2 de mayo comenzó su actividad el **Consultorio de Post Egreso**. El mismo depende del Servicio de Clínica Médica y se encarga de la atención exclusiva de los pacientes egresados de:

- *Internación de la Clínica.*
- *Guardia propia de Urgencias Médicas (GUM).*
- *Internación domiciliaria.*
- *Afiliados que egresen de internaciones de otros centros de salud.*

La función principal de este nuevo consultorio es darle al afiliado un control médico eficaz y rápido, luego de una internación o urgencia, evitando demoras innecesarias.





SIN CARGO EXTRA!

HISOPADO A DOMICILIO

¡Sin moverte de tu casa y sin largas esperas en la guardia!
-Incluido en visitas médicas a domicilio-

Para vos la salud de tus hijos es lo más importante. Para nosotros también.

Ahora los socios de **vital**, cuentan con **vital infantil**, beneficios pensados exclusivamente para los más chicos:

- + Hisopado a domicilio.
- + Consultas pediátricas online desde cualquier lugar con **vital iDoc**.
- + Visitas médicas a domicilio.
- + Traslados pediátricos.
- + Traslados neonatológicos.

vital

0810-888-48825
www.vital.com

¡Sin turno previo!

¿EN QUÉ CONSISTE?

El afiliado, habiendo solicitado el turno previamente, será atendido por distintos profesionales asignados a esta tarea que realizarán el control de salud durante los primeros 30 días posteriores al egreso de la internación o guardia. Se ocuparán de examinar resultados de estudios (laboratorio, imágenes, etc.) que hayan quedado pendientes, y los que a su criterio aún deban realizarse. También, orientarán las primeras consultas con los especialistas o con su médico de cabecera.

En este servicio, podrán ser atendidas aquellas personas que se encuentran por finalizar la internación domiciliaria para re-evaluar los casos, ajustar los tratamientos y prestaciones de acuerdo a la evolución del paciente.

También atenderán casos que hayan sido vistos en la Guardia de Urgencias Médicas de nuestra Clínica y que requieran un control médico a corto plazo, ya sea por las características de la enfermedad o porque deben controlar resultados de estudios que se encuentren pendientes. De esta manera, los afiliados evitan demoras innecesarias y se aseguran ser evaluados por un médico clínico en el tiempo que se les recomendó realizar el control.

Por otro lado, los pacientes que egresan de centros de rehabilitación también serán evaluados previamente al alta. Esto permite coordinar, en caso de necesidad, prestaciones en domicilio o derivación a los distintos especialistas de acuerdo al caso.



¿CÓMO ACCEDO A ESTE SERVICIO?

Los turnos para los pacientes internados se generan al momento del alta, es decir que el afiliado egresa de la Clínica con el turno asignado. A los pacientes atendidos por urgencia se les otorgará un turno en la guardia de emergencias, gestionado por el propio personal médico que lo atiende. Los pacientes provenientes de otras instituciones, y que desean solicitar turno con este servicio, deberán comunicarse al (011) 4127 – 6600.

El Consultorio de Post Egreso ocupará un lugar muy importante en la transición de los pacientes desde la internación hasta la inserción en su hogar, asegurando la continuidad de la atención con un equipo médico de alta calidad humana y asistencial.

TERAPIA OCUPACIONAL

EN SAN NICOLÁS DE LOS ARROYOS

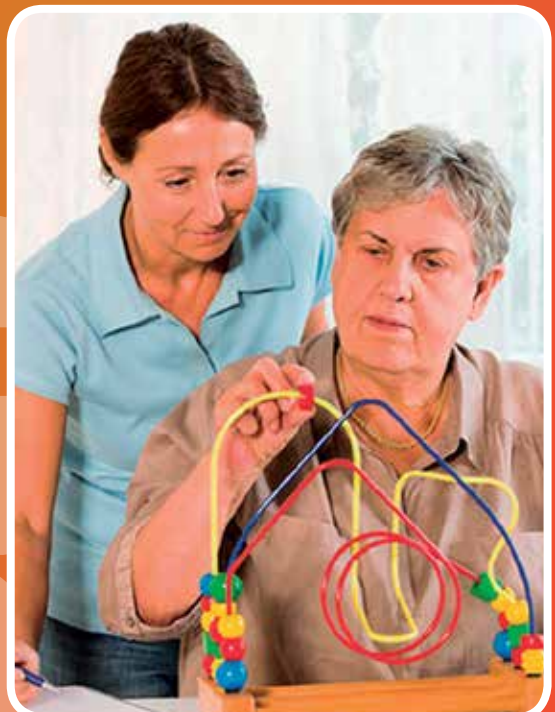
La Mutual, en búsqueda de resolver los requerimientos en la atención de esta especialidad en la Provincia de Bs. As., incorpora a la **Lic. Norma Lorena Morales** -Terapista Ocupacional- quien prestará servicio en:

Calle San Lorenzo N° 434

**San Nicolás de los Arroyos
Prov. de Bs. As.**

Turnos: (0336) 15-466-9631

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.

Por medio de la presente quiero hacer llegar mi agradecimiento a la Mutual, a la Sra. Directora de la Clínica AMEBPBA, Dra. Mercedes Panno, y al Dr. Jorge Estrada (cirujano) por la preocupación y dedicación que tuvieron para conmigo, como así también por todas las gestiones efectuadas para poder realizarme la embolización parcial de una malformación arteriovenosa que tengo en la pierna derecha, con los procedimientos más avanzados en este tipo de intervenciones.

Luego de varias cirugías realizadas hace más de 10 años y con resultados poco favorables, con el paso de los años mi pierna fue sufriendo un gran deterioro lo que implicó muchísimas limitaciones para tener una vida normal. Pero ante esta nueva situación, y si bien éste fue sólo el primer paso, a poco más de 10 días del tratamiento ya estoy notando mejoras en mi pierna, con la que tendré que convivir toda mi vida. Ahora se abre una nueva puerta para tener una mejor calidad de vida.

Mis mejores deseos y un cordial saludo.

Daniel Leonardo Sívori
Af.: 77.998



Me dirijo a Uds. para comentarles que me operé de cataratas del ojo derecho en la Clínica del Dr. Negri. La verdad fui muy bien atendido y con buenos resultados. Mi más profundo agradecimiento a los cirujanos que me intervinieron, como a la Clínica AMEBPBA por los servicios que prestan. Es loable de mencionar.

Gracias, nuevamente, por todo.

Daniel A. Derita
Af.: 17.833



Por medio de la presente quiero hacer llegar a las autoridades de nuestra querida Mutual mi más profundo agradecimiento, y el de mi familia, respecto a la excelente atención y contención recibida por parte de los compañeros de la Mutual en Casa Matriz La Plata, con motivo de la internación y, desgraciadamente, posterior fallecimiento de mi padre José Osivka (afiliado 7415/0).

Siendo jubilada yo también del Banco, como así mi esposo, y estando ellos en conocimiento que ambos cuidamos nuestras nietas mellizas (Lara y Belén Giménez, las primeras mellizas bajo el beneficio de fertilización asistida de nuestra Mutual, hace ya casi seis años), todo el personal de la Mutual nos ha brindado una excelente atención tanto en forma personal, como telefónica.

Desde el 17 de octubre, Gustavo Belinche en forma personal, como así también Sergio Serrangeli, telefónicamente, me han allanado el camino en todo lo necesario, para la internación en el Hogar Renacer. Inmediatamente han atendido el pedido de la silla de ruedas, el colchón especial antiescaras, como así también nos facilitaron todo lo necesario para solicitar los reintegros correspondientes. De allí en adelante surgió la necesidad urgente de realizar un injerto por el que se requirió internación en el Hospital Español de La Plata, y en todo se nos contuvo y nos solucionaron rápidamente los inconvenientes que se planteaban ante la urgencia, respecto a los traslados e internación.

Sergio Serrangeli ha tenido la amabilidad de otorgarme el número de su celular personal, ante cualquier consulta que necesitara hacer, aún fuera de sus horarios de trabajo. Jamás olvidaré ese gesto.

Por todo lo expresado, vaya mi eterno agradecimiento para todos ellos. Que Dios devuelva en forma multiplicada todo lo que nos brindaron.

Graciela Noemí Osivka
Af.: 21.832

Me dirijo a Uds. para comentarles que mi esposa fue operada, por un remplazo de rótula, con un éxito total gracias a Dios y al excelente cirujano y profesional Dr. Hugo Zabalza y su gran equipo.

Además, mediante la presente quiero agradecer a todo el personal de la Clínica AMEBPBA que la atendió a las mil maravillas, empezando con el Sr. Emiliano y el Sr. Cristian de la oficina de internaciones, el Dr. Zabalza y su equipo, como así también a todo el grupo de mucamas, kinesiólogos, camilleros, nutricionistas y enfermeros (Roxana, Soledad, Lidia y Fabián).

No tenemos más que palabras de agradecimiento por tantas atenciones recibidas, y quiero felicitarlos por el caudal de buenos profesionales con los que cuenta nuestra Mutual.

Muchas gracias por tanta amabilidad en el trato, sin más los saludo a Uds. muy Atte.

Jorge José Escudero
Af.: 9.852

Me dirijo a ustedes y a todo el equipo de profesionales que trabaja en la Mutual, para hacer llegar mi agradecimiento por la atención recibida durante mi tratamiento e intervención por una afección cardiológica en el Sanatorio del Oeste de Ituzaingó.

Tanto en la Mutual como en el sanatorio me he sentido contenida, respetada como paciente, y muy cuidada.

Mis hijos, y quien suscribe, volvemos a reiterar nuestra gratitud a todos los profesionales y empleados que me han asistido.

Sin más, saludo a ustedes Atte.

Marta Sánchez de Vieytes
Af.: 7.846



Motiva la presente, agradecer por vuestro intermedio, la deferencia y cariño del personal de la Farmacia y Regional de La Plata. No podría dejar de mencionar la especial atención de la Dra. Graciela Talmón -así como a la Sra. Farmacéutica María Florencia Osorio Goñique supieron, tanto en la enfermedad de mi esposa como en la compleja intervención que se me realizó, estar atentas a cada detalle, conteniéndonos y cubriendo con responsabilidad por demás lo inherente a sus propias funciones.

Sólo me queda felicitar a la Comisión Directiva por la calidad y eficacia en la atención del personal a su cargo.

Sin otro particular, los saludo Atte.

Juan C. Pellegrini
Af.: 9.492

Les queríamos agradecer, en nombre de nuestro hijo Facundo Matías Benavidez, todo el apoyo que nos han brindado a lo largo de los años.

Sabemos que a pesar de que nuestro hijo, por su discapacidad, tiene el derecho a la rehabilitación y a mejorar su calidad de vida, no siempre -o mejor dicho- casi nunca es fácil lograr en la práctica esos derechos. Por eso, nuestro reconocimiento hacia Uds. que nos ayudan a transitar con Facundo su rehabilitación diaria que emprendemos sólo pensando en su futuro.

Gracias a Uds. Facundo ha ido mejorando día a día y paso a paso, permitiéndole tener las terapias necesarias que lo ayudan en su rehabilitación. Con actividades que necesita cada vez más, las cuales le permiten ir progresando y, fundamentalmente, no retrocediendo.

Todas las terapias que tiene Facundo, ayudan a mejorar su hipotonía (disminución del tono muscular) y su retraso cognitivo. Sabemos que el camino es largo, y lo más probable es que nunca termine, ya que nuestro hijo siempre dependerá de otros.

Por eso le agradecemos y les pedimos que nos sigan acompañando para lograr una mejor calidad de vida para nuestro hijo.

Nuevamente, muchas gracias.

Atentamente.

Mariana Hemmerling y Sebastián Benavides
Af.: 76.035

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



OJO CON LOS OJOS



La salud es el resultado del equilibrio en las funciones de todos los sistemas del cuerpo humano y nuestros ojos no son la excepción.

Desde las páginas de esta publicación ininidad de veces afirmamos que incorporar hábitos saludables y adoptar medidas preventivas son fundamentales para conservar la salud. En este caso vamos a referirnos a una parte de nuestro cuerpo que nos permite conocer y apreciar las maravillas del mundo: nuestros ojos.

El 90% de las percepciones sensoriales que recibe nuestro cerebro son de origen visual, y desde recién nacido el control del niño sano incluye una evaluación oftalmológica para descartar anomalías congénitas como el estrabismo, entre otras.

Durante el desarrollo del niño, debemos estar atentos y prestar atención a pequeños gestos que pueden ser señales de que algo no está del todo bien con su capacidad de ver: si se acercan mucho a las pantallas (computadoras, tv, celulares), cómo son sus hábitos de lectura, si entrecierran los párpados como si estuvieran tratando de enfocar mejor, etc. Nuestras observaciones y la visita al especialista antes del comienzo de cada periodo escolar, son prácticas que asegurarán el buen cuidado de los ojos de nuestros chicos. Es normal que del examen profesional surja la necesidad del uso de anteojos o lentes de contacto.



En este último caso se requiere un aprendizaje para el cuidado y uso adecuado de estos elementos que estarán en contacto directo con las zonas más sensibles de los ojos por periodos prolongados. La tecnología produce cada vez lentes menos invasivas y que son mejor aceptadas por nuestro cuerpo, pero seguir los consejos de los profesionales evitará posibles infecciones o problemas en las corneas.

LA MODERNIDAD NOS AFECTA (LA EDAD TAMBIÉN)

Los jóvenes y adultos cada vez somos más dependientes de las computadoras. La concentración y las largas horas de trabajo o estudio frente al monitor causan una serie de molestias, y lo mismo ocurre con la TV o los celulares ya que la cada vez más alta definición de las imágenes no siempre es lo que nuestros ojos necesitan. Cuando fijamos la vista sea en la PC, el televisor, o inclusive en un libro, reducimos la frecuencia y amplitud del parpadeo. Esto no permite

LA MUTUAL AMPLÍA SU RED ODONTOLÓGICA



AMEBPBA ha renovado su convenio con la Sociedad Odontológica de La Plata a través del cual se suman profesionales de todas las especialidades de esa prestigiosa entidad a nuestra cartilla, en distintos puntos de la provincia. De esta manera se amplía la red prestacional de La Mutual brindándole mayor cobertura a la numerosa población de afiliados.



Ingrese al sitio web de
AMEBPBA
www.amebpba.org.ar
para consultar la cartilla
de la Provincia de
Buenos Aires que ya
suma **2500**
prestadores
odontológicos.
o llame al
0800-333-4598
0810-222-6888

LA MUTUAL TRABAJA PARA SU SALUD

que lubriquemos adecuadamente la llamada “película lagrimal” una capa muy fina que recubre el ojo y la protege de agentes externos, lo que causa sequedad ocular con aparición de molestias como enrojecimiento, dolor y lagrimeo.

El historial familiar puede condicionarnos también. Si poseemos algún antecedente de diabetes, hipertensión, trauma ocular, artritis reumatoide, miopía alta, o existen en nuestra familia casos de glaucoma, debemos tener evaluaciones periódicas a temprana edad sin esperar que se presente algún síntoma.

Otro problema frecuente es que nuestra visión disminuye con el paso del tiempo. Allí se enmarca la denominada degeneración macular, que afecta la visión central y el detalle de las imágenes, y que cada vez se diagnostica con más frecuencia en personas por encima de los 60 años. Esta condición suele agravarse por una serie de factores de riesgo, como el uso de tabaco, la exposición abusiva a rayos ultravioleta y la alta ingesta de grasas.

¿CÓMO PODEMOS CUIDAR NUESTRA VISTA?

Aquellos que tenemos la dicha de poder ver, o que aún conservamos nuestras capacidades más o menos íntegras, muchas veces pasamos por alto los cuidados que debemos tener para conservar de forma óptima esta función.



Las consecuencias de los cada vez mayores períodos que pasamos frente a las pantallas, o con la lectura, pueden ser aliviadas con:

- 👁️ Uso de anteojos (ya sean de lectura/descanso o aquellos recetados específicamente).
- 👁️ Realizar un parpadeo consciente y frecuente.
- 👁️ Imponernos pausas periódicas para descansar.
- 👁️ Ubicarnos en posturas correctas que no nos tansen.
- 👁️ Disponer de una iluminación adecuada del ambiente.
- 👁️ En el caso de las PC y celulares configurar el brillo del monitor y las pantallas para que no nos cansen o lastimen la vista.
- 👁️ Reducir el uso de aire acondicionado ya que disminuye la lubricación de nuestros ojos.
- 👁️ En estas circunstancias y en situaciones ambientales adversas (calefacción, aire acondicionado, humo, etc), ayuda el uso de lágrimas artificiales.

Cuando nos encontramos al aire libre, otra forma de protección es el **uso de gafas de sol hechas de material que nos resguardan de la radiación ultravioleta**, ya que estos rayos producen alteraciones agudas y, muchas veces, crónicas en todas las estructuras del ojo. Es necesario recurrir a gafas de buena calidad que garanticen la adecuada protección. Recuerde que anteojos puede comprar pero ojos, no.



Para la práctica de determinados deportes también es aconsejable el **uso de lentes protectores para evitar posibles traumatismos** y el daño causado por factores ambientales como el viento, el polvo y la arena.

En los casos en los que se presente contaminación ocular por humo, sustancias químicas, o por la introducción de algún cuerpo extraño, es importante realizar el **lavado inmediato** con agua limpia en abundancia, **evitar frotar la zona afectada** y **acudir a la consulta médica**.

Una iluminación adecuada es clave para reducir la fatiga visual. Para leer debemos situar la fuente de luz detrás nuestro y enfocada en el libro. Al trabajar con la computadora o mirar la televisión hay que evitar que se produzcan reflejos de luz sobre la pantalla.

Las estructuras oculares son responsables de obtener un adecuado enfoque, distenderlas periódicamente también reduce el estrés visual de una tarea realizada por largo tiempo. Para ello se **recomienda retirar la vista del objeto enfocado cada 15 o 20 minutos** durante periodos de 10 o 15 segundos.

La alimentación sana es necesaria para conservar una buena función visual. Las **vitaminas A, C y E**, minerales como el **zinc y el selenio**, pigmentos como la **luteína y la zeaxantina** y los **ácidos Omega 3**, son esenciales para la retina y para retrasar el envejecimiento de las estructuras oculares. Estas sustancias se encuentran en las **verduras, frutas, pescados, mariscos y frutos secos**.

EL CONTROL MÉDICO ES FUNDAMENTAL

Además de todas estas recomendaciones, **es imprescindible realizar una consulta oftalmológica periódica** para detectar lo antes posible afecciones oculares como las ametropías (miopía, astigmatismo e hipermetropía), la ya mencionada anteriormente degeneración macular, glaucomas, entre otras patologías. El examen profesional nos ayudará a evitar consecuencias graves, y a abordar con celeridad los tratamientos que puedan llegar a ser necesarios.

Concientizar a la comunidad toda acerca de las medidas necesarias para cuidar los ojos, es asegurar una buena salud visual para el futuro y prevenir numerosas enfermedades oftalmológicas que pueden ser evitadas o disminuir su incidencia.



CONSEJOS DE UTILIDAD

- 👁️ No mirés directamente a fuentes muy brillantes de luz.
- 👁️ Dormí 7 u 8 horas todas las noches para prevenir la mala visión o cualquier otro problema de salud.
- 👁️ Si usás lentes de contacto, higienizá tus manos antes de colocártelos.
- 👁️ Bebé más agua e incorporá más vegetales. Sobre todo abundante zanahoria.
- 👁️ Además de alimentarte bien y cuidar tus ojos, realizá los controles médicos indicados.
- 👁️ Mantené los ojos hidratados. Hay muchos productos en el mercado pero consultá con tu oftalmólogo cuál es el mejor para vos.
- 👁️ Los pacientes con diabetes, además de hacer un control clínico, deben realizar un chequeo oftalmológico.



La Mutual cuenta con el
Servicio de Oftalmología de la Clínica AMEBPBA.
Para conocer especialistas en tu zona consultá el
Buscador de Profesionales en www.amebpba.org.ar

Gestión Pro Activa de la Salud



SERVICIO DE DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES

MAMOGRAFÍA DIGITAL DIRECTA

- ✓ Mamografías bilateral con prolongación axilar y magnificación mamaria.
- ✓ Menos radiación que una mamografía estándar.
- ✓ Mejor calidad de imagen.
- ✓ Más calidad, precisión, comodidad.



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



Seguinos en



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
Clínica 25 de Mayo	25 de Mayo N° 3558 / 3542	499-4000
Clínica Colón	Av. Colón N° 3651	499-2656
Clínica 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

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

LA PLATA

Clínica 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



TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS EN CLÍNICA



Se llevó a cabo en nuestro centro de salud y contó con un gran número de afiliados. Es el primero de varios encuentros en los que se abordará este tema imprescindible. La participación fue sumamente activa y con ejercicios prácticos de las técnicas necesarias para actuar en una emergencia.

Los Primeros Auxilios abarcan una serie de conocimientos que todos deberíamos incorporar a nuestras vidas. Sería deseable que nunca nos viéramos en situaciones en las que fuera necesario utilizarlos, pero de ser así, **saber qué hacer** (y fundamentalmente qué **no hacer**) pueden ayudar mucho en la recuperación o, inclusive, en salvarle la vida a otra persona.





Se trata de las acciones básicas e inmediatas que se toman en una persona lesionada, inconsciente o súbitamente enferma, y que se ponen en práctica en el sitio en el que ocurre el incidente, hasta la llegada de la ayuda sanitaria profesional.

Otorgándole la importancia que la temática merece, en la Clínica AMEBPBA se pautaron una serie de encuentros enmarcados en las actividades del Programa de Capacitación del Paciente y su familia que se desarrolla desde hace tiempo en nuestro centro de salud.

La charla estuvo a cargo del Dr. Oscar García Romero (especialista en Cirugía y Emergencias), que de forma muy didáctica y amena expuso sobre la mejor manera de aplicar diferentes técnicas de asistencia. El profesional adelantó que éste sería el primero de varios encuentros programados para poder desarrollar eficientemente todos los temas que hacen a esta especialidad.



UNA ACTIVA PARTICIPACIÓN DE LOS AFILIADOS

Desde que se inició la convocatoria al encuentro, el público se mostró muy interesado en formar parte de la actividad, y durante todo el mes de Abril se comunicó con la División Orientación y Difusión de AMEBPBA para anotarse en este taller.

En el comienzo de la charla, el especialista disertante afirmó que “es muy importante **saber lo que se debe hacer y aquello que no**” y agregó que “existen cuatro eslabones de supervivencia ante una situación de urgencia o emergencia: los dos primeros tienen como protagonista al público **-llamar al servicio de emergencias (107) y brindarle los primeros auxilios-** y los dos finales corresponden al sistema de salud **(llegada de la ambulancia y transporte, asistencia definitiva en el Hospital)**”.

El profesional detalló que los primeros cuidados -dados en forma oportuna y eficiente- han salvado muchas vidas pero para aplicarlos es necesario conocer las técnicas básicas y realizarlas correctamente.

Se describieron las situaciones más usuales (ahogos y obstrucciones a causa de cuerpo extraños, asistencia a víctimas inconscientes), dejando para los próximos talleres el abordaje de cuestiones más complejas que implican mayor conocimiento y ensayo.



A pedido de los participantes en el próximo Encuentro de Primeros Auxilios se abordará Reanimación Cardiopulmonar Básica (RCPb).

El taller se realizará el 11 de Julio a las 15.30 hs. en la Clínica AMEBPBA.

¡No se lo pierda!

Los afiliados no se limitaron meramente a escuchar el encuentro si no que, ante la invitación del personal de Clínica, se animaron a representar diferentes situaciones y a aplicar los movimientos adecuados para poder resolverlas. Con este fin se había dispuesto una serie de colchonetas en el espacio en que se llevaba a cabo la charla, lo que hizo mucho más fácil la práctica.

LO IMPORTANTE: UNA BUENA EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN

Para ayudar a otras personas es necesario procurar el auto cuidado, y para Ud. y la víctima es fundamental una buena evaluación de la situación de emergencia. Ante la presencia de un incidente, quien desee brindar su ayuda y asistencia debe realizarse ciertas preguntas básicas pero ineludibles: cuántas víctimas hay, qué se puede hacer, si existe peligro para él mismo o para la persona accidentada. Esta última es de suma importancia. Tome en cuenta que ya hay una persona en emergencia, no se transforme en otra.

En un segundo momento haga un rápido y sencillo examen del estado de la víctima: si está consciente o no, si respira, la coloratura de la piel, si existe sangrado visible.

“En toda ocasión se debe llamar al 107 y solicitar asistencia” subrayó el Dr. García Romero. Si no lo hace Ud. mismo indique a alguien que alguien lo haga inmediatamente. Recién a partir de ese momento se deben comenzar con las acciones para ayudar a la recuperación de la persona en peligro.

Fueron más de dos horas de charla en las que se vertieron consejos de utilidad, y en las que también se abrió un importante espacio para las preguntas en el que los afiliados pudieron encontrar respuestas a todas sus dudas. Para mejor comprensión e incorporación de los conocimientos brindados en el taller hemos preparado los cuadros que encontrará a continuación de esta nota. El cierre de la jornada lo dio un fuerte y prolongado aplauso que certificó la conformidad y aprobación de nuestros afiliados.



Villalba Hnos.
Implantes Traumatológicos

Administración y Fábrica

Fray M. Esquiú 4548/ 54
(1678) Caseros
Buenos Aires
administracion@implantesvillalba.com.ar

Tel/ Fax: 54 11 4750.5409
-líneas rotativas-

villalbahnos.com.ar



CÓMO PROCEDER ANTE UNA EMERGENCIA

Siempre llame al SAME (107), o pida que otra persona lo haga para que la ayuda médica llegue rápidamente. Nunca corte la comunicación. A medida que usted comenta lo que sucede, el técnico que lo escucha puede darle instrucciones.

- Evalúe los riesgos ambientales.
- Proteja a la víctima de nuevos accidentes.
- Si sabe hacerlo, mueva al accidentado. En especial si corre peligro.
- Quédese a su lado, acompañelo en todo momento.
- Si está consciente, hablele, conténgala, a la espera de la ayuda médica.
- Si esta inconsciente, respira y no hay traumatismos, colóquela de costado en la Posición Lateral de Seguridad (PLS).



LO QUE NO HAY QUE HACER EN CASO DE UNA EMERGENCIA

- No comience a actuar sin antes haber llamado o indicar a otro que llame al 107.
- No improvise: si no sabe que hacer es preferible que no haga nada.
- No entre en pánico: actúe rápido y sereno.
- No arriesgue la vida: evalúe la seguridad del lugar y los peligros potenciales.
- No deje sólo al afectado: siempre atienda a la víctima y pida a otro que llame al 107.
- No se disperse: busque las posibles lesiones y atienda primero las que pueden comprometer la vida.
- No administre medicamentos, comida o líquidos.
- No mueva innecesariamente al lesionado: ni permita que se levante o se mueva, especialmente cuando sospeche fracturas.
- Siempre hay que inmovilizar al lesionado antes de moverlo.

¿QUÉ HACER ANTE UNA VÍCTIMA INCONSCIENTE?

- El que socorre a la víctima debe ubicarse al costado para detectar la existencia de alguna lesión visible. Debe tocar suavemente los hombros, al tiempo que le pregunta cómo se siente y le indica que no se mueva.
- Si no responde y respira está inconsciente.
- Víctima inconsciente, llame al SAME (107).
- Toda persona inconsciente puede vomitar, tenga cuidado. Coloque a la víctima de costado en posición lateral de seguridad.

OBSTRUCCIÓN POR CUERPOS EXTRAÑOS

Si una persona deja de respirar repentinamente, su piel se pone azulada (cianótica), y cae inconsciente sin una razón aparente, es muy probable que se haya atragantado con algún objeto (trozos de comida, monedas, botones, anillos, bolitas, caramelos duros/chupetines). En estos casos se debe aplicar la llamada "Maniobra de Heimlich" a fin de desobstruir las vías aéreas.

¿CÓMO RESUELVO UNA EMERGENCIA DE SALUD?

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

**0800
222
6888**



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

0810 - 222 - 6888





LA PREVENCIÓN ES FUNDAMENTAL

Afecta tanto a hombres como a mujeres, y se calcula que el 70 % de las personas sexualmente activas lo contraerán en algún momento de sus vidas. La mayoría de las veces, la infección se cura de manera espontánea sin producir ningún síntoma ni manifestación en el cuerpo. La vacunación y los controles periódicos son la forma más efectiva de evitar su evolución.

Muchas de las infecciones de transmisión sexual (ITS) pueden prevenirse, o tienen tratamientos adecuados en el caso que la enfermedad ya esté instalada. En otras oportunidades se cuenta además con vacunas, como en las desarrolladas para la Hepatitis A y B o para el Virus de Papiloma Humano (HPV). Conocido así por sus siglas en inglés, no se trata de un sólo microorganismo sino que, en realidad, se conocen más de 100 variedades de virus del papiloma -de los cuales 40 dañan la zona genital- y que afectan tanto a hombres como a mujeres.

Si bien en la mayoría de los casos leves esta enfermedad se cura de manera espontánea sin producir ningún síntoma, lo que hace que mucha gente transite la infección sin siquiera saberlo, puede ser una afección de alto riesgo y, dependiendo del tipo de virus, es capaz de causar lesiones que deriven en distintas enfermedades graves, y la más frecuente es el **cáncer de cuello de útero**.

Los profesionales explican que sólo el 10% de las mujeres que adquieren el virus presentan la infección de forma persistente, y por ende tienen mayor riesgo de padecer lesiones peligrosas. El 90% de las mujeres que se infectan tienen una respuesta inmune que elimina la aparición del virus dentro de los siguientes 24 meses. Un dato importante es que, de acuerdo a los especialistas, el 70% de la población puede estar en contacto con el virus en algún momento de su vida.



PAP

Es una prueba sencilla realizada por el ginecólogo y que no produce dolor. A través de ella se pueden detectar lesiones en el cuello del útero.

Las células están sanas cuando el resultado del PAP es negativo. Si el estudio resulta anormal o con alteraciones significa que hay algún tipo de lesión que hay que controlar y tratar, si es necesario.

Las heridas de bajo grado en general no necesitan medicación, sólo se recomienda la realización del Papanicolaou cada 6 meses.



SÍNTOMAS

El centenar de tipos de virus que engloba la denominación HPV se divide en dos grandes grupos: los llamados de Bajo y Alto riesgo oncogénico. En las infecciones producidas por estos últimos puede manifestarse la aparición de verrugas (protuberancias o abultamientos en la piel), principalmente, en el área genital o incluso en la cavidad oral, y pueden hacerse evidentes en la vagina o en el cuello uterino durante el examen ginecológico. El control médico es imprescindible para la detección, y para ello los métodos más recomendados son el Papanicolaou (PAP) o pruebas moleculares específicas.

El Ministerio de Salud de la Nación afirma que solamente en el 5% de los casos persiste la infección, generando un alto riesgo para el paciente. Tener HPV no significa que se vaya a desarrollar una lesión grave.

PREVENCIÓN

Para la prevención de esta enfermedad lo más efectivo es evitar los contactos sexuales sin protección. La utilización de preservativos en las relaciones sexuales es fundamental para evitar esta afección y otras que son tan o más graves. Por otro lado, en lo que a cuidados cotidianos se refiere, se debe prestar atención a la utilización de sanitarios demasiado concurridos y sin la debida higiene.

Una herramienta fundamental para evitar la propagación de esta enfermedad es la vacuna contra el HPV, incorporada en el Calendario Nacional de Vacunación hace varios años. El esquema actual indica dos dosis, con intervalo de 6 meses, en niños y niñas a partir de los 11 años. Las vacunas son preventivas, no terapéuticas, lo que significa que fueron creadas para aplicarse antes de contraer la infección, y no tratan lesiones provocadas por el virus.



Donde vos estés.

Desafiamos el pensamiento convencional, reinventamos el abastecimiento de los medicamentos especiales, brindando un servicio integral que acompaña el tratamiento y mejora la calidad de vida.

Lo hacemos de forma innovadora, segura y confiable.



SCIENZA MIL



ISO 9001 - 2008
BUREAU VERITAS
Certification



SCIENZA

Scienza Argentina

Av. Juan de Garay 437
Buenos Aires (C1153ABC)
Tel. (+54 11) 5554-7890

www.scienza.com.ar

Scienza Uruguay

Av. L. Alberto de Herrera 1248
Torre 2 Piso 19
Montevideo (11300)
Tel. (+598 2) 1988-9000

www.scienza.com.uy

SI SE CONSULTA A TIEMPO CON UN PROFESIONAL PUEDE HACERSE UN TRATAMIENTO QUE CURA LA ZONA AFECTADA, PERO SI NO SE TRATA PUEDE TRANSFORMARSE EN ALGO MÁS GRAVE.

Dejar de fumar, o evitar comenzar con el cigarrillo, es otro hábito que ayuda mucho, ya que a los 10 minutos de fumar se puede encontrar nicotina en el cuello uterino.

No existe ningún tratamiento que cure el virus. Se tratan las manifestaciones que puede provocar. Por ello es fundamental la prevención y la consulta inmediata al especialista ante la presencia de algún síntoma.

En Clínica AMEBPBA Ud. cuenta con el Servicio de Ginecología. Para conocer los profesionales adheridos en su localidad, consulte el Buscador de nuestro Sitio Web (www.amebpba.org.ar) o comuníquese con el Centro de Atención Telefónica al Afiliado 0810-222-6888.

INFORMACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE ÚTERO

- ☞ La infección por HPV no significa cáncer. Es importante saber que en la mayoría de los casos, si es tratado a tiempo, se resuelve sin problema.
- ☞ El cáncer cervicouterino se produce cuando las células del cuello uterino comienzan a transformarse en una forma anormal. Estas alteraciones se las denominan lesiones.
- ☞ Si es tratado a tiempo, se puede evitar.
- ☞ Es necesario realizar los controles ginecológicos correspondientes, aunque no haya síntomas. Las lesiones pre cancerosas en sus primeros estadios no producen señales.
- ☞ La manera más efectiva de evitar esta enfermedad es la realización del PAP, estudio sencillo y que no genera dolor.
- ☞ Esta enfermedad afecta principalmente a las mujeres mayores de 35 años.
- ☞ Las mujeres después de la menopausia deben continuar con los controles ginecológicos. El riesgo de desarrollar cáncer aumenta con la edad.
- ☞ El Dr. Mike Chirenje de la Universidad de Zimbabue, a través de un minucioso estudio, informó que en el mundo hay 490.000 casos nuevos de cáncer de cuello uterino por año y que más de 270.000 pacientes mueren a causa de esta enfermedad.
- ☞ En Argentina el cáncer de cuello de útero es la tercera causa de muerte por una enfermedad oncológica en mujeres.
- ☞ Según el Manual del Vacunador de la Vacuna contra el HPV del Ministerio de Salud de Nación, en nuestro país cada año se diagnostican 5.000 casos de cáncer cervical y 1.800 mujeres mueren por esta causa.
- ☞ De acuerdo a las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud prácticamente todos los casos de cáncer cervicouterino están vinculados con la falta de tratamiento y detección tardía del Virus del Papiloma Humano.

Gestión Pro Activa de la Salud





CONECTATE CON TU MUTUAL

Solicita:

- Autorizaciones médicas
- Beneficios • Afiliaciones
- Turnos para estudios en la Clínica AMEBPBA
- Consultas • Farmacia

+ Fácil
+ Rápido
+ Seguro



SE REGISTRARON NUEVOS CASOS EN NUESTRO PAÍS

SARAMPIÓN

Se trata de una infección altamente contagiosa, que puede aparecer en niños y también en adultos. Además, puede traer graves complicaciones si no se trata debidamente. Para prevenirla es fundamental cumplir con el calendario de vacunación.

En el mes de mayo se registraron en nuestro país nuevos casos de sarampión. El hecho se transformó en una noticia que se reprodujo en muchos medios de comunicación ya que esta enfermedad se erradicó de la Argentina hace ya 18 años.

En este reciente episodio se diagnosticó a una bebé que fue contagiada en una clínica porteña por un joven de 21 años que había contraído la enfermedad en Tailandia.

La presidente de la Comisión Nacional para la Eliminación del Sarampión y la Rubéola en Argentina, y Jefa de Epidemiología del Hospital de Niños Ricardo



Gutiérrez, Ángela Gentile, afirmó que la clave para evitar la propagación del virus causante de la enfermedad es la vacunación y la consulta con el profesional ante la aparición de fiebre aguda y erupciones.

La reaparición del sarampión generó un alerta en el Ministerio de Salud, que reforzó las campañas de prevención y concientización. La entidad además hizo especiales recomendaciones para aquellos viajeros que vuelven del exterior indicando que se debe concurrir de inmediato al médico, detallando antecedentes de los destinos visitados y si se registraron erupciones cutáneas durante el viaje, o dentro de las tres semanas de regreso.

Es fundamental respetar estos consejos ya que en aquellas regiones en las que aún prevalece la enfermedad puede evolucionar en consecuencias complejas y hasta fallecimientos.



LAS COMPLICACIONES DEL SARAMPIÓN PUEDEN AFECTAR VARIOS ÓRGANOS Y SISTEMAS.

SON MÁS FRECUENTES EN NIÑOS PEQUEÑOS, ADULTOS MAYORES DE 20 AÑOS, MUJERES EMBARAZADAS Y AQUELLOS INMUNOCOMPROMETIDOS.

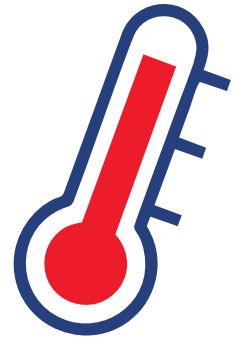


CARACTERÍSTICAS GENERALES

Esta enfermedad, causada por un micro organismo de la familia paramixovirus, se distingue por ser muy contagiosa, y se propaga por la tos, los estornudos, y el contacto personal íntimo. Puede estar activo hasta dos horas en el aire o en superficies infectadas y por ello se puede contraer al tomar contacto con objetos contaminados. Las personas que ya se encuentran cursando esta afección pueden contagiarlo desde 4 días antes hasta 4 días después de la aparición de las características erupciones rojas (exantema).

El tiempo de incubación es de 10 días hasta el inicio de la fiebre y 14 días hasta la aparición del exantema, es decir que aproximadamente dos semanas después del contagio aparece la erupción. Los síntomas que genera son:

- Fiebre alta (38°).
- Malestar general.
- Ojos rojos (conjuntivitis).
- Dolor de garganta.
- Congestión nasal.
- Aparecen lesiones blanquecinas en las paredes de la boca, llamadas manchas de Koplik, que permiten el diagnóstico clínico 2 o 3 días antes de que aparezca la erupción.
- Luego de 4 días del inicio de la fiebre brota un sarpullido rojo, primero en la cara y detrás de las orejas, y se suele extender por todo el cuerpo.



Si estos síntomas aparecen, hay que concurrir de inmediato al médico ya que tratada a tiempo se logra una recuperación completa. Pero si la atención profesional se demora puede producir graves complicaciones en el enfermo.



LIMA N° 29
Piso 2 "H"
CABA



4381-0507 // 4384-7256
4383-8322

www.newmed.com.ar





Donar sangre es dar Vida.

La sangre humana es indispensable y el único recurso para obtenerla es la donación solidaria. AMEBPBA cuenta con un registro de donantes voluntarios.

**Súmese comunicándose al Sector de Hemoterapia
(011) 4127 - 6600 Int.: 6492 • Lun. a Vie. de 8 a 20 Hs.**



ATENCIÓN

La infección del sarampión, en los casos más graves, puede provocar bronquitis, neumonía, otitis y encefalitis (irritación e hinchazón del cerebro). En el embarazo está asociada con un mayor riesgo de nacer con bajo peso y aborto espontáneo.



PREVENCIÓN

La forma más efectiva de prevención es la aplicación de la vacuna específica antisarampión, Triple Viral SRP (Sarampión, Rubéola, Paperas), siguiendo el esquema del Calendario Nacional. Se debe aplicar la primera dosis a los 12 meses y la segunda a los 6 años de edad. Esta vacuna es altamente efectiva, la prueba de ello es el registro de casi dos décadas sin episodios. Las campañas a nivel mundial han reducido los casos más graves en un 84 % entre el 2000 y el 2016.

Además, el almanaque de vacunación recomienda para los adultos iniciar y completar el esquema, ya sea aplicándose la Triple o la Doble Viral (Sarampión, Rubéola).

Por otro lado, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para evitar el contagio y propagación del virus:

- Taparse la boca al toser o estornudar.
- Lavarse frecuentemente las manos.
- No tocar objetos contaminados con las secreciones de personas que están incubando o presentan la enfermedad.
- Evitar el contacto con pacientes que presentan este tipo de erupción.
- En caso de presentar erupción, permanezca en su hogar.

POBA
Prestaciones Odontológicas
Buenos Aires
boca sana es cuerpo sano

PROFESIONALES DE EXCELENCIA CON LA MEJOR ATENCIÓN Y SEGUIMIENTO PERSONALIZADO EN TODAS LAS ESPECIALIDADES:

- Radiología Digital	- Prótesis Fija
- Cirugía Máxilo Facial	- Prótesis sobre Implantes
- Cirugía Dental	- Prótesis Removible
- Implantes	- Ortodoncia
- Endodoncia	- Ortopedia Dentofacial
- Periodoncia	- Odontopediatría
- Odontología General	- Adultos Mayores
- Estética Dental	- Estomatología

TURNOS Y CONSULTAS: 0810 999 7264

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

RECUERDE:

La población de riesgo incluye a toda persona no vacunada, especialmente las nacidas a partir de 1965 que no recibieron la aplicación correspondiente.



TRIPLE VIRAL SRP

Esta vacuna es obligatoria y debe ser aplicada a los niños al cumplir el año de vida con un refuerzo al ingreso escolar. El 95% de los niños vacunados alcanzan los niveles de anticuerpos protectores necesarios.

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LOS NIÑOS

El sarampión no puede ser tratado con antibióticos puesto que es una enfermedad de tipo viral. Sin embargo, es preciso atender los síntomas que produce, a fin de mejorar la situación del pequeño.

- El profesional le puede indicar antihistamínicos para aliviar los síntomas.
- La Organización Mundial de la Salud recomienda la administración de vitamina A para todos los chicos con sarampión mayores a 1 año de edad.
- También ayuda a reducir molestias, el uso de nebulizadores para descongestionar la nariz.
- Algunos especialistas afirman que es conveniente usar soluciones oculares para aliviar la irritación en los ojos.
- Es fundamental mantener al niño hidratado con suficiente agua y líquidos.
- No se debe suspender la lactancia materna.
- Como es una enfermedad contagiosa, es muy recomendable mantener al pequeño con sarampión alejado de otros niños y en general, de la mayoría de las personas no vacunadas.

Para conocer los profesionales adheridos en su localidad, consulte el Buscador de nuestro Sitio Web (www.amebpba.org.ar) o comuníquese con el Centro de Atención Telefónica al Afiliado 0810-222-6888.

Gestión Pro Activa de la Salud



NUEVA ESPECIALISTA EN WILDE

Para los afiliados de Wilde y alrededores, la Asociación Mutualista ha incorporado a su cartilla de prestadores adheridos directos a la **Lic. Paula Daniela Belchii**, quien prestará servicio en la especialidad de **Terapia Ocupacional**.

Calle Salvador Soreda N° 6036

Wilde - Prov. de Bs. As.

Turnos: (011) 4207-8912

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

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



Para agilizar gestiones.

ACTUALICE SUS DATOS

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

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

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

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

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

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

0810-222-6888 o por correo electrónico a:
at_telefonica@amebpba.org.ar

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



PROGRAMA DE CAPACITACIÓN
DEL PACIENTE Y SU FAMILIA

PRIMEROS AUXILIOS

RCPb

Reanimación Cardiopulmonar básica

- ◆ Prácticas que salvan vidas
- ◆ Eliminemos mitos
- ◆ Cómo actuar en una emergencia

SEGUNDO ENCUENTRO

**MIÉRCOLES 11
DE JULIO**
De 15.30 a 17 Hs.

CLÍNICA AMEBPBA
BARTOLOMÉ MITRE 2040
3° PISO

ACTIVIDAD LIBRE Y GRATUITA

Informes e Inscripción: (011) 4121-2734 / 2745
Por mail: contactos@amebpba.org.ar
Confirmar asistencia hasta el 10/07/18



Banco Provincia te acerca a tu moto.

Hasta
48 meses

Sin prenda

Cuotas más
accesibles

Conocé más en:

 bancoprovincia.com.ar



**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**