

# VAMOS



AÑO XII • N° 66

Exitoso curso de  
RCPb en Clínica

Adicción  
al celular

*Comienza la temporada de*

# ALERGIA

*¡Todo lo que necesitás saber!*



SUIZO ARGENTINA

Agregando Valor



**Comprometidos**



Con todos los  
participantes del  
sector de la salud



Somos sinónimo de excelencia  
en soluciones logísticas





EDITORIAL

# LA SALUD MÁS CERCA

**E**n consonancia con nuestra filosofía y política solidaria, nos encontramos abocados a generar acciones saludables que se anticipen a eventos o problemas futuros.

Acercar la salud a nuestra comunidad es un compromiso asumido que se ve plasmado en actividades y talleres de prevención

y cursos de formación, en el espacio de Clínica AMEBPBA.

Además, generamos permanentemente nuevos servicios que atiendan las necesidades de nuestros afiliados que padecen enfermedades complejas, como así también desarrollamos alternativas en un marco de promoción de la calidad de vida para aquellos que se

encuentran en buen estado físico y desean optimizarlo.

Esta Comisión Directiva trabaja con la certeza de que tener la salud cerca, es más 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](mailto:orydif@amebpba.org.ar) - [contactos@amebpba.org.ar](mailto:contactos@amebpba.org.ar)  
REVISTA VAMOS - AÑO XII N° 66 / Julio - Agosto 2018



# VAMOS

Editorial ..... Pág. 3

Encuentro en Clínica AMEBPBA  
Primeros Auxilios RCPb ..... Pág. 5

Correo de Lectores ..... Pág. 10

Homenaje a Félix De Lillo ..... Pág. 12

Obesidad Infantil ..... Pág. 13

Alergia..... Pág. 16

Adicción al Celular ..... Pág. 21

Lactancia Materna ..... Pág. 25

Salud Bucal y  
Rendimiento Deportivo ..... Pág. 31

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

Si querés recibir "VAMOS" por mail escribinos a [contactos@amebpba.org.ar](mailto:contactos@amebpba.org.ar) y te la enviamos.





OTRO ENCUENTRO EXITOSO  
EN NUESTRA CLÍNICA

# REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR Y CEREBRAL BÁSICA



**A** mediados del mes de Julio se realizó en la Clínica AMEBPBA el 2do Taller sobre Primeros Auxilios. En este encuentro el tema principal fue la Reanimación Cardiopulmonar y Cerebral Básica (RCPb), contó con la participación de un gran número de afiliados, al punto que ya se encuentra completo el cupo para el 3er taller que se realizará en el mes de Agosto.

Fue una jornada amena, en la que los profesionales, tanto de la Clínica como del SAME (Sistema de Atención Médica de Emergencias), lograron transmitir un clima familiar en el cual los participantes se animaron a

realizar preguntas, plantear distintas situaciones de riesgo para resolver y realizar la práctica de RCPb en los maniqués dispuestos para tal fin y provistos por nuestro centro de salud.

La Asociación Mutualista propicia estos encuentros con el principal objetivo de brindar información a la población del Banco Provincia y así disminuir los factores de riesgo con acciones concretas para la prevención primaria y secundaria. Asimismo, estas modificaciones de las conductas de vida también logran disminuir la incidencia y controlar las enfermedades cardiovasculares a largo plazo.

**Las enfermedades cardíacas constituyen una de las primeras causas de muerte en el mundo, a esta lista se suman en segundo lugar los Accidentes Cerebro Vasculares (ACV).**

**Los factores de riesgo comunes para estas afecciones son:**

- ◆ Tabaquismo.
- ◆ Hipertensión arterial.
- ◆ Hipercolesterolemia.
- ◆ Diabetes.
- ◆ Estrés.
- ◆ Alimentación no saludable.
- ◆ Sedentarismo.



## ¿POR QUÉ UN TALLER DE RCPb?

El Dr. Oscar García Romero, especialista que participa como orador de los talleres que se realizan en este programa, nos comentó que la elección del tema para estos encuentros surge de una inquietud latente que se manifiesta de las siguientes observaciones:

### 1.- Una necesidad de nuestros afiliados.

En anteriores talleres llevados a cabo en la Clínica, se realizó una encuesta en la cual preguntamos a los afiliados qué temas elegirían para que se incluyan en los próximos encuentros del Programa de Capacitación del Paciente y la Familia, y el 80% de los participantes eligieron Primeros Auxilios y RCPb.

### 2.- ¿Conoce cuáles son las técnicas básicas de primeros auxilios que hay que aplicar ante una emergencia?

Esta es la pregunta que les hicieron a personas entre 25 y 65 años en la puerta de escuelas y unidades sanitarias de la Provincia de Buenos Aires. La conclusión es poco alentadora, sólo 7 de cada 100 adultos saben actuar ante una persona que pierde el conocimiento y que podría estar sufriendo un accidente cerebrovascular (ACV) o un ataque cardíaco.

### 3.- ¿Podemos invitar a otra Institución con experiencia en el tema a que nos ayude a lograr los objetivos?

Ante este interrogante, nuestro centro de salud se comunicó con el Director General del SAME de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires para solicitarle colaboración. La respuesta fue inmediata y desinteresadamente se puso en contacto el **Dr. Luis Jorge Montessi** a fin de coordinar el desarrollo del Taller.

Ante un episodio de emergencia, los expertos afirman que es muy importante que la gente sepa qué hacer, más aun cuando una persona pierde el conocimiento, que es el principal síntoma de un paro cardíaco o un ACV. Aseguran que cuantas más personas sepan hacer reanimación cardiopulmonar y cerebral básica, mayores son las posibilidades de sobrevivida. En otras palabras, se salvarían más vidas, ya que en nuestro país el tiempo mínimo que tarda en llegar una ambulancia es de 10 a 15 minutos.

## INFORMACIÓN CON ESTÁNDARES INTERNACIONALES

A raíz de los datos recopilados los profesionales de nuestra Clínica se plantearon los objetivos del taller y cómo iba a desarrollarse la jornada. La información de prevención transmitida se apoyó en las conclusiones de la Conferencia Internacional de Consenso en RCP y Emergencias Cardiovasculares del ILCOR (International Liaison Committee on Resuscitation) llevado a cabo en Dallas (USA) en febrero de 2015. Las recomendaciones fueron publicadas en las revistas Circulación y Resucitación en Noviembre del mismo año y tienen vigencia hasta la nueva revisión que se hará en 2020.

El experto del SAME presentó los contenidos brindando información referida a los síntomas de las







**De izquierda a derecha:**  
 Cdr. Hugo Cano (Administrador).  
 Cdr. César Reale (Subadministrador).  
 Dr. Juan Buiatti (Auditor).  
 Dra. Mercedes Panno (Directora).  
 Dr. Luis Jorge Montessi (SAME).

enfermedades cardiovasculares y cómo actuar frente a una emergencia. Durante toda la jornada se privilegió la enseñanza de la técnica de compresión torácica (masaje cardíaco externo). Asimismo, se estableció un entrenamiento basado en las competencias de las personas que realizan primeros auxilios, en relación a la probabilidad de encontrarse ante diferentes situaciones en las cuales habría que efectuar soporte vital básico (SVB) y teniendo en cuenta al equipamiento disponible para hacer más eficiente la maniobra de RCPb.

### ¿QUÉ ES EL SOPORTE VITAL BÁSICO (SVB)?

Es la primera etapa de la atención en las emergencias que:

- Intenta prevenir el paro cardíaco o la insuficiencia respiratoria o circulatoria mediante el reconocimiento de signos de alarma y acciones subsecuentes.
- Apoya la oxigenación y la ventilación de una víctima en paro cardiocirculatorio o respiratorio.

El objetivo del Soporte Vital Básico es la aplicación de acciones con el fin de mantener a la víctima con el mejor nivel de oxigenación cerebral y cardíaca que puede proporcionarse con las maniobras de resucitación básica, hasta que arribe a la escena el Servicio de Emergencias Prehospitalario que aportará los conocimientos y entrenamiento para realizar una atención más específica: el Soporte Vital Avanzado (SVA).

Tu vida está primero

La flota de ambulancias más completa.  
 Cobertura nacional e internacional.  
 Ubicación estratégica de nuestras bases para llegar siempre a tiempo.

**vital** [www.vital.com](http://www.vital.com)



deberá proceder a verificar el estado de conciencia del accidentado, simplemente tocándolo y preguntándole algo. Haga esto desde una posición frontal para evitar, en el caso de estar consciente, que la víctima gire el cuello. Chequee que se haya llamado al 107.

Luego se deberá ubicar a la persona inconsciente boca arriba y comenzar con 100 compresiones, para luego hacer la maniobra de desobstruir la vía aérea, y a continuación seguir con el mismo número de compresiones torácicas por minuto hasta que el servicio médico concorra con un DEA (desfibrilador automático) y con un operador que conozca como activarlo, en un área cardioprotegida.

## ¿CÓMO ACTUAR ANTE UN PARO CARDIORESPIRATORIO?

En estos casos el objetivo será reiniciar la actividad cardiorrespiratoria espontánea y en las insuficiencias mejorar la función.

El SVB aplicado en los paros cardíacos -seguido de desfibrilación en menos de 10 minutos- presenta alta probabilidad de sobrevida, con escasa o ninguna secuela neurológica.

El esfuerzo de capacitación en el nivel básico es trascendental debido a que la activación de las acciones avanzadas, sin estos cuidados esenciales, llevan implícito el fracaso de todo esfuerzo posterior.

Antes de proceder a acercarse a la víctima es fundamental llamar al 107 o designar a otra persona para que lo haga. Otro aspecto primordial es considerar los riesgos que puede tener quien brinda socorro, y para ello deberá analizar lo que se denomina "seguridad en la escena". Una vez que esto se encuentre garantizado

### Se interrumpen las compresiones torácicas cuando:

- ❗ Aparece la respiración espontánea.
- ❗ La víctima recupere la conciencia.
- ❗ Se aplica el DEA.
- ❗ Llega el médico de la ambulancia y se hace cargo del paciente.

Hacia el final del encuentro, y una vez explicadas las técnicas, todos los participantes hicieron las maniobras de RCPb con muñecos, mientras que dos instructores hacían las correcciones prácticas de las mismas. Se mostró un desfibrilador automático, y se escucharon las instrucciones que brinda al operador en caso de que deba activar el mismo.

Los participantes se animaron a despejar dudas en el espacio abierto a las preguntas y a presentar ejemplos de situaciones límites. Todas las consultas fueron resueltas en este taller que se caracterizó por la práctica intensa de todos los concurrentes.







## CADENA DE SOBREVIDA

**E**n la figura se ven los eslabones de una cadena que no se debe romper, los dos primeros representan el accionar de la comunidad y los últimos al sistema médico.

### Pasos / eslabones a seguir frente a una emergencia cardíaca:

- 1 **Primero:** llamar al 107.
- 1 **Segundo:** comenzar con las compresiones torácicas de 100 por minuto comprimiendo y descomprimiendo con un mínimo de 4 a 5 cm.
- 1 **Tercero:** esta etapa se encuentra compartida entre la comunidad y el sistema prehospitalario. Aplicar el DEA en los sitios cardioprotegidos por la comunidad o desfibrilar a la víctima cuando llega el Servicio Prehospitalario.
- 1 **Cuarto:** reanimación en el sitio y traslado en ambulancia.
- 1 **Quinto:** tratamiento definitivo en la Unidad Coronaria o en Unidad de Terapia Intensiva.



### 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



# CORREO DE LECTORES

Nos sentimos muy halagados y agradecidos con nuestros afiliados, ya que cada vez son más los mensajes que nos llegan en cada edición de nuestra revista. Invitamos a todos aquellos que deseen enviarnos consultas, opiniones y **sugerencias acerca de los contenidos de Vamos**, a comunicarse con nosotros a través de nuestros correos electrónicos: [contactos@amebpba.org.ar](mailto:contactos@amebpba.org.ar) y [orydif@amebpba.org.ar](mailto:orydif@amebpba.org.ar), o remitiendo una carta dirigida a **AMEBPBA**-División Orientación y Difusión- Bolívar 368/74 (código postal 1066), Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Les quiero hacer llegar por este intermedio mi más sincero y estimado agradecimiento por toda la atención que le brindaron a mi papá, el célebre Luis Orsi de 100 años (menos 5 días) afiliado 50.194. Encontré en ustedes no sólo la atención, sino la escucha de lo que necesitaba y la comprensión a mi enorme preocupación y situación al estar llamando desde larga distancia. Siempre tuvieron una palabra de apoyo y una solución para darme. Con rapidez y eficiencia mi papá recibió todo cuanto necesitó, desde análisis hasta enfermeros en la casa, y ortopedias que facilitaron su hospitalización domiciliaria. Imposible disociarlos de los últimos años de mi padre.

Para llevar a cabo este logro, de que permaneciera en su casa, tuve la suerte de contar con una Mutua completa y con dos personas humanas y excepcionales Javier Sagrado y Javier Joaquin, sin los cuales yo sola no hubiese podido.

También por este intermedio saludo y agradezco a otros colegas del sector así como al personal de la farmacia.

La atención en los últimos días de la Clínica AMEBPBA fue muy buena.

Cordialmente, y con mucho respeto por lo que hacen, les envié mi agradecimiento.

Olga Orsi  
Hija



Estimada Dra. Mariana Abrebanel Ortega: ante todo es mi deseo agradecer la gran gestión realizada hacia mi madre.

Gracias a usted, mi mamá en poco tiempo tuvo instaladas las piezas dentales inferiores. Esto fue a pedido de los profesionales que la atienden dado que necesitaban dichas piezas para poder suministrarle alimentos sólidos. Asimismo, los especialistas afirman que tener sus dientes representa gran parte de su rehabilitación.

Dra. Ortega, usted es el ejemplo, de que cuando uno da la palabra y se ocupa del tema, realmente se compromete con su profesión. Y eso es lo que usted hizo. La humildad con que llevó todo a cabo demostró que realmente es una buena persona.

Nuevamente agradecido de todo corazón. Hasta siempre y a sus órdenes.

Oscar Alberto García  
Af.: 31.030





**T**engo el agrado de dirigirme al Sr. Presidente de AMEBPBA, Cdor. Juan J. Bauza, a efectos de hacerle llegar -a través de la Dra. Mercedes Panno- mi más profundo agradecimiento por la esmerada atención que se me brinda como afiliada de la Mutual.

La calidad humana y de servicios de todas las personas que conforman este grupo de trabajadores es de excelencia, y no debemos dejar de reconocer los esfuerzos que realizan para mejorar la calidad de vida de los afiliados.

Tenga a bien hacer extensivo este mensaje a todo el personal: médicos, enfermeros, personal de laboratorio, radiólogos, camilleros, asistentes, farmacéuticos, administrativos, sector de vigilancia y de mantenimiento. No quiero olvidarme de nadie, porque cada uno de ellos cumple las funciones que le corresponde con el mayor esmero.

Cabe destacar la labor de la Directora de la Clínica, Dra. Mercedes Panno, por el compromiso y la predisposición que asume con un profundo sentido solidario y palabras alentadoras, que ante una dificultad de salud, elevan el espíritu y la esperanza de seguir adelante.

En reconocimiento, y con el deseo de poder colaborar, dono a la institución una silla de ruedas, que para mi tiene una connotación muy especial, ya que mi padre durante muchos años tuvo que movilizarse con su asistencia, y para quien no puede caminar es la mejor aliada.

Nuevamente gracias y mis más cordiales saludos.

**Noemí Querejeta**  
**Af.: 22.261**

**M**e dirijo a Uds. para agradecer por la internación e intervención quirúrgica de cadera efectuada a mi esposa Beatriz Gladis Nuñez. Principalmente quiero destacar la excelencia del cirujano interviniente, Dr. Hugo Zabalza, ya conocida la misma por experiencia, años, rapidez y amabilidad. Quiero destacar el apoyo total de las enfermeras que la atendieron con entrega y profesionalidad, como así también la predisposición del personal de las ambulancias de traslado.

Gracias a todos, saluda amablemente.

**Carlos Raúl Broggi**  
**Af.: 8.167**

**S**e han cumplido 70 años desde que esta institución cuida la salud de mi persona. Es una relación que se ha mantenido a través de los años, brindándome en todo momento el consejo sano, no solamente de vuestros profesionales, sino además el amistoso de quienes han atendido mis requerimientos y mis inquietudes.

Mi familia, durante todo este período mencionado gozó del trato preferencial al que nos tienen acostumbrados vuestros beneficios.

En todo momento me he sentido cuidado y, en los dolorosos, he recibido el respaldo de una entidad que se ha esmerado para que sus beneficios me devolvieran la paz, cumpliendo así con el sistema reparador para el que fueron concebidos.

Además, es de destacar el trato cordial y respetuoso que campea en todos aquellos que nos atienden, nos confortan con sus consejos, especialmente el personal de Mar del Plata.

Es por todo lo dicho que el agradecimiento que siento por nuestra entidad, por sus directivos y el personal, escapa a los límites que pueden llegar a tener las palabras.

Con la esperanza que el destino permita que me sigan cuidando, es que hago llegar la presente, que lleva además de mis gracias, mis deseos de ventura personal.

**Rafael Caramés**  
**Af.: 5.406**

Desde la Revista Vamos queremos generar un canal de ida y vuelta con nuestros lectores para conocer los **temas de salud que les interesan** a los afiliados de AMEBPBA. Recibiremos su aporte en nuestras direcciones de mail ([contactos@amebpba.org.ar](mailto:contactos@amebpba.org.ar) y [orydif@amebpba.org.ar](mailto:orydif@amebpba.org.ar)), o en División Orientación y Difusión (Bolívar N° 368/74 – 1° Piso).

**División Orientación y Difusión**



# UN MERECIDO HOMENAJE PARA FÉLIX DE LILLO

Días atrás las autoridades de la Entidad llevaron a cabo en la Clínica AMEBPBA un emotivo acto para recordar al querido **Félix De Lillo**, que desde 2004 integrara la Comisión Directiva que asumió la conducción de la Asociación, y que constantemente puso todos sus esfuerzos para el crecimiento de la Mutual y el bienestar de sus afiliados.

En la sentida ceremonia también se descubrió una placa conmemorativa para honrar su solidaridad y permanente compromiso en brindar la mejor calidad de atención a la familia del Banco Provincia.

El Presidente de AMEBPBA, **Cdor. Juan Bauza**, dedicó unas emotivas palabras: "Encontrarnos hoy aquí es una oportunidad más que nos brinda la vida de tenerlo cerca.

Compromiso e integridad distinguieron su presencia.

Tenemos, en este cálido acto, la posibilidad de brindar un merecido reconocimiento a quien fuera un ejemplo incondicional hacia nuestra querida Administración Central y a la Clínica AMEBPBA.



*Félix Héctor Haroldo De Lillo, ésta Comisión Directiva te da las gracias por haber podido compartir un camino en común".*

Luego, su hija María Teresa -presente junto a su madre y su hermano- agradeció las cálidas palabras del Presidente, y destacó la presencia de todos y cada uno de los asistentes.

Un aplauso cerrado y emocionado puso punto final a la conmemoración.





OBESIDAD EN NIÑOS Y NIÑAS

# UNA PROBLEMÁTICA QUE CRECE Y PREOCUPA



**E**l sobrepeso, la obesidad y las patologías conexas son en gran medida prevenibles. Por lo tanto, es prioritario tomar conciencia de la importancia de profundizar la prevención de esta compleja afección.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. La enfermedad es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante, se calcula que en 2016 más de 41 millones de niños y niñas menores de cinco años en todo el orbe tenían sobrepeso o eran obesos.

Según cifras arrojadas por un reciente estudio realizado por el Imperial College de Londres y la Organización Mundial de la Salud, en 2020 habrá más población infantil y adolescente con obesidad que la que sufre bajo peso. Se estima que en los cuatro últimos decenios, el número de casos comprendidos entre 5 y 19 años se ha multiplicado por diez.

Los chicos obesos y con sobrepeso tienden a seguir siéndolo en la adultez y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas afecciones no transmisibles como la **diabetes** y las enfermedades **cardiovasculares**.

## CAUSAS

Cuando los niños y niñas **incorporan más alimento de lo que su cuerpo necesita** para la actividad y el crecimiento acordes a su edad, las calorías adicionales se almacenan en las células que conforman el tejido adiposo, para un posible uso posterior. Si este ciclo de ingesta excesiva se repite en el tiempo, es el primer paso para el sobrepeso.

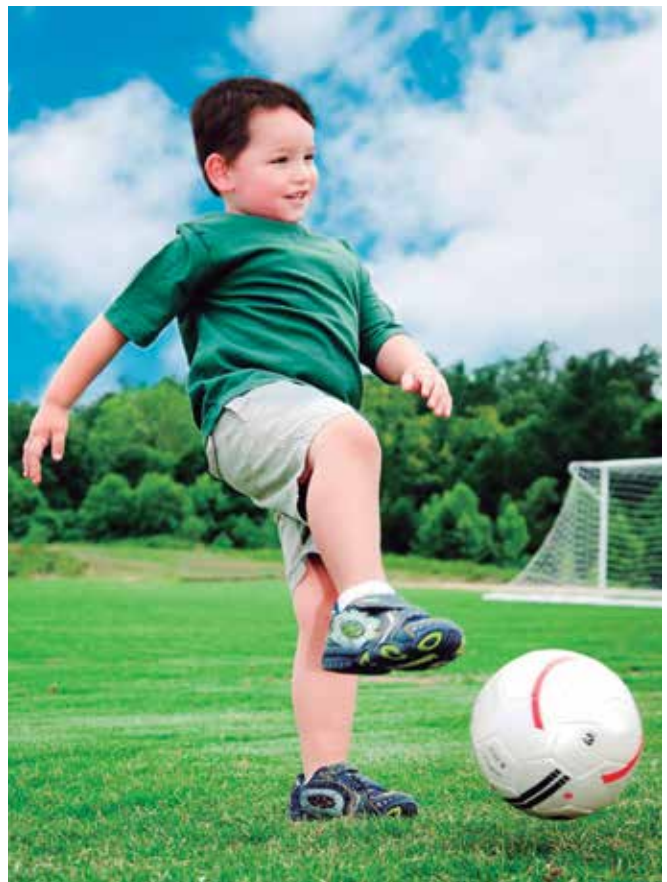


En la etapa de bebés, los niños responden a las señales de hambre y saciedad. Pero al ir creciendo y, especialmente en la franja etaria relevada (de 5 a 19 años), la oferta de productos hipercalóricos los lleva fácilmente a un consumo excesivo de alimentos poco saludables y que resultan verdaderamente nocivos. Los cambios en el estilo de vida de las últimas décadas que propician el poco desarrollo de actividad física y el sedentarismo, son factores que se suman a la aparición de esta enfermedad.

Los comerciales de televisión y otros anuncios en las pantallas también influyen. La mayoría de las veces, la publicidad de golosinas, snacks y un sin fin de lo que conocemos como “comida chatarra” se presenta de manera engañosa, haciéndola parecer sana cuando en realidad no lo es.

Las actividades que implican tiempo frente a una pantalla como ver televisión, juegos de consola, la utilización de la computadora y el celular, requieren muy poca energía. A menudo toman el lugar de la actividad física, tan importante para el crecimiento y el adecuado desarrollo de nuestro cuerpo.

Existen otros **factores en el entorno** del niño que pueden conducir a la obesidad. Los hábitos sociales ayudan a moldear la dieta y las opciones de ejercicio.



En ocasiones, los padres utilizan erróneamente una golosina o similar como una recompensa o a modo de consuelo. Estos hábitos aprendidos pueden conducir a comer en exceso y muchas veces dificultan la incorporación de acciones más saludables.

La **genética** y los **trastornos emocionales** también pueden aumentar el riesgo de obesidad.

Los **trastornos hormonales** o la **baja actividad tiroidea**, y ciertos medicamentos como los esteroides o los anticonvulsivos, pueden aumentar el apetito y con el tiempo incrementar el riesgo.

## PREVENCIÓN

Según los especialistas la principal estrategia para controlar esta patología es la prevención y el diagnóstico precoz. El abordaje de esta compleja afección debe incluir a toda la familia, dado que es fundamental tomar conciencia que los alimentos que les ofrecemos a nuestros chicos son la clave para evitar los excesos y la mala nutrición. Una variedad de frutas, verduras y carnes magras, sumado a porciones pequeñas, son un primer paso para comer sano y cuidar nuestro cuerpo. Pero otro aporte importante es la realización periódica de deporte.

Enseñémosle a nuestros hijos a incorporar hábitos saludables para alcanzar la mejor calidad de vida de toda la familia.

**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



# CONSEJOS DE UTILIDAD



• **Adoptar hábitos alimenticios saludables:** una dieta equilibrada es la base de una buena alimentación. Los padres somos los responsables de inculcar a nuestros hijos una correcta alimentación y, a veces, debemos ser nosotros mismos los primeros que tenemos que cambiar la forma de comer.

• **Evitar el sedentarismo:** ya sabemos que la inactividad predispone al sobrepeso. La televisión tiene gran incidencia en los malos hábitos de alimentación en los niños, es una de las grandes enemigas del buen estado físico. Es muy importante apagarla a la hora de comer y sentarse a la mesa. En cualquier caso, se aconseja que los niños no permanezcan más de 2 horas al día frente a la TV, a la computadora o la consola de juegos.

• **Realizar actividad física:** para mantener alejado al sobrepeso los expertos recomiendan realizar al menos 20 minutos de ejercicios vigorosos (de 3 a 5 veces por semana) y sumar actividades para potenciar la flexibilidad y la fuerza (de 2 a 3 veces semanales).

• **Predicar con el ejemplo:** es necesario cambiar nuestros propios hábitos para tener hijos/as más sanos. Si nos ven inactivos y alimentándonos de forma incorrecta no estamos dando un buen modelo en el que reflejarse. De nada sirve el "haz lo que yo digo pero no lo que yo hago". Hacer ejercicio en familia es algo muy aconsejable que además contribuye a la unión.

• **Compartir la mesa familiar:** algunas investigaciones indican que los niños y niñas que comen en familia incorporan mejores hábitos. Es importante compartir la mesa con los hijos al menos una vez al día tanto para supervisar lo que comen como para hacer de la hora de la comida un momento agradable y relajado. Es además una ocasión ideal para potenciar la unión y atender las necesidades personales de cada miembro de la familia.



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.



ISO 9001 - 2008  
BUREAU VERITAS  
Certification



SCIENZA M.VIL



SCIENZA

#### Scienza Argentina

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

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



# ALERGIA

*Existen múltiples causas y distintos tratamientos.  
Lo importante es detectarla a tiempo para llevar  
una vida normal.*

La alergia se define como una reacción anormal, o una respuesta exagerada, del organismo al entrar en contacto con una sustancia procedente del exterior, a la cual -generalmente- los demás individuos no reaccionan. Estas sustancias, a las que se las denomina alérgenos, son ácaros de polvo, polen, caspa de animales, alimentos, medicamentos, picaduras de insectos y moho. Existe una predisposición genética a padecer esta afección, por lo que es sumamente importante detectarla a tiempo para controlarla y llevar una vida normal.

Esta enfermedad aparece durante todo el año pero empeora en primavera, ya que el polen aumenta su presencia en el aire y se convierte en uno de los detonantes principales. Las alergias pueden provocar distintos síntomas como sarpullidos, edema (hinchazón), picazón, goteos nasales, estornudos, asma, conjuntivitis, etc. Las manifestaciones pueden ser leves o severas, dependiendo de cada paciente.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Es fundamental que el profesional conozca la historia clínica completa del paciente a tratar. Además debe estar informado sobre las condiciones ambientales que lo rodean (hogar, trabajo, contacto con animales), los factores desencadenantes de síntomas, antecedentes familiares de alergia, medicación crónica, y otros datos de importancia. Los métodos más empleados para conocer la causa de la enfermedad son:





Los métodos de diagnóstico sumados a la historia clínica, le permiten al especialista confirmar si una sustancia específica que toque, respire o coma el paciente está causando o no síntomas.

● **Análisis de Sangre** donde se detectan los anticuerpos que intervienen en la reacción alérgica.

● **Pruebas Cutáneas:** Se deposita sobre la piel del antebrazo una gota del extracto alérgico que se quiere testear y se presiona para que la sustancia se introduzca en las capas más superficiales de la piel. Si se genera alguna reacción (prurito / roncha) el resultado es positivo. En algunos casos, puede formarse un área

de hinchazón, enrojecimiento y picazón algunas horas después de la prueba que puede persistir por un par de días.

● **Pruebas de Provocación:** Son utilizadas principalmente para diagnosticar reacciones provocadas por alimentos, medicamentos y aditivos. Se pone en contacto al paciente con la sustancia sospechosa de provocar la alergia, con la finalidad de que se reproduzcan los síntomas.

## ¿QUÉ ES LA INMUNOTERAPIA?

La inmunoterapia es otra forma de nombrar a determinadas vacunas desarrolladas para tratar la alergia que, al administrar cantidades crecientes de alérgenos específicos a pacientes con síntomas clínicos, tienen como propósito modular la respuesta del sistema inmune.

Es sumamente efectiva para aliviar la rinitis alérgica, conjuntivitis, asma e hipersensibilidad a picaduras de insectos.

## ¿Cómo funciona?

En la primera aplicación se coloca una cantidad baja del alérgeno, y la dosis se incrementa progresivamente en cada inyección. Con el tiempo el sistema inmunológico del paciente crea anticuerpos para bloquear su efecto, lo que ayuda a combatirlo. Finalmente, el resultado que provoca la aplicación de vacunas es que los síntomas de la alergia se vuelven menos graves.



## LO MEJOR: CONOCER LAS CAUSAS

Los especialistas pueden indicar múltiples procedimientos dependiendo de cada persona. Generalmente, el primer paso recomendado es evitar el contacto con las sustancias que provocan la reacción alérgica. Esto contribuye a un mejor resultado del tratamiento prescrito y a una disminución de las molestias. Asimismo, se suelen emplear para aliviar los síntomas ciertos medicamentos (corticoides, antihistamínicos), los cuales no curan la enfermedad, sólo disminuyen el malestar. Si bien hay vacunas que ayudan a superar esta afección, los profesionales coinciden en afirmar que **el mejor método de prevención es que el paciente conozca a qué es alérgico.**

Los múltiples tratamientos para la alergia evitan la aparición de los síntomas permitiéndole al paciente llevar una adecuada calidad de vida.





Las personas a las que se les sugiere recibir este tratamiento son aquellas en las que se ha establecido un componente alérgico clínicamente importante en su enfermedad.

## PREVENCIÓN

Prevenir esta dolencia en personas predispuestas no es fácil, pero tampoco es imposible. Los especialistas recomiendan:

📌 Los niños con antecedentes familiares de estas patologías deberán evitar en la medida de lo posible el contacto con alérgenos del ambiente como ácaros, alimentos que causen reacciones adversas y el humo del tabaco. En cuanto a las mascotas, no existen mayores inconvenientes si los pequeños conviven con ellas desde que nacen. Si no es así, es aconsejable evitar su presencia hasta los 3 o 4 años.

📌 Mantenga una higiene y ventilación adecuada en el hogar para evitar el polvo.

📌 Evite las alfombras en las habitaciones.

📌 Duerma con las ventanas cerradas para evitar que penetren alérgenos del exterior.

📌 Para prescindir de los ácaros utilice aspiradoras potentes y lave regularmente cubrecamas, cortinas y alfombras.

📌 Los médicos coinciden en que la mejor manera de controlar los síntomas de la alergia de temporada, provocados principalmente por el polen, **es disminuir las actividades al aire libre en las últimas horas de la mañana y primeras de la tarde.**

📌 Permanezca dentro del hogar los días de vientos fuertes, ya que habrá mucho polen y hongos en el aire.

📌 Tenga registrado en algún documento los medicamentos y alimentos a los cuales es alérgico.

📌 Si tiene indicado tratamiento con vacunas o medicación oral, **es fundamental respetarlo.**

📌 Elija espacios libres de humo.

La mejor forma de prevención es exponerse lo menos posible a aquellas sustancias que nos generan alergia. Recuerde siempre asistir a la consulta con el médico, que sabrá guiarlo para llevar una mejor calidad de vida y disminuir los síntomas.

**La Clínica AMEBPBA cuenta con el Servicio de Alergia al cual pueden recurrir por cualquier consulta que deseen realizar acerca de este tema.**

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



**Newmed**  
INTERNACIÓN DOMICILIARIA

LIMA N° 29  
Piso 2 "H"  
CABA



**4381-0507 // 4384-7256**  
**4383-8322**

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



# Guía de la Buena Salud

2da  
Edición



**UN OBSEQUIO  
DE AMEBPBA  
PARA UNA  
MEJOR  
CALIDAD  
DE VIDA**

AMEBPBA pone a disposición de sus afiliados en nuestro sitio web, [www.amebpba.org.ar](http://www.amebpba.org.ar), un importante material de promoción y prevención de enfermedades que hemos actualizado en su segunda edición.

El libro digital Guía de la Buena Salud tiene como objetivo brindar a nuestros afiliados una obra que **no reemplaza la consulta médica**, pero que es muy importante para una adecuada incorporación de conocimientos y consejos preventivos acerca de las afecciones con mayor incidencia en la familia del Banco Provincia.

Esperamos que esta obra sea de utilidad para una mejor calidad de vida de nuestra gente.



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





*La gente maneja sumergida en las pantallas de sus celulares. Hay otros que cruzan las avenidas mirando para abajo, y en las oficinas el tiempo se divide entre el trabajo y chequear tu red social favorita. ¿Estar hiperconectados nos hace bien?*

# ADICCIÓN AL CELULAR



Una simple observación del medio en el que nos encontremos nos da una muestra cabal de ello. Ya sea caminando despreocupadamente por la vereda, viajando en el subte o en el colectivo, en la oficina, e inclusive manejando por las principales calles y avenidas de la ciudad, se pueden ver. Con el cuello inclinado sobre sus dispositivos de última generación y con los rostros iluminados por los destellos de sus pantallas, los usuarios de celulares se cuentan por millones. Una cifra que se acrecienta cada vez más ya que -de acuerdo a estimaciones-

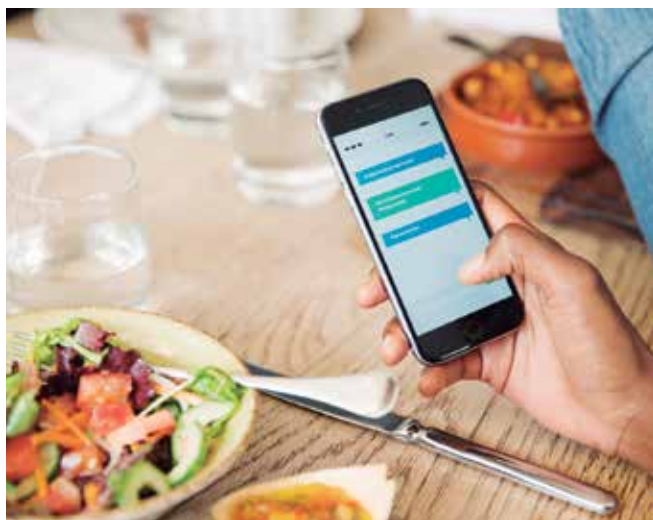
en los últimos años se triplicó la cantidad de dispositivos vendidos.

Pasada la fascinación por su practicidad y sus múltiples funciones, de a poco podemos ver otras características de estas pequeñas computadoras de bolsillo y del cambio de usos y costumbres que estos imponen. ¿Qué impacto tiene sobre nuestra vida su utilización constante? ¿Cuánto nos distraen y dispersan de nuestras actividades? ¿Cómo nos afecta estar pendientes de probables llamadas o notificaciones? ¿Estar hiperconectados nos hace bien?



## ¿POR QUÉ NOS GUSTA TANTO ESTAR CON EL CELULAR?

El celular, como toda herramienta, se ha transformado en una extensión de nuestro cuerpo y de nuestros sentidos, y su uso trasciende el mero hecho de hacer o responder una llamada. A través de ellos nos informamos, controlamos nuestras cuentas, y son centros de diversión multimedia. Las aplicaciones de mensajes -como WhatsApp® o Telegram®- nos permiten tener prolongadas conversaciones, a lo que se suma poder recibir y adjuntar imágenes o archivos de audio o reenviar contenidos recibidos con anterioridad, posibilidades que implican acciones de búsqueda y selección del material que queremos compartir con nuestros contactos. En general, todo esto lo hacemos mientras realizamos otras cosas: conducir, mirar la tele, caminar o trabajar. Durante todo ese tiempo nuestra atención estuvo dividida en varias acciones a la vez. La pregunta es ¿Podemos brindar la misma atención a todo? Y si no podemos ¿Cómo priorizamos cada una de estas acciones?



Una forma de comenzar a ver una posible respuesta es tratar de ser conscientes de cuánto pasamos conectados a nuestras mensajerías de celular. Una simple comprobación es mirar la hora del primer y último mensaje de cada chat, muy probablemente nos sorprendamos de lo que duró nuestra “conversación”. La causa de por qué le damos más espacio a los celulares que a otras cosas la puede brindar nuestro propio cerebro.

En 2004, cuando la expansión masiva de los celulares aún no había estallado, la profesora **Gloria Mark** de la **Universidad de California** planteó la posibilidad de que su uso no solo generaría distracciones **sino que podría provocar verdadera adicción**, y la clave está dada por la importancia que le adjudicamos a la tecnología.

Si por estar conectados descuidamos otros aspectos de nuestra vida, comenzamos a transitar un camino difícil, más aún si se toma en cuenta que estos hábitos se encuentran normalizados, son tan cotidianos que mucha gente ni se imagina que podrían llegar a causar una conducta adictiva, o que ya sin darnos cuenta nos encontramos teniendo este tipo de comportamiento.

Sin embargo, esta común subestimación entra en tela de juicio cuando la confrontamos con datos duros. Según estudios, en promedio, una persona **en su trabajo repasa sus mensajes entre 80 a 100 veces por día**; y si tiene página de Facebook®, **ingresa a ella al menos en 21 ocasiones**. Esto último si su página personal no está constantemente activa, si no el chequeo es casi permanente. Si sumamos otras redes sociales (Twitter®, Instagram®, Pinterest®) el tiempo de conexión es aún mayor.

Las descargas de información, por pequeñas que sean, generan en nuestro cerebro la actividad de



un **neurotransmisor llamado dopamina** que es esencial en la **estimulación y la motivación**. Se libera en situaciones placenteras e impulsa al individuo a ir en busca de aquello que le ha proporcionado esa sensación, produciendo un nuevo registro de **gratificación**. Algo similar a lo que siente un fumador al encender cada cigarrillo, cuando comemos algo que nos gusta mucho, o con el sexo. De acuerdo a especialistas en psicología, en el momento que escuchamos las notificaciones del celular **se activan áreas del cerebro relativas a la ansiedad** y se siente la necesidad de leer inmediatamente el mensaje recibido. La proximidad de la gratificación nos impulsa a la acción de forma ineludible, y allí funciona como una adicción.

¿Y por qué chequeamos el smartphone si no sonó? Por la misma razón, porque necesitamos las descargas de dopamina que nos harán sentir bien. Los algoritmos de las redes sociales que hacen que sólo traigan las noticias que nos gustan, impulsadas por los “likes/me gusta” que hemos dado con anterioridad, colaboran en este proceso de ansiedad/recompensa.

El intentar dar respuesta a las múltiples tareas del ámbito laboral y social, y la simultaneidad de querer responder a lo que las “apps” nos demandan, exige del cerebro un esfuerzo que le resulta trabajoso de afrontar. Variar permanentemente de un punto a otro de atención es sencillamente agotador, y hacer bien todo se transforma en un objetivo difícil de alcanzar. En su mayor nivel de gravedad la hiperconexión puede causar pérdida del manejo de la voluntad y del tiempo.

Una circunstancia que no ayuda es chequear el celular antes de ir a dormir, momento en que ciertas áreas de nuestro vapuleado cerebro deberían relajarse.

Estos datos surgen de distintos informes realizados con personas adultas, ¿Qué ocurre entonces con los niños y su cada vez más temprano acceso a dispositivos móviles?



## TODAVÍA NO SÉ LEER, PERO YA SÉ MANEJAR EL CELU...

Ya lo sabemos, nuestros niños nacen pensando que siempre hubo 100 canales de TV, con dibujitos las 24 hs., y que los celulares con android estuvieron siempre allí. Para ellos, la tecnología es absolutamente natural y el aspecto gráfico de las aplicaciones las hace muy fáciles de aprender. Muchos conocemos casos de chicos que, aún sin poder reconocer las letras, saben cuál es el ícono que tiene que pulsar para acceder a un jueguito del celular. Eso cuando no bajan ellos solos las aplicaciones de las tiendas on line. La frase “hasta un niño puede manejarlo” ha quedado en desuso hace mucho tiempo.



La mayoría de los adultos ceden el uso de los celulares como una forma de tener a los más pequeños entretenidos, pero **los periodos de uso deben estar controlados por los mayores**. Especialistas en Neurología Cognitiva promueven que prevalezca el sentido común. Si bien no se pueden desestimar los aportes de la tecnología, ésta **no puede ser la única fuente de conocimiento y entretenimiento**.

Si bien parece utópico, la **Academia de Pediatría Norteamericana** recomienda que los niños no deberían estar expuestos a pantallas hasta los 18 meses, **ni siquiera a la del televisor**. Recién entre los 2 y los 5 años pueden hacerlo, pero **sólo una hora por día** y con supervisión de contenidos por parte de los padres.

Entrando ya en los **problemas físicos**, la utilización abusiva de múltiples pantallas provoca propensión a importantes alteraciones visuales como la **miopía**. Se calcula que en un par de años **un tercio de la población mundial de niños y adolescentes padecerá esta afección**.

Los smartphones y tablets son de una utilidad innegable, pero depender de ellos permanentemente puede causarnos consecuencias tanto neurológicas como físicas. Lo mejor es utilizarlos a conciencia.



Gestión Pro Activa de la Salud



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 Hemoterapia

(011) 4127 - 6600 Int. 6492 • Lun. a Vie. de 8 a 20 Hs.

**Donar sangre es dar Vida.**



# LA MEJOR MANERA DE CUIDAR A NUESTROS NIÑOS

*La leche materna ofrece irremplazables beneficios por sus reconocidas ventajas nutricionales, inmunológicas, económicas, sociales y emocionales.*

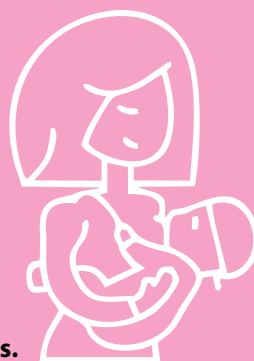


La lactancia materna es reconocida en todo el planeta como la mejor alternativa alimentaria dadas sus características nutricionales, que contribuyen al sistema inmune y, especialmente, al vínculo madre-niño. Desde hace mucho tiempo se ha demostrado que los pequeños no sólo adquieren un peso y talla adecuados para la edad, sino que los convierte en infantes con mejores capacidades adaptativas. Por otro lado, la posibilidad de disponer de ella en todo momento, y las condiciones de asepsia que posee la leche materna, permite que el infante pueda ser alimentado en todo momento.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) esta práctica es la forma ideal de aportar todos los nutrientes que necesitan los pequeños para un crecimiento y desarrollo saludable. Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia.

## EN TODO EL MUNDO

Durante agosto se celebra la Semana de la Lactancia Materna. Con el objetivo de promover y concientizar a toda la población acerca de la importancia de la nutrición sana para los bebés.



## BENEFICIOS

Si todos los niños y niñas del mundo fueran alimentados con leche materna desde el momento del nacimiento, sería posible salvar miles de recién nacidos cada año, mejorando además su calidad de vida, **ya que la leche materna es el alimento perfecto durante los primeros meses**, sin requerir nada extra, y es aconsejable que sigan siendo **amamantados hasta los dos años** con la incorporación paulatina de otros alimentos.

# INSTRUCTIVO CREDENCIALES AMEBPBA

Si Ud. necesita obtener la credencial para uso exclusivo de AMEBPBA, o reponer la misma por deterioro o extravío, siga estas sencillas instrucciones.

## ¿CÓMO GENERO MI CREDENCIAL DE AMEBPBA?

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

- 1 Elija la opción CREDENCIALES.
- 2 Seleccione el integrante del grupo familiar.
- 3 Haga click en IMPRIMIR.

¡YA TIENE SU NUEVA CREDENCIAL!



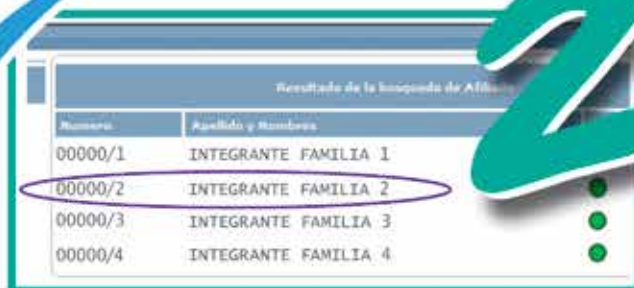
0810 122 688

Administración Central  
0810 222 6888  
(011) 4121 2700

Clinica AMEBPBA  
0800 222 688 8  
(011) 4127 6800 tular.

Esta tarjeta es intransferible y para uso exclusivo del titular.  
Sólo será válida acompañada de su DNI.

Esta tarjeta será intransferible –y para uso exclusivo del titular– y sólo será válida acompañada de su DNI.



Por dudas o consultas Ud. puede comunicarse con el  
Centro de Atención Telefónica al Afiliado 0810 222 6888.





## ¿CÓMO PREPARARNOS PARA LA LACTANCIA?

La primera de las recomendaciones para prepararnos hacia una buena lactancia se relaciona con el cuidado de los pechos. Durante el embarazo, el pezón y la parte pigmentada que lo rodea (aréola) se vuelven gruesos para disponerse a esa función, y las pequeñas glándulas de Montgomery que se encuentran sobre esta zona, se hacen más notorias dado que contienen un lubricante para evitar que el pezón y la aréola se resequen, se agrieten o se infecten.

Antes del parto podemos ayudar estirando nuestros pezones y masajeando los pechos hacia afuera para estimular la mama. Además es importante prescindir del uso de jabones perfumados, como así también evitar el lavado excesivo o intenso de las mamas, ya que ello puede causar una extrema sequedad y agrietamiento. Después del parto el primer paso fundamental es **colocar cuanto antes al recién nacido en el pecho** aunque no haya bajado la leche todavía.



La leche materna es ideal para los recién nacidos y lactantes, pues les aporta todos los nutrientes que necesitan para un desarrollo sano. Además es inocua y contiene anticuerpos que ayudan a protegerlo de enfermedades frecuentes como diarrea y neumonía, dos de las principales causas de mortalidad infantil en el mundo.

Asimismo, favorece el desarrollo intelectual, psicomotor, emocional y social. Fomenta una personalidad más segura e independiente. Reduce la incidencia de muerte súbita, disminuye la aparición de infecciones en el oído medio durante la primera infancia, reduce la aparición de problemas dentales, aumenta las defensas y mejora el desarrollo.

La lactancia también beneficia a la madre, refuerza la autoestima, reduce el sangrado postparto, disminuye el riesgo de padecer anemias, implica una mayor practicidad en cuanto a la alimentación nocturna y durante salidas, disminuye el riesgo de aparición de cáncer de mama, ovario y osteoporosis.

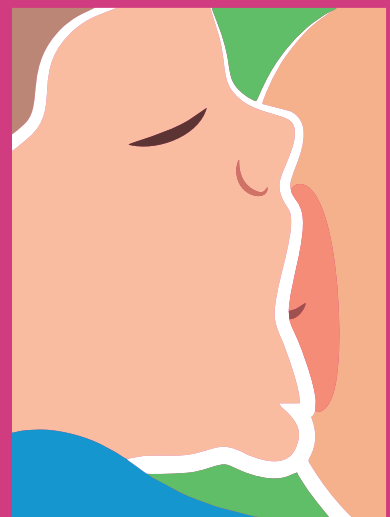
En lo familiar, permite estrechar lazos afectivos y emocionales entre la madre y el niño. Mientras que para toda la comunidad se proyecta una sociedad más sana en el futuro. Además, reduce el gasto de medicamentos y alimentos sustitutos, y disminuye el ausentismo laboral en los padres por enfermedades de los hijos.

Como vemos la práctica de lactancia materna aporta grandes beneficios a la vida de nuestra familia y, con el asesoramiento médico adecuado y la información certera, es posible alimentar a nuestros hijos hasta los seis meses de vida con leche materna exclusivamente.

**El principal factor que dificulta el proceso de lactancia es una mala o ineficaz técnica. Para amamantar con comodidad se requiere la tranquilidad de la madre, invitando al niño a tomar rozando su labio inferior con el pezón, la boca debe alcanzar toda la aréola mamaria.**

### UN BUEN CONSEJO

Para proteger los pezones algunos especialistas recomiendan mojarlos con leche luego de amamantar y dejar que se sequen. Mantenerlos secos ayuda a prevenir el agrietamiento y la infección. En el caso que de todos modos se lastimen, es aconsejable hacer la consulta con el médico especialista que seguramente nos recomendará el uso de algún producto natural o medicinal que no afecte al bebé.





## FRECUENCIA PARA AMAMANTAR

Durante el embarazo el bebé se alimentaba continuamente y no experimentó en ningún momento sensación de hambre, por lo que durante las primeras semanas de vida la alimentación debe ser a demanda hasta que alcance un ritmo más espaciado y mayor saciedad al lactar.

Los profesionales recomiendan administrar la leche al bebé por lo menos 15 minutos de cada mama. El llamado "provechito" se debe llevar a cabo después de haber tomado de ambos senos. Esto es de suma importancia, ya que **la leche de la última toma es más rica en grasas y por lo tanto de más lenta digestión**, lo que garantiza que el niño espaciará el tiempo entre cada toma.

Algunas madres dejan de dar el pecho a sus hijos durante los primeros días o semanas, porque sienten que no están produciendo suficiente leche, y pareciera que el bebé quedara siempre con hambre. Lo cierto es que no se puede calcular la cantidad que el niño está ingiriendo, pero la creciente necesidad del bebé de ser amamantado envía una señal al cuerpo para que produzca más leche. Ésta es la forma natural en que el organismo determina la cantidad que se requiere para proporcionar un suministro adecuado.

## ¿CÓMO UBICAR AL BEBÉ?

Además de una técnica eficaz es preponderante la adecuada ubicación del bebé en la mama.

**Posición de cuna:** Siéntese en una silla cómoda, si es posible con soporte para los brazos, coloque al bebé sobre su abdomen y que la cabeza del niño se apoye en la curvatura del brazo que debe sujetar al bebé por su espalda. Si comienza a sentir dolor en el pezón mientras está amamantando, verifique si el bebé se ha ido resbalando hacia abajo por el propio peso de su cuerpo.

En los casos de parto por cesárea, lo recomendable es que la madre se recueste de costado o boca arriba con el niño encima, o bien se sienta con una almohada sobre la herida y con un soporte bajo las rodillas.

**Posición acostada de lado:** Acuéstese de lado con un brazo sosteniendo la cabeza del pequeño que puede estar acostado a su lado con la cara de frente a la mama. Acomode al niño contra su cuerpo y coloque una almohada detrás para apoyar y sostener su espalda.

Existen almohadones especiales para la lactancia que ayudan a acomodar al pequeño y evitar las posturas poco confortables. Recuerde que antes de retirarle el pecho, es de gran ayuda introducir nuestro dedo meñique por la comisura labial, para que ingrese aire y se rompa el vacío que se forma por la succión.

Todas las molestias que puedan aparecer durante la lactancia disminuyen con la preparación que se realiza durante el embarazo y con la correcta y frecuente colocación del bebé al pecho. Además, recuerde que los posibles dolores que ocasionan sensibilidad en la mama desaparecen durante la segunda semana de lactancia.

## LA MUTUAL FOMENTA HACE AÑOS ESTA IMPORTANTE PRÁCTICA

AMEBPBA desarrolla desde hace **dos décadas el Programa de Recuperación y Promoción de la Lactancia Materna** para todas las recientes madres de la familia del Banco Provincia, tarea incesante que alcanza a todas las mujeres que han sido madres. En lo que va del **2018 la Asociación Mutualista envió casi 200 cartas personalizadas** a sus afiliadas mamás, aportando material de promoción preparado con información fidedigna y permanentemente actualizada. De esta forma, brindamos la ayuda adecuada para que nuestras afiliadas cuenten con el material apropiado en lo relacionado con esta hermosa práctica, además de incentivar a llevar a cabo la alimentación más sana y segura para los más chiquitos.

Recuerde que puede solicitar gratuitamente el material de prevención y promoción de la lactancia materna, comunicándose con el Centro de Atención Telefónica al Afiliado al 0810-222-6888, de Lunes a Viernes de 9 a 19 hs., o a través de [contactos@amebpa.org.ar](mailto:contactos@amebpa.org.ar).

Gestión Pro Activa de la Salud







# 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





# 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](http://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**





# SALUD BUCAL Y RENDIMIENTO DEPORTIVO



*Las personas que realizan deporte suelen sufrir lesiones en sus dientes. Los problemas más habituales son sensibilidad dental, caries y enfermedades periodontales.*

Los especialistas afirman que una mala salud bucal influye en la práctica del deporte, ya que puede inducir a inflamaciones e infecciones mucho más generales en el resto del cuerpo. Por ejemplo, las enfermedades periodontales perjudican tanto a las encías como al resto del cuerpo, generando un estado inflamatorio que favorece el desarrollo de afecciones.

La disminución del rendimiento deportivo provocado por problemas bucodentales se deriva de la presencia de dolor y la existencia de inflamación. Por ello es fundamental que los deportistas realicen periódicamente revisiones, ya que con la adecuada prevención se puede lograr un correcto estado de salud.

## Existen diferentes dolencias del estado bucal que ponen en riesgo la eficacia deportiva:

🦷 Las infecciones de este origen ocasionadas por enfermedades gingivoperiodontales (lesiones que se ubican en las encías y tejidos que sustentan el diente en el hueso) o lesiones de caries penetrantes que afectan la pulpa o nervio dentario pueden comprometer la estructura ósea y los tejidos blandos circundantes.

Estas infecciones causadas por bacterias de la cavidad bucal generan productos inflamatorios que pueden diseminarse por vía sanguínea a través de todo el cuerpo, afectando a otros órganos, músculos, tendones y articulaciones.

🦷 En los deportistas, los daños causados por la presencia de focos bucales favorecen la contractura y fatiga de los músculos, afecta el sistema tónico postural e impiden que la recuperación muscular sea rápida y efectiva, alterando su rendimiento deportivo.

🦷 La ausencia de piezas dentarias no permite una buena trituración de los alimentos y altera la digestión. La alimentación es un pilar fundamental para la práctica de deportes.

🦷 La malaoclusión o mala posición de los dientes en los maxilares permite mayor retención de la placa



DIBUJAMOS  
*tu sonrisa*

Carillas  
Blanqueamiento  
Implantes  
Ortodoncia

TURNOS Y CONSULTAS:  
**0810 999 7264**

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

**POBA**  
Prestaciones Odontológicas  
Buenos Aires

bacteriana que favorece el desarrollo de la caries dental e inflamación de las encías. Además, las personas con maloclusiones son más propensas a padecer traumatismos dentarios. Y si va acompañada de respiración bucal, su rendimiento deportivo se verá afectado por falta de una buena oxigenación.

🦷 El estrés al que está sometido un deportista favorece el bruxismo que es el hábito inconsciente de apretar los dientes. Éste obliga a un mayor trabajo de los músculos bucales que se relacionan con músculos de la cabeza, cuello y espalda. La contractura de ellos, es causa de dolores de cabeza y columna que también favorecen la fatiga y el rendimiento deportivo.









## A VECES EL DEPORTE TRAE CONSECUENCIAS NEGATIVAS

Los traumatismos en la cavidad pueden afectar dientes, maxilares y la articulación temporomandibular (ATM). En la práctica de deportes de contacto como rugby, hockey, boxeo, fútbol son más frecuentes, pero en otros menos violentos o individuales (patinaje, ciclismo, skate, esquí) también ponen en riesgo la salud bucal.

### Pueden causar:

-  Fractura parcial o total de la corona o la raíz de dientes o maxilares.
-  Avulsión del diente (salida total del diente de su lugar en el hueso).
-  Lesión de la articulación temporomandibular.
-  Lesiones de los tejidos blandos peribucales.



## CONSEJOS PARA LOGRAR UNA CORRECTA SALUD BUCAL

1

Realizar una higiene minuciosa que elimine la placa bacteriana de todas las caras dentarias, de encías y lengua con cepillo e hilo dental después de cada comida.

2

Consultar al odontólogo cada 6 meses para diagnóstico y tratamientos preventivos.

3

Usar un protector bucal para proteger las piezas dentarias y limitar el impacto que pueda dañar la ATM.

4

Tomar agua antes, durante y después de la actividad física.

Mantener dientes libres de caries y encías que no sangren.

5

Lograr una correcta oclusión.

6

Tener una alimentación saludable con una dieta rica y equilibrada, que cubra los requerimientos energéticos necesarios según la edad y distribuida en las cuatro comidas.

7

Descansar bien.

8

**¡RECORDÁ!** Si querés tener un rendimiento eficaz en la práctica de tu deporte favorito tenés que procurar una correcta salud bucal.

Gestión Pro Activa de la Salud



# TELÉFONOS PARA URGENCIAS



## CIUDAD AUTÓNOMA Y GRAN BS. AS

### EMERGENCIAS, URGENCIAS Y MÉDICOS A DOMICILIO.

#### Vittal

(011) 4000-8888 / 4556-4556.

#### Clínica AMEBPBA internación y derivaciones

0800-222-6888

### 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](mailto:at_telefonica@amebpba.org.ar)

### CLÍNICA AMEBPBA

(011) 4127-6600 *Líneas Rotativas*

Bartolomé Mitre 2040 – CABA

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

Sábados de 8.00 a 13.00 hs.

### ADMINISTRACIÓN CENTRAL

(011) 4121-2700 *Líneas Rotativas*

Bolívar 368/74 CABA

### ATENCIÓN AL PÚBLICO

#### Autorización de órdenes

(011) 4121-2700

0810-222-6888

De Lunes a Viernes de 9.00 a 19.00 hs.

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



Para agilizar gestiones.

## ACTUALICE SUS DATOS

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

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

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

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

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

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

**0810-222-6888** o por correo electrónico a:

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

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



# 12° Encuentro de Turismo y Salud en

# Tanti



**Este año nos visita  
Tomás Balmaceda**

Doctor en Filosofía (UBA), Profesor Universitario y Periodista.  
Autor de varias obras y columnista de tecnología y cultura pop  
en revistas y diarios de alcance nacional.

**¡NO TE LO PIERDAS!**

**Actividades  
Recreativas**

**Talleres  
de Reflexión**

**Promoción  
de la Salud**

*¡consulte  
por descuentos  
de entidades!*

# 14 al 23 de Septiembre

**Informes:** (011) 4121-2719/ 2759/ 2743

Por mail: [serviciosocial@amebpbpa.org.ar](mailto:serviciosocial@amebpbpa.org.ar)

**Inscripción:** Asoc. Colonia de Vacaciones

(011) 5236-3900 (y rotativas) Por mail: [lacolonia@lacoloniabp.com.ar](mailto:lacolonia@lacoloniabp.com.ar)

Confirmar asistencia hasta el 24/08/18





Préstamo  
**Tu Auto**  
UVA

**Tu Auto  
te hace ir para  
adelante.**



**Autos 0km  
o usados.**



**Hasta  
48 meses.**



**Sin  
prenda.**

Solicítalo hoy mismo en  
**[bancoprovincia.com.ar](http://bancoprovincia.com.ar)**



**Banco  
Provincia**