

# VAMOS



AÑO XII • N° 67

Asamblea de  
la Entidad

Prestadores  
en los lugares  
de Veraneo

**VERANO  
A TODA SALUD**



SUIZO ARGENTINA

Agregando Valor



**Comprometidos**



Con todos los  
participantes del  
sector de la salud



Somos sinónimo de excelencia  
en soluciones logísticas

EDITORIAL

# LA SALUD RECURSO NO RENOVABLE

La salud, propia de las personas y la de las organizaciones, es un bien sumamente sensible y de equilibrio extremadamente frágil.

Los conocidos vaivenes de la economía, impactan en el flujo vital de nuestra Comunidad y en el normal desarrollo operativo de la Entidad, situación que configura una fórmula de alta complejidad.

Como recurso no renovable, la sustentabilidad de la Salud exige de cada actor, cuidado, responsabilidad, criterio y especial conciencia en el manejo del presente de nuestra Mutual.

El desafío está planteado, y el compromiso de la Comisión Directiva, se focaliza en mantener el equilibrio presupuestario y el nivel prestacional.

Una mejor calidad de vida es posible. Salud para Todos.



**Comisión Directiva**

**AMEBPBA**

## Comisión Directiva

**PRESIDENTE**

Cdr. Juan José BAUZA

**VICEPRESIDENTE**

Sr. Carlos Rubén FERRARI

**SECRETARIO**

Sr. Jorge Alejandro ABOY

**PROSECRETARIO**

Sr. Alberto Néstor CAMEROTTO

**TESORERO**

Sr. Rubén Alberto LEÓN

**PROTESORERO**

Sr. Miguel Ángel PASTORINI

**VOCALES TITULARES**

Sr. Miguel Nicolás COTIGNOLA

Sra. Jaqueline DEVAUX

Cdr. Marcelo Fabián GONZÁLEZ

**COMISIÓN REVISORA DE CUENTAS**

Sra. Mabel BRUNDO de MOHSEN

Dr. Norberto Abel AGUIAR

Sr. Jorge Eduardo M. PÉREZ

**SUPLENTE**

Sr. Rubén Alfredo MARIÑO

**VOCALES SUPLENTE**

Sr. Juan Carlos MÁSSIMO

Sra. Nilda Ofelia PERES de LOLLO

Sr. Oscar Manuel PADÍN

Sr. Eduardo Rodolfo ALARCÓN

Realización: Orientación y Difusión  
Bolívar 368/74 – Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
E-mail: [orydif@amebpba.org.ar](mailto:orydif@amebpba.org.ar) - [contactos@amebpba.org.ar](mailto:contactos@amebpba.org.ar)  
REVISTA VAMOS - AÑO XII N° 67 / Noviembre - Diciembre 2018



# VAMOS

Editorial ..... Pág. 3

Asamblea Anual..... Pág. 5

Correo de Lectores ..... Pág. 10

Medicamentos que Afectan  
la Capacidad de Manejar ..... Pág. 12

Guía de Prestadores Adheridos  
en los Lugares Vacacionales..... Pág. 15

Cuidados para el Verano .....Pág. 22

Turismo y Salud.....Pág. 27

Alcoholismo: Una Adicción  
que Aumenta y Preocupa .....Pág. 30

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.



EN UN ESCENARIO COMPLEJO

# LA MUTUAL FRENTE A NUEVOS DESAFÍOS

Con una numerosa concurrencia que desde hora temprana se dio cita en el Salón Dorado del Vicente López, el miércoles 10 de Octubre se llevó a cabo la Asamblea Ordinaria de la Asociación Mutualista. La hora de comienzo debió postergarse algunos minutos dado que a las 19.00 aún quedaban muchos afiliados por acreditarse. Una vez que todos los participantes estuvieron ubicados en el amplio salón, el Presidente de la Entidad –Cdor. Juan J. Bauza- se dirigió a los presentes brindándoles la bienvenida y dando comienzo a los temas a tratar esa noche.

“Ante todo, en el nombre de la Comisión Directiva de AMEBPBA y el mío propio, quiero manifestar el agradecimiento a todos los afiliados aquí presentes” inició Bauza, “También a los Presidentes y Comisiones Directivas de los de los distintos **Servicios Sociales:** Club La Plata, Club Vicente López, Proveeduría y La Colonia”. Asimismo, mencionó a la Unión Jubilados

y agregó que AMEBPBA -junto a esa Entidad- había concertado “un **préstamo para la compra en corto plazo de un ecógrafo**”, y destacó la colaboración que siempre tiene con La Mutual.

Seguidamente, agradeció la presencia de las entidades **del personal en actividad, y de jubilados y pensionados** del Banco de la Provincia -Asamblea Permanente, Grupo Siglo, CETyL, UPJ, Círculo Jubilados de La Plata, La Recíproca, Asociación de Choferes, Veteranos de Malvinas y clubes del Interior- para continuar con la mención de las **Comisiones Gremiales del Banco** (Azul, Bahía Blanca, Buenos Aires, Chascomús, Chivilcoy, Junín, La Plata, Mar del Plata, Necochea, Pehuajó, Pergamino y Tandil).

Antes de dar paso a la lectura del Orden del Día el titular de la Asociación se dirigió a la importante concurrencia con estas palabras “Quiero recordar que hemos tenido la pérdida de dos integrantes de nuestra



Comisión Directiva, lo que ha sido un duro golpe para todos nosotros: **Félix Haroldo De Lillo**, quien fue nuestro Tesorero; y **Oscar De Nigris**, Vocal Titular. Para ellos pido un fuerte aplauso". La respuesta no se hizo esperar, y todos los presentes se pusieron de pie para brindar un emotivo reconocimiento a estos integrantes del cuerpo directivo de AMEBPBA.

A continuación el Secretario de la entidad, **Jorge Aboy**, dio lectura a la convocatoria, enumerando los diferentes puntos estipulados para el tratamiento y consideración de la Asamblea: el informe de lo realizado durante el periodo finalizado el 30 Junio 2018, la consideración de la Memoria y Balance General correspondiente al Ejercicio N° 80, y la Proclamación de las autoridades electas el 17 de Julio de 2018.



## UN DETALLADO INFORME

Antes de abordar cada uno de esos importantes temas es necesaria la designación de dos socios para que suscriban el acta correspondiente, y para ello se sugirieron a los Sres. **Carlos A. Álzaga** y **Néstor J. Flamini**, elección que fue conformada a mano alzada por los presentes dando por cumplido ese punto. Fue entonces el momento de la presentación del **Informe de la Comisión Directiva**, una descripción detallada de las acciones más sobresalientes desarrolladas en el Ejercicio.

Con la proyección de pantallas que apoyaban los conceptos que se vertían, el Secretario de la Entidad comenzó la exposición con la presentación del escenario económico financiero al cierre del ejercicio que encuentra a la Asociación Mutualista en una **situación de equilibrio presupuestario**. Aboy destacó que esto se logró mediante la adecuada asignación de los recursos, lo que permitió estabilidad entre los ingresos y los egresos, a pesar de lo complejo de las circunstancias que rodearon el ejercicio. Entre las variables que influyeron en ese proceso se destacaron la **inflación** (29.5 % anual), y la **variación del precio del dólar**, se comenzó con un valor de \$ 17 y se arribó al cierre del periodo con un costo de \$ 29.65, lo que arrojó un acumulado de un 74%. Otro factor que se mencionó fue la alteración de relación entre las cifras de trabajadores en actividad y los afiliados pasivos. Se señaló que mientras en 2004 esa relación era casi de 1 a 1 (49,9 % de activos y 50,1 de jubilados) en 2018 esa proporción se transformó y se pasó a contar con **casi el doble de afiliados retirados de la actividad**.



marco de recesión económica, con altas tasas activas de interés que hacen que las pymes no se puedan financiar, y una disminución tanto en la inversión como en el consumo”, describió el Secretario de La Mutual. Continuó mencionando que en el contexto que se espera, de **altos porcentajes de inflación e incremento del valor de la moneda norteamericana**, AMEBPBA se encuentra principalmente con dos retos: mantener el **equilibrio presupuestario y sostener activa y en plenitud la Red Prestacional**. Aboy detalló que para sostener la estabilidad posiblemente se deberán afrontar y resolver diversas situaciones de distinto impacto, pero que todas influyen sobre la Entidad: un crecimiento constante de la población de afiliados jubilados en relación con los activos, una fuerte presión de recomposición arancelaria de proveedores y prestadores, un importante incremento de los costos originados en el rebote inflacionario, un aumento en el precio de medicamentos y una suba de los valores de los insumos médicos. El horizonte es complejo pero La Mutual ha estado siempre con sus afiliados para brindar un plan de salud para cada necesidad. Con un “¡Salud para Todos!”, lema de la actual gestión se cerró

## COBERTURA INTEGRAL

Seguidamente, el informe abordó las **prestaciones asistenciales** brindadas durante el ejercicio, y se destacaron los resultados altamente positivos obtenidos en la cobertura de **Fertilización Asistida**. En otro punto y, a través de tablas comparativas que desglosaban los porcentajes en las diferentes regiones geográficas, el orador detalló los **crecientes indicadores** en lo que hace a **consultas** y en los **servicios de internación**. Las prácticas de alta complejidad (hemodinamias, angioplastias, stents), siempre onerosas, también han crecido, aunque este aumento de tasa de uso también muestra una disminución de los pacientes que arriban a procedimientos sumamente invasivos como la cirugía cardiovascular central.

**Jorge Aboy**, se refirió entonces a otro aspecto de los servicios que AMEBPBA brinda a sus afiliados: la **incorporación de tecnología y equipamiento** para la atención integral de sus afiliados. Allí enumeró el **equipo de desfibrilación** que se adquirió para el Área de U.T.I de la Clínica, el **herramental de Rayos X** (una unidad móvil), y la provisión de **software y hardware** que se realizó tanto para nuestro centro de salud como para Administración Central.

## UN HORIZONTE CON DESAFÍOS

Ya en el final del informe, se esbozó un escenario futuro y los desafíos que a la Entidad se la plantean en esta particular coyuntura. “Nos encontramos en un



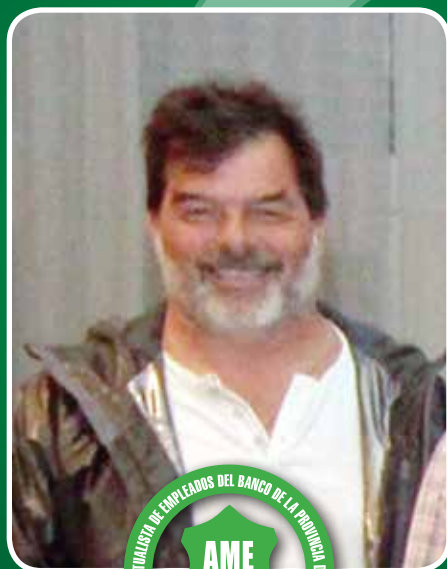


el pormenorizado informe, dando paso al tratamiento de los dos últimos puntos del orden del día.

Para ello se puso a consideración de la Asamblea la Memoria Anual, Balance General, Inventario y

Cuenta de Gastos e Informe de la Comisión Revisora de Cuentas, correspondiente al Ejercicio N° 80 y que, ante la moción propuesta por los afiliados,  **fue aprobada a mano alzada y por unanimidad.**

## UNA LAMENTABLE PÉRDIDA PARA NUESTRA ENTIDAD



**E**l 11 de Agosto recibimos la triste noticia del fallecimiento del Sr. Oscar Aníbal De Nigris, quien trabajó desde el año 2014 con ahínco y dedicación en esta Comisión Directiva. Su pérdida nos causa un profundo dolor a todas las personas que compartimos momentos con él.

En todas y cada una de las funciones que desarrolló tanto en AMEBPBA, la actividad gremial y toda su carrera bancaria, siempre se mostró generoso y comprometido con un espíritu solidario en búsqueda de la mejor calidad de atención para todos los integrantes de la familia del Banco Provincia.

Desde estas páginas queremos expresar el profundo pesar que nos causa esta irreparable pérdida, y hacer llegar nuestras más sinceras condolencias a su familia y a sus afectos más cercanos. Siempre lo recordaremos.

**Comisión Directiva**



## PROCLAMACIÓN DE AUTORIDADES

El 17 de Julio de se renovaron parcialmente autoridades en AMEBPBA, y este tema -el último punto de que se trató en la jornada- estuvo a cargo de Juan Biasotti, Presidente de la Comisión Electoral, quien sintetizó las alternativas del acto eleccionario llevado a cabo. Informó que se habían cumplido todas las exigencias del Estatuto Social de

la Entidad y que, expirado el plazo de presentación de listas, la única propuesta fue la llamada **Lista Unidad Color Celeste** que no sufrió impugnaciones de ninguna índole y que cumplió con todos los requisitos estatutarios. Ya con todas las formalidades satisfechas, la nómina de autoridades de AMEBPBA ha quedado conformada de la siguiente forma:

### Presidente

Cdor. Juan José BAUZA

### Vicepresidente

Sr. Carlos Rubén FERRARI

### Secretario

Sr. Jorge Alejandro ABOY

### Prosecretario

Sr. Alberto Néstor CAMEROTTO

### Tesorero

Sr. Rubén Alberto LEÓN

### Protesorero

Sr. Miguel Ángel PASTORINI

### Vocales Titulares

Sr. Miguel Nicolás COTIGNOLA

Sra. Jaqueline DEVAUX

Cdor. Marcelo Fabián GONZÁLEZ

### Vocales Suplentes

Sr. Juan Carlos MÁSSIMO

Sra. Nilda Ofelia PERES de LOLLO

Sr. Oscar Manuel PADÍN

Sr. Eduardo Rodolfo ALARCÓN

### Comisión Revisora de Cuentas

#### Titulares

Sra. Mabel B. BRUNDO de MOHSEN

Dr. Norberto Abel AGUIAR

Sr. Jorge Eduardo Marcelo PÉREZ

#### Suplente

Sr. Rubén Alfredo MARIÑO



## PALABRAS DEL PRESIDENTE

Finalizado el tratamiento del Orden del Día, el Presidente de AMEBPBA, Cdor. Juan Bauza, dio la bienvenida a los nuevos integrantes que se suman a la Comisión Directiva y dedicó unas palabras a la numerosa concurrencia que se hizo presente en el Salón Dorado del club. "Voy a hacer un breve comentario continuando con el informe presentado" comenzó Bauza, "y no es algo ajeno a todos Uds. Promediando el Ejercicio económico se produce la sanción de la Ley 15.008 lo que marca un punto de inflexión en los ingresos de La Mutual". El funcionario amplió esta información mencionando que a partir de ese momento se vieron mermados los recursos de la Entidad. Si tomamos como referencia el período enero/octubre del presente año estaríamos perdiendo el equivalente a un mes de ingresos. En virtud de lo expuesto, Bauza manifestó que "desde la Comisión Directiva vamos a abrir un canal de comunicación con las entidades, los afiliados y la agrupaciones para tenerlos al tanto". Por otro lado destacó que, de ameritarlo la situación, se podría dar paso a una Asamblea Extraordinaria.

Sin quitarle importancia al escenario que se abre, el Presidente comentó que el objetivo de sus palabras no era el de despertar alarma pero sí el de estar alertas, marcando que se trata de un dato no menor.

Agradeció la atención brindada por todos los afiliados, y dio por terminada la jornada.





# 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.

**M**e dirijo a Ud. con la finalidad de hacerles llegar mi agradecimiento por la atención recibida desde siempre y en los últimos acontecimientos que necesitaron de su amable atención.

Son muchos los años que llevamos como afiliados y siempre nos han acompañado con calidez y profesionalidad.

Hoy puedo decir que gracias a Uds. mi calidad de vida mejoró sustancialmente ya que, no sufro los espantosos dolores que tanto me aquejaban.

Me tomo el atrevimiento de afirmar que, gracias al impecable staff que me atendió, recuperé la salud. Mi familia y yo mismo estamos llenos de agradecimiento de que los médicos no se hayan rendido y hayan intentado todo para tener un desenlace feliz.

Sin otro particular, mis más profundo agradecimiento.

**Norberto Fresno**  
Af.:11.446



**D**eseo hacer llegar a esa Mutual mi agradecimiento por el apoyo y el auxilio que siempre ha significado para mí y para mi familia. Soy reciente jubilado del Banco y he sido intervenido quirúrgicamente en el Sanatorio de la Providencia por un triple by pass.

Quiero destacar la atención de excelencia que he recibido en el ámbito del sanatorio por parte de todos los profesionales médicos y enfermeros. Todos ellos, en momentos en los que el paciente se encuentra indefenso y dolorido, han sido un apoyo inestimable para pasar esas situaciones.

**Carlos Alberto Rivera**  
Af.:16.353



Tengo el agrado de dirigirme a Ud. con el fin de testimoniar mi agradecimiento a la Entidad que Ud. preside, por el buen trato que tuvimos por parte del personal de la Institución durante el tratamiento de mi querida esposa **Marta Inés Zilli**, como consecuencia de sufrir una enfermedad terminal que se prolongó a lo largo de 8 años.

Durante ese tiempo jamás le faltó su medicación y siempre hemos encontrado una rápida gestión que agradeceré por siempre.

Quiero mencionar especialmente a las farmacéuticas **Susana Domínguez** y **Verónica Galdiano** quienes siempre estuvieron atentas a nuestras necesidades.

Merece un párrafo especial el auditor de oncología, el **Dr. Miguel Ángel Bonamassa**, que siempre nos acompañó con sensibilidad y afecto. No quiero dejar de mencionar a la **Dra. Emilce García**, ya que siempre estuvo presente cuando la hemos necesitado. Un sentido agradecimiento a la **Dra. Gloria Márquez**, médica de la zona norte, que durante el largo proceso de esta penosa enfermedad estuvo siempre a nuestro lado, a raíz de lo cual toda su familia está incorporada a la mía. Gracias Gloria, Alejandro, Felipe y Milagros.

Por último me resta agradecer a toda la Comisión Directiva de esta querida Mutual. Me refiero de manera significativa a dos personas que tuvieron el honor y la capacidad para dirigir el destino de AMEBPBA: **Jorge Pérez** y el actual Presidente, el señor **Juan José Bauza**.

Que Dios los bendiga, gente como ustedes es lo que nuestro querido país necesita.

Nunca olvidaré lo que la Mutual nos brindó -aunque el final no haya sido feliz por la pérdida de mi querida compañera- la Entidad hizo todo lo que debía hacer.

Enteramente agradecido, un servidor.

**Carlos Ramón González ("Carolo")**  
**Af.: 14064**

Quiero expresar mi agradecimiento al **Servicio de Kinesiología** de la Clínica AMEBPBA y en especial a la **Lic. Mariana Di Yorio**, por sus amplios conocimientos, dedicación y excelente disposición, que han sido muy importantes y determinantes en mi recuperación. De igual modo quiero destacar que en la **Recepción** me facilitaron todas las gestiones.

Sin otro particular envío mis saludos y reconocimiento.

**Claudia Metola**  
**Af.: 19.286**

Queremos agradecer por siempre a la Mutual y a todos sus empleados que acompañaron durante estos 10 años a nuestra madre, **María Inés Luna**, enferma terminal; y a nuestro padre **Asunción Martínez**, empleado del Banco, que también pasó sus últimos años con Epoc y nos dejó físicamente en el 2016. El Banco era su vida y fue un trabajador incansable.

Siempre nuestros padres fueron atendidos de la mejor manera, les dieron todo, se fueron en paz y bien cuidados, por lo que no encontramos palabras para agradecerles de corazón. Nosotros, sus hijos Alberto y Patricia Martínez, queremos darles las gracias por siempre a **AMEBPBA**.

**Alberto y Patricia Martínez**

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**





# SI SE PUEDE EVITAR NO ES UN ACCIDENTE

Los incidentes de tránsito constituyen una de las principales causas de mortalidad en el mundo y nuestro país no es la excepción. Según estudios especializados, el consumo de determinados medicamentos afecta la capacidad de manejo y conforma un porcentaje importante de una estadística con números muy negativos.

Para reducir estos datos tan alarmantes es necesario, además de bajar a cero la ingesta de alcohol y respetar las normas de tránsito, ser extremadamente prudentes en la vía pública y estar informados acerca de un tema que no siempre se conoce: ¿Cómo alteran nuestra capacidad de manejo determinados fármacos?

Las estadísticas indican que en Argentina mueren 21 personas por día en incidentes de tránsito. Estudios recientes demuestran que en la Unión Europea entre el 5 % y el 10 % de los incidentes viales se encuentran relacionados con la ingesta de medicamentos. Con frecuencia se desconoce qué sustancias terapéuticas influyen en la capacidad de conducción y cuáles son sus efectos y, si bien en el prospecto aparece información detallada, algunos profesionales aseguran que la letra

usada en los mismos es muy pequeña y resulta muy dificultosa su lectura.

Es fundamental que las personas que se encuentran bajo algún tratamiento médico **conozcan fehacientemente cuáles son los efectos y contraindicaciones de los mismos**, y si están contemplados dentro de los fármacos prohibidos para manejar cualquier tipo de vehículo.




La lista de los específicos con los que se debe tener precaución es muy extensa, pero los que más pueden afectar la capacidad de conducción son: **los ansiolíticos, antidepresivos y los sedantes**. También algunos medicamentos utilizados para tratar las alergias o el resfrío (**antihistamínicos**). Incluso determinados **colirios, cremas oftalmológicas, y gotas nasales descongestivas**.


El rol del médico es primordial en la tarea de educación y prevención para informar e insistir acerca de la importancia de **no automedicarse** y respetar las dosis indicadas, como así también de resaltar expresamente la posibilidad de que determinado fármaco afecte la capacidad de manejo de cualquier tipo de vehículo o maquinaria.


## MEDICAMENTOS QUE AFECTAN LA CAPACIDAD DE CONDUCIR

Hay que tener en cuenta que estos medicamentos afectan nuestros sentidos en diferentes grados, algunos de forma más leve y moderada, mientras que otros lo hacen de manera **potencialmente peligrosa**.

Los siguientes fármacos deben ser incluidos en la lista de los no recomendados para manejar sin antes hacer la previa consulta médica.

 Benzodiazepinas (alprazolam, clonazepam, etc.): producen alteraciones psicomotrices y de alerta psíquica, sedación, insomnio, ansiedad, agresividad.

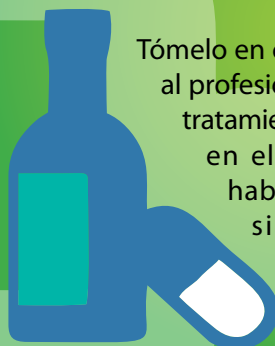
 Analgésicos opiáceos (tramadol, etc.): provoca somnolencia, disminución de la alerta psíquica, vértigo.

 Antidepresivos (imipramina, fluoxetina, entre otros): pueden producir sedación, visión borrosa, hipotensión, fofobia.





## ALCOHOL Y MEDICAMENTOS: UNA COMBINACIÓN DE ALTO RIESGO


En general se debe evitar la ingesta de bebidas etílicas simultáneamente con medicamentos, pero se torna sumamente peligrosa cuando se llevan a cabo actividades que requieren de nuestra atención, en especial en el caso de los conductores.




Tómelo en cuenta y consulte siempre al profesional médico acerca de sus tratamientos y la posible influencia en el trabajo y ocupaciones habituales, mucho más aún si conduce vehículos o maquinarias en general.

 Antihistamínicos, antialérgicos, medicamentos para la rinitis (clorfeniramina, difenhidramina, fexofenadina, cetirizina, loratadina): producen somnolencia, ansiedad, trastornos visuales. En este grupo **se debe tener precaución incluso en los de venta libre**, también con los descongestivos nasales.

 Antidiabéticos, hipoglucemiantes: en los niveles muy bajos de glucemia sus efectos pueden afectar la capacidad de manejo.

 Relajantes musculares (carisoprodol, clorzoxazona, piridinol): estos medicamentos pueden causar hipotensión, mareos, somnolencia e incoordinación motora. En algunos casos hasta producen visión borrosa y alteraciones nerviosas. En general disminuyen los reflejos, y estos efectos se pueden potenciar con el consumo de otros medicamentos.

 Terapéuticas de la disfunción eréctil (sildenafil): pueden causar visión borrosa, distorsión en la percepción de colores, elevada sensibilidad a la luz.

Estos son sólo algunos de los efectos secundarios descriptos de forma general, por lo que reiteramos la importancia de realizar la consulta médica y/o farmacéutica para conocer en detalle los efectos y las contraindicaciones de cada uno de los fármacos que nos son indicados por los diferentes profesionales. Además, debemos tener en cuenta que cada caso hay que evaluarlo de forma particular, dado que **un mismo medicamento podría afectar de manera diferente a cada persona**.

Otro tema importante para charlar con nuestro médico de cabecera es **la interacción entre medicamentos**, para evitar la potenciación de los síntomas y las alteraciones no deseadas.

## ¿ACCIDENTE O INCIDENTE?

Es frecuente creer que los accidentes de tránsito son un fenómeno azaroso o casual y que nos enfrentamos a hechos fortuitos, incontrolables, fruto del destino o de la casualidad y, en definitiva, inevitables.

Hay que saber que estas creencias son falsas, ya que las investigaciones demuestran claramente que detrás de cada "accidente" hay una serie de factores de riesgo que se relacionan directamente con su ocurrencia. Entre ellos destacan especialmente aquellos relacionados con las circunstancias del propio conductor. La velocidad, el consumo de alcohol u otras drogas, ciertas enfermedades y medicamentos, la fatiga, el sueño y el estrés, junto a las condiciones meteorológicas y ambientales (por ejemplo, si es de día o de noche), entre otros muchos, son factores que se esconden detrás de la mayoría de Incidentes.



## MAYORES CONTROLES

Generalmente, en la mayoría de los incidentes de tránsito aparece el elevado consumo de alcohol como protagonista, y todos lo sabemos. Para desalentar su consumo en los jóvenes, se **pasó de 18 a 20 la edad legal para comprar este tipo de bebidas**, y se endurecieron los controles. En la Ciudad de Mar del Plata se implementó tolerancia cero al alcohol, estupefacientes, psicotrópicos y cualquier otra sustancia que disminuya la aptitud para conducir, aplicando multas elevadas e inhabilitaciones para manejar.

**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

Gestión Pro Activa de la Salud





**VACACIONES  
CON  
SALUD  
PARA TODOS**

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

## BARILOCHE

### ASISTENCIA MÉDICA A DOMICILIO

#### VITTAL

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

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### SANATORIO SAN CARLOS S.A.

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

### FARMACIAS

#### DIAGONAL

DIAGONAL CAPRARO N° 1301  
(02944) 45-6522

#### DE MIGUEL

MITRE N° 130  
(02944) 42-3025

### DIÁLISIS

#### DIAPERUM ARGENTINA

FAGNANO N° 957  
(02944) 42-1300

### ODONTOLOGÍA

#### MARTINS MOGO, ELIÁN

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

## CONCORDIA

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

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

CONCEJAL VEIGA N° 660  
(0345) 421-3150

### DIÁLISIS

#### FRESENIUS MEDICAL CARE ARGENTINA

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

### FARMACIAS

#### VELEZ SARFIELD

VELEZ SARFIELD 248  
(0345) 421-7930

## COSQUÍN

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### CLÍNICA PRIVADA SAN ANTONIO

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

## VILLA CARLOS PAZ Y TANTI

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### SANATORIO PRIVADO PUNILLA

URUGUAY N° 850  
(03541) 42-1126

#### SANATORIO SAN ROQUE S.A

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

### FARMACIAS

#### PRADO

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

### ODONTOLOGÍA

#### LUJÁN, MARIELA

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

## CÓRDOBA

## CIUDAD DE CÓRDOBA

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### INSTITUTO OFTALMOLÓGICO CÓRDOBA

BVRD. CHACABUCO N° 879  
(0351) 570-7090 / 91 / 92  
(0351) 468-2677  
SANATORIO ALLENDE  
AV. HIPÓLITO IRIGOYEN N° 384  
(0351) 426-9200

### DIÁLISIS

#### FRESENIUS MEDICAL CARE ARGENTINA

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

## VILLA DEL DIQUE - CALAMUCHITA

### FARMACIA

#### FARMACIA GRANGETTO

SAN MARTÍN N° 130  
(03546) 49-7294





## MAR DEL PLATA

### **CENTRO AMBULATORIO TRAUMATÓLOGOS ASOCIADOS**

DORREGO N° 1811  
(0223) 491-8877 / 0240 / 8280

### **CLÍNICAS Y SANATORIOS**

#### **CLÍNICA 25 DE MAYO**

25 DE MAYO N° 3542  
(0223) 499-4000

#### **CLÍNICA DE FRACTURAS Y ORTOPEDIA**

INDEPENDENCIA N° 1475  
(0223) 494-9755 / 3148 / 5506

#### **CLÍNICA DEL NIÑO Y DE LA MADRE**

AV. COLÓN N° 2749  
(0223) 499-0600

#### **CLÍNICA PRIVADA DE OJOS**

SALTA N° 1427  
(0223) 410-1500 / 1510

#### **CLÍNICA PRIVADA DE OJOS SANTA LUCÍA**

JUJUY N° 1466  
(0223) 474-8686

#### **CLÍNICA PUEYRREDÓN**

JUJUY N° 2176  
(0223) 499-2400

#### **CLÍNICA Y MATERNIDAD COLÓN**

AV. COLÓN N° 3629  
(0223) 499-2656

#### **HOSPITAL PRIVADO DE LA COMUNIDAD**

CÓRDOBA N° 4545  
(0223) 499-0000

#### **SANATORIO BELGRANO**

BELGRANO N° 4329  
(0223) 499-1900

### **DIÁLISIS**

#### **CENTRO NEFROLÓGICO DEL MAR - CENEMAR**

FÉLIX U. CAMET N° 167  
FAX (0223) 472-7645

### **EMERGENCIAS MÉDICAS**

#### **CARDIO EMERGENCIAS SEREM S.R.L**

(0223) 494-2552 / 493-2226  
FAX (0223) 475-4715

### **FARMACIAS**

#### **COLOMERO**

STROBEL N° 5191  
(0223) 495-1637

#### **DEL PUERTO**

12 DE OCTUBRE N° 3499  
(0223) 478-7778

#### **EL GROSELLAR**

ESTRADA N° 5610  
(0223) 479-5598

#### **FARMACIA I.O.S.E.**

BELGRANO N° 2461  
(0223) 494-4928

#### **FARMACIA SINDICAL ASOCIACIÓN BANCARIA**

SAN LUÍS N° 2073  
(0223) 495-3730

#### **FERRANDO**

BALCARCE 2899  
(0223) 491-6617

#### **GRAMA (\*\*\*)**

ALVARADO N° 2798  
(0223) 494-5904

#### **HERRERO**

JARA N° 1741  
(0223) 473-7240

#### **MITRE (\*\*\*)**

AV. COLÓN N° 2693  
(0223) 494-1232

### **RIADIGOS**

AV. JUAN B. JUSTO  
(ESQ. CÓRDOBA)  
(0223) 495-3022  
AV. CONSTITUCIÓN N° 4973  
(0223) 471-3000  
GÜEMES (ESQ. CASTELLI)  
(0223) 451-8537  
RIVADAVIA (ESQ. DIAG.  
PUEYRREDÓN)  
(0223) 494-1241

#### **VERDAZCO (\*\*\*)**

CÓRDOBA N° 1998  
(0223) 495-5608

#### **LA BOTICA DE LOS TRONCOS**

LEANDRO N. ALEM N° 3777

#### **LA ESQUINA NORTE**

SANTIAGO DEL ESTERO N° 2399

#### **LASSERRE**

AV. JARA N° 118

#### **LAURA RODRÍGUEZ**

ALBERTI N° 6567

#### **LILIANA CASTRO**

DORREGO N° 2992

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

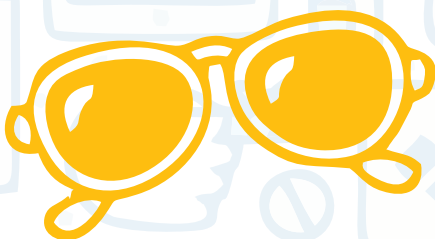
### **ODONTOLOGÍA**

#### **AMEC**

(0223) 492-2956

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

(011) 4816-4001



## MENDOZA

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

**HOSPITAL ITALIANO DE MENDOZA - FINAMED S.A.**  
(NO ATIENDE PEDIATRÍA)  
AV. ACCESO ESTE N° 1070  
(0261) 405-8600

**SOCIEDAD ESPAÑOLA DE BENEFICENCIA Y MUTUALIDAD HOSPITAL ESPAÑOL**  
SAN MARTÍN N° 965  
GODOY CRUZ  
(0261) 449 - 0300

**SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SOCORROS MUTUOS DE MENDOZA**  
LAVALLE N° 441  
CIUDAD DE MENDOZA  
(0261) 425- 8380

**MUTUAL CLÍNICA SANTA ROSA**  
LAS HERAS N° 742  
SAN JOSÉ GILLÉN  
(0261) 441-9001 / 9059

**CENTRO AMBULATORIO TERRAZAS ALTA MEDICINA**  
PATRICIAS MENDOCINAS N° 877  
CIUDAD DE MENDOZA  
(0261) 449 -1100

### DIÁLISIS

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

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

### ODONTOLOGÍA

**DE LUCIA, MARIO PAUL**  
CATAMARCA N° 170 PB Ofic. 9  
(0261) 429 – 8073

### FARMACIAS

**GRUPO ECONOFARMA**  
SAN MARTÍN 3598  
(0261) 437-4303  
SAN MARTÍN 2739  
(0261) 437-7002  
DR. MORENO 1610  
(0261) 430-0273  
PASO DE LOS ANDES 95  
(0261) 428-3058  
ESPAÑA 995  
(0261) 425-5550

## MIRAMAR

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

**HOSPITAL MUNICIPAL DR. MARINO CASSANO**  
DIAGONAL J. M. DUPUY N° 1550  
(02291) 43-1253 / 1232

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

### EMERGENCIAS MÉDICAS

**VITTAL**  
0810-333-8888

### FARMACIAS

**MATEO S.C.S.**  
CALLE 26 N° 927  
(02291) 43-4350

**PEATONAL**  
CALLE 21 N° 838  
(02291) 42-0303

**ACHA**  
DIAGONAL ARTURO ILLIA N° 736

**ASILI**  
CALLE 23 N° 2294

**BENI**  
AV. 9 N° 2345

**CHIARADIA**  
CALLE 25 ESQUINA 12

### ODONTOLOGÍA

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

## NECOCHEA

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

**CLÍNICA CRUZ AZUL**  
CALLE 60 N° 2651  
(02262) 52-6000 / 6001 / 6002

**CLÍNICA PRIVADA REGIONAL**  
CALLE 66 N° 2581  
(02262) 42-3635 / 3636

### DIÁLISIS

**FRESENIUS MEDICAL CARE ARGENTINA**  
CALLE 71 N° 1789  
(02262) 43-3260

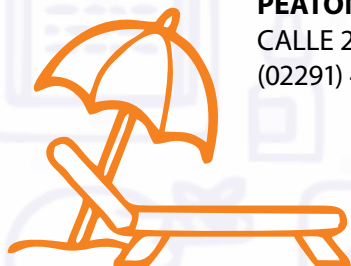
### EMERGENCIAS MÉDICAS

**USINA**  
(02262) 42-5715 / 43-2653

### FARMACIAS

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

**BERNASCONI**  
AVENIDA 10 N° 3574  
(02262) 43-4028



## LUZ Y FUERZA MERCEDES

CALLE 16 N° 669  
(02324) 43-1100

## BERTAGNI

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

## CRUCI

CALLE 59 N° 1207 (ESQ. 30)  
(02262) 42-3314

## GARRÉ

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

## MALMIERCA

CALLE 57 N° 2898  
(02262) 42-3740

## OYHAMBURU

CALLE 63 N° 2901  
(02262) 42-2158

## SCHMIDT

AVENIDA 2 N° 4296  
(02262) 42-2231

## PAGES

CALLE 66 N° 2545

## PELANDA

AVENIDA 59 N° 2169

## PONCE

CALLE 79 N° 345

## PARTIDO DE LA COSTA

## LA LUCILA DEL MAR

### FARMACIA

#### BERTINETTI

MENDOZA N° 5049  
(02257) 46-2381

## LAS TONINAS

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### UNIDAD SANITARIA DE LAS TONINAS

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

### EMERGENCIAS MÉDICAS

#### VITTAL

0810-333-8888

## MAR DE AJÓ

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### CLÍNICA SAN MARTÍN DE PORRES

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

#### HOSPITAL MUNICIPAL DE MAR DE AJÓ

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

#### NATHOS SALUD S. A.

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

### DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES

#### SÓLO IMAGEN S.A.

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

### DIÁLISIS

#### BIORENAL S.R.L.

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

### FARMACIAS

#### CIENTÍFICA MAR DE AJÓ

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

#### GRILLO

HIPÓLITO YRIGOYEN N° 317  
(02257) 42-1755

#### FARM-AJÓ

TUCUMÁN N° 1434

#### FARMACIA CANO

JORGE NEWBERY N° 1125

## MAR DEL TUYÚ

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### HOSPITAL MAR DEL TUYÚ

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

### FARMACIAS

#### MAR DEL TUYÚ S.C.S.

CALLE 2 N° 7269  
(02246) 43- 4051

#### NETHOL

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

### ODONTOLOGÍA

#### MOVIDENT S.A.

(011) 4816-4001



## SAN BERNARDO

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### SAN BERNARDO SALUD

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

### FARMACIAS

#### FILGUEIRA

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

#### PEREIRA

CHIOZZA N° 2688

#### BETANCOURT

CHIOZZA N° 3241

### ODONTOLOGÍA

#### DR. JAVIER ROVERTO GUZMAN

Tucumán 1514 Loc. 2  
Tel.: (02257) 46 - 2268

## SAN CLEMENTE DEL TUYÚ

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### HOSPITAL MUNICIPAL DE SAN CLEMENTE

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

### DIÁLISIS

#### CENTRO NEFROLÓGICO DE LA COSTA

CALLE 8 N° 866  
(02246) 52-3929  
cencosta@gmail.com

## FARMACIAS

#### MORENO

AV. II N° 390

#### VILLA DEL CENTRO

CALLE 1 N° 2392

### ODONTOLOGÍA

#### ARRIZABALAGA, MARIAN DANIELA MAGADÁN, MERCEDES

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

#### MOVIDENT S.A.

(011) 4816-4001

## SANTA TERESITA

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### HOSPITAL MUNICIPAL DE SANTA TERESITA

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

#### CONSULTORIOS MÉDICOS CONSUMED – ASISTENCIA INTEGRAL

CALLE 2 N° 1461  
(02246) 52 - 7070

### EMERGENCIAS MÉDICAS

#### VITTAL

0810-333-8888

### FARMACIAS

#### REVERBERI

CALLE 41 N° 1548  
(02246) 42-1035

#### FARMACIA V&C

CALLE 32 N° 358

## PINAMAR

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

#### HOSPITAL COMUNITARIO PINAMAR

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

### CONSULTORIOS MÉDICOS

#### CEM CONSULTORIOS MÉDICOS

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

#### PINAMED (POLICONSULTORIOS)

RIVADAVIA N° 1083  
(02254) 48-0255

### EMERGENCIAS MÉDICAS

#### VITTAL

0810-333-8888

### FARMACIAS

#### FARMASHAW

AV. SHAW N° 351

#### FEDERICO

AV. SHAW N° 98

#### FERNÁNDEZ

AV. CONSTITUCIÓN N° 1781

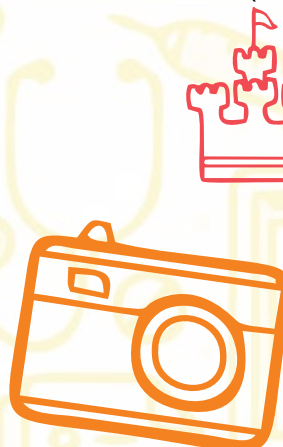
#### MORERO

SAN MARTÍN N° 268

### ODONTOLOGÍA

#### MOVIDENT S.A.

(011) 4816-4001



## SALTA

### ASISTENCIA MÉDICA EN GENERAL

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

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

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

### DIÁLISIS

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

### ODONTOLOGÍA

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

## VILLA GESELL

### CLÍNICAS Y SANATORIOS

**ATENCIÓN CONSULTORIOS EXTERNOS E INTERNACIÓN HOSPITAL MUNICIPAL DE VILLA GESELL**

AV. 8 Y PASEO 124  
(02255) 46-2618 / 2609

### EMERGENCIAS MÉDICAS

**VITAL**  
0810-333-8888

### DIÁLISIS

**CENTRO DE DIÁLISIS VILLA GESELL**  
CALLE 21 N° 7 / BOULEVARD Y PASEO 123  
(02267) 51-2123

### FARMACIAS

**ÁLVAREZ FERREIRA**  
AV. BUENOS AIRES N° 1106  
(02255) 45-0705

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

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

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

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

**RAFTACCO S.C.S**  
BOULEVARD G. N° 1281  
(02255) 46-5989  
SÁNCHEZ MURIEL  
AV. 3 N° 4051  
(02255) 47- 6126

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

**DEL SOL**  
CALLE 3 N° 3050

**FILGUERA FERNÁNDEZ**  
AV. 3 N° 899

### ODONTOLOGÍA

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

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



# UN VERANO A TODA SALUD

*En épocas de altas temperaturas como las que solemos experimentar en estos meses del año, es importante adoptar ciertas medidas para evitar problemas de salud y disfrutar a pleno del verano. Para ello, es fundamental evitar la exposición solar sin la adecuada protección, tener una buena hidratación, incorporar alimentos sanos y hacer deporte en los horarios de menor calor. El Programa de Gestión Pro Activa para la Salud de AMEBPBA te acerca información actualizada con algunos cuidados a tener en cuenta para vivir sin complicaciones los meses más soleados del año.*



## ¡CUIDADO CON EL SOL!

Los días de calor cada vez más presentes calientan la ciudad y preparan las playas y destinos turísticos para la llegada del verano. Si bien el sol es necesario para la buena salud, es indispensable para la formación de vitaminas A y D, la fijación del calcio en los huesos y la producción de endorfinas. El órgano más grande del cuerpo, la piel, puede sufrir si no se lo cuida como corresponde. El bloqueador solar es la mejor opción para una protección completa al momento de disfrutar de la pileta, la playa y el tiempo al aire libre.



Su uso **es ineludible** ya que **previene las quemaduras, pero también es importante para evitar otros efectos menos visibles** y que son resultado de la radiación UVA (rayos ultra violeta), como el **envejecimiento prematuro de la piel y la aparición de melanomas**.

Estos cuidados no sólo tendríamos que tenerlos en verano, pero la incidencia de los daños aumenta notablemente en esta época.

Según la Sociedad Argentina de Dermatología, el enrojecimiento dérmico es una reacción inmediata al sol, y es común que suceda en personas de tez clara. Las pieles más morenas generalmente no pasan por esta etapa sino que se broncean directamente, **pero también se dañan a**

**largo plazo**, por lo que siempre se indica usar protección.

Por eso elegir el producto adecuado es determinante, y para ello nada mejor que una consulta con un especialista que nos brindará las mejores alternativas para nuestra piel.

Los expertos indican que cuanto más alto el factor, mejor la protección. Sin embargo, el **rango recomendado** para bloquear los rayos es el de los productos de **30 a 50 SPF** (Por sus siglas en inglés, Sun Protection Factor).

En los SPF mayores de 50 aumenta la tendencia a ser utilizados de manera inadecuada, ya que no proporcionan un equilibrio de protección tan bueno



entre los rayos UVA y UVB como los protectores solares de menor SPF, y pueden presentar riesgos para la salud debido a la mayor concentración de productos químicos que contienen.

La recomendación es **usar el protector solar generosamente**, aplicando la cantidad suficiente para llenar un vaso de agua. Cuanto más delgada la capa, menor es la protección. Los estudios más recientes demuestran que los usuarios de



iCon **vital** podés realizar tus consultas médicas online desde cualquier lugar!



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

protectores solares tienden a utilizar sólo la mitad de la cantidad recomendada.

En general, el protector solar **debe renovarse cada dos horas** y después de mojarse o de una actividad vigorosa que produzca sudor. A pesar de lo que las etiquetas puedan decir, **ningún protector solar es verdaderamente impermeable**. Todos los filtros solares, en cierta medida, se lavan con sudor o agua, y pierden su nivel de protección.

La Sociedad Argentina de Dermatología destaca que, el 80% de la radiación solar que se recibe en la vida ocurre antes de los 18 años, por lo que es un momento crítico de protección. **Los menores de un año** no regulan correctamente la temperatura, por lo que se aconseja **no exponerlos y emplear sólo protectores pediátricos a partir de los seis meses de edad**.

Para los **bebés de menos de seis meses**, se recomienda el uso de otras medidas de protección solar, como **mantenerlos a la sombra, usar sombreros** y vestir **ropa protectora** y trajes de baño que **cubran la mayor cantidad de piel posible**.

**A pesar de que el día esté nublado, existen riesgos de quemaduras**, puesto que el **90% de los rayos UV atraviesan las nubes**. Por lo tanto, si hay resolana, hay que protegerse. Además, en lugares de vacaciones, con la arena, el agua y la nieve, **la radiación solar se intensifica por el reflejo** propio de esas superficies. La radiación solar es más intensa también en zonas cercanas al Ecuador y el riesgo de quemadura se incrementa con la altura, por ejemplo en zonas de montañas.

## ALIMENTATE E HIDRATATE BIEN

Una nutrición adecuada contiene una amplia variedad de alimentos: frutas, verduras, carnes, pescados, quesos, huevos y lácteos. Para comer sano es importante limitar la ingesta de grasas saturadas y trans, colesterol, azúcares agregados, sal y alcohol. Incorporaremos porciones pequeñas y bebamos abundante líquido.

Si agregamos una cucharada diaria de aceite de oliva estaremos aportando a nuestro organismo ácidos grasos que hacen más resistente nuestra piel a los rayos UV.

En el caso de viajar al exterior debemos tener en cuenta que el agua del lugar puede contener bacterias para las que no hemos desarrollado defensas. **Evitemos beber agua directamente del grifo**, y elijamos consumir **alimentos bien cocidos** y preparados en lugares confiables. Si comemos **frutas o verduras deben estar bien lavadas**. Tengamos en cuenta que **asearnos las manos es uno de los mejores métodos para prevenir enfermedades**.



Para una adecuada hidratación hay que Ingerir líquidos durante toda la jornada en lugar de tomar grandes cantidades de una vez. Es recomendable tomar bebidas frescas, ya que se absorben fácilmente en el cuerpo. Ojo con los licuados o Smoothies, que si bien son muy tentadores y refrescantes, muchas veces están hechos con helados de cremas y son altamente calóricos. Una opción rica y saludable es utilizar frutas naturales, yogurt bajas calorías, y hielo.

#### Tené en cuenta:

- Preparar jugos de frutas naturales.
- Evitar el alcohol.
- Hidratarse antes, durante y después de realizar ejercicio.

### EVITÁ EL ESTRÉS

A pesar de estar de vacaciones, muchas veces nos cuesta bajar nuestro ritmo habitual o se nos presentan diferentes situaciones que provocan estrés.

Esta condición es un estado de cansancio general que se produce por un elevado **desgaste mental y físico**, suele ser provocado por la presencia de problemas complejos, ya sean familiares o laborales. El organismo reacciona y se manifiesta con: depresión, ansiedad, irritabilidad, miedo, nerviosismo, variaciones del estado de ánimo, entre otros signos.



## NUESTRA CALIDAD SE RENUEVA

*ITAES (Entidad que certifica las condiciones de calidad de los Centros de Salud más importantes) nos ha otorgado una nueva **Reacreditación Internacional** de los estándares de calidad y seguridad de nuestros servicios.*

*Estamos, de esta manera, entre las Instituciones de mayor prestigio del país y única en el interior de la Pcia. de Bs. As.*



CLINICA LA PEQUEÑA FAMILIA  
TRUJA 188 911 S. ALBERDI  
TEL: 0226 - 481115/14 JUNIN 205  
WWW.GRUPOLF.COM.AR



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



es habitual que durante el verano tengamos problemas para dormir, sobre todo si las temperaturas son altas. En estos casos es beneficioso cenar liviano y darse una **ducha con agua fresca para conciliar el sueño de forma adecuada** y así comenzar un nuevo día con buen estado de ánimo, con menor predisposición a la ansiedad y el nerviosismo.

Para evitar el estrés, también es muy importante encontrar momentos de calma. Para ello, es recomendable **practicar alguna técnica de relajación y realizar actividad física regular** aunque estemos de vacaciones.

Vivir el verano con buena salud nos aporta la posibilidad de renovar energías para comenzar un nuevo año de trabajo y actividades que nos enriquezcan y nos brinden más y mejores experiencias.

Para lograr evitar o disminuir estos estados es importante **intentar desconectarse totalmente del trabajo** y tratar de poner un **paréntesis a otras problemáticas que nos preocupan** o que aún no hemos podido resolver. Debemos tratar de poner a un lado, al menos por unos días, las cosas que nos tensan durante todo el año y tratar de **alcanzar la tranquilidad** que necesitamos. Una medida que ayuda es **usar con moderación los teléfonos celulares, tablets y PCs** evitando la conexión de forma permanente. También

**Sr. Afiliado recuerde que en la Clínica AMEBPBA cuenta con el Servicio de Dermatología y para conocer los especialistas adheridos cercanos a su domicilio puede consultar el Buscador de Profesionales en: [www.amebpba.org.ar](http://www.amebpba.org.ar)**

Gestión Pro Activa de la Salud



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 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)

# 12° ENCUENTRO DE TURISMO Y SALUD EN TANTI



## CON LA IMAGINACIÓN Y LOS SUEÑOS COMO PROTAGONISTAS

**H**ola! como te adelantáramos en el número anterior de la revista se ha llevado a cabo el 12° Encuentro de Turismo Y Salud en Tanti entre el 14 y el 23 de Septiembre.

Desde diferentes lugares de la Provincia de Buenos Aires llegaron más de 300 personas deseosas de participar de la inolvidable experiencia de compartir estos días dentro del marco que nos brinda la Residencia Serrana.

Llegaron el 14 por la mañana con la alegría y entusiasmo que los caracteriza, ahí estábamos Silvana y Rubén para recibirlos.

Ese día sólo se ocuparon de descansar y cargar las pilas para que entrada la noche pudiéramos compartir la presentación de las actividades planificadas.

Con el sol y la naturaleza como aliados comenzamos con las mismas.

El primer día, inauguramos con el emotivo acto de izamiento de nuestra bandera, para después iniciar una caminata por el predio conociendo las nuevas instalaciones (quincho, salón y planta de reciclaje).

Hicimos una clase de salsa con mucho salero, que nos fue preparando para inaugurar las noches.

Nos dimos la bienvenida con una gran fiesta donde el baile y la alegría fueron los protagonistas.

Este año, como todos los que nos antecedieron, buscamos una temática que nos acompañara y la elegida para el 2018 fue: La Fantasía.

A la mañana siguiente iniciamos los talleres, con el de elaboración de Atrapa-Sueños y Ojos de Dios que, como ustedes saben son amuletos de protección y cosmovisión realizados con lanas y otros materiales.





Con gran maestría fuimos tejiendo hilos que en un festival de colores produjeron hermosos trabajos que decorarán nuestras casas además de atrapar los sueños bellos y alejar los malos.

Tuvimos de la mano de la profe Chechu un **taller de teatro** que nos permitió desarrollar la fantasía, e ir pensando en cómo sería nuestro propio súper héroe.

Los pudimos visualizar en una historia que elaboramos en el Taller de Comics, donde la creatividad nos permitió conectarnos con nuestro niño interno y terminar inventando distintos seres (una súper mariposa, una súper rubia o un súper mosquito entre otros), todos ellos con un poder especial que los caracterizaba, que iba desde el amor y la escucha, hasta el cambio y la paz. Y con la finalidad de que cada uno de estos personajes visitara La Colonia, nos conociera y nos ayudará, elaboramos sus disfraces en una tarde llena de camaradería, ocurrencias y alegría.

También la magia se hizo presente en este encuentro a través de un taller donde los concurrentes pudieron aprender a producir efectos en apariencia maravillosos e inexplicables que a todos nos asombraron, y que ávidos los participantes querían memorizar para practicar en sus casas con sus nietos y amigos.

Promediando el Encuentro nos visitó el **filósofo Tomás Balmaceda** quien con su sencillez y afabilidad generó el interés de la nutrida concurrencia. Tomás nos habló del amor y la amistad desde la mirada de un joven filósofo del siglo 21, nos nutrió con sus vivencias como profesor y periodista.

Con la profundidad de sus reflexiones al hablar de la amistad provocó la emoción de muchos de los asistentes quienes pusieron de manifiesto sus sentimientos y opiniones.

Al final de su exposición se sorteó gran cantidad de libros, y Tomás con mucho simpatía dedicó cada uno y muy dispuesto se tomó fotos con cada uno de los afiliados que así lo solicitaron.

A fin de agasajarte por el "Día del Jubilado" compartimos un almuerzo especial con unos ricos chivitos que cocinaron las manos de expertos asadores.

## DIVERSIÓN Y MOVIMIENTO

Las clases de **acqua gym, natación, yoga, zumba y tango**, los campeonatos de tejo y bochas, la elección del mejor cebador de mate, también formaron parte de este acontecimiento anual que llevamos a cabo entre dos instituciones hermanas como son **La Colonia y La Mutual**.

Las noches, merecen una mención especial puesto que cada una de ellas tuvo su encanto. Disfrutamos de un show de tango, la clásica "Noche de la Suerte" con el bingo, y un espectáculo grupo folclórico "El Ceibo", que nos transmitió toda la energía de su música. Además de mucho baile donde cada uno pudo moverse a gusto.

Como en cada uno de estos doce encuentros desarrollamos el espacio de cine-debate, y esta vez compartimos dos películas que te hicieron divertir, emocionar y reflexionar. Estas películas fueron "Lo Que Ellas Quieren" y "La Familia Savage".

Decidimos darle cierre a este entrañable encuentro con el armado y remontada de barriletes, que surcaron la residencia en una mañana donde el sol, los colores y el júbilo nos acercó a la ilusión de nuestros sueños más íntimos.





Te queremos agradecer por haberte animado a participar, una vez más o por primera vez, de este encuentro.

Y te queremos desear que la energía positiva que inundó nuestros corazones durante estos días te acompañe en tu día a día.

No nos queremos despedir sin antes destacar la colaboración que recibimos por parte de muchas personas para que esto fuera posible.

Agradecemos a la Comisión Directiva de la Mutual, a su Presidente Sr. Juan Bauza, quien acompañó tanto la organización como el desarrollo de este evento. Así también agradecemos a La Colonia, por seguir apostando a este proyecto. Agradecemos al personal de recreación de la Residencia Serrana Tanti, a los mozos, al personal de maestranza y a los administrativos por atendernos con tanta amabilidad y paciencia para que nos sintiéramos "como en casa". Agradecemos a la Unión Jubilados, Acipesu, UPJ, Círculo Jubilados y Grupo Siglo por los beneficios que todas estas Entidades aportaron a sus socios.

Esperando que todo lo vivido lo guardes en tu corazón como recuerdos imborrables, te despedimos esperando reencontrarte en el 2019.

**Servicio Social  
AMEBPBA**



**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)



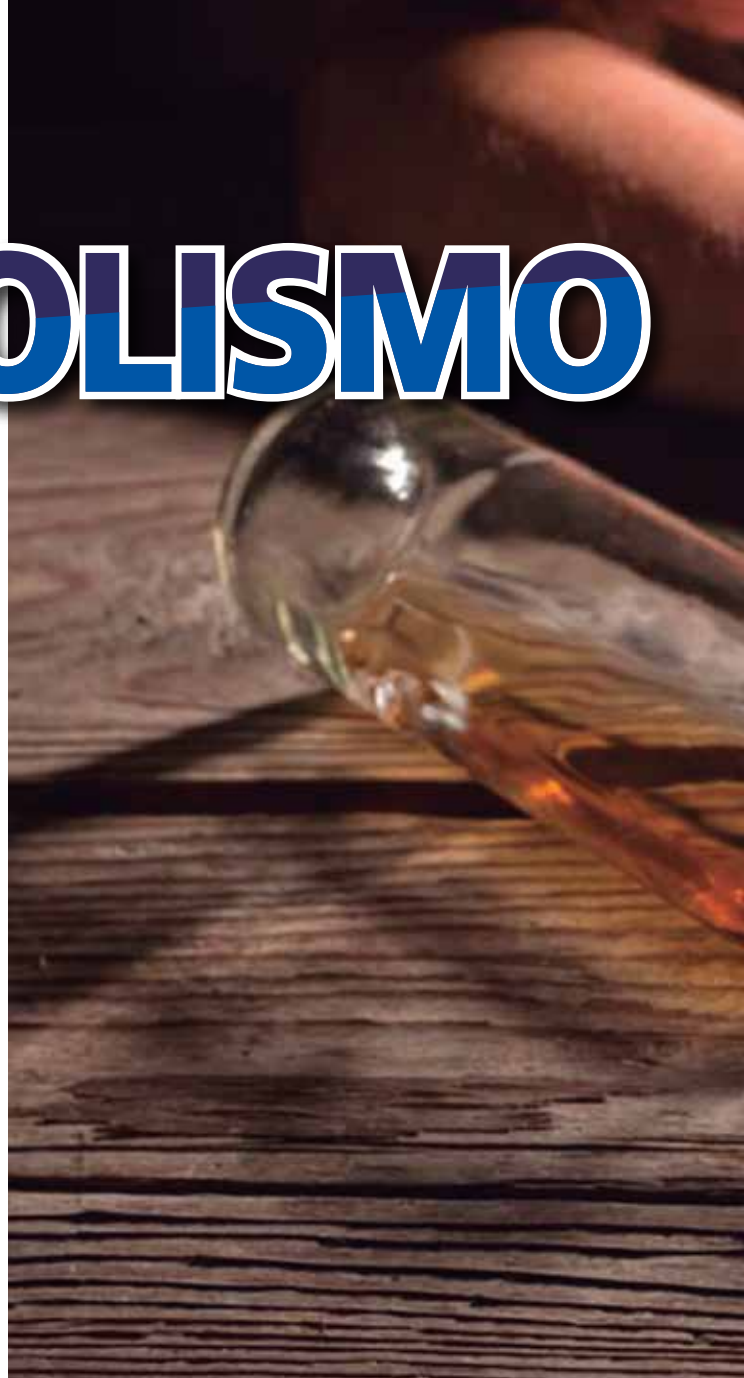
# ALCOHOLISMO

## UNA ADICCIÓN QUE AUMENTA Y PREOCUPA

Hacia fin de año es común participar de reuniones y brindis con diferentes grupos de amigos y compañeros de trabajo. El consumo excesivo de alcohol -aunque sea de forma temporal y no estemos frente a una adicción- daña nuestra salud y pone en riesgo la vida de otros. En esta época solemos estar más distendidos y generalmente abusamos de las cenas y las picadas acompañadas de bebidas alcohólicas, una combinación no aconsejable y que puede dañarnos en varios planos.

Un reciente informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), colocó a la Argentina en el **tercer lugar en consumo de bebidas alcohólicas**, detrás de Canadá y Estados Unidos que también poseen altas cifras.

Este es un hábito que puede convertirse en un problema grave para todos aquellos que excedan los límites y pierdan el control, pero en la actualidad se observa un **mayor consumo entre los adolescentes**, aunque los adultos también son víctimas de este flagelo. La OMS, define esta problemática como el consumo diario superior a 50 grs. en la mujer y 70 grs.



en el hombre. Como referencia pensemos que una copa de licor o un trago contienen aproximadamente 40 grs., un cuarto litro de vino 30 grs. y un cuarto litro de cerveza 15 grs.

Existen dos síntomas importantes que caracterizan a esta afección: la **incapacidad de detenerse** en el consumo de estas bebidas y la **imposibilidad de abstenerse** de la ingesta de alcohol.

En estos niveles la bebida toma la misma entidad que la droga, generando una dependencia en la persona que la consume. La mayoría de las veces es el vehículo que se utiliza para ignorar problemas de gravedad y que permite interactuar con otras personas, en el trabajo, o en la vida en general.



## ¿CÓMO AFECTA A LOS ADULTOS MAYORES?

En el caso de las personas de más edad es posible que presenten la enfermedad de forma más compleja que en una persona joven.

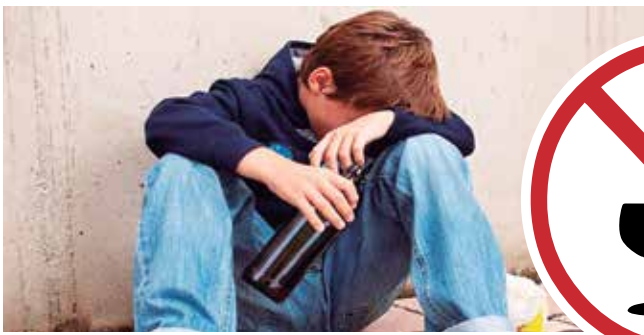
Muchas veces sufren con más frecuencia el aislamiento y la soledad, y eso los induce a consumir alcohol como una suerte de automedicación para sustituir carencias.

Frecuentemente, el problema es detectado por terceros o porque los afectados acuden al médico por dolencias o consecuencias que no son relacionadas con ese consumo de alcohol.

**Los efectos en este grupo etario a nivel físico son casi inmediatos:**

- Pueden producirse o agravarse neuropatías en las extremidades inferiores generando calambres, sensación de quemadura y debilidad muscular.
- Se presenta un mayor deterioro de la memoria y surgen dificultades para hablar, estados de confusión o depresión. También puede haber problemas de equilibrio que se traducen en traumatismos y/o fracturas por caídas.
- Se generan o agudizan patologías gastrointestinales como la gastritis aguda, la esofagitis, el reflujo o finalmente la cirrosis.
- A nivel cardiovascular el alcohol produce un aumento de la presión arterial, miocardiopatías y arritmias.

Otra consecuencia es la desnutrición, puesto que las calorías aportadas por el alcohol producen una disminución en la ingesta de alimentos y un bloqueo en la absorción de vitaminas.



Todos estos elementos, sumado a otro factor como un aspecto descuidado puede llevar a sospechar que la persona está abusando de estas bebidas.

## LOS MÁS JÓVENES: UN GRUPO DE RIESGO

En el caso de los jóvenes y adolescentes el consumo reviste características especiales y se observan cambios tanto a nivel físico como psíquico. La adolescencia es el momento crucial donde el joven abandona la niñez para tratar de buscar su lugar en una sociedad que, en la actualidad, se caracteriza por propiciar el consumismo como forma de realización y éxito.

Algunos adolescentes comienzan a elegir este tipo de bebidas para ser aceptados y poder pertenecer a los grupos de pares en los que se sienten identificados. Generalmente, lo hacen en reuniones y en las primeras



Conocemos a cada uno de nuestros pacientes.  
Cuidamos con dedicación su salud bucodental.  
Cultivamos la confianza con la que nos distinguen.  
Somos POBA, el servicio odontológico  
elegido por la familia AMEBPBA.

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

salidas, para luego transformarse en un hábito social, y es allí cuando se genera una tolerancia y dependencia al alcohol cada vez mayor.

Cabe señalar que independientemente de la edad, el consumo ocasional no convierte a las personas en bebedoras. Es una conducta normal que el adolescente tome, pero cuando lo hace **sin medida -y afecta su desempeño y calidad de vida-** es probable que estemos en presencia de una posible adicción.

Las características principales en un adolescente pueden ser: una rápida baja en las calificaciones, altibajos emocionales frecuentes, cambio brusco negativo en su higiene y aspecto personal, deseo de aislamiento, desobediencia de reglas y actitud defensiva con marcada tendencia a conductas agresivas e irritabilidad.

Hay diversos factores que facilitan ingestas desmesuradas en chicos y chicas: el psicológico, el social, y el familiar, entre otros. Desde el punto de vista psicológico son variados los mecanismos que influyen en el consumo de esta clase de bebidas como recurso para sentirse bien.

La bebida provoca, no sólo la posibilidad de conectarse con los otros jóvenes, sino que favorece un estado de desinhibición que logra romper con determinados límites que imponen tanto la sociedad



como las figuras representativas de autoridad. En este estado, aquellas barreras que normalmente se muestran dificultosas para ser sorteadas, a través de la ingesta de alcohol logran ser derribadas sin culpas y sin experimentar cierta sensación de rechazo que usualmente provocaría en el sujeto un mayor sentimiento de frustración. Este hábito no hace más que obtener esos vacíos provocadores de angustia que tanto la familia como la sociedad no logran ocupar como contención necesaria para el adolescente.

Entre los factores sociales que también intervienen en esta afección, encontramos que la sociedad plantea permanentes cambios de manera vertiginosa, por lo que el joven no logra adaptarse a una sociedad de consumo que día a día nos incentiva a una idealización de la imagen, y donde la felicidad y el estar bien parecería que únicamente se hallan en relación a la adquisición de modelos impuestos y estereotipados.

Desde el punto de vista familiar, el recurrir al alcohol puede estar incentivado por situaciones en la que sus integrantes se ven afectados por una dinámica conflictiva, en donde la agresión, la descalificación, los reclamos y la falta de tolerancia, tornan la comunicación disfuncional. Las relaciones familiares se quiebran y los miembros se aíslan emocionalmente.



Existen diversos estudios que indican que las probabilidades de que los jóvenes beban disminuye si los **padres forman parte de sus vidas y participan activamente** en las inquietudes e intereses de sus hijos e hijas.

En todos los casos, adultos o jóvenes, es importante tener en cuenta que, ante una situación de posible adicción a estas bebidas, la mejor opción es recurrir a la ayuda de profesionales especializados que nos guíen en la contención y en el proceso de tratamiento. Es clave abordar esta problemática de manera intrafamiliar para poder obtener los mejores resultados.

Gestión Pro Activa de la Salud



# ODONTOLOGÍA

## MÁS PROFESIONALES ADHERIDOS

AMEBPBA amplía la red de prestadores y suma una nueva profesional en la especialidad de Odontología:  
**la Dra. Alejandra V. González.**  
En sus consultorios de las localidades de San Martín y San Miguel se realiza Odontología General, Ortodoncia y Prótesis.

**Dra. Alejandra Valentina González**

Paunero N° 1740 - San Miguel

Tel.: 4664 - 9962 / 6204

San Martín N° 1975 1° A - San Martín

Tel.: 4753 - 4890 / 4753 - 3870

**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

### SALUD MENTAL

#### CONTEXTUM

0810-345-2580



## URGENCIAS INTERIOR

### EMERGENCIAS, URGENCIAS Y MÉDICOS A DOMICILIO

#### Vittal

0810-333-8888

En algunos puntos geográficos la asistencia de Emergencias y Urgencias Médicas se brinda a través de otras empresas tercerizadas. Infórmese llamando al número telefónico de Vittal o comunicándose al Centro de Atención 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)



## MÁS PRESTADORES ODONTOLÓGICOS EN VILLA CELINA Y BELLA VISTA

AMEBPBA informa a sus afiliados que ha incorporado a la Cartilla de Prestadores Adheridos a la Odontóloga **Silvia de las Nieves Meneces Uribe** que presta servicio en las localidades de Villa Celina y Bella Vista.

Con este nuevo convenio se amplía la asistencia prestacional de calidad para nuestros afiliados en la especialidad de odontología.

La Dra. Meneces Uribe realiza Odontología General, Ortodoncia y Prótesis.

### Dra. SILVIA DE LAS NIEVES MENECEs URIBE

Martín Ugarte N° 1664 - Villa Celina

Tel.: 4442 - 2466

Gaspar Campos N° 1502 - Bella Vista

Tel.: 4668 - 4564

#### Señor afiliado:

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

# CONECTADOS

*Realizá a través  
de la web las  
gestiones de tu  
Mutual*

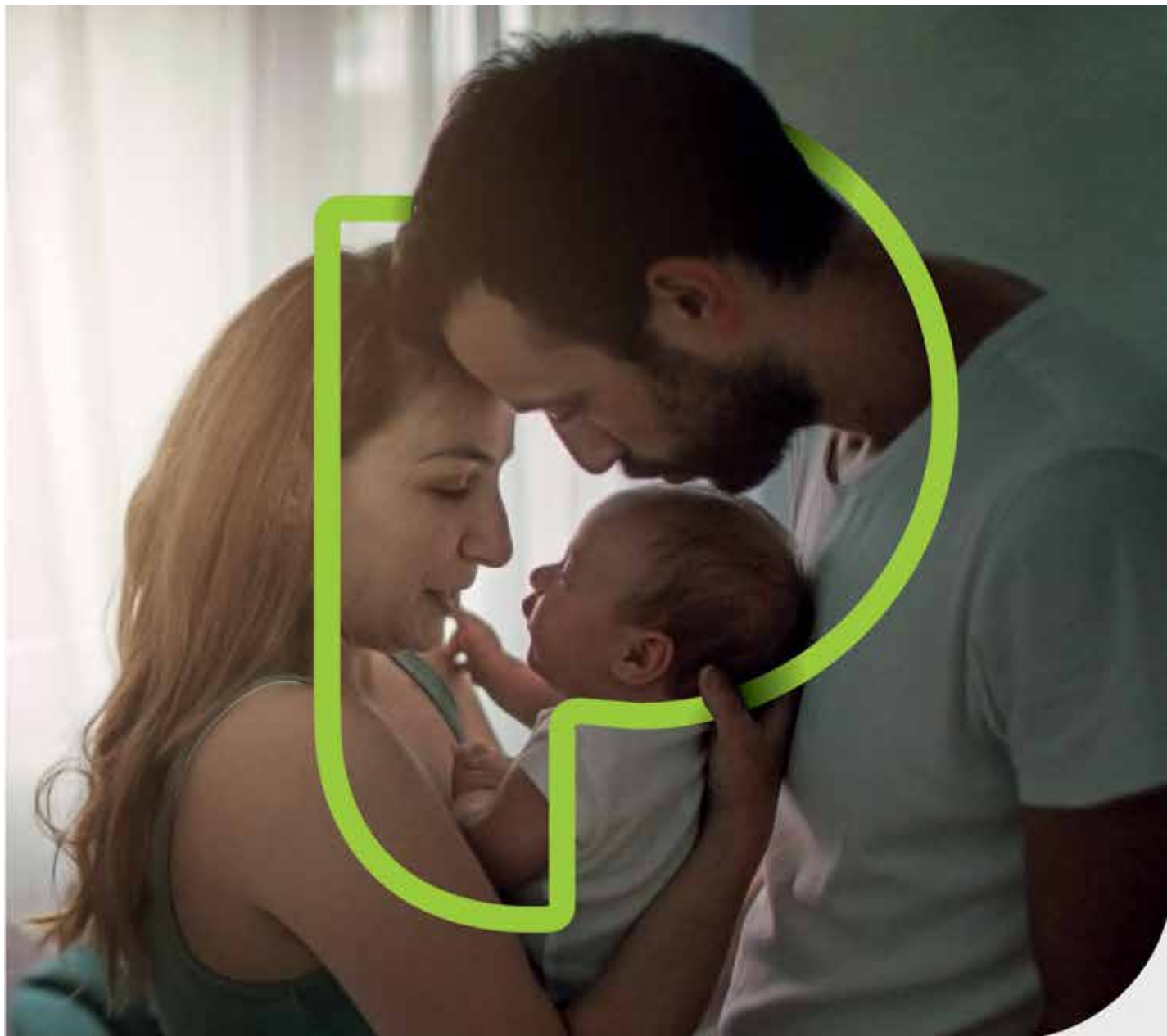


- Autorizaciones médicas
- Beneficios
- Afiliaciones
- Turnos para estudios en la Clínica AMEBPBA
- Consultas
- Farmacia

+ *Fácil* + *Rápido* + *Seguro*

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

Ante cualquier consulta comuníquese al Centro de Atención Telefónica al Afiliado 0810 222 6888



# Progresando entre todos.



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



**Banco Provincia**