

/FeNTPEA/ FEDERACIÓN NACIONAL
DE TRABAJADORES DE PELUQUERÍA,
ESTÉTICA Y AFINES

Info personal

La revista de Accord Salud

**Llegando al
objetivo final**

**Respiremos en
el conocimiento**

HAY EQUIPO

Higiene y flúor

**CONEXIÓN
SALUDABLE**

**Turismo, descuentos,
centros recreativos**



Estamos.
Contá con nosotros.

Asesoramiento jurídico

Asesoramiento gremial

Atención personalizada en consultas tanto
gremiales como de obra social

Información al profesional sobre capacitación
y cursos de perfeccionamiento

/SUTPEABA/ SINDICATO ÚNICO DE TRABAJADORES
DE PELUQUERÍAS, ESTÉTICA Y AFINES
DE BUENOS AIRES.

Delegación La Plata, calle 8, N° 835, piso 7ª, Of. 21

Ayacucho 838, C111AAB
Ciudad de Buenos Aires.
Tel.: 4965-2100

/FeNTPEA/ FEDERACIÓN NACIONAL
DE TRABAJADORES DE PELUQUERÍA,
ESTÉTICA Y AFINES

SUMARIO

EDITORIAL

05

INFONOVIDADES

07

RESPIREMOS EN EL CONOCIMIENTO

08.14

CONEXIÓN SALUDABLE

16.19

LLEGANDO AL OBJETIVO FINAL

20.23

TURISMO

24.32

HIGIENE Y FLÚOR

34.37

HAY EQUIPO

38.39

CENTROS RECREATIVOS

40.41

DESCUENTOS

42.43

MODA SALUDABLE, OBJETIVO RUNNING

44.47

CORREO

48.49

Info personal #90

Edición bimestral N°93, 6.000 ejemplares de distribución gratuita. Superintendencia de Servicios de Salud - Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga - 0800-222-SALUD (72583) - www.sssalud.gov.ar R.N. O.S. : I-2570-7

El contenido de los avisos publicitarios y artículos escritos por profesionales no son responsabilidad del editor, sino de las empresas y/o firmantes. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquiera de los artículos, secciones o material gráfico de esta revista. Cierre de edición: 04/2017.



/FeNTPEA/ FEDERACIÓN NACIONAL DE TRABAJADORES DE PELUQUERÍA, ESTÉTICA Y AFINES

encontranos en  

Créditos

DIRECCIÓN GENERAL

Lic. Liliana A. Ruggiero

Vicepresidenta Unión Personal Accord Salud

COORDINACIÓN GENERAL

DIRECCIÓN DE DISEÑO

Lic. Daniela B. Tiberi

Coordinadora Comunicación y Diseño Accord Salud

Gerencia de Marketing

DIAGRAMACIÓN

Lic. Daniela B. Tiberi

DIAGRAMACIÓN Y REDACCIÓN

Micaela Giacona

Comunicación y Diseño Accord Salud Gerencia de Marketing

ARTE, DISEÑO GRÁFICO, EDICIÓN

Lic. María Laura Dal Zotto

Comunicación y Diseño Accord Salud. Gerencia de Marketing

DISEÑO GRÁFICO INSTITUCIONAL

Lic. María Laura Dal Zotto

Lic. Andrea Silvestre

D.G. Carolina Ballini

Comunicación y Diseño Accord Salud. Gerencia de Marketing

ASISTENTE DE EDICIÓN

Lic. Andrea Silvestre

D.G. Carolina Ballini

RETOQUE FOTOGRÁFICO

Lic. María Laura Dal Zotto

Lic. Andrea Silvestre

D.G. Carolina Ballini

CORRECCIÓN

Lic. Alicia Muzio

Dpto. de Prensa UPCN

Lic. Andrea Silvestre

Micaela Giacona

Comunicación y Diseño Accord Salud. Gerencia de Marketing

COLABORADORES

Departamento de Prensa UPCN

Turismo Unión Personal

UPCN Seccional Capital y Empleados

Públicos Nacionales: Área de Acción Social, Área de

Centros Recreativos UPCN, Área de Prensa UPCN.

COLABORAN EN ESTE NÚMERO

Dr. Sebastián Baquero

Director Médico Obra Social Unión Personal

Dr. Jorge A. Dalmasso

Director del Centro de Especialidades Odontológicas

Prof. Rafael Veigas

Accord Running Team



CONTACTO REDACCIÓN INFOPERSONAL FENTPEA

Ayacucho 838, C111AAB

Ciudad de Buenos Aires

Tel.: 4965-2100

www.peluquerosargentinos.com.ar

DEPARTAMENTO COMERCIAL

info@peluquerosargentinos.com

Lic. Liliana Ruggiero
Vicepresidenta
*Obra Social Unión Personal
y Accord Salud*



LA SALUD: UNA MODA SALUDABLE

En esta edición describimos, a través de la mirada de nuestros profesionales, las alteraciones frecuentes de la salud relacionadas con los estilos de vida contemporáneos. La clave de una vida saludable es dedicamos tiempo, tanto para una sana alimentación como para la práctica de algún deporte.

Los estilos de vida suelen ser considerados como un asunto personal, siendo sin embargo, muchas veces practicas sociales y formas de vida adoptadas como identidades de grupo o socioeconómicas.

Actualmente, los profesionales y las organizaciones de salud, transmiten constantemente mensajes de prevención a las personas para adoptar comportamientos saludables.

El dejar de fumar, la actividad física, el consumo de alimentos altos en fibras y bajos en grasas, junto con el control del peso corporal son algunas de las conductas usuales para mantenerse sanos.

La Organización Mundial de la Salud promociona sobre bases evidenciadas los beneficios en materia social, de salud y económica, de los estilos de vida saludables.

Adaptemos una dieta para nosotros mismos, solicitando la ayuda de profesionales, siendo conscientes de que un cambio en nuestro estilo de vida es absolutamente preventivo para nuestra salud.

En este sentido, Unión Personal y Accord Salud acompañan tu decisión poniendo nuestros centros médicos a vuestra disposición.

Más que una moda saludable, imponemos una vida saludable en todos sus aspectos.



Sentite libre, Accord te cuida.

Cartilla con los más prestigiosos centros de salud | Urgencias y Emergencias 24 horas los 365 días
Planes con sistema abierto de reintegros * | 50% de descuento en farmacias * | Cirugía plástica *
Ecografía Obstétrica 4D * | PREVENAR®, cobertura 100% | Cobertura en óptica | Odontología
Asistencia Internacional al viajero | Club de Beneficios | Accord Salud 4.0 Autogestión online y móvil
(* Consultar el detalle de la cobertura de cada prestación en los diferentes planes ofrecidos.

Conocé nuestros planes y sucursales
0800-333-7110 - www.accordsalud.com.ar

Accord110.
Medicina Privada de Unión Personal

Accord210.
Medicina Privada de Unión Personal

Accord310.
Medicina Privada de Unión Personal

INFO NOVEDADES

Toda la información que necesitas



Nueva web: Sanatorio Itoiz

Con el objetivo de brindarle lo mejor a nuestros afiliados, nos seguimos actualizando y los invitamos a conocer la nueva web del Sanatorio Itoiz. Con nuevo diseño, más ágil y fácil de navegar. Ahora todos nuestros afiliados van a poder disfrutar de la accesibilidad renovada de nuestra nueva web, también adaptada para dispositivos móviles. Entrá y empezá a disfrutar de todas las facilidades que pensamos para vos. www.itoiz.com.ar

01



Nuevos consultorios en el Centro Oftalmológico del Callao

Sumamos a nuestro Centro Oftalmológico del Callao nuevos consultorios de atención, ya están a su disposición las agendas ampliadas en días y horarios. Para solicitar turnos deberá comunicarse telefónicamente al Call Center Turnos: 0810-888-8876 de lunes a viernes de 7 a 19.

También informamos que, con el objetivo de brindar un mejor servicio, la entrega de estudios de Imágenes y Anatomía Patológica se realizará en un sector exclusivo para tal fin con acceso directo por Avenida Callao 485.

02



Sectores renovados en Unión Personal

Hemos inaugurado las nuevas instalaciones de algunas de las oficinas pertenecientes a la Gerencia Médica, mudadas actualmente de Tucumán 949 a Viamonte 869. Con el objetivo de seguir brindando comodidades a nuestros afiliados y empleados, hemos renovado el ambiente, ofreciendo una amplia sala de espera y atención al afiliado personalizada, donde se podrán realizar los trámites de reintegros, autorizaciones de internación y traslados, entre otras facilidades.

03



Prestaciones de calidad

El pasado 11 de octubre, el Instituto Técnico para la Acreditación de Establecimientos de Salud (ITAES) entregó el certificado de Acreditación Plena al Instituto Quirúrgico del Callao (IQDC) por haber cumplido con los estándares del Manual para la Acreditación de Establecimientos Polivalentes de Agudos con Internación. Es un orgullo haber alcanzado este objetivo, que es el logro de todos los que hacen posible el funcionamiento y superación constante de la Institución.

04



Respiremos en el conocimiento

Año tras año, el 17 de noviembre se convierte en un día de reflexión para aquellos pacientes diagnosticados con EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstruc-tiva Crónica), pero también para aquellos que aún están a tiempo de revertir su situación.

Esta fecha establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene como fin promover en todo el mundo una profunda comprensión de la enfermedad y una mejor atención de los pacientes. Organizado por la Iniciativa Mundial contra la Enfermedad Pulmo-nar Obstruc-tiva Crónica (GOLD), bajo el lema *Respiremos en el conocimiento*, el Día Mundial de la EPOC se acompaña de una serie de actividades a cargo de profesionales de la salud y grupos de pacientes de todo el mundo.

Las cifras son alarmantes: en la actualidad se posiciona como la cuarta causa de muerte por enfermedades no transmisibles, afectando a 210 millones de personas en todo el mundo, mientras que para 2020 se prevé que alcance el tercer lugar.

1. ¿Qué es la EPOC?

La sigla se refiere a la enfermedad pulmonar obstruc-tiva crónica en la cual están incluidas un grupo de enfermeda-

des: las más frecuentes son el enfisema y la bronquitis crónica si bien hay otras, éstas son las mas frecuentes.

2. ¿Qué síntomas nos pueden alertar sobre esa patología?

Los síntomas principales son: falta de aire, tos, y expectoración. Son los tres síntomas principales, luego hay otros tres asociados como la sibilancia (sonido sibilante y chillón durante la respiración que ocurre cuando el aire se desplaza a través de los conductos respiratorios estrechos en los pulmones). Puede haber pérdida de peso, enfermedades asociadas frecuentemente como la diabetes, la osteoporosis, entre otras.

3. ¿Cómo se diagnostica?

Se diagnostica completamente con una espirometría. Es un estudio no invasivo que consiste en soplar con unas determinadas indicaciones (soplar fuerte, mantener el soplido). Se hace en el consultorio del neumólogo, no se necesita más que la consulta con su médico. Y con los valores derivados de ese estudio se puede diagnosticar al paciente.

4. ¿Cuales son las diferencias entre los grados de esta patología?

La EPOC se puede dividir en diferentes grados, también los síntomas se pueden

dividir en diferentes grados característicos de esta enfermedad que son los que más valor tienen en la actualidad. Se refiere a cómo es el comportamiento, a qué tipo de enfermedad prepondera (si el enfisema o la bronquitis crónica) y qué tipo de comportamiento tienen a lo largo de la vida. Si tienen exacerbaciones frecuentes, si no las tienen. Y sobre la base de esa nueva clasificación se orienta hoy el tratamiento. En cuanto a los grados conocidos, van de cero a cuatro. Es la clasificación de Gold Copd (Global Initiative For Chronic Obstructive Lung Disease) pero no tiene mucho uso en la actualidad.

5. ¿Cómo se trata la EPOC?

El tratamiento de cualquier enfermedad busca mejorar la mortalidad, es decir, la cantidad de gente que se muere por esa patología. También busca mejorar la morbilidad o el grado de enfermedad de cualquier patología, y lograr la mejor calidad de vida. La EPOC para eso tiene distintos objetivos en el tratamiento. Una terapia farmacológica y una terapia no farmacológica (o estrategias terapéuticas no farmacológicas). El tratamiento farmacológico consiste en dos o tres drogas de base que son los corticoides inhalados, los broncodilatadores de acción corta, media o prolongada, y algunos antiinflamatorios más sistémicos. Las combinaciones de esas drogas hacen que determinado tipo de paciente mejore su calidad de vida. El objetivo es buscar disminuir el número y la severidad de las exacerbaciones que son los eventos que van deteriorando la condición de vida del paciente con EPOC.

6. ¿Es posible curar esta enfermedad?

No. No es posible curarla definitivamente. Sí es posible evitar la progresión y mejorar

la calidad de vida del paciente.

7. ¿Es más efectivo el tratamiento cuando se diagnostica en estadio leve?

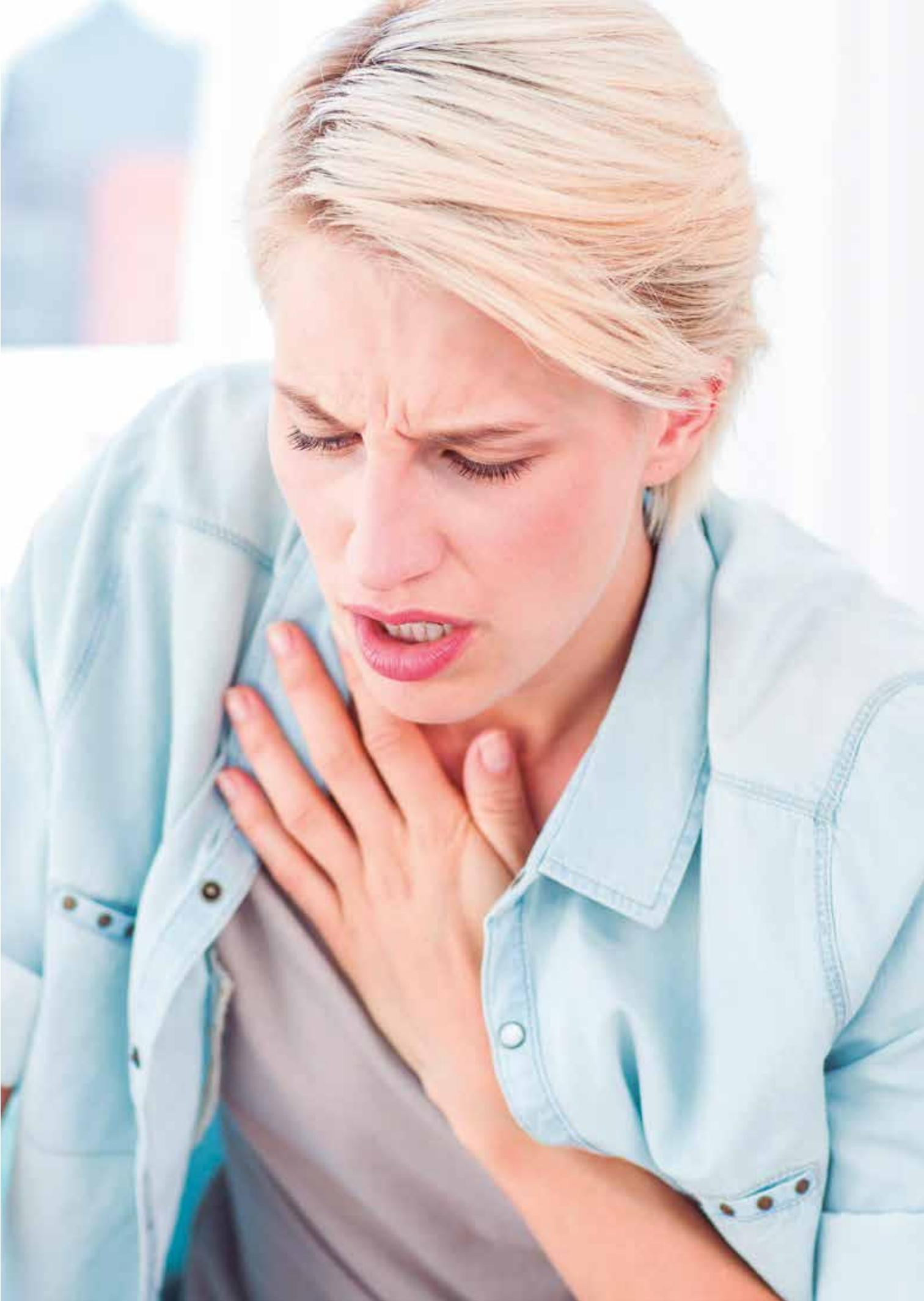
Lo que ha demostrado mayor efecto en evitar la progresión del EPOC es la supresión del hábito tabáquico. Esta enfermedad obstructiva crónica de la vía aérea con algún otro trastorno del tejido pulmonar en sí, como por ejemplo el enfisema, se caracteriza por ser progresiva.

Suspender el hábito tabáquico (que es la causa principal de la progresión del EPOC) hace que esa progresión sea muchísimo más lenta y se aproxime a la de un individuo normal, que no llega a ser nunca de tal forma, pero sí es llamativamente menor. Un dato importante que es que, independientemente de haber dejado de fumar, un exfumador puede padecer EPOC en algún momento de su vida.

8. Además del tabaco, ¿qué otros factores de riesgo pueden favorecer el desarrollo de esta enfermedad?

En realidad, básicamente, en el 90% de los pacientes está relacionado con el tabaquismo y con la inhalación de algún otro humo como el producido por la quema de carbón y distintos combustibles vegetales. Hay algunas condiciones naturales para padecer EPOC, como el déficit de alfa-1 antitripsina que tiene que ver con la falta de una encima en el pulmón que previene la destrucción pulmonar pero, básicamente, el cigarrillo es la causa más frecuente.

9. ¿Cuáles son los principales avances que se han conseguido en los últimos años en el tratamiento de la EPOC?



La EPOC actualmente es la cuarta causa de muerte en el mundo. Se espera que llegue a ser la tercera para el 2020.



Hay evidencias concretas de que se ha logrado mejorar de manera indirecta la morbimortalidad, disminuyendo el número y la severidad de las exacerbaciones. La EPOC es una enfermedad que tiene un curso (si bien crónico y con una variación diaria estable), presenta períodos de empeoramiento muy importantes que son las exacerbaciones. La medicación lo que ha hecho es mejorar la calidad de vida, mejorar la tolerancia al ejercicio, mejorar ese parámetro que es el número y la severidad de las exacerbaciones, que es lo más importante a lo largo de la vida de un enfermo con EPOC.

9. ¿Con qué opciones quirúrgicas contamos hoy en día?, ¿en qué casos es posible realizarlas?

Se han ensayado dos o tres técnicas quirúrgicas para mejorar la vida de los pacientes con EPOC sin un resultado muy promisorio a largo plazo. Son pacientes muy específicamente seleccionados y lo que se busca en el paciente enfisematoso, donde el pulmón está inflado y produce alguna desventaja mecánica, es sacar una parte del pulmón que no sirve y generar un beneficio mecánico. Es la reducción de volumen quirúrgica o endoscópica a través de unas válvulas. Esta intervención no ha demostrado a largo plazo un resultado muy importante, es una intervención extremadamente cara, muy peligrosa y por ahora, no muy efectiva.

10. En cuanto a la práctica de ejercicio físico, ¿se recomienda incluso en aquellos pacientes en los que la enfermedad se encuentra en fase avanzada?

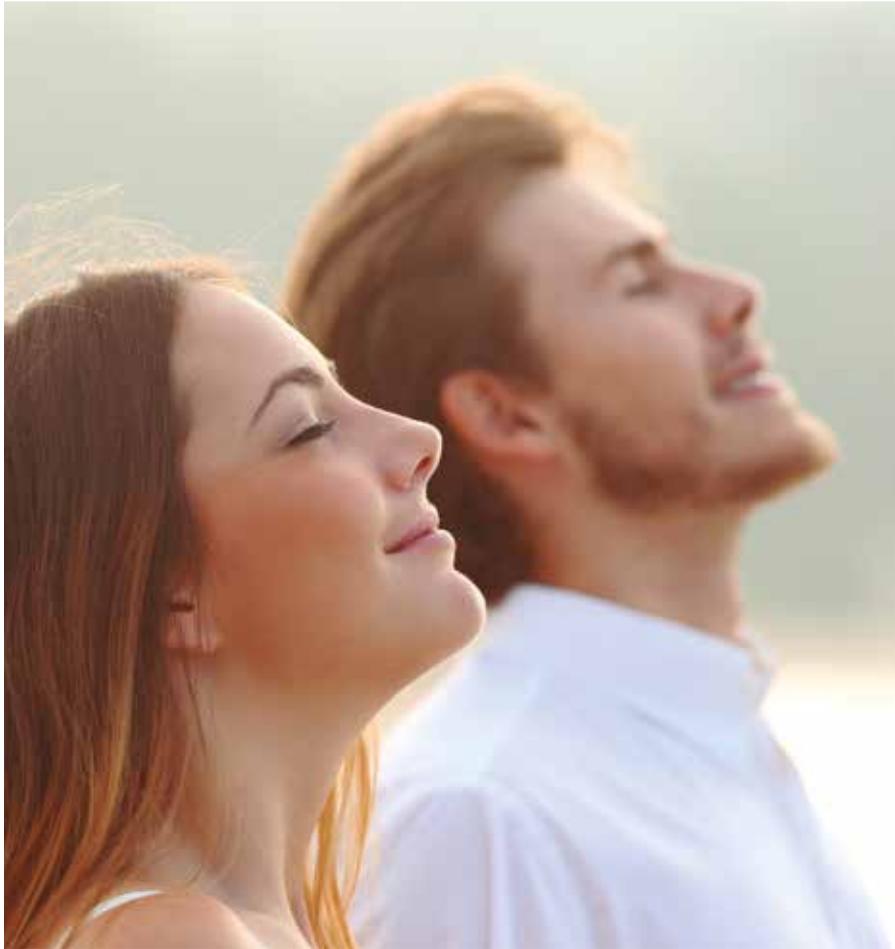
Sí. Hay mucha evidencia científica con respecto a la rehabilitación pulmonar en los pacientes con EPOC realizando actividad física. Existen programas de seis semanas que demostraron mejorar mucho la calidad de vida, que es lo que se persigue. No hay ningún otro parámetro para mejorar. El deterioro que hay en la espirometría no se mejora con nada, pero sí los pacientes cambian notablemente y eso hace que consuman menos recursos en salud en el futuro. Hay alguna evidencia de que la actividad física mejora ese parámetro del número y la severidad de las exacerbaciones, mejora la calidad de vida y parece que, indirectamente, mejora la sobrevida.

11. ¿Cómo podemos prevenir el riesgo de padecer EPOC?

Evitar fumar o dejar de fumar lo más tempranamente posible. Es la intervención menos costosa y más efectiva, pero en la actualidad es dramático.

12. ¿Qué consejos les daría a los pacientes con diagnóstico de EPOC para





mejorar su calidad de vida?

La EPOC actualmente es la cuarta causa de muerte en el mundo. Se espera que llegue a ser la tercera para 2020. Produce una gran cantidad de enfermos en todo el mundo y un consumo de salud en términos cuantitativos muy importante. Lo que se ve es que está subdiagnosticada, con lo cual el consejo hay que dárselo a los pacientes que tienen el factor de riesgo principal: el tabaquismo. Hay que dejar de fumar pero, a la vez, si tienen algún síntoma respiratorio, si tienen alguna carga tabáquica importante, tienen que concurrir al consultorio del neumólogo a hacer una evaluación que incluya la espirometría para ser diagnosticado tempranamente. Cuanto más tempranamente se diagnostica, mejor es el

curso de la enfermedad. Puede pasar de una enfermedad leve a una enfermedad severa con mucho deterioro de la calidad de vida, con necesidad de oxigenoterapia domiciliaria o ambulatoria con lo cual el consejo es no fumar o dejar de fumar en el caso de que uno haya cometido el error inicial y concurrir al neumólogo a chequear con una espirometría.■

Doctor Sebastián Baquero
Director Médico en la Obra Social Unión Personal
Especialista Universitario en Neumonología
Especialista Universitario en Medicina Crítica
y Terapia Intensiva
Matrícula Nacional 101.611

Por Micaela Giacona



ESTUDIO HERNÁNDEZ & ASOC.

A B O G A D O S

laboral y civil

(54 11) 4815-8580 , info@estudiohernandez.com



Health



Runtastic



Fitbit



Road Bike



RunKeeper



Running



Heart Rate



Moves



MyFitnessPal



Water

CONEXIÓN SALUDABLE

En los últimos años, la dependencia de nuestros teléfonos móviles se ha vuelto casi una necesidad vital. ¿Quién de nosotros podría negar que dentro de esos pequeños dispositivos llevamos recordatorios, movimientos bancarios, redes sociales, agendas completas y la necesidad de la conexión constante?.

Con el correr de los años y el avance de la tecnología, los celulares se han convertido, sin dudas, en el mejor aliado de los seres humanos para resolver cualquier imprevisto y necesidad cotidiana. Tal es el punto de perfección logrado que ahora nuestros teléfonos también son los encargados de ayudarnos a mantener una alimentación saludable y equilibrada, una rutina de *fitness*, un recordatorio de hidratación, el control del ciclo menstrual, entre otras funciones importantísimas. Varios años de consultas médicas cara a cara o de extensas dietas nutricionales y hasta largas rutinas de entrenamiento escritas han quedado obsoletas en este nuevo milenio donde nuestros *smartphone* se han convertido en un nuevo consultorio virtual.

Según un estudio realizado recientemente por la Universidad Nacional de Salud, de España, uno de cada tres adultos utiliza, al menos, una aplicación para contro-

lar cómo funciona su organismo, convirtiéndose, en las terceras más descargadas después de los juegos y las utilidades más populares.

Esas aplicaciones relacionadas con la salud están disponibles para cualquier teléfono inteligente que posea Android, Windows Phone, Blackberry o IOs. Su principal característica es que acercan herramientas útiles para el cuidado del cuerpo y para una mejor calidad de vida como, por ejemplo, poder monitorear el ritmo cardíaco, consultar el calendario de vacunación, dejar de fumar, hacer dieta, llevar el control de enfermedades crónicas como la diabetes, controlar el ciclo menstrual, entre otras.

Con el nuevo milenio, la red de redes se asentó como el nuevo consultorio online. Lo riesgoso de esta nueva "moda" radica en las falsas creencias e informaciones que pueden encontrarse publicados en la web. Ante esa extensa presentación de respuestas erróneas, los pacientes comenzaron a descargar aplicaciones homologadas por especialistas y profesionales. En la actualidad, existen alrededor de 97 mil aplicaciones médicas en todas las plataformas móviles, de las cuales un 30% están dirigidas a pacientes y profesionales y el 70% restante al público en general.

Aunque se estima que la cantidad de usuarios en 2016 supera ampliamente los 600 mil pacientes, es importante recordar que ninguna aplicación podrá ser

capaz de reemplazar a un médico y es necesario que esas estén bajo supervisión. Ante la amplia variedad de opciones, los interesados pueden conocer los beneficios de las herramientas para no frustrarse en el proceso de encontrar la ideal. Acá les presentamos las 10 aplicaciones más descargadas, ¿vos cuál de todas usás?.

Dieta y Fitness-Tecnonutri

Controla tu dieta, tu peso, tu alimentación. Realiza rutinas con o sin conexión.

Doctoralia

Se utiliza para arreglar citas médicas, encontrar especialistas en función del seguro y de lo que siente el paciente.

Nike+ Training Club

Entrenamiento y motivación de los mejores entrenadores y atletas del mundo

Social Diabetes

Ayuda al control de la diabetes tipo 1 y 2 y hace posible que los pacientes calculen las dosis de hidratos y la administración de insulina. Los médicos pueden monitorearlos de forma remota.

Running GPS

Rutinas de running guiadas por audio, seguidas por mapas, gps. Cuenta con contador de calorías, distancias recorridas y mucho más.

Calendario menstrual

Controla la fecha de tu próximo periodo menstrual, su duración y fechas de ovulación.

Presión arterial

Permite medir la presión arterial del usuario en cualquier lugar donde se encuentre.

Mi embarazo y mi bebé día a día

Es la aplicación más descargada por embarazadas en el mundo, permite seguir el desarrollo del bebé a diario, brinda videos educativos, consejos y hasta imágenes del crecimiento del bebé.

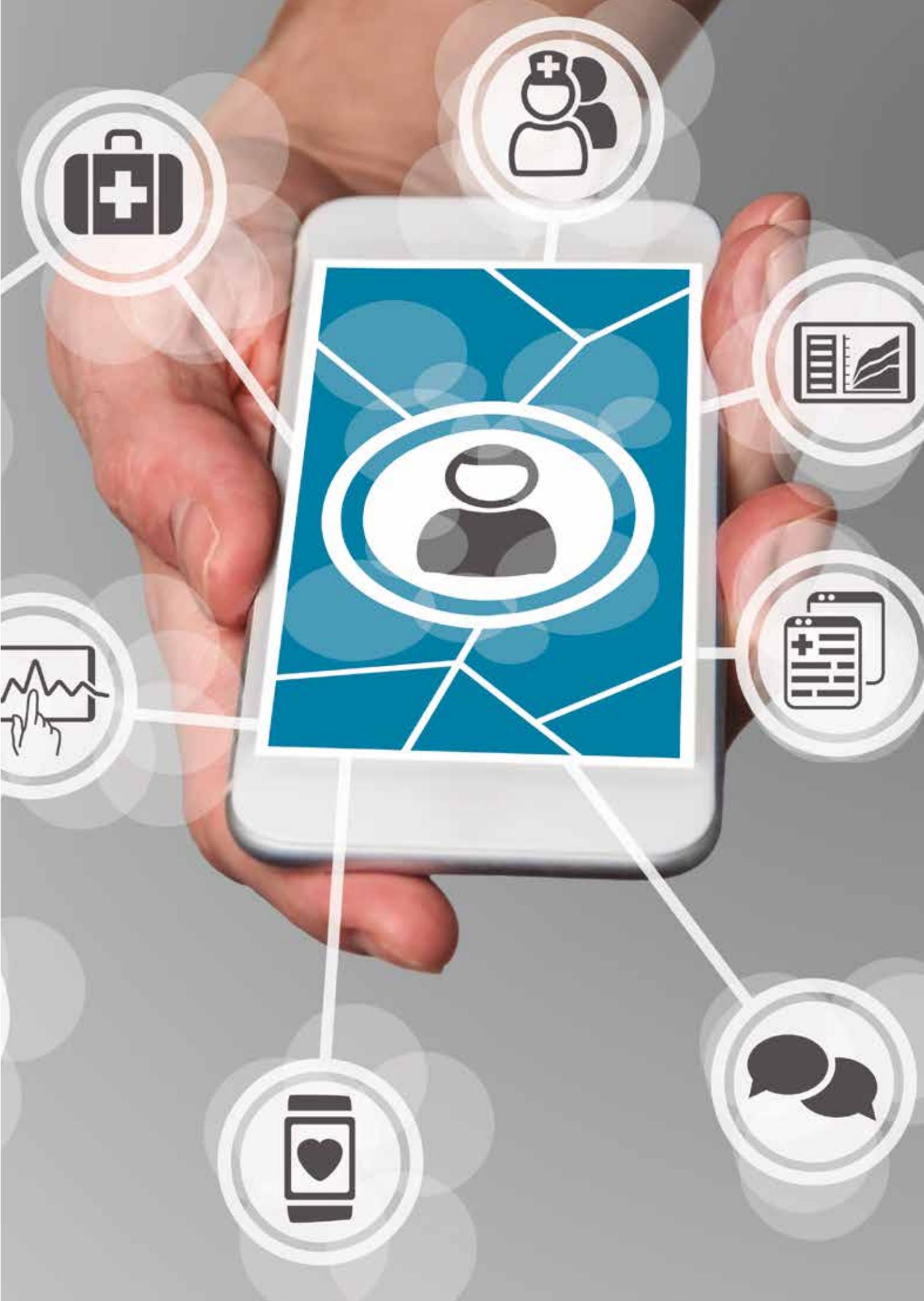
Recuerda beber agua

Ayuda a mantener el nivel de agua y peso adecuados para cada cuerpo con un pequeño recordatorio.

Ablah

Mejora la comunicación en pacientes con autismo y dificultades en el habla.

Por Micaela Giacona





Llegando al objetivo final

Nuestra *Ciudad Médica* ya es casi un hecho. El objetivo de brindar el mejor servicio para nuestros beneficiarios sigue dando sus frutos y nos permite expresarles nuestra enorme alegría por los avances producidos en la obra del nuevo sanatorio.

Con un edificio de vanguardia y la implementación de la más alta tecnología al servicio de nuestros profesionales y pacientes, este grandioso proyecto ubicado en la localidad bonaerense de San Martín, tiene estipulada su inauguración para el primer semestre de 2017.

El doctor Sebastián Baquero, Director Médico de la Obra Social Unión Personal, destaca la construcción de la nueva *Ciudad Médica*, resaltando el interés por convertirse en “mucho más que un sanatorio”.

Delimitado por la Avenida Perdriel, Liniers, Roca y Juárez, la nueva edificación contará con alrededor de 200 camas

para internación de adultos, pediatría y obstetricia y otro importante espacio para las unidades intensivas, coronarias y pediátricas.

La obra, pensada para la satisfacción y comodidad de nuestros afiliados, contará con un gran servicio de emergencias ubicado en planta baja. Tendrá posibilidades de internación que facilitará la evaluación y el correcto diagnóstico de nuestros pacientes.

Asimismo, el servicio de atención ambulatoria dispondrá de un edificio paralelo, con un total 30 consultorios de todas las especialidades.

El servicio de imágenes de diagnóstico funcionará las 24 horas, con la posibilidad de realizar estudios ambulatorios para permitir el correcto funcionamiento de nuestro centro de atención.

También se ha invertido en la construcción de ocho quirófanos generales con más de treinta camas, dos quirófanos de especialidades obstétricas y dos quirófanos de última tecnología para realizar cirugías de alta complejidad, como por ejemplo trasplantes.



Es importante destacar el servicio de hemodinamia que brindará nuestro nuevo centro con la posibilidad eventual de crear una sala híbrida capaz de transformarse en quirófano.

El área de neonatología tendrá más de quince puestos de asistencia y salas de maternidad de primer nivel. Por su parte, las salas de parto podrán ser transformadas en salas de parto gracias a la inclusión de sillones adaptables, de última tecnología en el mercado de la salud.

Desde la dirigencia de U.P.C.N. y la sintonía conformada con el Directorio de Unión Personal consideramos que la puesta en marcha de este nuevo proyecto refleja el compromiso y la excelencia en la prestación de nuestros servicios, que venimos certificando hace ya varios años.

Todo este proyecto, desde su idealiza-

ción, fue pensado con el objetivo de la superación y la dedicación constantes en una zona de muy poca prestación médica, lo que reafirma aun más nuestro interés por nuestros afiliados y nuestra puesta a prueba diaria.

El doctor Baquero afirma que “cuando la atención esta puesta en el producto final que es la prestación médica, el producto termina siendo exitoso” y así lo consideramos todos los que nos comprometemos para llevar estos objetivos adelante; con una estructura de trabajo transparente, brindando casi mil nuevos puestos de empleo y con la seguridad necesaria de saber que trabajamos a diario para dar respuesta a cada necesidad de nuestros beneficiarios.■

Por Micaela Giacona





TURISMO *HOTELERÍA*

TEMPORADA BAJA

Tarifas sujetas a modificaciones, expresadas por día y por persona, alojándose en habitaciones dobles, triples o cuádruples, no singles. Aplicables a fechas específicas de Temporada BAJA, según política de cada hotel. Para ampliar información www.accordsalud.com.ar
Contratación: presentarse en Misiones 26 1er piso de Lun a Vier de 10 a 16.30hs

Mar del Plata*Hotel Versailles*

Hasta el 30/06

\$ 584 con desayuno base doble Sup

\$ 457 con desayuno base triple / Dto x4 Sup

Hotel Dos Reyes

Hasta el 13/07

\$ 918 con desayuno base hab. doble

Aplica Promo 3x2

Hotel Panamericano

Hasta el 30/06

\$ 595 con desayuno base hab. doble

\$ 473 con desayuno base Dto. x 4

Bristol Condominio Apart Hotel

Hasta el 30/06

\$ 621 con desayuno base doble city Std

\$ 491 con desayuno base Dto x 4 vista city.

Hotel Spa República

A partir del 05/03

\$ 1111 con media pensión base hab. doble

\$ 878 con media pensión base Dto. x4

Hotel Aoma

Hasta el 30/06

\$ 425 con desayuno base hab. doble

\$ 312 con desayuno base hab. cuádruple

\$ 612 con media pensión base hab. doble

\$ 500 con media pensión base hab. cuádruple

Mar de Ajo*Hotel Shelter*

A partir del 01/03

\$ 356 con desayuno base hab. doble/ triple

\$ 333 con desayuno base hab. cuádruple

Cariló*Puerto Hamlet*

Hasta Junio (Fines de Semana)

\$ 620 con desayuno base doble

\$ 479 con desayuno base cuádruple

Hasta Junio (Entre Semana)

\$ 485 con desayuno base doble

\$ 367 con desayuno base cuádruple

Buenos Aires*Como Entonces Posada de Campo*

Hasta el 30/06 (mínimo 2 noches)

\$ 1100 con desayuno base doble

\$ 850 con desayuno base cuádruple

Tandil*Cabañas Mi Descanso*

Hasta el 10/07

\$ 584 con desayuno base doble

\$ 535 con desayuno cuádruple -2dormit.

Rosario*Hotel República*

\$ 598 con desayuno base hab. doble

Hotel Presidente

\$ 837 con desayuno base hab. doble std

Hotel Libertador

\$ 662 con desayuno base hab. doble std

Hotel Riviera

\$ 770 con desayuno base hab. doble std

Entre Ríos*Hotel Termas del Este (Federación)*

\$ 667 con desayuno base hab. doble

\$ 378 con desayuno base hab. Cuádruple

Cabaña la Loma (Federación)

Hasta el 30/06

\$ 442 con desayuno base hab. doble

\$ 325 con desayuno base hab. cuádruple

\$ 663 con media pensión base hab. doble

\$ 546 con media pensión base hab. cuádruple

La Mora (Colón)

Hasta el 30/06

(mínimo 2 noches)

\$ 456 sólo alojamiento base doble

\$ 286 sólo alojamiento base cuádruple 2 amb.

Hathor Hotel (Concordia)

Hasta el 30/06

\$ 700 con desayuno base hab. doble std

\$ 450 con desayuno base hab. cuádruple std

Merlo - San Luis*Hoteles Clima 3 - Clima Sol - Altos del Rincón**Hoteles Parque y Sol - Flamingo - Sierras de Merlo*

Hasta el 30/06

\$ 578 con desayuno base hab. doble

\$ 693 con pensión completa base hab. doble

\$ 549 con desayuno base hab. cuádruple

\$ 658 con pensión completa base hab. cuá-

druple

Hotel & Spa Villa de Merlo

Hasta el 06/07

\$ 767 con desayuno base hab. doble vista sierra

sierra

\$ 717 con desayuno base hab. doble vista

parque

Hotel Canablaya

\$ 467 con desayuno base hab. doble sup

\$ 378 con desayuno base hab. triple sup

Complejo Refugio de los Pájaros

Hasta el 30/06

\$ 578 con desayuno base doble

\$ 378 con desayuno base cuádruple

Terrazas del Rincón

Hasta el 30/06

\$ 442 con desayuno base hab. doble

\$ 325 con desayuno base hab. cuádruple

\$ 663 con media pensión base hab. doble

\$ 546 con media pensión base hab. cuádruple

Carlos Paz*Hostería Los Espinillos*

A partir del 01/03

\$ 628 con desayuno base hab. doble

\$ 422 con desayuno base hab. Dto x 4

Hotel Spa Santa Cecilia I

Marzo - Abril, excepto feriados

\$ 772 con media pensión base hab. doble Std

\$ 622 con media pensión base hab. cuádruple Std

\$ 944 con desayuno base hab. doble Sup

Hotel Aoma

Hasta el 30/06

\$ 425 con desayuno base hab. doble

\$ 312 con desayuno base hab. cuádruple

\$ 646 con media pensión base hab. doble

\$ 533 con media pensión base hab. cuádruple

Villa Gral. Belgrano*Hotel Blumig*

(mínimo 3 noches)

Hasta Junio

\$ 693 con desayuno base hab. doble

\$ 601 con desayuno base hab. triple

Hotel Panacea

\$ 600 con desayuno base hab. doble std

\$ 711 con desayuno base hab. doble sup

TURISMOHOTELERÍA

La Falda

Salta

Holtel Almeria

Hasta el 30/06

\$ 840 con desayuno base hab. doble clásica ext

\$ 929 con desayuno base hab. doble sup

Hotel Boutique Aybal

Hasta el 30/06

\$ 442 con desayuno base hab. doble

\$ 325 con desayuno base hab. cuádruple

\$ 663 con media pensión base hab. doble

\$ 546 con media pensión base hab. cuádruple

Tucumán

Hotel Tucumán Center

A partir del 01/03

\$ 941 con desayuno base hab. doble standart

\$ 995 con desayuno base dto x4

Jujuy

Hotel Termas de Reyes

Hasta el 30/06

\$ 1478 con desayuno base hab. doble Sup.

\$ 892 con desayuno base Dto x 4

Iguazú

Hotel Tourbillón

Hasta el 30/06

\$ 861 con desayuno base hab. doble Std

Mendoza

Altezza Suites

A partir del 06/03

\$ 699 con desayuno base doble std

\$ 510 con desayuno base cuádruple

Hotel Savoia Mendoza (Guaymallén)

Hasta el 30/06

\$ 612 con media pensión base hab. doble Std

\$ 501 con media pensión base hab. Triple

San Rafael

Apart Hotel San Martín

Hasta el 30/06

\$ 633 con desayuno base doble

\$ 400 con desayuno base cuádruple

Bariloche

Bungalows Ruca Piren

Hasta el 03/07

\$ 425 sólo alojamiento base doble

\$ 284 sólo alojamiento base cuádruple

Hotel Ruca Cheli

Hasta el 20/06

\$ 888 con desayuno base hab. doble vista lago

\$ 1111 con desayuno base hab. cuádruple std

Ayres del Lago

Hasta el 25/06

\$ 421 sólo alojamiento base doble

\$ 234 sólo alojamiento base cuádruple

Villa la Angostura

Cabañas La Pampita

A partir del 01/03

\$ 1116 con desayuno base doble

\$ 554 con desayuno base cuádruple

Hostería Maitén

Escondido

Hasta el 30/06



CONSULTAR RECARGOS POR SINGLE, DESCUENTOS A MENORES Y TARIFAS POR HABITACIONES TRIPLES O CUÁDRUPLES. NO INCLUYEN TRANSPORTE. NO REVISITEN CARÁCTER CONTRACTUAL. APLICABLES A FECHAS ESPECÍFICAS SEGÚN POLÍTICA DE CADA HOTEL.



\$ 442 con desayuno base hab. doble
\$ 325 con desayuno base hab. cuádruple

\$ 707 con media pensión base hab. doble
\$ 590 con media pensión base hab. cuádruple

Hostería Portal de Piedra

Hasta el 16/06

\$ 622 con desayuno base doble std
\$ 400 con desayuno base cuádruple

Hostería Las Acacias

Hasta el 30/06 (mínimo 3 noches)

\$ 440 con desayuno base doble std
\$ 529 con desayuno base doble sup

San Martín de los Andes

Hotel Intermonti

Hasta el 30/06

\$ 778 con desayuno base hab. doble
\$ 600 con desayuno base hab. cuádruple

Cabañas Rose Garden

Hasta el 20/06

\$ 520 sólo alojamiento base doble
\$ 307 sólo alojamiento base cuádruple

Península Valdés

Hotel Rayentray (Trelew)

Abril

\$ 652 desayuno base hab. doble std
\$ 407 con desayuno base hab. cuádruple std

Mayo, Junio

\$ 608 desayuno base hab. doble std
\$ 380 con desayuno base hab. cuádruple std

Hotel Rayentray (Puerto Madryn)

Hasta el 05/07

\$ 834 con desayuno base hab. doble std
\$ 667 con desayuno base hab. triple std

Ushuaia

Hostería Rosa de los Vientos

Hasta el 30/06

\$ 649 con desayuno base hab. doble
\$ 483 con desayuno base hab. cuádruple

TURISMOHOTELERÍA



PAQUETES Argentina

Iguazú Jet

4 días / 3 noches
 Aéreo ida y vuelta
 Trf in/out y Excursión
 Exc: Cataratas lado Arg (no incluye entrada)
 Alojamiento con desayuno
 \$ 6100 Hotel Grand Crucero 4* (Arg)
 \$ 5050 Hotel Carmen 3* (Arg)

Ushuaia Jet

4 días / 3 noches
 Aéreo ida y vuelta
 Trf in/out alojamiento con desayuno
 Exc: Parque Nac.Tierra del Fuego (s/ent)
 \$ 7900 Hotel Los Ñires 3*

El Calafate Jet

4 días / 3 noches
 Aéreo ida y vuelta
 Trf in/out alojamiento con desayuno
 Exc: Glaciar Pto. Moreno (s/ent)
 \$ 5850 Hotel Marcopolo 3*
 \$ 6300 Hotel Sierra Nevada 3*

El Calafate y Ushuaia Jet

8 días / 7 noches
 Aéreo ida y vuelta
 Trf in/out alojamiento con desayuno

3 nts Calafate Hotel Marcopolo Suites 3*
 4 nts Ushuaia Hotel Mónaco 3*
 Exc: Parque Nac.T.del Fuego (sin entradas) \$ 10000

Bariloche Jet

4 días / 3 noches
 Aéreo ida y vuelta
 Trf in/out alojamiento con desayuno
 Exc: Cto.Chico
 \$ 8000 Hotel Carlos V 3*
 \$ 9050 Kenton Palace 4*

Península de Valdés Jet

4 días / 3 noches
 Aéreo ida y vuelta a Trelew
 Trf in/ out alojamiento con desayuno
 Exc: full day Península Valdés
 \$ 9500 Hotel Península Valdés 4*
 \$ 8550 Hotel Dazzler Tower 4*

Mendoza Jet

4 días / 3 noches
 Aéreo ida y vuelta
 Trf in/out alojamiento con desayuno
 Exc: Bodegas y Aceitera
 \$ 5800 Hotel Provincial 3*
 \$ 5750 Hotel Urbana Class 3*

Tarifas expresadas por persona alojándose en habitaciones dobles, con impuestos y gastos de reserva incluidos, no válido para feriados. Sujetas a modificaciones sin previo aviso. Consultas por disponibilidad, y reservas sólo personalmente en misiones 16/20/26 1er piso/ of. I. De lunes a viernes de 10 a 16.30, con un anticipo mínimo de 3 semanas.

Salidas especiales en bus charter

Condiciones especiales: salidas grupales en bus chárter con coordinador, que incluyen transporte (sin elección de butaca), alojamiento y excursiones según itinerario. Tarifas expresadas por persona alojándose en habitaciones dobles, triples o cuádruples, no singles, con impuestos y gastos de reserva incluidos, sujetas a modificaciones sin previo aviso. Válidas para verano 2016. Emisión de la publicación: Febrero 2017, sujeto a disponibilidad. Confirmación del lugar, horario de salida y entrega de documentación dentro de las 48 horas anteriores al inicio del viaje. Contratación: presentarse en Misiones 26 de Lun a Vier de 10 a 16.30. SUJETO A DISPONIBILIDAD.

VILLA CARLOS PAZ

Bus Semicama. 7 días 5 noches. Pensión Completa.
\$ 3470 Marzo y Abril - Hotel Turin
\$ 4270 Marzo y Abril - Hotel Lourdes
\$ 4700 Marzo y Abril - Hotel El Cid
\$ 3570 Mayo y Junio - Hotel Turin
\$ 3770 Mayo y Junio - Hotel El Mirador

MERLO - SAN LUIS

Bus Semicama. 7 días 5 noches. Pensión Completa.
\$ 4440 Abril - Hotel Flamingo
\$ 3940 Mayo y Junio - Hotel Parque y Sol, Cilma 3.
\$ 2760 Mayo y Junio - Hotel Flamingo Promocional

BARILOCHE - ESQUEL - EL BOLSÓN

Bus Semicama. 9 días 6 noches. Media Pensión
Visitando: Circ. Chico, El Bolsón, Parque Nac. Lago Puelo y Parque Nac. Los Alerces
Hotel Internacional o Aguas del Sur (BRC) – Hotel Tehuelche (ESQ)
\$ 8010 Abril // \$ 7860 Mayo

IGUAZÚ

Bus Semicama. 7 días 4 noches. Media pensión.
Visitando: Ruinas de San Ignacio, Minas de Wanda, Cataratas Lado Argentino y Lado Brasilerero, Hito 3 Fronteras. (No Incluye entradas a Parques) \$ 4280 Abril/ \$ 4070 Mayo y Junio - Hotel Lider \$ 4900 Abril/ \$ 4820 Mayo y Junio - Hotel Latino

NORTE ARGENTINO

Bus Cama. 9 días 6 noches. Media Pensión.
Exc: Humahuaca, Jujuy, Salta, Cafayate, Tafí del Valle, Tucumán.
Incluye Cobertura Médica
\$ 8280 Abril / \$ 9260 Mayo y Junio- Hoteles de Categoría Std en Salta
\$ 8780 Abril / \$ 9760 Mayo y Junio- Hoteles de Categoría Sup en Salta

Argentina Clásicos y Termas

POTRERO DE LOS FUNES

5 Días/ 3 Noches
Bus Semicama, Trfs, Desayuno
Exc: Circuito Serrano Chico
\$ 5970 Hasta Junio - Hotel Potrero de los Funes 4* / Hab. doble standart
Bus Cama: Adicionar \$ 430

COLÓN CLÁSICO

3 Noches
Bus Semicama, Trfs, Desayuno.

Exc; Parque Nac. El Palmar
\$ 4000 hasta Junio - Hotel Plaza 3* en hab. clásica
Bus cama: adicionar \$ 115

ESTEROS DEL IBERÁ

3 noches
Bus Semicama, Trfs, Pensión Completa.
Incluye: 1 Caminata diurna con Centro de Interpretación + 1 Nocturna + 3 Paseos en lancha (1 Nocturno) \$ 9700 hasta Junio - Hostería Ñandé Retá en hab. doble standart

Uruguay

Colonia Weekend

3 días / 2 noches

Barco rápido (Seacat - Tarifa operador) a Colonia i/v + traslados + alojamiento con desayuno

\$ 4500 Hotel Italiano 3*

\$ 4100 Hotel Posada del Ángel 3*

Escapada Montevideo

3 días/ 2 noches

Barco rápido Seacat a Colonia i/v

Bus en conexión a Montevideo i/v

Traslados + alojamiento con desayuno

\$ 3800 Hotel Lafayette 4*

\$ 3600 Hotel Crystal Palace 4*

Punta del Este - Promocional

3 días / 2 noches

Barco rápido a Colonia ida y vuelta + Bus en conexión a Punta del Este + traslados de entrada y salida + alojamiento con desayuno

\$ 3900 Romimar 3*

\$ 4500 Hotel Remanso 4*

Diferencia por barco directo a Mvd + Bus a Pta. Del Este \$ 2070 por tramo.

Combinado Montevideo Punta del Este

3 días / 2 noches

Barco rápido a Colonia i/ v + Bus en conexión a Montevideo + traslados

1 noche con desayuno en Montevideo

1 noche con desayuno en Punta del Este

\$ 5250 Hotel Crystal Palace 4*(Mtv) / Hotel Salto Grande 3*(Pdp)

Diferencia por barco directo a Montevideo por tramo \$ 2070.

Combinado Colonia - Montevideo

3 días / 2 noches

Barco rápido a Colonia i/v + Bus en conexión a Montevideo + traslados

1 noche con desayuno en Colonia

1 noche con desayuno en Montevideo

\$ 5500 Hotel Posada del Ángel 3*(Col) / Hotel Europa 3* (Mtv)

\$ 5850 Hotel Italiano 3*(Col / Hotel Lafayette 4*(Mtv)

Diferencia por barco directo a Montevideo por tramo \$ 2070.

Financiación con tarjetas de crédito hasta 24 cuotas, (Visa, Mastercard y American Express, consultar intereses)



URUGUAY
TARIFAS SUJETAS A MODIFICACIONES, EXPRESADAS EN PESOS ARGENTINOS, POR PERSONA ALOJÁNDOSE EN HABITACIONES DOBLES, NO SINGLES. CONSULTAR POR RECARGOS POR SINGLE Y TARIFAS EN HABITACIÓN TRIPLE.

Condiciones y requisitos

Las tarifas indicadas no revisten carácter contractual y están sujetas a modificaciones sin previo aviso. Son válidas para afiliados Accord Salud (todos los planes) y Unión Personal (Planes Classic y PMO). Se encuentran exceptuados PMO Monotributo, Personal Doméstico y UPI0. En "Servicios de Hotelería" están expresadas por día y por persona sobre la base de habitación doble, salvo en los casos especificados y no incluyen transporte. En "Salidas especiales en bus charter" son por persona y por paquete sobre la base de habitación doble, triple o cuádruple. Las imágenes utilizadas en la sección Turismo no pertenecen a ninguno de los destinos publicados en la presente.

Para ampliar información y consultar sobre otros destinos y servicios ingresar en www.accordsalud.com.ar.

Formas de pago: Contado efectivo: 5% de descuento

Financiación con tarjetas de crédito VISA, MASTERCARD y AMERICAN EXPRESS hasta 24 cuotas.

Tarjetas de débito: Electrón y Maestro en 1 (un) pago en pesos únicamente, no se efectúa el 5% de descuento con este medio de pago.

Turismo Unión Personal - Accord Salud

Misiones 16/20/26 1° Piso - Of.: 1 . Ciudad de Buenos Aires.

Tel.: 4865-2803 . horario: lunes a viernes de 10 a 16.30

Secretaría de Turismo. Legajo 9675. Disp. 1077

turismoup@unionpersonal.com.ar - www.accordsalud.com.ar



Abierto fines de semana y vacaciones - Vinoteca - Degustaciones - Piscina - Bar - Restaurant - Parque



comoentoncesposadadecampo@gmail.com • www.comoentoncesposada.com • [f // comoentonces](https://www.facebook.com/comoentonces)

011 15-5488-3828 • 02226-493011 • Ma. Auxiliadora 337 • Uribelarrea

/FeNTPEA/

FEDERACIÓN NACIONAL
DE TRABAJADORES
DE PELUQUERÍA,
ESTÉTICAS Y AFINES

/FeNTPEA/ FEDERACIÓN NACIONAL
DE TRABAJADORES DE PELUQUERÍA,
ESTÉTICA Y AFINES

[AYACUCHO 838]

+ osppea

Unión
Personal

Acord
Salud

Nuestra nueva sede lo está esperando

/FeNTPEA/ FEDERACIÓN NACIONAL
DE TRABAJADORES DE PELUQUERÍA,
ESTÉTICA Y AFINES

4965 . 2100 (líneas rotativas) . Ayacucho 838
Ciudad de Buenos Aires



Higiene y flúor

Las bases de la protección dentaria

La caries dental es una enfermedad antigua e irreversible que afecta a más del 90% de la población mundial.

Desde la antigüedad ha provocado interés por descubrir su etiología como la manera de curarla o prevenirla.

Ya Hipócrates argumentaba sobre las posibles causas que la provocaban, sin embargo muchísimo más tiempo llevó descubrir maneras de evitarla o, al menos, de disminuir su incidencia. Lo grave, aunque no ofrece ningún riesgo directo de vida, es que no tiene cura. El tejido enfermo no se regenera y la única posibilidad, en el mejor de los casos, es removerlo hasta llegar a tejido sano, y ocupar ese volumen retirado con materiales de obturación ("arreglos"). Cuando la caries es muy profunda

compromete la vitalidad del diente y eso puede terminar en un tratamiento endodóntico ("tratamiento de conducto") o, peor, en la exodoncia de la pieza.

Desde luego que, en la actualidad, existen formas de reducir las posibilidades de que eso suceda y las líneas por las que puede atacarse el problema son fundamentalmente dos: a) desalojando el agente agresor; b) fortaleciendo las piezas que serán agredidas.

El primer ítem se refiere a la eliminación de la placa bacteriana (esa sustancia blanquecina que se forma alrededor de los dientes) que adherida a la pieza provocará el ablandamiento del esmalte y permitirá la instalación de la caries. Eso se logra mediante la higiene diaria, que debe ser minuciosa si se pretende tener éxito.

El cepillado dental, sobre el que los odontólogos insistimos permanentemente, realizado

El flúor ha demostrado tener una destacada participación en la mineralización de las piezas dentarias.



con una técnica correcta, será el mejor aliado de un diente sano. Los dentífricos y los colutorios ayudan, pero nada reemplaza un buen cepillado para “barrer” la placa. Dentro de este ítem, podemos considerar también el control de azúcares que se ingieren en la dieta, ya que favorecen la acción erosiva de la placa bacteriana.

El otro gran tema, el segundo ítem, es cómo obtener mayor resistencia en las piezas dentarias y que no sean tan vulnerables a esta enfermedad.

El flúor ha demostrado tener una destacada participación en la mineralización de las piezas dentarias. Nuestra esperanza de brindar mayor protección a los dientes, se basa entonces en agregar fluoruros a la dieta, que intervengan en su formación o la protección tópica que puede prestársele cuando los dientes ya están presentes.

Para entender mejor este tema, debemos saber que el tracto gastrointestinal es la vía principal de absorción del flúor (en forma de fluoruro). Es importante que los niños tengan una cuota adecuada de fluoruro en la ingesta

ya que, una vez absorbido, se estacionará en los tejidos calcificados (huesos y dientes), favoreciendo su resistencia futura.

Debe tenerse en cuenta, sin embargo, que niveles muy elevados, pueden producir resultados indeseables a largo plazo (como las pigmentaciones y oscurecimientos dentarios, por ejemplo) y hasta intoxicaciones. Por ello, es necesario que la administración de suplementos fluorados sea prescrita y controlada por profesionales.

Cuando desde las políticas públicas se concretan campañas de prevención masiva, como la fluoración de las aguas de consumo, la sal común o la leche, salvo casos de excepción, no hace falta la toma individual de suplementos fluorados.

Otra manera de aplicar flúor o métodos preventivos, es mediante la topicación. Este procedimiento habitualmente lo realizan los odontólogos y contribuye a la protección y remineralización del esmalte dentario. Actúa inclusive como inhibidor de los procesos de caries recientes. El método es sencillo, se aplica mediante una cubeta fluoruro en gel



durante unos minutos sobre las piezas dentarias, previamente limpiadas y secadas y con la precaución de no enjuagarse ni comer por lo menos por media hora. Esta práctica realizada al menos una vez por año ha demostrado ser efectiva en la prevención de caries en niños y adolescentes.

Otra posibilidad, es la utilización de selladores de puntos y fisuras. Este método requiere también la participación de un profesional. El avance de los materiales dentales ha hecho de esta práctica un efectivo colaborador de la lucha contra la caries. Consiste en sellar la fisuras y las fosas (son esas depresiones profundas de las caras oclusales y laterales de los dientes) previamente limpiadas y secadas, con una resina que puede catalizarse asociada, generalmente, a materiales de fotocurado y que libera iones de flúor sobre la superficie

dentaria. Al mismo tiempo el material depositado hace de barrera física para penetración de placa.

Por último, tenemos en la actualidad una variada gama de pastas dentales y colutorios para enjuagues bucales que proveen flúor en bajas concentraciones, pero que a través del uso continuado benefician a quienes lo utilizan. Hay también algunas asociaciones más novedosas, como la de goma de mascar con flúor y xylitol, pero que aún no se ha impuesto su popularidad, quizás porque durante décadas hemos pregonado que masticar chicle era dañino para los dientes.■

Doctor Jorge Alberto Dalmaso
MN 14655
Centro de Especialidades Odontológicas



Myriam Puerta, Carolina Delfino, Brian Breit, Hernán Leiva, Gabriel Albaracin, Norberto Chaparro, Fabio Alabarze, Leonardo Wolowesky, Luis Verdi, Silvina Santore, María Soledad Barzi, Viviana Esposito, María Sol Laurenzano, María Daniela Barzi, Susana Flores, Estefanía Espina, Bettina Talgham, Gonzalo Rosso, Jessica Meilan, Blanca Otazu

Hay equipo

El running es una de las actividades deportivas más practicadas en estos últimos tiempos. Por esta sencilla y necesaria razón, hace ya casi ocho años, Unión Personal/ Accord Salud dispuso la creación de la actividad con un eje centralizado en el cuidado de la salud y con la premisa de que en cuanto se dieran las condiciones, el equipo participaría en eventos de calle y campo a la altura de cualquier profesional del running.

Así fue como tranquilamente pero sin pausa comenzamos esta "carrera" a lo largo de los años. La idea planteada en un principio fue, y es actualmente, la superación personal, logrando mayor eficacia y autoconfianza de quienes lo practican sin perder de vista el objetivo central: favorecer la salud. Sumado a esto, la necesidad y la importancia de conformar un equipo buscando actividades que ayuden a completar un grupo en donde los participantes se alienten y se ayuden mutuamente.

Fuimos creciendo lenta pero cualitativamente y este año el "ACCORD SALUD RUNNING TEAM" ha cumplido largamente con los objetivos planteados para la temporada, después de habernos dispuesto un agitado calendario anual de participación tanto en carreras individuales como por equipos, sin perder de vista y controlando que las participaciones sean acordes al

nivel personal por el que se transita.

Algunas de nuestras participaciones fueron: "TERMA ADVENTURE TANDIL", "FIESTAS MAYAS", "TERMA ADVENTURE PINAMAR" y "LAS ESTACIONES" en Rosario; alternando así actuaciones de equipo e individuales.

Asimismo se controló a lo largo de todos estos meses, la actividad semanal de todo el equipo para no sobrecargarlos y complementando dicha actividad los días sábados con un seguimiento personalizado sobre cada uno de nuestros deportistas.

Si bien es cierto que el running exige un control sobre los tiempos de cada atleta, lo más destacable es que quienes corrían en determinadas marcas ahora los hacen mejor y en distancias mayores, lo que realmente nos pone muy felices. Hemos obtenidos resultados muy positivos en todas las postas y en todas las carreras individuales que fueron progresando a lo largo del calendario, pero tenemos muy en claro que corremos para divertirnos, para pasarla bien conociendo gente nueva y, esencialmente, para mejorar nuestra salud.

Invitamos a todos los que quieran sumarse a esta sana y divertida actividad a encontrarnos los días Sábados a partir de las 9 horas en la calle que rodea al Lago del Rosedal frente al Planetario, en Palermo.

Sinceramente esperamos que sean muchos más los interesados por compartir estas gratificantes y hermosas experiencias. ¡Los esperamos!

Para más información e inscripción ingresá en www.accordsalud.com.ar ■

Profesor Rafael Veigas

Centros Recreativos

NATURALEZA Y DIVERSIÓN



EZEIZA CENTRO RECREATIVO EZEIZA

AVENIDA FERNÁNDEZ GARCÍA (A 800 MTS. DE RICCHIERI, FRENTE AL EX ZOO DE CUTTINI) 4480-0234

Afiliado a UP/accord Salud	\$ 55.00
Menores de 10 años	s/ cargo
Invitados mayores (2 por afiliado titular)	\$150.00
Ingreso de vehículo	\$ 35.00
Bonos alquiler cancha fútbol 11 (por 2 horas)	\$235.00

SAN VICENTE CENTRO RECREATIVO 4 DE OCTUBRE

SAN PEDRO AL 700 (02225)-424022

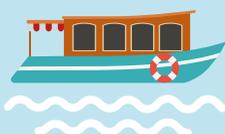
Afiliado a UP/accord Salud	\$ 55.00
Menores de 10 años	s/ cargo
Invitados mayores (2 por afiliado titular)	\$150.00
Ingreso de vehículo	\$ 35.00
Bonos alquiler cancha fútbol 11 por 2 horas	\$235.00
Bonos alquiler canchas de pádel por 1 hora	\$ 65.00

ISLA DE TIGRE CENTRO RECREATIVO VICENTE SÁNCHEZ

RÍO CARAPACHAY 270 IERA. SECCIÓN DE ISLA - 4728-0020

Afiliado UP/accord Salud	\$ 55.00
Menores de 10 años	s/ cargo
Invitados mayores (2 por afiliado titular)	\$150.00

(Valores vigentes del 1/12/1016 al 30/11/2017)



PASAJE DE LANCHA:

Estación fluvial El Jilguero Tigre. Consultas: 4749-0987 o 4731-0281



Como llegar

EZEIZA

AVDA. FERNÁNDEZ GARCÍA (A 800 MTS. DE RICCHIERI FRENTE AL EX ZOOLOGICO DE CUTTINI)

- 1º opción, en auto: Avda. Gral Paz, a Tte. Gral. P. Ricchieri, Ruta Nac. 210, Avda. Fernández García.
2º opción, en auto: camino de cintura, a Tte. Gral. P. Ricchieri, Ruta Nac. 210, Avda. Fernández García.
3º opción, en colectivo: línea 86, carteles: Barrio I o aeropuerto, bajar en Barrio I.
4º opción, en colectivo: línea 86 diferencial, desde: Facultad de Ingeniería. Estación Liniers.

SAN VICENTE

RECREO 4 DE OCTUBRE. SAN PEDRO AL 700

- 1º opción, en tren: Constitución hasta Glew, desde allí colectivo línea 404 ó 79 (Expreso San Vicente) hasta Avda. J.D. Perón y San Nicolás, a 100 mts. está el camping.
2º opción, en tren: Constitución hasta Glew, desde allí el tren hasta Alejandro Korn y allí cualquier línea de colectivo 404 ó 79 hasta San Vicente.
3º opción, en auto: desde Capital, Puente Pueyrredón, Pavón, Hipólito Yrigoyen, RutaNac. 210 hasta cruce San Vicente, doblar a la derecha 1 kilómetro.
4º opción, en auto: desde Capital, Camino de Cintura, Ruta Nac. 210 hasta cruce San Vicente doblar a la derecha 1 kilómetro.

ISLA DE TIGRE

RECREO VICENTE SÁNCHEZ

Río Carapachay 270, 1ª Sección de Isla

- 1º opción, en colectivo: líneas 60, 720, 721, 343.
2º opción, en tren: línea Mitre, ramal Tigre. Tren de la Costa.
3º opción, en auto: por Panamericana Autopista del Sol, Acceso Norte, ramal Tigre.

EN TODOS LOS CASOS:

EN LA ESTACIÓN FLUVIAL TOMAR LANCHAS EL JILGUERO, ESCALERA N°2.



HORARIOS DE PARQUES

MARTES A DOMINGOS:
Abierto de 8 a 18 hs.

LUNES Y FERIADOS:
Cerrado

*Los horarios de Tigre se encuentran supeditados al horario de las lanchas

EL BENEFICIO DE ACCESO A PARQUES NO CONTEMPLA LOS PLANES PMO, PMO MONOTRIBUTISTA, PERSONAL DOMÉSTICO Y UP 10.

DESCUENTOS

Exclusivos afiliados **UP Y ACCORD SALUD**

PARA PUBLICAR EN NUESTRA REVISTA:

infopersonal@accordsalud.com.ar

DEPARTAMENTO COMERCIAL

infopersonal@accordsalud.com.ar

ventas.infopersonal@gmail.com

EQUITACIÓN

Clases, asesoría y entrenamiento en rienda
Exposiciones y competencias.
Prof Paola de Armas 15-6042'7690. Palermo.
Desc. UP15% paodearmas@yahoo.com.ar

GIMNASIA A DOMICILIO

Personal trainer. Instructora de fitness.
Prof. María Julia Carlomagno. Tel. 4709-1571.
Cel. 1556524208. Consultar descuentos.

PROFESIONALES

ARTE - FOTOGRAFÍA - VIDEO

Lic. Malena Correa - UBA Historia de las
Artes. Clases individuales - Exámenes-
Viajes. Cursos express: Fotografía y Arte
para viajeros. Tel.: 4343-4813 y 4307-
3768 - Desc. 50% UP

VARIOS

Asociación Criolla Argentina

Cursos, capacitaciones: platería, talabarte-
ría, sogá y telar. Descuento UP 50%.
Tel.: 4300-2533 - Humberto 1° 381, San
Telmo, C.A.B.A.

Imágenes: Shutterstock

IMPORTANTE:

La Obra Social Unión Personal y Ac-
cord Salud no se responsabilizarán
ante falta alguna o incumplimiento de
cualquiera de los servicios ofrecidos
por los anunciantes.

CURSOS DE

francés

Lengua Francesa: Niveles 1, 2 y 3
Preparación para exámenes DELF y DALF

Talleres de:

- Gramática
- Conversación
- Fonética
- Francés familiar y popular
- El francés a través del cine
- Francés del Paleoenálisis

www.frcontemporaneo.com.ar

Tel. Estudio 4372-5792

Cel. 15 8122 0973

Prof. Rubén Porzio



MLD Estética Médica

Ciencia, tecnología e investigación

Radiofrecuencia

Tratamiento facial y corporal para
rejuvenecimiento y flaccidez

Ultracavitador

Ultrasonido de alta frecuencia para
adiposidad localizada y celulitis

Luz pulsada intensa

Tratamientos en depilación definitiva,
reducción de manchas y arrugas



Dra. María de Lourdes Duarte

Cirujana Plástica - Reparadora y Estética
MN 116.872 MP 4.227

Billinghurst 2407 2° "A"

Tel. 4801 8092 - 6597 8194

Ciudad de Buenos Aires - Argentina

Vení a ejercitarte a los bosques de Palermo



Running - Caminata - Gimnasia aeróbica

Requisitos

Certificado de apto médico
Credencial de afiliación Accord Salud o Unión Personal
Abonar el arancel por única vez

Participantes y aranceles

Afiliados UP y Accord Salud \$30
Afiliados Plan 310 sin cargo
Invitados (máximo 2 por afiliado) \$50 c/u

Inscripción

Sin inscripción previa, presentarse en el punto de encuentro cumpliendo con los requisitos

Punto de encuentro

El Rosedal: Av. Libertador, entre
Av. Sarmiento e Iraola (frente al Planetario).

Días y horarios

Todos los sábados clases de
09.00 a 10.00 y de 10.00 a 11.00

¡Actividades dirigidas por profesores de Educación Física!

Más información en:

www.accordsalud.com.ar | gimnasia@unionpersonal.com.ar





Moda saludable: objetivo running

Las características de los productos o estilos de vida que generalmente se ponen de moda no siempre se destacan por ser hábitos o consumos saludables a largo plazo. En este caso, el *running* se ha convertido en la moda más saludable de los últimos tiempos.

Si usted ha decidido mejorar su estilo de vida no solamente tendrá importancia la alimentación que adopte, sino también la realización de una actividad física que les permita conseguir un déficit calórico. Para ello, puede elegir uno de los deportes que más se ha popularizado en los últimos tiempos: el *running*.

Una de las tantas ventajas de ese deporte es que resulta muy económico y accesible para cualquier persona que desee practicarlo, ya que únicamente se necesita un par de zapatillas, ropa adecuada, un espacio habilitado y, por supuesto, profesionales que guíen la rutina. Además, aunque en principio parezca un deporte individual, puede ser una buena oportunidad para aumentar las relaciones sociales, ya que el flujo de deportistas interesados en el *running* es constante.

Beneficios para la salud

El *running* es un deporte que brinda incontables beneficios para la salud que se empiezan a adquirir de forma inmediata,

ya que el organismo empieza a notar los efectos del ejercicio, incrementándose a medida que vamos corriendo o caminando más kilómetros.

Algunos de esos beneficios son:

1. Proporciona buenas sensaciones

Después de caminar o correr suavemente uno se encuentra más relajado.

2. Mejora el bienestar físico y psíquico

Realizando esa actividad se consiguen grandes cuotas de bienestar físico y psíquico. Incrementa el vigor físico; ayuda a regular el sueño y las deposiciones, contribuye al control de nuestro peso y regula los niveles de grasas saturadas que consumimos a diario, acelera la desaparición de los dolores de cabeza y otros dolores musculares. Las piernas se hacen más ligeras y mejora el humor.

Los corredores más conscientes de todos esos beneficios son los que se incorporan a nuestro "pequeño mundo" con una edad más avanzada y lo hacen en busca de una mejor calidad de vida en materia de salud.

3. Limpia las arterias y los pulmones

El entrenamiento aeróbico que se procura con el rodaje es el más eficiente para limpiar las arterias de impurezas. Lo mismo se puede decir con los pulmones. Se pudo comprobar que aquellos que dejan de fumar y consiguen entrenar corriendo durante más de tres años seguidos pueden limpiar sus pulmones de los restos químicos del tabaco.

4. Tonifica los músculos, fortalece los huesos y refuerza los cartílagos

Con el rodaje se consigue fortalecer los músculos y tendones y, por lo tanto, los huesos. Pero no sólo los de las piernas, también se beneficia la espalda, el abdomen y, en menor medida, los brazos.

5. Despeja la mente y aclara las ideas

El running, al igual que varios deportes, es una excelente opción antiestrés. A los pocos minutos de empezar a rodar, el constante cambio en la oxigenación de la sangre acelera la actividad de la células cerebrales.

6. Estiliza las piernas y el cuerpo

No existe ningún otro ejercicio más eficaz para conseguir estilizar las piernas y el cuerpo que el rodaje regular. Con ello se pierde peso, los músculos se tonifican, la espalda se endereza y la piel de la cara se estira.

7. Incrementa la resistencia

Con el rodaje se incrementa notablemente la resistencia orgánica, pues se realiza a ritmos que permiten obtener energía aeróbicamente (en presencia de oxígeno). Se realizan a una velocidad moderada y sirven para resistir más tiempo corriendo. El material energético, carbohidratos y grasas, se oxida totalmente y con gran rentabilidad, pero más lentamente.

8. Aumenta las defensas

Rodando se estimula la creación de adrenalina, lo que estimula las defensas y previene de resfríos y otras pequeñas enfermedades.

9. Intensifica la capacidad respiratoria

Rodando se incrementa notablemente la capacidad pulmonar. En poco tiempo de ejercicio el volumen de aire que se puede inspirar es mayor que antes de empezar a practicar la actividad. El entrenamiento constante también retarda el envejecimiento pulmonar, incrementa el intercambio gaseoso en los pulmones, reduce el jadeo y fortalece la musculatura del aparato respiratorio.

10. Más optimismo

Correr permite disipar tensiones y produce la secreción de endorfinas u hormonas del optimismo. Esas sustancias hacen que los corredores tengan menos depresiones y ansiedad que las personas sedentarias.

11. Evita enfermedades cardiovasculares

El running evita la arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias). Las paredes

de los vasos sanguíneos se endurecen si no corremos regularmente. Y unos vasos sanguíneos duros exigen más trabajo al corazón, lo que conduce directamente a la cardiopatía. A su vez, corriendo se incrementa la elasticidad de las arterias. Así, los aumentos de presión sanguínea son absorbidos por sus paredes y disminuye el riesgo de problemas vasculares.

12. Frena el deterioro del sistema nervioso central

La capacidad para coordinar actividades motoras complejas y para mantener el equilibrio, se reduce cada año a partir de los 40. La mejor forma de frenar ese deterioro es realizando ejercicios aeróbicos como el running.

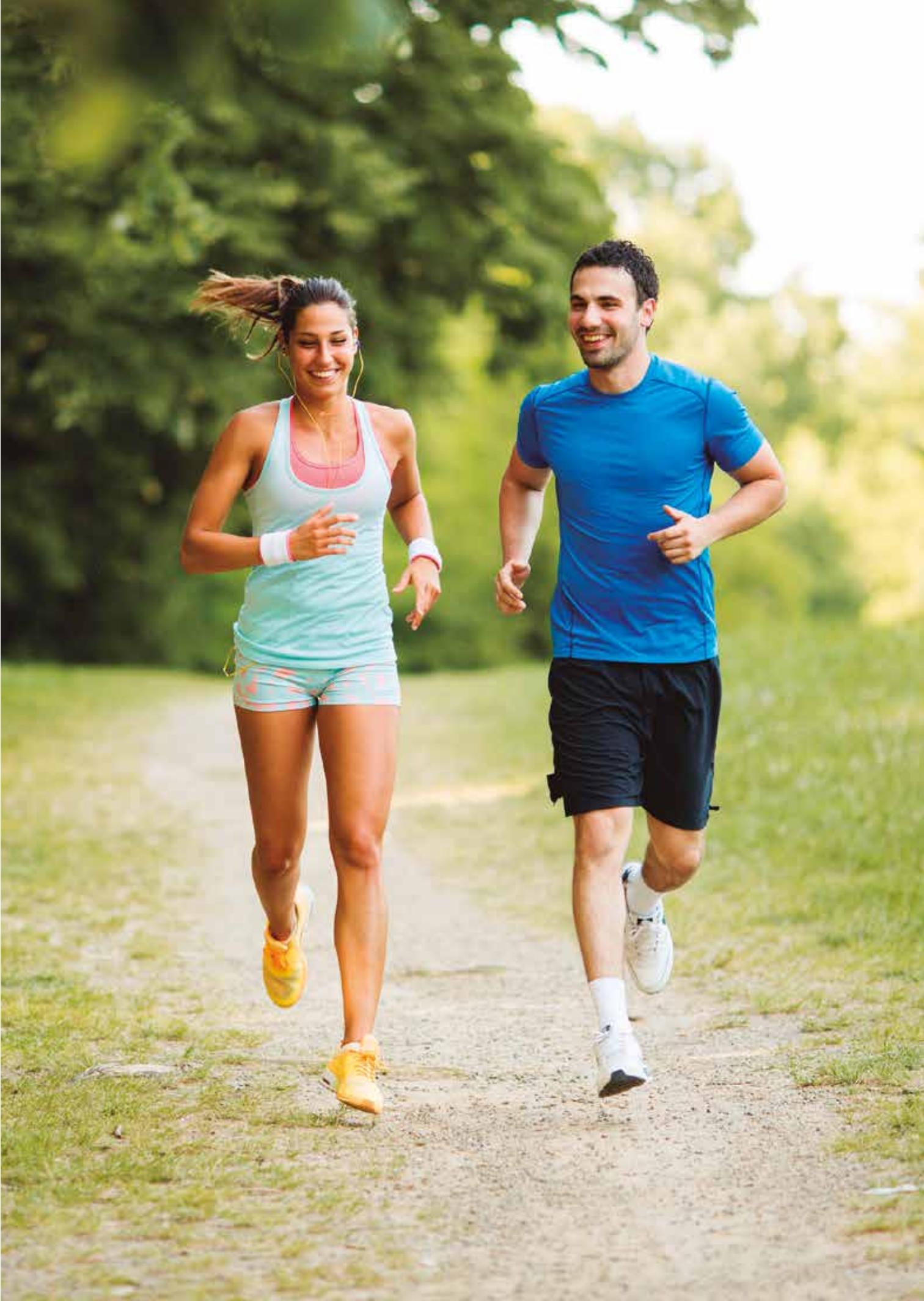
Aquellas personas que corren regularmente y lo han hecho durante años tienen una pérdida ósea mucho menor. La osteoporosis (fragilidad ósea debida a la falta de calcio) es el principal problema del sistema musculoesquelético. Cuando hay inactividad, el hueso pierde su fortaleza y el cartílago su elasticidad. Lo mismo ocurre con músculos, ligamentos y tendones, pues la actividad estimula su fuerza y flexibilidad.

¿Cómo empezar a practicar running?

Es conveniente comenzar a practicarlo de manera progresiva y tener en cuenta algunos factores importantes. En primer lugar, deben visitar a su médico para realizar un control. También es importante destacar que si no tienen algo de entrenamiento previo, obtendrán más beneficios si empiezan haciendo otro ejercicio, como por ejemplo caminar.

Comprobadas las ventajas y beneficios del running y sabiendo cómo empezar... ¡no queda más que calzarse las zapatillas y empezar a tener un estilo de vida más saludable! Por eso los invitamos a sumarse a todos aquellos que quieran incluir el ejercicio en la rutina diaria y disfrutar de esas gratas y enriquecedoras experiencias de la mano del equipo de running de nuestra institución, los días sábados de 9 a 11. En El Rosedal de Palermo, frente al Planetario.

Para más información e inscripción ingresá en www.accordsalud.com.ar ■



Nuestros afiliados dicen



Buenos Aires, 16 enero de 2017

Me dirijo hacia ustedes para agradecer su atención y prestar interés a la disponibilidad de sus servicios.

Me siento satisfecha por la atención y el trato que le brindaron a mi hija Luz Mayra durante su intervención e internación tanto médica como enfermeras en el Sanatorio Anchorena.

Les hago llegar mi agradecimiento a O.S.P.E.A., es bueno saber que se puede contar con su ayuda

Atentamente.

Mónica Ferrale
Peluquería Fem

Buenos Aires, 07 de abril 2017

Quiero agradecer a todo el grupo médico del Instituto Médico del Callao, por la buena atención y calidad de atención. Mi hija y yo usamos varias veces el servicio y siempre fuimos muy bien atendidas.

Marcela Cardozo
Peluquería Única

Buenos Aires, 6 de febrero de 2017

A la Obra Social de Peluqueros:

Quiero agradecer a todos por la atención recibida durante momentos difíciles que me tocó pasar por un tema de salud. Fui muy bien atendida, en la clínica Bazterrica.

Muchas gracias a la obra social por estar siempre y cuando necesite asesoramiento, información y contención. Muy buena atención de todas las chicas que atienden.

Felicitaciones a todos.

Felicita Cardozo
Peluc. Verse Bien



Buenos Aires, 2 de Marzo 2017

A la obra social de peluqueros.

Quiero agradecer a todo el grupo médico del Instituto Médico del Callao, por la buena atención y calidad de atención. Espero que continúen con el servicio excelente que brindan. Me operaron en diciembre del año pasado y salió todo excelentemente bien. Mi hija y yo usamos varias veces el servicio y siempre fuimos muy bien atendidas.

Miriam Gutiérrez
Peluquería M-G

Buenos Aires, 25 de marzo 2017

A la Obra Social de Peluqueros.
Clínica Bazterrica:

Gracias por la buena atención recibida por todo el personal de la clínica Bazterrica durante la internación de mi hijo Sebastian, gracias a todas las enfermeras y la buena predisposición, cabe destacar que los médicos son excelentes.

Muchísimas gracias a toda la obra social.

Beatriz Fernández
Peluquería Bea

¡Renovamos nuestra App Accord Salud!

Ahora podés disfrutar de más servicios online: facturas y boletas de pago digitales, credencial digital, autorizaciones, cartilla online, listado de prestadores y muchas actualizaciones más que facilitan tu autogestión y la navegación.



Si ya tenés la aplicación instalada, sólo tenés que renovarla.

 Disponible para Apple iPhone (iOS) y Android



¡Nos renovamos para vos!
Sentite libre, Accord te cuida.

”

Vayas donde vayas,
siempre estás protegido.



**Accord
Salud**
el plan privado de
Unión Personal

Nuestros Planes **Accord 110**, **Accord 210** y **Accord 310** cuentan con asistencia en el exterior, a través de la cobertura de Universal Assistance.

	<u>Accord110</u>	<u>Accord210</u>	<u>Accord310</u>
Tope de gastos	Países Limitrofes US\$ 5.000. Resto del Mundo US\$ 12.000.	Países Limitrofes US\$ 5.000. Resto del Mundo US\$ 12.000.	Países Limitrofes US\$ 6.000. Europa: € 30.000 ⁽¹⁾ Resto del Mundo US\$ 14.000.

Odontología en el Exterior US\$ 200 | Medicamentos en el Exterior US\$ 300 | Traslado hasta el lugar de internación y gastos de hotel del familiar del beneficiario | Repatriaciones sanitarias | Gastos de hotelería del beneficiario por convalecencia
Acompañamiento de menores | Traslado urgente del titular por ocurrencia de siniestro en su domicilio
Cobertura por pérdida de equipaje en vuelos internacionales | Transmisión de mensajes urgentes
Localización de equipaje | Compensación complementaria por pérdida de equipaje

(1) Cobertura en Europa: Cumple los requisitos exigidos por el tratado de Schengen.

Más información en nuestro sitio web www.accordsalud.com.ar

**universal
assistance**



/FeNTPEA/ FEDERACIÓN NACIONAL
DE TRABAJADORES DE PELUQUERÍA,
ESTÉTICA Y AFINES