

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

Info personal

La revista de Accord Salud

**ENTRE LA
ESPERA,
EL AMOR
Y LOS MIEDOS**

**Dietismo
Extremo**

**RUNNING &
ALIMENTACIÓN**

**Adiós a
“La colonia
canta”**

**TURISMO,
DESCUENTOS,
Y 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 7^a, Of. 21

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

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

SUMARIO

Info personal #91

Edición bimestral N°91, 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: Junio de 2017.

EDITORIAL
05

INFONOVEDADES
07

DIETISMO EXTREMO
08.10

RUNNING Y ALIMENTACIÓN
12.14

ENTRE LA ESPERA, EL AMOR Y LOS MIEDOS
16.20

ADIÓS A "LA COLONIA CANTA"
22.23

TURISMO
24.32

LA ODONTOPEDIATRÍA Y LOS PRIMEROS MESES DE VIDA
34.36

CONFLICTOS FAMILIARES
38.41

CENTROS RECREATIVOS
42.43

DESCUENTOS
44

CORREO
48.49



/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

Lic. Andrea Silvestre

Micaela Giacona

Comunicación y Diseño Accord Salud. Gerencia de Marketing

COLABORADORES

Departamento de Prensa

Turismo Unión Personal

Área de Acción Social, Área de

Centros Recreativos, Área de Prensa

COLABORAN EN ESTE NÚMERO

Centro de Especialidades Odontológicas

Profesora Gabriela Vasconi

Directora de Colonia

Lic. Paula Suárez López

Lic. Laura Rameri

Equipo de Psicología Jurídica de AIFAN – NOMED

Profesor Rafael Veigas

Dra. María Natalia Basualdo

Jefe del Servicio de Tocoginecología y Corrdinadora de Seguridad del

Paciente del Sanatorio Anchorena



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



PREVENCIÓN Y SALUD

La salud no es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, sino el completo estado de bienestar físico, mental y social.

Se traduce como una condición de confort que ordena nuestro cuerpo y mente con el entorno.

En este sentido, los programas preventivos se establecen para detectar factores y conductas de nuestra vida cotidiana, que pudieran afectar de alguna manera la armonía de nuestro cuerpo.

Esa armonía tan necesaria para sentirnos bien con nosotros mismos y lo que nos rodea, es una conjunción de bienestar y energía.

Aquí entonces la necesidad de encarar como Obra Social los procesos de tratamientos y controles de prevención en materia de detectar posibles desarreglos en nuestro organismo, que pudieran generarnos en un futuro una preocupación mayor.

Para ello que mejor que nuestros equipos médicos disciplinados en cada especialidad, en los Sanatorios y Centros Ambulatorios de nuestra propiedad, generando una cadena de acciones conducentes a ese tan ansiado bienestar.

Tomemos conciencia de lo que más nos importa, generemos un hábito cotidiano que nos obligue a controlar nuestra salud cada día, desde los consejos dietarios hasta la conducta de los controles periódicos, desde las acciones relacionadas con la naturaleza hasta las conductas sociales adecuadas.

Porque todo es un todo, incorporemos el cuidarnos, el mimarnos, el respetarnos, cada acción que favorezca nuestro bienestar personal será siempre bienvenida y mejorará nuestro futuro.



Sentite cuidado, sentite libre.



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



Unión Personal Móvil: ¡Actualizamos nuestra APP!

Con el objetivo de mantenernos siempre al tanto de las demandas de nuestros afiliados, actualizamos la aplicación de Unión Personal para teléfonos móviles Android e iPhone. Con la nueva versión vas a poder obtener facturas y boletas de pagos, credencial digital para que nunca te quedes sin cobertura, turnos, cartilla online por rubro y cercanía y muchas novedades más. Descubrí las nuevas funcionalidades y mejoras de nuestra App disponible exclusivamente para Apple iPhone (iOS) y Android. Si ya tenías la aplicación instalada sólo tenés que actualizarla desde la tienda.

01



COSEGUROS: Información actualizada

A partir del 13 de marzo, por resolución del Ministerio de Salud, se actualizaron los valores de los coseguros aplicables a consultas y prácticas médicas para los planes AC101, AC102 y AZUL, o bien, UP10, PMO, MONOTRIBUTO y FAMILIAR. Consultá los nuevos valores ingresando a: www.accordsalud.com.ar o www.unionpersonal.com.ar. Importante: los planes no mencionados, no sufrieron modificaciones.

02



Accord Salud para extranjeros

Si sos extranjero y estás estudiando o trabajando en el país, Accord Salud tiene la cobertura que necesitás, con planes pensados para vos. Para más información escribinos a: extranjeros@accordsalud.com.ar, o llamá al 0800-333-7110. Queremos cuidarte si estás lejos de casa.

03



DIETISMO EXTREMO

La ortorexia se ha convertido en uno de los trastornos alimenticios más visibles en estos últimos tiempos. La necesidad de comer sano y estructurar un estilo de vida afín a “dietas puras y más orgánicas” ocasiona una serie de problemas graves en la salud nutricional de quienes la padecen.

Comer sano es una excelente decisión: refuerza nuestro sistema inmunológico previniendo enfermedades, nos ayuda a alcanzar un peso adecuado, regula nuestro sistema digestivo y, por supuesto, ayuda a sentirse bien, entre otros beneficios. Pero cuando los buenos hábitos se transforman en una obsesión difícil de controlar, hay algo que está mal.

En el mundo, el *boom* de la cultura *healthy* va en ascenso, seguido de amplias y rigurosas rutinas *fitness* que prometen purificar al máximo la salud de quienes sean capaces de dejar de lado el placer por un estilo más “saludable” y conseguir un “apetito correcto” sin lugar a desbalances.

Esta patología, investigada desde 1997 por el doctor Steve Bartamn, puede ser detectada a través de una serie de preguntas, o bien, puede servir para darnos cuenta de si estamos cayendo en manos de la ortorexia:

- ¿Pasa más de tres horas al día pensando en su dieta?
- ¿Planea sus comidas con varios días

de antelación?

- ¿Considera que el valor nutritivo de una comida es más importante que el placer que le aporta?
- ¿Ha disminuido la calidad de su vida a medida que aumentaba la calidad de su dieta?
- ¿Se ha vuelto usted más estricto consigo mismo en este tiempo?
- ¿Ha mejorado su autoestima alimentándose de forma sana?
- ¿Ha renunciado a comer alimentos que le gustaban para comer alimentos “buenos”?
- ¿Supone un problema su dieta a la hora de comer afuera, distanciándolo de su familia y sus amigos?
- ¿Se siente culpable cuando se salta de su régimen?
- ¿Se siente en paz consigo mismo y cree que todo está bajo control cuando come de forma sana?

Si responde afirmativamente a 4 o 5 preguntas, significa que es necesario que se relaje más en lo que respecta a la alimentación. Si responde afirmativamente a todas las preguntas, significa que tiene una obsesión importante por la alimentación sana. Los ortorexos llegan a producir desequilibrios dietéticos y nutricionales (tienen déficit de vitaminas y minerales, osteoporosis, anemia, hipotensión). También las personas padecen de ansiedad, depresión, hipocondrías y aquellos pacientes en estados más avanzados sufren de trastornos obsesivos compulsivos con respecto a la alimentación. Es importante destacar que el paciente lleva esa rutina con orgu-



llo poniéndose por encima de quienes los rodean, pensando que su alimentación, "la más saludable", es el camino más correcto para sentirse bien.

Este trastorno se va agravando progresivamente ya que el paciente afectado deja de asistir a reuniones y salidas grupales mientras añade cada vez más alimentos "prohibidos" a su lista, priorizando su dieta extrema al punto de dedicarle dos o tres horas diarias a la organización y el abastecimiento de aquellos alimentos saludables. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la actualidad la ortorexia afecta al 28% de la población de los países occidentales y se prevé que la cifra vaya en aumento dada la psicosis que generan los medios de comunicación en torno a la salubridad de los alimentos que consumimos, a lo que se le suma la tendencia obsesiva o extremista de algunas personas y la incorporación de las mágicas rutinas de ejercicio en manos de personajes famosos que poco entienden de una alimentación equilibrada. No olvidemos que cada

cuerpo es particular y cada dieta debe ser adecuada acorde con las necesidades y consumos de cada individuo. No existen dietas ni hábitos milagrosos o superiores. Como todo trastorno alimentario, el tratamiento debe ser integral: profesionales de la psicología y la nutrición deben realizar un trabajo en conjunto para ordenar las conductas compulsivas obsesivas y la alimentación.

Debemos tener en cuenta que la clave del éxito en cuestiones alimenticias siempre reside en la correcta alimentación y la plena seguridad del paciente. Llevar una alimentación saludable y reemplazar algunos hábitos que nos hacen mal, siempre deben pensarse en pos de generar un efecto positivo en nuestra salud. Prohibirnos lo que nos da placer, de compartir una comida en familia o juzgar a quienes no elijan el mismo camino, nunca es la opción más acertada. Nunca son buenos los extremos, menos aun si nuestra salud física y emocional está en riesgo. ■

Por Micaela Giacona



ESTUDIO HERNÁNDEZ & ASOC.

A B O G A D O S

laboral y civil

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

A pair of blue running shoes with white soles and laces is positioned on the left side of the image. To their right are two bright green apples. In the bottom left corner, a blue water bottle with a white cap and a red ring is visible. The entire scene is set on a rustic wooden surface with horizontal planks. The text 'RUNNING & ALIMENTACION' is overlaid in the lower right quadrant, with the ampersand in a light green color.

RUNNING & ALIMENTACION

Las estadísticas demuestran que sólo un pequeño porcentaje de deportistas sabe cómo alimentarse apropiadamente ante la práctica deportiva. He aquí la importancia de consultar siempre a un especialista para conocer la rutina dietaria más recomendada en cada caso y no olvidar que gran parte del éxito en la progresión como corredor está en lo que uno come.

El último estudio del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) reveló que en el país más de 10 millones de hombres y mujeres, realizan algún tipo de actividad física.

Las razones por las que la sociedad se presta a ese tipo de actividades son múltiples y predominan aquellas relacionadas con la salud y la pérdida de peso.

En ese sentido, las estadísticas demuestran que sólo un pequeño porcentaje de la población sabe comer de forma apropiada ante la práctica deportiva y decide, por tanto, consultar a un experto en nutrición para conocer el plan alimenticio que debe seguir ante un hábito de actividad física continuado.

En la Argentina, el *running* se ha posicionado como el “*deporte boom*” y se ha extendido a gran parte de la población.

El éxito de este deporte nos plantea un interrogante: ¿sabemos comer adecuadamente cuando salimos a correr?

El *running* es un deporte de tipo aeróbico, en el que es importante proporcionar a nuestro organismo aquellos alimentos que favorezcan el esfuerzo energético prolongado. En ese sentido, conviene explicar que es importante consultar con un profesional las pautas nutricionales individualizadas para cada caso, ya que una de las principales controversias que surgen ante la relación entre nutrición y práctica de *running* gira en torno a la ingesta de alimentos antes de realizar el ejercicio. Con frecuencia, muchos deportistas salen a correr en ayunas. Alguno motivados por la idea de que esa práctica ayudará a perder más grasa y peso, otros para evitar trastornos estomacales.

Lejos de estar acertados, las personas que hacen un esfuerzo físico de ese tipo sin haber nutrido primero su organismo verán reducida su capacidad de rendimiento y, estarán favoreciendo a que su cuerpo entre en el llamado “modo espera”, de forma que empezará a acumular las calorías que se van ingiriendo al detectar que se encuentra en una situación de escasez.

La alimentación debe variar en función de si la práctica se realiza por la mañana o por la tarde, aunque las recomendaciones pueden modificarse según el objetivo buscado y el tipo de ejercicio físico realizado.

Como norma general, si vamos a realizar el ejercicio por la mañana, debemos cenar la noche anterior al menos dos horas



El deporte y la alimentación saludable se convirtieron en el binomio perfecto del siglo XXI para garantizar el buen estado de nuestro organismo.



antes de acostarnos y apostar por los hidratos de carbono (pan y pastas integrales, principalmente). Además, es imprescindible hacer un desayuno completo a base de fruta, lácteos y cereales al menos dos horas antes de correr: ese es uno de los hábitos más importantes que debe adoptar todo deportista.

Si el ejercicio es realizado por la tarde, se recomienda una comida a base de legumbres y/o hidratos de carbono y carnes magras entre cuatro y seis horas antes de la práctica, además de ingerir una pieza de fruta o barrita de cereales entre 20 y 60 minutos antes del esfuerzo.

Durante la práctica de *running*, es necesario hidratarse continuamente. Además, si el ejercicio es prolongado debemos incorporar bebidas deportivas que complementen el gasto de sales. Asimismo, al concluir la rutina, se recomienda ingerir un lácteo como yogur natural o un batido de leche con frutas, pues nos ayudarán a dotar a nuestro organismo de los nutrientes necesarios tras el ejercicio.

La comida principal que continúe a esa práctica (almuerzo o cena), debe incluir alimentos como pollo, carnes magras, pescado, queso fresco, arroz o atún, que

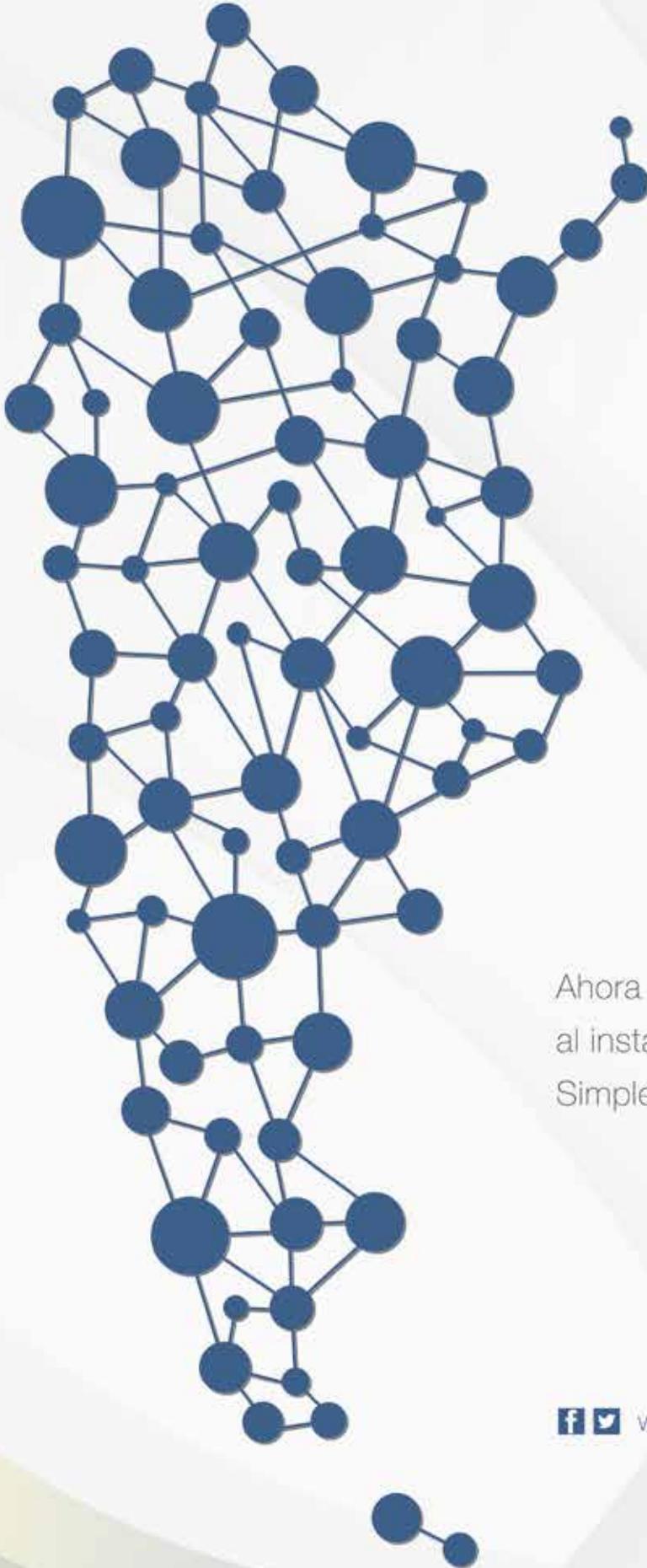
aportan macronutrientes esenciales para la recuperación de nuestro cuerpo tras el esfuerzo. También es importante dotar al organismo de las vitaminas antioxidantes A, C y E que encontraremos en las frutas y vegetales, que evitarán el daño provocado por el aumento de radicales libres y proporcionarán minerales imprescindibles como el hierro y el zinc.

No debemos olvidar beber dos litros de agua al día, especialmente antes, durante y después de realizar el ejercicio físico, para atender a las necesidades de hidratación de nuestro cuerpo. Este último punto es aplicable para cualquier actividad que vayamos a realizar.

Además, para aquellos que busquen la pérdida de peso, siempre es recomendable acompañar la práctica de ejercicio con una dieta diseñada por un profesional, con complementos alimenticios naturales.

El deporte y la alimentación saludable se convirtieron en el binomio perfecto del siglo XXI para garantizar el buen estado de nuestro organismo. Aprendamos a hacer un buen uso de ambas prácticas, sinónimos de estabilidad física y mental, salud y bienestar.■

Profesor Rafael Veigas
Accord Salud Running Team



Ahora podés encontrar tu agencia al instante, estés donde estés. Simple. Ágil. Accord Salud.

  www.accordsalud.com.ar



Entre la espera, el amor y los miedos

Miles de preguntas y desinformación se interponen en el momento más especial en la vida de cualquier familia: la llegada de un hijo.

La salud de la mamá y el bebé dependen exclusivamente de la atención que reciban antes, durante y después del embarazo. En ese sentido, las probabilidades de sufrir un embarazo de alto riesgo disminuyen notoriamente. La doctora María Natalia Basualdo, Jefa del Servicio de Tocoginecología y Coordinadora de Seguridad del Paciente del Sanatorio Anchorena, responde algunos interrogantes sobre las complicaciones que pueden producirse y controlarse con la ayuda de un equipo multidisciplinario, capaz de guiar y acompañar a las familias durante el período gestacional.

¿Qué es un embarazo de alto riesgo?

La OMS (Organización mundial de la Salud) lo define como aquel embarazo que tiene más probabilidad de complicarse para la mamá o para el bebé y eso incluye los antecedentes clínicos de la mamá, o bien, las situaciones clínicas del embarazo que pueden poner de manifiesto alguna patología preexistente no conocida, o desarrollar a *novo* algunas enfermedades. Los ejemplos más claros son la hipertensión y la diabetes. También existe el

riesgo fetal que puede ser, por ejemplo, un bebé que tenga una mal formación o que deje de crecer.

¿Cómo se detecta?

No hay una forma unívoca de detectarlo. La evaluación inicial de riesgo tiene que hacerse en el preconcepcional. Esa es la primer forma y la más importante para prevenir las complicaciones asociadas al embarazo de alto riesgo. En la consulta previa uno hace la evaluación exhaustiva. Pide un laboratorio y ve las enfermedades que la mamá puede transmitirle a un bebé. Aquellas que se pueden vacunar, las vacunamos y con aquellas que no se toman las medidas de prevención para que el bebé no las adquiera durante el embarazo. Si están, las tratamos y las resolvemos antes y si no hacemos la evaluación para que la madre ya sepa cuál va a ser el riesgo y en esas condiciones, ella ya informada pueda decidir cuándo embarazarse. En la Argentina lo hacemos muy poco, de hecho, las mujeres en general ya llegan embarazadas a la consulta, no importa el nivel socio-cultural al que pertenezca. Un ejemplo básico es la obesidad. El 40% de las mujeres en edad fértil tiene un índice de masa corporal alto, sobrepeso u obesidad y nadie le dice a la mujer cuando se quiere embarazar que tiene que estar en su peso ideal porque es lo mejor para ella, porque las obesas tienen chances de tener complicaciones en el parto, hipertensión,

diabetes. Si no hicimos el preconcepcional, la evaluación de riesgo se hace en la primera consulta. Por eso es importante que la primera consulta sea temprana. Apenas uno tiene el atraso menstrual. Es la segunda forma de detectar el embarazo de alto riesgo. Por eso la primera consulta de un embarazo en los sistemas sanitarios seguros tarda 40 minutos. Uno le tiene que preguntar a esa mujer cómo ha sido su vida.

¿Cómo es el seguimiento del embarazo?

Un embarazo de alto riesgo debe ser seguido por un equipo multidisciplinario, enfocado en la toma de decisiones en situaciones complejas y que esté en condiciones de acompañar a la familia. Para nosotros la mejor forma de manejarlo es en una unidad de embarazo de alto riesgo. Pensemos que el embarazo de alto riesgo constituye entre el 3 y el 4% de la población. En un consultorio común el obstetra no está tan entrenado para eso. Puede detectar complicaciones pero el seguimiento no es óptimo. El obstetra debe pedir una consulta con un equipo de embarazo de alto riesgo que está conformado habitualmente por un médico obstetra, un médico neonatólogo, un ecografista altamente entrenado, una partera y los interconsultores según cada patología. En el evento del nacimiento puede estar el obstetra de cabecera porque la paciente le tiene más confianza, es al que conoce, al que ha visto primero. Nosotros ofrecemos en el Sanatorio una unidad de embarazo de alto riesgo que funciona los lunes y los viernes. No está puesto aleatoriamente en ese momento sino porque sabemos que más cerca del fin de semana, en general, es cuando más casos recibimos. Las pacientes vienen entre las 8 y las 10 de la mañana y nosotros podemos hacerles un laboratorio, tenemos al ecografista y después cuando terminamos las consultas, llamamos a su obstetra y le contamos qué es lo que vemos de ese paciente. No vamos a hacerles el parto nosotros pero los vamos a acompañar en la toma de decisiones. Lo más importante en un embarazo de alto

riesgo es poder decidir juntos y que la gente llegue informada al momento más importante de su vida que es el nacimiento de un hijo.

¿Cuáles son las complicaciones que pueden presentarse?

El espectro de complicaciones es muy amplio y eso incluye la muerte del bebé o de la mamá. Es poco probable que suceda porque uno desarrolla estrategias para la prevención que empezaron en el preconcepcional o durante el embarazo y, si no llegamos a nada de eso, las hacemos en los centros de complejidad al momento de ingreso a la guardia. El rango de complicaciones es muy amplio de acuerdo con la patología y de lo que hayamos podido hacer antes. Hay mucha evidencia en el mundo de que cuando uno está preparado para el embarazo de alto riesgo es diferente. Por ejemplo, una de las complicaciones más importantes por el aumento de la tasa de cesáreas es el acretismo placentario, que es la adherencia anormal de la placenta. Yo me puedo enterar de eso en el embarazo, haciendo unos estudios específicos cuando la placenta está insertada en un lugar no habitual, o en el momento del parto. Si lo pude detectar durante el embarazo a esa paciente le programamos la cirugía y entramos a operar con un equipo de especialistas. Y la que era una de las principales muertes de sangrado por hemorragia, hoy no lo es porque se puede prevenir. Cuando esa mujer llega en trabajo de parto, es tarde. Entonces, puede pasar de todo pero se puede prevenir casi todo. La muerte en obstetricia es evitable en el 95% de los casos. Lo que sí requiere es un tratamiento exhaustivo con chances de que la mamá y el bebé entren a una terapia intensiva altamente calificada y abierta a la familia. Lo mejor es que lo podamos anticipar en el embarazo para que la familia pueda acompañar.

¿Cómo se puede prevenir un embarazo de esas características?

Existen algunas estrategias que se pueden



aplicar exitosamente en cada caso, pero siempre depende de cada patología. Por ejemplo, si una paciente ya sabe que tiene chances de padecer hipertensión o hay algún estudio alterado, le damos aspirina que previene el desarrollo de complicaciones hipertensivas. Si tiene un bebé que ha tenido malformaciones de tubo neural usamos ácido fólico.

En el caso de las mujeres que han sufrido abortos previos, ¿la gestación también puede calificarse como de alto riesgo?

Depende del número de abortos que tenga. Tres o más abortos previos se llama abortadora habitual y eso sin ninguna duda es un embarazo de alto riesgo, la diferencia es con aquellas mujeres que tuvieron dos abortos. En ese caso es muy amplio el tema y uno debería hacer alguna cosa puntual para poder definir si el actual es un embarazo de alto riesgo. Una pérdida única de embarazo, estudiada, no constituye un embarazo de alto riesgo para el siguiente. Lo que no podemos hacer es perder un embarazo y embarazamos al mes siguiente sin chequear que esté todo bien.

Los embarazos de mujeres mayores de 40 años, ¿son de riesgo?

Confiere un embarazo de mayor riesgo porque el riesgo de hipertensión, de diabetes y de anomalías genéticas está aumentado. El manejo es de un embarazo de alto riesgo aunque al momento del nacimiento lleguemos muchas veces sin grandes complicaciones porque pudimos prevenir.

¿Por qué algunas patologías crónicas mejoran con el embarazo?

En general las que mejoran son las reumatológicas porque el bebé funciona como un trasplante de su papá, de las características genéticas. Por eso es más frecuente que una embarazada se resfríe, porque la inmunidad celular está disminuida para no reaccionar contra las características genéticas de un bebé genéticamente di-

ferente. Esto hace que las patologías que están medidas por inmunidad celular mejoren durante el embarazo para empeorar después en la lactancia.

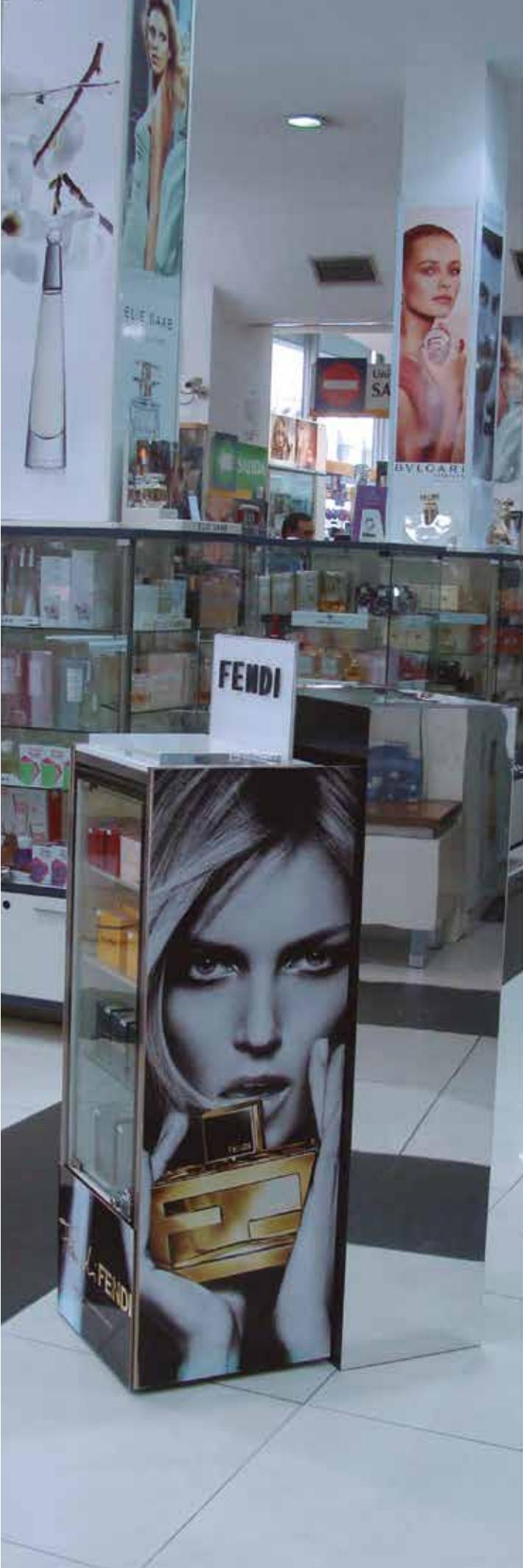
En el caso de mujeres con enfermedades crónicas previas, ¿cómo deben planificar su embarazo?

Sin ninguna duda todas las mujeres tienen que hacer una interconsulta con el especialista de cabecera. Una mujer con una patología crónica tiene que usar siempre un método anticonceptivo. Cuando decide que se quiere embarazar va a su médico de cabecera y se realiza una serie de estudios para ver que está en condiciones de avanzar. En algunas pacientes con enfermedades crónicas cambiamos la medicación y no hay ninguna contraindicación.

¿Hay alguna patología previa que contraindique totalmente la gestación?

No. Sí hay situaciones clínicas. Por ejemplo, si uno piensa en cardiopatías esas no condicionan que una mujer se pueda embarazar, a excepción de aquellas mujeres que tienen una clase funcional alta. Cada patología tiene una estadificación. La diabetes no contraindica el embarazo a menos que tenga una cardiopatía proliferativa en actividad. Una mujer con un trasplante se puede embarazar pero en las condiciones en que su médico de cabecera indique. No hay una patología que contraindique el embarazo, pero hay momentos del manejo de cada patología que sí contraindican. Hay medicaciones que no se pueden usar en el embarazo y me parece muy importante agregar que un embarazo de alto riesgo no condiciona *per se* una cesárea. La gente piensa que es más seguro y en verdad la cesárea condiciona riesgos. ■

Doctora María Natalia Basualdo
Matrícula Nacional 83987
Jefa del Servicio de Tocoginecología y
Coordinadora de Seguridad del
Paciente del Sanatorio Anchorena
Por Micaela Giacona



25 AÑOS

Acompañando a
los afiliados de



- ✓ Laboratorio de **Alopatía y Homeopatía** dirigido por nuestros **propios Farmacéuticos**.
- ✓ Banco de Drogas **Oncológicas, Antirretrovirales e Inmunosupresoras**.
- ✓ Gabinete de **aplicaciones, vacunatorio**, toma de **presión y nebulizaciones**, control de **glucosa y capacitación** en uso de aparatología, siempre atendido por **enfermeros diplomados**.
- ✓ **Perfumería y Cosmetología** con Asesoras y expertas en todas las líneas nacionales e importadas.
- ✓ **Publicación Bimestral** con artículos sobre salud y promociones.
- ✓ Campañas de **vacunación**.

Exclusivo para afiliados UPCN, UP y ACCORD SALUD

-10%

En Cosmética y perfumería Nacional e Importada. Con cualquier forma de pago, efectivo, débito o crédito en una sola cuota.

-15%

En medicamentos sin obra social.

-20%

En farmacia, solo sucursal Viamonte #91 tel: 4328-6544.

Promociones vigentes validas hasta el 31-12-2016

Salud y Belleza Bien Atendidas

LA BOTICA DE MARTÍN | Lavalle 646 | Tel.:4393-7200

LA BOTICA DE JULIÁN | C. Pellegrini 423 | Tel.: 4322-2888

WENT | Av. Corrientes 901 | Tel.:4322-1001

SCANNAPIECO | Esmeralda 599 | Tel.:4322-3700

VIAMONTE | Viamonte 891 | Tel.: 4328-6544



Farmacias RP

FARMACIAS Y PERFUMERÍAS



Adiós a “La Colonia Canta”

Lo importante no es saber cantar sino saber y poder expresarse con la música, sentir en el alma las melodías, cada nota, cada sinfonía. De esa forma los cantos, los bailes, las sonrisas que fueron surgiendo espontáneamente hicieron honor a “La colonia canta”, nuestro eje de Colonia 2016-2017.

Desde cualquier lugar del predio de Ezeiza se podían escuchar, en todo momento, las voces de los niños y niñas entonando diferentes canciones, con los docentes marcando el ritmo, estimulándolos a expresarse, con la voz, con el cuerpo, con los sentimientos, con el alma. El sol los acompañaba, la sombra era refugio, la lluvia oficiaba de telón de fondo.

La música siempre estuvo presente entre los juegos multideportivos, cantolímpicos, karaoke, canta si puedes, kermeses y mucho más. El tercer nivel debutó con las clínicas deportivas de taekwondo, hockey, vóley, rugby, fútbol y handball. También las actividades de circo se hicieron presentes como todas las mañanas en las bienvenidas musicales. Los títeres y titiriteros jugaron a la par de los más chiquitos y el fogón del campamento brilló con la comedia musical.

Los 106 chicos y chicas provenientes de Salta, Jujuy, Santiago del Estero, Catamarca, La Rioja, Mendoza, San Luis y

Tucumán, acompañados por ocho adultos, también recrearon el eje durante su estadía en el predio de *La Paloma*. Compartieron recitales de diferentes géneros, donde los mismos colonos y colonas fueron los protagonistas. Se integraron a través de juegos musicales y coreografías con los adultos formando parte de cada actividad. Los más grandes compartieron en la velada reflexiva, momento exclusivo para conversar, junto con sus docentes y adultos, temas propuestos por ellos.

Los chicos y chicas más grandes de la colonia también tuvieron su momento de reflexión. Junto con el licenciado Daniel Paleari, Coordinador del Área de Adicciones del Centro Médico NOMED, charlaron sobre adicciones.

La fiesta final de las colonias hicieron sonreír con intensidad y hasta deslizar alguna lágrima de los padres, madres y familiares presentes. Porque al cantar y bailar intervienen muchos factores que al irse trabajando progresivamente desarrollan las capacidades del ser humano y al mismo tiempo su sensibilidad.

La colonia finalizó pero el eje debe perdurar. Invitamos a todas y cada una de las familias para que fomenten el arte de cantar, que las canciones sean, entre otras cosas, los nexos de unión familiar.

“La Colonia Canta” debe continuar en cada hogar.

Profesora Gabriela Vasconi
Directora de Colonia



TURISMOHOTELERÍA

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 <http://turismo.accordsalud.com.ar/>
Contratación: presentarse en Misiones 26 1er piso de Lun a Vier de 10 a 16.30hs. Información actualizada al 01-06-2017

Mar del Plata
Hotel Versailles

*Consultar

Hotel Dos Reyes

\$ 918 con desayuno base hab. doble

Hotel Panamericano

Hasta el 30/11

\$ 573 con desayuno base hab. doble

\$ 400 con desayuno base Dto. x 4

Bristol Condominio Apart Hotel

Hasta Septiembre

\$ 721 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 desayuno base hab. doble

\$ 878 con desayuno base Dto. x4

Hotel Aoma

Hasta el 31/10

\$ 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 15/12

\$ 356 con desayuno base hab. doble/ triple

\$ 333 con desayuno base hab. cuádruple

Cariló

Puerto Hamlet

*consultar

Buenos Aires

Como Entonces

Posada de Campo

Hasta el 31-08

\$ 945 con desayuno base doble (Viernes)

\$ 995 con desayuno base doble (Sábados)

Tandil

Cabañas

Mi Descanso

Hasta el 13/07

\$ 681 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 Rios

Hotel Termas del Este (Federación)

Consultar

Cabaña la Loma (Federación)

Hasta el 31/10

\$ 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 30/09

\$ 547 sólo alojamiento base doble

\$ 343 sólo alojamiento base cuádruple 2 amb.

Hathor Hotel (Concordia)

\$ 833 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

\$ 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. cuádruple

Hotel & Spa Villa de Merlo

Hasta el 23/12

\$ 958 con desayuno base hab. doble vista sierra

\$ 896 con desayuno base hab. doble vista parque

Hotel Canablaya

\$ 542 con desayuno base hab. doble sup

\$ 444 con desayuno base hab. triple sup

Complejo Refugio de los Pájaros

Del 01/08 al 17/12

\$ 578 con desayuno base doble

\$ 356 con desayuno base cuádruple

Terrazas del Rincón

Hasta el 31/10

\$ 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

Hasta el 06/10

\$ 628 con desayuno base hab. doble

\$ 422 con desayuno base hab. Dto x 4

Hotel Spa Santa Cecilia I

Agosto

\$ 772 con media pensión base hab. doble Std

\$ 622 con media pensión base hab. cuádruple Std

\$ 772 con desayuno base hab. doble Sup

Septiembre a Diciembre

\$ 889 con media pensión base hab. doble Std

\$ 717 con media pensión base hab. cuádruple Std

\$ 889 con desayuno base hab. doble Sup

Hotel Aoma

Hasta el 31/10

\$ 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

Del 30/07 al 31/12 (mín. 3 noches)

\$ 822 con desayuno base hab. doble

\$ 713 con desayuno base hab. triple

Hotel Panacea

\$ 600 con desayuno base hab. doble std

\$ 711 con desayuno base hab. doble sup

Salta

Hotel Almeria

Hasta el 31/12

\$ 884 con desayuno base hab. doble clásica ext

\$ 973 con desayuno base hab. doble sup

Las Pecanas Apart Hotel (tres cerritos)

\$ 543 sólo alojamiento base hab. doble

\$ 460 sólo alojamiento base hab. cuádruple

TURISMOHOTELERÍA

Hotel Boutique Aybal

Hasta el 31/10
 \$ 580 con desayuno base hab. doble
 \$ 398 con desayuno base hab. cuádruple
 \$ 801 con media pensión base hab. doble
 \$ 619 con media pensión base hab. cuádruple

Tucumán

Hotel Tucumán Center

\$ 941 con desayuno base hab. doble standart
 \$ 995 con desayuno base dto x4

Jujuy

Hotel Termas de Reyes

Hasta el 11/12
 \$ 1478 con desayuno base hab. doble Sup.
 \$ 892 con desayuno base Dto x 4

Iguazú

Hotel Tourbillón

Hasta el 31/12
 \$ 1072 con desayuno base hab. doble Std

Hotel Marcopolo Suites

Hasta el 28/12
 \$ 403 con desayuno base hab. doble
 \$ 319 con desayuno base hab. cuádruple

Mendoza

Altezza Suites

A partir del 01/08
 \$ 744 con desayuno base doble std
 \$ 666 con desayuno base cuádruple

Hotel Savoia Mendoza (Guaymallén)

Hasta el 30/09
 \$ 612 con media pensión base hab. doble Std
 \$ 501 con media pensión base hab. Triple

San Rafael

Apart Hotel San Martín

Del 01/08 al 31/12
 \$ 633 con desayuno base doble
 \$ 400 con desayuno base cuádruple

Bariloche

Bungalows Ruca Piren

Hasta el 01-09
 \$ 567 sólo alojamiento base doble
 \$ 473 sólo alojamiento base cuádruple

Hotel Ruca Cheli

Hasta el 31-08
 \$ 1194 con desayuno base hab. doble std
 \$ 1004 con desayuno base hab. cuádruple std

Ayres del Lago

Hasta el 27-08
 \$ 638 sólo alojamiento base doble
 \$ 352 sólo alojamiento base cuádruple
 Del 28-08 al 22-12
 \$ 430 sólo alojamiento base doble
 \$ 234 sólo alojamiento base cuádruple

Calafate

Hotel Marcopolo Suites

Hasta el 28-12
 \$ 504 con desayuno base doble
 \$ 403 con cuádruple base cuádruple

Hotel Unique Luxury Patagonia

Hasta el 31-08
 \$ 740 con desayuno base doble

Villa La Angostura

Cabañas La Pampita

Hasta el 31/08
 \$ 840 con desayuno base doble
 \$ 509 con desayuno base cuádruple

Hostería Maitén Escondido

Hasta el 31/10
 \$ 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 24/08 y del 16/11 al 20/11
 \$ 844 con desayuno base doble std
 \$ 578 con desayuno base cuádruple
 Del 05/08 al 15/11 y del 21/11 al 15/12
 \$ 667 con desayuno base doble std
 \$ 467 con desayuno base cuádruple

Hostería Las Acacias

Del 31/07 al 26/08 (mínimo 3 noches)
 \$ 573 con desayuno base doble std
 \$ 662 con desayuno base doble sup



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.



Del 01/09 al 15/12

\$ 511 con desayuno base doble std

\$ 600 con desayuno base doble sup

San Martín De Los Andes *Hotel Intermonti*

Hasta el 26/08

\$ 933 con desayuno base hab. doble

\$ 667 con desayuno base hab. cuádruple

Del 27/08 al 31/12

\$ 822 con desayuno base hab. doble

\$ 622 con desayuno base hab. cuádruple

Cabañas Rose Garden

Hasta el 01/09

\$ 709 sólo alojamiento base doble

\$ 473 sólo alojamiento base cuádruple

Del 02/09 hasta el 20/12

\$ 472 sólo alojamiento base doble

\$ 284 sólo alojamiento base cuádruple

Península Valdes

Hotel Rayentray (Trelew)

Agosto

\$ 608 desayuno base hab. doble std

\$ 380 con desayuno base hab. cuádruple std

Septiembre

\$ 652 desayuno base hab. doble std

\$ 407 con desayuno base hab. cuádruple std

Octubre – Noviembre

\$ 695 desayuno base hab. doble std

\$ 435 con desayuno base hab. cuádruple std

Hotel Rayentray (Puerto Madryn)

Hasta el 28/02/2018

\$ 912 con desayuno base hab. doble std

\$ 699 con desayuno base hab. triple std

Ushuaia

Hostería Rosa de los Vientos

Del 01/07 al 31/10

\$ 958 con desayuno base hab. doble

\$ 716 con desayuno base hab. cuádruple

Del 01/11 al 30/03/2018

\$ 1218 con desayuno base hab. doble

\$ 896 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

\$ 5800 Hotel Complejo Americano 3* (Arg)

\$ 5600 Hotel Orquideas Palace 4* (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)

\$ 7500 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)

\$ 6000 Hotel Marcopolo 3*

\$ 6500 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)

\$ 11500

Bariloche Jet

4 días / 3 noches

Aéreo ida y vuelta

Trf in/out alojamiento con desayuno

Exc: Cto.Chico

\$ 9950 Hotel Carlos V 3*

\$ 9350 Design Suites 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

\$ 9950 Hotel Península Valdés 4*

\$ 9900 Hotel Dazzler Tower 4*

Mendoza Jet

4 días / 3 noches

Aéreo ida y vuelta

Trf in/out alojamiento con desayuno

Exc: Bodegas y Aceitera

\$ 6250 Hotel Urbana Class 3*

\$ 7100 American Executive 4*

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 temporada baja. Emisión de la publicación: Junio 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.
\$ 3570 Agosto - Hotel Turin
\$ 3770 Agosto - Hotel El Mirador

MERLO - SAN LUIS

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

BARILOCHE

Bus Semicama. 8 días 5 noches.
Pensión Completa
Incluye: Circ. Chico
\$ 6160 Agosto – Hotel Aguas del Sur

IGUAZÚ

Bus Semicama. 7 días 4 noches. Media pensión.
Visitando: Ruinas de San Ignacio, Minas de Wanda, Cataratas Lado Argentino y Lado

Brasileño, Hito 3 Fronteras.
(No Incluye entradas a Parques)
\$ 4650 Agosto - Hotel Lider
\$ 4950 Agosto - Hotel Turrance
\$ 5050 Agosto – Hotel Latino

TERMAS DE FEDERACIÓN

Bus Semicama. 5 días 4 noches. Media pensión.
(No Incluye entrada al Complejo Termal)
\$ 3660 Agosto - Hotel Paraiso Termal/ Guarrumbá \$ 4510 Agosto - Hotel Costa del Sol

NORTE ARGENTINO

Bus Cama. 9 días 6 noches. Media Pensión.
Exc: Humahuaca, Jujuy, Salta, Cafayate, Tafí del Valle, Tucumán. Incluye Cobertura Médica
\$ 10050 Agosto
Hoteles de Categoría Std en Salta
\$ 10130 Agosto
Hoteles de Categoría Sup en Salta



Asistencia Internacional al viajero



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 Limitrofeos US\$ 5.000. Resto del Mundo US\$ 12.000.	Países Limitrofeos US\$ 5.000. Resto del Mundo US\$ 12.000.	Países Limitrofeos 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



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 UP10.

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 1º 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

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





LA ODONTOPEDIATRÍA Y LOS PRIMEROS MESES DE VIDA

Todos conocemos la tremenda carga de angustia que representan para los padres los padecimientos odontológicos en los niños pequeños. Sobre todo si se trata de un bebé que ni siquiera puede decirnos que le sucede.

Por eso estas líneas tienen el objetivo de proporcionar alguna información sobre patologías que aparecen en los bebés de menos de 6 meses y que son descubiertas muchas veces por papá y mamá, produciendo un temor lógico y una marcada ansiedad. Algunas son complejas y se detectan en el momento mismo del nacimiento como el labio leporino y los distintos tipos de fisuras palatinas que revisten gravedad. Deben recibir atención inmediata ya que, de no resolverse, afectan directamente la posibilidad de alimentación del bebé.

Profesionales odontólogos, especialmente capacitados y entrenados para tratar esos casos, confeccionan durante las primeras horas de vida del paciente una plaquita obturatriz de la fisura para que el pequeño pueda succionar y así alimentarse. Mejora también el aspecto y brinda contención y un poco de tranquilidad a los padres. Todos esos procedimientos siempre, o casi siempre, se ejecutan antes de que el bebé

obtenga el alta.

Esas pequeñas prótesis se van reemplazando a medida de que el niño crece y se mantendrán hasta que sea posible cerrar la fisura quirúrgicamente.

Otras patologías son más simples y los riesgos pocos o nulos, a pesar de que el acontecimiento siempre despierta preocupación, generalmente basta con la consulta y una explicación para retomar la calma. Por ejemplo, la existencia de una o más piezas dentarias al nacer causa sorpresa más que temor, y la novedad, casi invariablemente, la observan los médicos al revisar al recién nacido. Esas piezas se llaman "diente natal", pero existe también el "diente neonatal", cuya aparición en la boca se produce dentro del primer mes de vida, y suelen encontrarlos los padres durante los cuidados cotidianos.

¿Qué se hace en esos casos? Muchas veces se opta por extraerlos porque presentan movilidad y, además de dificultar el amamantamiento, se teme que pueda lastimar y/o desprenderse y producir ahogo. Téngase en cuenta que el neonato solo tiene el instinto de búsqueda para la succión y no utiliza para nada esa pieza y que, se presume, será reemplazada por la dentición primaria, cuando el pequeño ya está apto para reemplazar la alimentación líquida por papillas y semisólidos.

Una consulta oportuna con su médico u odontólogo pediátrico ayudará a resolver cualquier problema, si lo hubiera, y le brindará la información y asesoramiento que usted necesite para el bienestar del niño y su tranquilidad.



Por otro lado, puede provocar una úlcera en la cara inferior de la lengua (llamada "úlceras de Rigó-Fede") por el roce del borde filoso y agudo de ese dentito imperfecto. Por tal motivo, cuando se decide no extraer esa pieza, se desgasta el borde incisal para quitarle poder de corte y evitar así que lastime la lengua.

Esa úlcera puede aparecer también provocada por la dentición primaria normal, si por algún motivo la lengua se apoya compulsivamente sobre las piezas inferiores en erupción.

Las "Perlas de Epstein" y los "Nódulos de Bohn" son otros hallazgos que inquietan a los padres. Las primeras son bastante habituales y aparecen con mayor frecuencia en las niñas. Se ven como pequeñas vesiculitas blanquecinas (como perlitas, de allí su nombre) que se ubican sobre el reborde maxilar y el paladar. Pueden confundirse con piezas dentarias en vías de erupción. Normalmente desaparecen solas, sin tratamiento alguno, a las pocas semanas del nacimiento.

Los segundos son nodulitos duros blancoamarillentos que se sitúan a los lados del reborde maxilar. Son restos de tejido epitelial y células glandulares. Como las primeras, se van solas sin generar complicaciones.

Mucho menos común es el "Épulis del recién nacido" que es una lesión blanda, abultada, sobre el reborde maxilar, mayormente en el superior, de color rosado más o menos intenso. Se suelen extirpar si

interfieren o dificultan la alimentación del bebé, de otra manera se hace innecesario pues involucionarán definitivamente hacia los seis meses de vida.

Los "Quistes de Erupción" son más comunes de ver cuando salen las piezas primarias, aunque puede darse también en el recién nacido relacionado con un diente natal o neonatal. No requieren tratamiento, salvo que persistan y no permitan la erupción del diente. En ese caso se lo "abre" con un procedimiento quirúrgico muy simple.

Eso, y no mucho más, salvo lo extremadamente excepcional, es lo que puede encontrarse en los bebés y niños muy pequeños relacionado con la odontología.

Este breve resumen no pretende reemplazar la inmediata consulta al odontopediatra o al médico pediatra sino, simplemente, aportar conocimientos muy someros de la existencia de esas patologías que, por lo general, ofrecen bajo nivel de riesgo pero que igualmente provocan alarma y angustia a las familias.

Recuerde que, ante cualquier duda, una consulta oportuna con su médico u odontólogo pediátrico ayudará a resolver cualquier problema, si lo hubiera, y le brindará la información y asesoramiento que usted necesite para el bienestar del niño y su tranquilidad. ■

CEO - Centro de Especialidades Odontológicas



En nuestras dos sedes los pacientes encuentran la atención de profesionales altamente capacitados para todas las especialidades odontológicas.



CEO
Talcahuano 837
C.A.B.A.



CEO Flores
Membrillar 74 piso 3 of 305
C.A.B.A.

C.I.T. CENTRAL INTEGRAL DE TURNOS

0810 - 999 - 3333

Horario: lunes a viernes 9 a 19 hs.



CENTRO DE ESPECIALIDADES
ODONTOLÓGICAS

www.amasis.com.ar

Turnos y cancelaciones online





CONFLICTOS FAMILIARES

Entre el derecho y la psicología

El modelo tradicional familiar sufrió grandes modificaciones en los últimos años, aunque el sufrimiento producto del desencuentro en los vínculos amorosos entre sus integrantes continúa siendo aún hoy, al igual que hace cincuenta años, uno de los motivos preponderantes de consulta en el consultorio de un psicólogo.

Sin embargo, una diferencia que hace a las “nuevas consultas de época” son las numerosas demandas de tratamientos o intervención del psicólogo atravesado por

el discurso jurídico. Ocurre cuando los conflictos familiares se judicializan saliendo de la esfera privada a la pública.

Observamos que los divorcios, separaciones, faltas de acuerdo, diferencias en la pareja, regímenes de visitas y otros, se

expresan bajo distintas y múltiples modalidades agresivas y/o violentas que se dirimen en los juzgados de familia.

Los niños, hijos e hijas, víctimas de los conflictos generados por el divorcio de sus padres, la violencia, la arbitrariedad, arriban al consultorio acompañados de un oficio judicial derivados por los jueces. La disputa entre adultos que se arbitra en un juzgado civil de familia en muchos casos presenta, como una de las consecuencias más complejas, la interrupción de los vínculos entre uno de los padres y los hijos. Generalmente, las múltiples denuncias entre los progenitores tendientes a obstaculizar los vínculos parentales, las medidas cautelares, las defensas y estrategias de los abogados, producen como efecto largos períodos de falta de contacto entre hijos y padres o madres.

Luego del análisis del equipo profesional del juzgado, el defensor de menores, y otros partícipes (según la situación singular de cada familia), el Juez podrá solicitar

En todas las sociedades y épocas los equilibrios se rompen en determinados períodos, para dar paso a nuevos paradigmas más adaptados a los tiempos.



la intervención del psicólogo bajo la forma de una nueva modalidad terapéutica llamada "revinculación". Es un espacio donde se trata de alojar al grupo familiar y favorecer los lazos interrumpidos muchas veces por largos años.

En otras ocasiones, el juez podrá derivar a lo que se ha dado en llamar dentro del ámbito jurídico "terapia coparental". Su finalidad es que los padres logren un espacio para poder dialogar y acordar en pos del bienestar de sus hijos. Se trabaja sobre la diferencia entre los conflictos que causaron la ruptura de la pareja y el vínculo actual, focalizándose en los problemas que aquejan a los hijos.

Cuando hay niños en la estructura familiar disfuncional, quedan inmersos en esa imposibilidad de acuerdos entre las figuras parentales, afectando su conformación psíquica, física y social.

Es frecuente que un progenitor sea señalado por el otro como "el culpable" de la ruptura familiar. Los niños reciben excesiva información afectiva y cognitiva que suele ser disímil y opuesta entre ambos padres. Sin posibilidad de discernir, se abona a la confusión. Sabido es que cuando la confusión opera como organizadora de la experiencia la toma cambiante e insegura, sus consecuencias son severas para la organización psicofísica de un niño.

De esa manera, ahí donde se halla una imposibilidad de lograr cierto acuerdo entre los adultos, se observa un intento de resolver el conflicto vía el restablecimiento del orden simbólico por intermedio de la intervención judicial. La palabra ya no circula en el campo de lo vincular, en

el encuentro con el otro, sino mediatizada por el discurso y la presencia jurídica. Exceso de denuncias, cartas documento, citaciones judiciales, son las nuevas modalidades de comunicación con la insistencia de resolver la situación conflictiva judicialmente.

Nuestro trabajo profesional, cuando somos convocados por la justicia, exige renunciar a la idea de obtener éxitos terapéuticos inmediatos. Es una tarea ardua y difícil en la que es necesario contar con la disposición de las familias.

En todas las sociedades y épocas los equilibrios se rompen en determinados períodos, para dar paso a nuevos paradigmas más adaptados a los tiempos.

Intentamos en esta época trabajar con las nuevas modalidades que se presentan y nos preguntamos cómo alojar su padecimiento, cómo repercute esa situación conflictiva parental judicializada por los padres en la conformación psíquica de los niños, qué sintomatología produce para esos niños y sus padres.

Los conflictos familiares que se judicializan, ¿son efecto del exceso de violencia de la época?. Entre el ámbito del psicoanálisis y el jurídico es importante rescatar coincidencias, con la finalidad de dar otra oportunidad para el niño/a y su familia. ■

Licenciada Paula Suárez López

Matrícula Nacional 54116

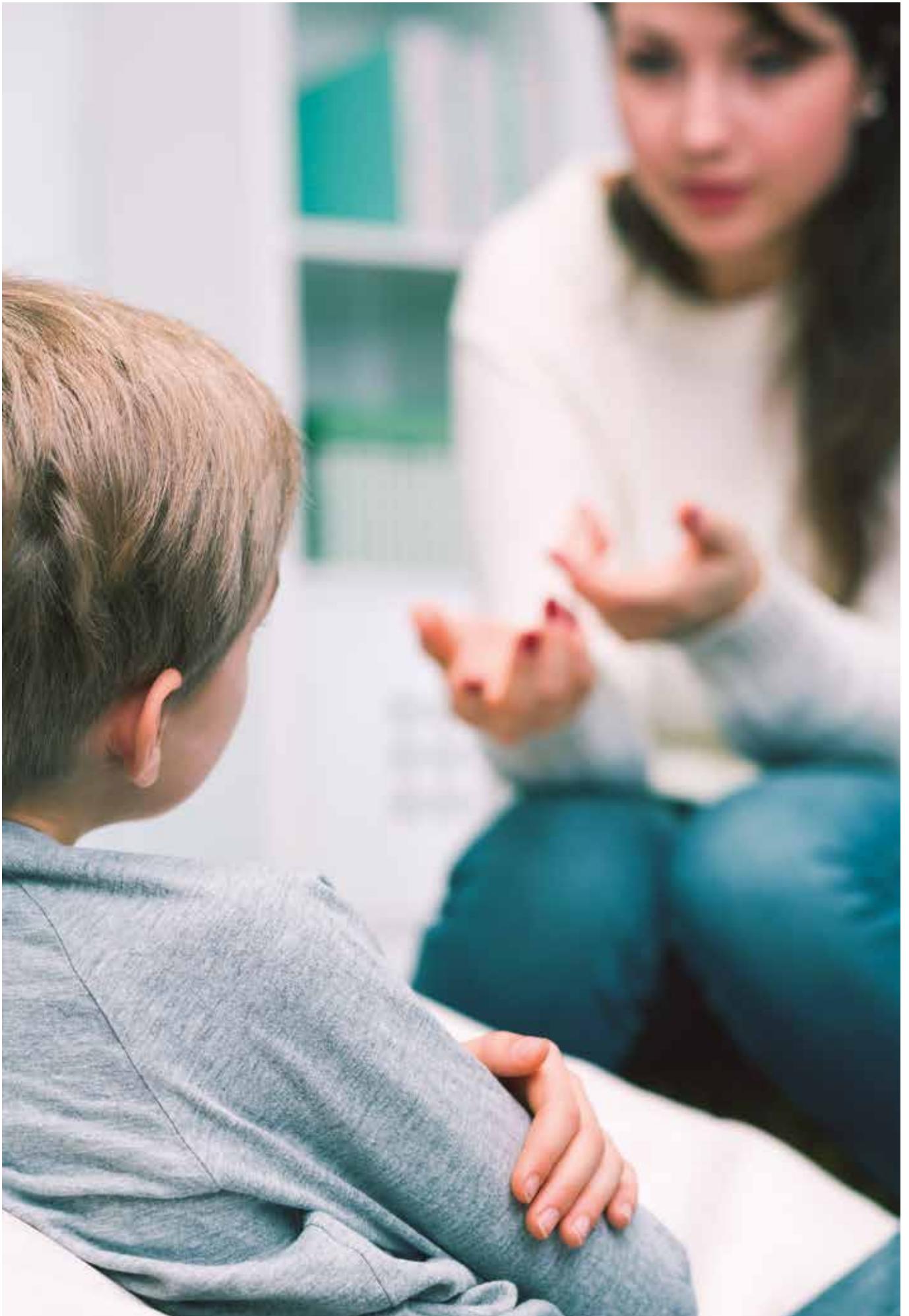
Licenciada Laura Rameri

Matrícula Nacional 54094

Equipo de Psicología Jurídica de

AIFAN - NOMED

www.nomed.com.ar



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 1/12/2016 al 30/11/2017)



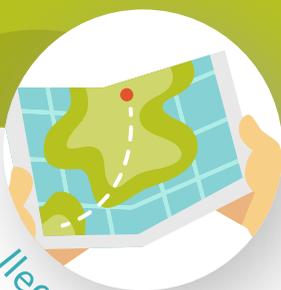
PASAJE DE LANCHA:

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



Imágenes: Ingimage

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, Rut. Nac. 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

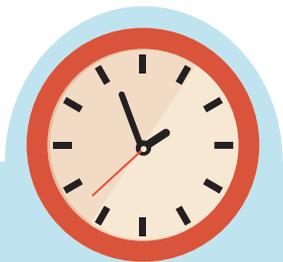
Río Carapachay 270, 1ª Sección de Isla

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 LANCHA EL JILGUERO,
ESCALERA N°2.**



HORARIOS DE PARQUES

MARTES A DOMINGOS:

Abierto de 8 a 18 hs

*Los horarios de Tigre se encuentran supeditados al horario de las lanchas (Empresa lanchas BUATTI: TEL 4749-0987)

DÍAS LUNES Y FERIADOS NACIONALES LOS PREDIOS PERMANECERÁN CERRADOS AL PÚBLICO.

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

**IMPORTANTE:**

LA OBRA SOCIAL UNIÓN PERSONAL Y ACCORD SALUD NO SE RESPONSABILIZARÁN ANTE FALTA ALGUNA O INCUMPLIMIENTO DE CUALQUIERA DE LOS SERVICIOS OFRECIDOS POR LOS ANUNCIANTES.

DESCUENTOS

Exclusivos afiliados **UP y ACCORD SALUD**

**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

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 Psicoanálisis

www.frcontemporaneo.com.ar
Tel. Estudio 4372-5792
Cel. 15 6122 0973
Prof. Rubén Ponzio



SentArte.

SentArte & more
homedeco - puffs - gifts - moda - lingerie

f/SentArte

Instagram sentarte_deco

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 2º "A"
Tel. 4801 8092 - 6597 8194
Ciudad de Buenos Aires - Argentina

/FeNTPEA/

FEDERACIÓN NACIONAL
DE TRABAJADORES
DE PELUQUERÍA,
ESTÉTICA Y AFINES

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

[AYACUCHO 838]

+ osppea



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



Centro Médico Accord



Centro Médico Accord Montserrat | *Juan D. Perón 1148*

5 pisos • Edificio sustentable e inteligente • Primer Centro Oncológico ambulatorio propio
Consultorios externos • Mamografía digital • Resonancia magnética con resonador abierto
Laboratorio • Atención de la salud del niño y la mujer

Para que sigamos construyendo.



Nuevos Centros Médicos Accord



Centro Médico Accord Caballito | Rosario 866

8 pisos • Edificio sustentable e inteligente • Consultorios externos • Tomografía axial computada
Mamografía digital • Radiología • Ecografía • Laboratorio • 2 quirófanos de baja complejidad

ord
d

Unión Personal
Clara Social de la Unión del
Personal Civil de la Nación

/FeNTPEA/ FEDERACIÓN NACIONAL
DE TRABAJADORES DE FARMACIAS,
QUÍMICA Y LABORATORIOS

Nuestros
afiliados dicen



C.A.B.A. Jueves 27 de abril de 2017

Señores de la Obra Social de Peluqueros:
Les hago llegar mi agradecimiento por la atención recibida en el Sanatorio Anchorena, sector Neonatología por haber sido muy bien atendida por las enfermeras y médicos del Sanatorio.

Muchísimas gracias a todos.

Paula Dip
Peluquería Actitud

C.A.B.A. 06 de junio 2017

A la clínica Santa Isabel
Mi nombre es Yanina Suarez y quería agradecer la atención recibida en la clínica ya que mi hijo Theo nació allí, los doctores excelentes fue muy bien atendido por los doctores y por la gente de "Neonatología".

Agradezco la atención de los enfermeros y los doctores.

Vilma Velazquez
Peluquería Beauty

C.A.B.A 15 de junio de 2017

Gracias a todas la integrantes de la Clínica Constituyentes. Del sector neonatología que atendieron con mucho amor a mi hija Valentina Basualdo.

Gracias a todos

Liliana Anzaldo
Peluquería Tu Imagen



C.A.B.A. 23 de mayo de 2017

Me dirijo hacia ustedes con la intención de agradecer su atención y prestar interés a la disponibilidad de sus servicios. Realmente me siento satisfecha por la atención y el trato que le brindaron a mi hija Macarena durante su intervención e internación tanto médica como enfermeras en el Sanatorio Anchorena. Les quiero hacer llegar mis palabras de gratitud a FENTPEA, es bueno saber que se puede contar con su respaldo.

Saludos a todos.

Fernanda Chipana
Peluquería Rulos

Buenos Aires, 27 Abril de 2017.

A la Obra Social y al Sanatorio Anchorena:
Gracias a todo el Sanatorio, en especial por la atención recibida el día 10 de Marzo, ya que el Dr. Juan Carlos Krauthamer. Muchas gracias!! Realmente me hicieron sentir muy acompañada. Saben cómo atendemos en momentos difíciles. Sentirse acompañada es muy importante!!.

Belen Fariña
Peluquería: Tu Estilo

¡Nueva APP!

Ahora podés disfrutar de más servicios online: turnos en centros propios, credencial digital, cartilla online, listado de prestadores por cercanía y llamado directo a emergencias, entre otras nuevas funciones.



 Disponible para Apple iPhone (iOS) y Android

Centro Oftalmológico del Callao



- Atención en consultorios totalmente renovados
- Oftalmología general, oftalmología pediátrica y todas las subespecialidades
- Urgencias oftalmológicas (de 8 a 20hs. de Lunes a Viernes)
- Cirugías oftalmológicas de alta complejidad
- Estudios de diagnóstico

Atención de Lunes a Viernes de 8 a 20 hs.
Central de Turnos: 0810-888-8876
Av. Callao 499 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires



**Instituto Quirúrgico
del Callao**

Cirugía de Corta Espera y Diagnóstico



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