

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

Info personal

La revista de Accord Salud

**NUEVO
LABORATORIO
CENTRAL DE
MICROBIOLOGÍA**

*Un mal
que puede
prevenirse*

**Resistencia a
los antibióticos**

**Cambios
en el estilo
de vida**

**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

EDITORIAL
05

INFONOVEDADES
07

NUEVO LABORATORIO CENTRAL DE MICROBIOLOGÍA
08.12

UN MAL QUE PUEDE PREVENIRSE
14.18

RESISTENCIA A LOS ANTIBIÓTICOS
20.22

TURISMO
24.32

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA
34.37

SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA
38.40

CENTROS RECREATIVOS
42.43

EMBARAZO Y ODONTOLOGIA
44.47

CORREO
48.49

DESCUENTOS
50

Info personal #92

Edición bimestral N°92, 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. : 1-2570-7

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: Septiembre de 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 Y REDACCIÓN

Lic. Daniela B. Tiberi

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

Mariana Dueñas

Comunicación y Diseño Accord Salud. Gerencia de Marketing

RETOQUE FOTOGRÁFICO

Lic. María Laura Dal Zotto

D.G. Carolina Ballini

CORRECCIÓN

Lic. Alicia Muzio

Dpto. de Prensa UPCN

DG. Carolina Ballini

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

Lic. María Virginia Fernández

Centro Médico Accord Caballito

Dra. Carolina Mariasch

Centro Médico Accord Montserrat

Dr. Javier Altclas

Jefe de Infectología y Control de Infecciones del

Sanatorio Anchorena e IQDC

Dr. Fernando Luis Raffo y equipo de laboratorio

Obra Social Unión Personal-Accord Salud

Servicio de Pediatría, Obstetricia y Neonatología

Sanatorio Prof. Itoiz



Info
personal

**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



EL CRECIMIENTO TECNOLÓGICO APLICADO A EFICIENTIZAR LOS RESULTADOS

La innovación tecnológica es uno de los instrumentos más relacionados a los grandes saltos y avances en la medicina. Los progresos en la actualidad son comparables, más allá de los tiempos, al descubrimiento de los Rayos X por Wilhelm Röntgen en 1896.

La integración de médicos, biólogos, matemáticos, ingenieros, físicos, entre otros profesionales en forma armoniosa, es una de las claves para la innovación tecnológica en el campo de la salud.

En pocas palabras, médicos que estudian los fundamentos de la ingeniería e ingenieros que estudian los fundamentos de la medicina. En tal cualitativa integración se resuelve la tecnología aplicada a la salud humana.

En ésta edición, nuestro laboratorio central de Microbiología es un destacado ejemplo de laboratorio moderno, posicionado entre los diez más importantes de la Argentina, con la más sofisticada tecnología.

Un paso más de los tantos dados por la Obra Social Unión Personal. Una muestra fehaciente del trabajo interdisciplinario aliado al progreso de la medicina.

El desarrollo de las ciencias de la salud ha contribuido a lo largo de estos últimos años al mejoramiento del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades como una aliado incondicional del bienestar de los individuos.

Como siempre, Unión Personal, la Obra Social de la Unión del Personal Civil de la Nación, está presente en la iniciativa del continuo crecimiento.



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

Toda la información que necesitas



Actualizaciones de cartilla

Seguimos pensando en tus necesidades e incorporamos una nueva herramienta al sector de autogestión web. Ingresando con tu usuario y contraseña vas a poder consultar las actualizaciones de altas y bajas de nuestros prestadores. Esta nueva funcionalidad está disponible para afiliados a Accord Salud y próximamente podrán disfrutar de ella los afiliados a Unión Personal. Descubrí ésta y otras actualizaciones y mejoras ingresando en www.accordsalud.com, o bien, www.unionpersonal.com

01



Accord Running Team presente en Pinamar

Nuestro equipo de *running* no para y esta vez desembarcó en la bellísima ciudad de Pinamar para una nueva edición del *Terna Adventure Race*. La competición llevada a cabo el día 6 de agosto contó con la participación del *Accord Running Team* que disfrutó de una excelente jornada competitiva y de recreación junto a cientos de competidores de todo el país.

02



¡Nueva agencia en Catamarca!

Siguiendo con nuestro objetivo de mejora constante, hemos refaccionado nuestra agencia en Catamarca para brindar más confort y mejores servicios a nuestros afiliados. La nueva sede se encuentra ubicada en Diego Rojas 574, Catamarca. La refacción total se enmarca en nuestro proyecto de reacondicionamiento y apertura de agencias de todo el país.

03



Accord Salud y Sanatorio Anchorena corren contra la poliomielitis

La 5ta edición del *San Martín corre 8k* se llevará a cabo el 3 de septiembre y contará con la presencia del Sanatorio Anchorena y Accord Salud como sponsors oficiales de dicha competición. La erradicación de la poliomielitis es un tema central en la actualidad y en nuestros objetivos. Como instituciones presentes apoyamos la causa y corremos contra la poliomielitis.

04



Nuevo Laboratorio Central de Microbiología

Desde el mes de abril hemos modificado la modalidad de trabajo en el sector de Microbiología, centralizando los procesamientos en un moderno laboratorio automatizado e informatizado, en el Instituto Quirúrgico del Callao.

El nuevo y moderno Laboratorio Central de Microbiología brinda sus servicios para toda la estructura de los laboratorios de la obra social, con accesibilidad a todos los afiliados de Unión Personal y Accord Salud que concurren en forma ambulatoria a los Sanatorios y Centros Médicos propios, o a los laboratorios de cartilla que conforman nuestra red, cumpliendo así con las demandas de una estructura sanatorial de aproximadamente 800 camas.

Esta tendencia global hacia la centralización es similar a la puesta en operaciones

en 2006 por la organización del Sanatorio Anchorena en el área de bioquímica general, vigente hasta la fecha. El modelo de laboratorios "core" surge en el mundo a raíz de los avances tecnológicos y la estandarización de procesos, con el objetivo de brindar análisis con calidad comparable entre laboratorios tecnificados y disminuir los tiempos de informe de los resultados, con la relevancia en este tipo de laboratorios de especialidad en microbiología con respecto a informes que aporten en la utilización apropiada de los antibióticos, en un mundo donde la resistencia a ellos mismos presenta un verdadero desafío para la comunidad científica.

Por esas razones, nuestro Laboratorio Central de Microbiología se encuentra posicionado dentro de los 10 laboratorios de la Argentina que cuentan con esa tecnología. Al nivel de muchos laboratorios del mundo y con un modelo de trabajo apuntando a grandes beneficios para nuestros pacien-

Nuestro Laboratorio Central de Microbiología se encuentra posicionado dentro de los 10 laboratorios de la Argentina que cuentan con esta tecnología, al nivel de muchos laboratorios del mundo.



tes, en sintonía con los estándares de laboratorios de similar nivel en equipamiento.

El plantel está integrado por el Director Técnico del laboratorio, Doctor Sergio Dubkovsky y la especialista en el área, la Doctora Nancy Giudice, ambos bioquímicos integrantes de nuestro staff desde el año 2008, quienes asumieron el compromiso y la responsabilidad de tener esa delicada sección a su cargo. Los acompañan cuatro bioquímicas especializadas en bacteriología y cinco técnicas de laboratorio con la misma orientación en su especialidad. Juntos conformamos un verdadero equipo desde la planificación hasta la puesta en funciones.

El equipamiento fue seleccionado según el nivel de prestación pretendido. Contamos con equipos automatizados de incubación de hemocultivos en cada uno de nuestros sanatorios (BACTEC), un instrumento automatizado para identificación de gérmenes y pruebas de sensibilidad a antibióticos (PHOENIX) y nuestra última adquisición el MALDI-TOF.

Todo ese equipamiento está informatizado por medio de un sistema operativo especial para ese tipo de laboratorio en bacteriología, por medio del cual se ingresan las muestras en cada laboratorio receptor; se analizan en el central y se informan, elevando nuestros niveles de calidad según la identidad de las muestras con el objetivo de lograr la máxima seguridad del pacien-

te. Esa red informática especializada, además, permite monitorear las incubaciones de los cultivos en cada sanatorio y detectar los resultados positivos que luego se centralizan en el laboratorio del IQDC.

Esos procesos demuestran un delicado y planificado trabajo preanalítico, debidamente informatizado con sinergia total de todo el personal de los laboratorios en cada punto asistencial y del staff del laboratorio "core", sumado al apropiado traslado en tiempo y forma de las muestras.

Nuestra última y especial "incorporación estrella" es el Maldi-Tof. Este equipo es un espectrómetro de masa, especialmente desarrollado por Bruker en Alemania para análisis microbiológicos. El fundamento consiste en particionar los gérmenes, sean provenientes de una muestra o de una colonia aislada, para luego comparar los componentes mediante un detector con patrones de espectros dentro de una "biblioteca" y poder definir e identificar los gérmenes, informando en tiempo real, con disminución promedio de un día y medio los resultados comparados con los medios tradicionales.

Así elevamos la calidad de los resultados de identificación de gérmenes y adelantamos los informes de valor para los médicos y los pacientes.

Todo el personal de los laboratorios ha tenido que llevar adelante una reingeniería en los procesos. El plantel especializado





Arriba: Dr. Fernando Luis Raffo, Dr. Sergio Dubkovsky
Abajo: Cristina Lezcano, Virginia Gomez Crespo, Dra. Julieta Garmendia, Dra. Ivana Djenderedjian

de la sección recibió una intensa capacitación por parte de especialistas de Becton Dickinson y Bruker los proveedores y fabricantes de este equipamiento. Los bioquímicos nos hemos posicionado a la vanguardia fuera del laboratorio generando una verdadera transformación con el cuerpo médico en general y con los equipos de infectología. Toda la comunidad asistencial se encuentra adaptándose a los nuevos tiempos de informe, trabajando en equipo en pos de los pacientes, contribuyendo no sólo a diagnósticos certeros, sino también a un uso apropiado de antibióticos en plena sintonía y con la relevancia que tenemos los laboratorios de análisis clínicos a nivel global.

La continua actualización y el crecimiento sostenido de nuestros laboratorios y nuestra estructura prestacional es un desafío permanente para el Grupo Unión Personal. En ese sentido, la obtención de nuevas herramientas que nos permitan contar con un altísimo grado de certeza, seguridad, celeridad y confidencialidad profesio-

nal son una política incorporada y llevada a cabo por la conducción de nuestra Obra Social, logrando llevar adelante procesos perfectamente ensamblados, con el objetivo de brindar una atención de excelencia. Seguimos reafirmando nuestro compromiso y cumpliendo con los procesos de transformación que nos hemos propuesto. ■

Doctor Fernando Luis Raffo
Bioquímico MN 6925
Director Servicio de Laboratorio
Fundación Instituto Quirúrgico del Callao
Unión Personal - Accord Salud

Equipo de laboratorio: Bioquímicas Doctora Nancy Giudice MN 8898, Doctora Luz Allende MN 10204, Doctora Julieta Garmendia MN 11638, Doctora Sol Hrehoraszczyk MN 10675, Doctora Ivana Djenderedjian MN 11230, Doctor Sergio Dubkovsky MN 7269.
Técnicas de Laboratorio: Virginia Ranberg, Cristina Lezcano, Virginia Gómez Crespo, Georgina Calduch, Paola Pereyra.



ESTUDIO HERNÁNDEZ & ASOC.

A B O G A D O S

laboral y civil

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



UN MAL QUE PUEDE PREVENIRSE

Aunque puede ser prevenida mucho tiempo antes con la adopción de hábitos saludables y un correcto diagnóstico, la osteoporosis es una de las enfermedades más duras y silenciosas que atacan en la tercera edad. Los estudios determinan que esa patología se constituye como la enfermedad ósea de mayor prevalencia que afecta entre el 30 y el 50 % de las mujeres posmenopáusicas, aunque también se hace presente en el 13% de la población adulta masculina. Si bien en la actualidad existen poderosas herramientas para diagnosticarla y prevenirla, se estima que la población se duplicará en los próximos años.

La Doctora Carolina Mariasch nos enseña cómo aprender a conocer nuestro cuerpo y reconocer las señales de alarma para atacar al enemigo a tiempo y mejorar nuestra calidad de vida.

¿Qué es la osteoporosis?

Es una enfermedad sistémica-esquelética

que produce una disminución de la masa ósea. Afecta a la microarquitectura del hueso y lleva a que haya mayor susceptibilidad del hueso a la fractura.

¿Cuál es la diferencia con la artrosis y la artritis?

La diferencia, básicamente, radica en que la osteoporosis es una disminución de la calidad del hueso. La artrosis, en cambio, es una enfermedad degenerativa, es el desgaste de la articulación con el envejecimiento; mientras que la artritis reumatoide es una enfermedad inmunológica donde nuestro propio cuerpo produce anticuerpos que atacan la articulación.

¿Cuáles son las causas?

Las causas son múltiples. En lo que tiene que ver con la edad, podemos decir que cada diez años aumenta 1.4-1.8 la probabilidad de sufrir osteoporosis: la genética también influye. Es más frecuente en los caucásicos, es decir, en los blancos y orientales y menos frecuente en la raza negra. Con respecto al género, en las mujeres es más frecuente que en el hombre. Hay que tener en cuenta los antecedentes familiares, el peso y la altura. También una fractura existente o un aplastamiento vertebral, puede producir dolor. El dolor es secundario a que se produzca el aplastamiento. Otro síntoma que se puede encontrar es la disminución de la altura.

¿Existen distintos tipos?

Sí. Está la osteoporosis primaria que es la de la posmenopausia y después la tipo 2 o senil. Las tipo 2 son seguidas de enfermedades, por ejemplo patologías crónicas u hormonales o todo lo que influya en la formación del tejido óseo.

Hoy en día podemos decir que el aumento de la osteoporosis es mayor porque aumentó la esperanza de vida y eso ha llevado también a que se hayan equilibrado un poco las posibilidades de padecer osteoporosis entre el hombre y la mujer porque habitualmente es más frecuente en el sexo femenino.

¿De qué forma se detecta?

Principalmente haciendo una densitometría es lo que nos ayuda al diagnóstico. También se pueden pedir radiografías, donde el médico podrá ver la forma a nivel de columna de las vertebrae, si hay un aplastamiento o que la vertebra se deforme. O ver que se ha perdido la coloración del hueso.

Pero el método principal es la densitometría y hay indicadores de sangre de marcación ósea y reabsorción. También nos sirve como parámetro para ir siguiendo la respuesta del tratamiento.

¿A quiénes afecta?

En principio a las mujeres. En general a las posmenopáusicas y a las premenopáusicas. Esto tiene que ver con que su pico óseo ha sido menor al esperado y que pueda ser influido por causas hormonales o el uso de medicaciones desde edad temprana. En general afecta a 200 millones de personas en el mundo y entre el 30 y el 50% de las mujeres posmenopáusicas van a desarrollar osteoporosis a lo largo de su vida.

¿Por qué afecta mayormente a mujeres después de la menopausia?

Por disminución de las hormonas. A las mujeres, las hormonas nos protegen de todo y cuando empieza la menopausia esa disminución de hormonas disminuye la reabsorción de calcio y el metabolismo óseo se apaga.

¿Los vegetarianos tienen mayor riesgo de padecer osteoporosis?

En realidad el riesgo es el mismo. Si ellos tienen suplementada su alimentación de manera correcta el riesgo no tiene por qué ser mayor. En el caso de las personas que no consumen ningún producto de origen animal por ejemplo, el calcio puede ser remplazado por un puñado de almendras por día, más la exposición al sol y otros alimentos que contienen calcio. Si su alimentación es variada y cumple esos requisitos en realidad no tendrían por qué tener más riesgo de desarrollar la enfermedad.

¿Cómo afecta la calidad de vida?

Las consecuencias más graves son las fracturas y las más frecuentes son la de cadera a nivel columna y la de muñeca, que es la llamada fractura de Coles. La fractura de cadera es más frecuente a partir de los 70 años y generalmente lleva a la internación y aumenta un 20% la mortalidad al año de producida la fractura. Es una de las principales causas de mortalidad en las personas mayores porque trae muchas complicaciones. El reposo prolongado aumenta la osteoporosis, produce sarcopenia y el riesgo de hacer coágulos en la sangre y provocar un tromboembolismo pulmonar que los puede llevar a la muerte. Después las fracturas vertebrales,



en general, se dan a partir de los 60 años. Generalmente las más frecuentes son las de la 7ma y 8va dorsal. Incluso se presenta en las personas más jóvenes: a partir de esa fractura las empiezan a evaluar y detectan la osteoporosis. Por otro lado, en las personas que tienen enfermedades crónicas, enfermedades inmunológicas que requieren tratamientos con corticoides puntualmente encontramos otro factor de riesgo más para el desarrollo de la osteoporosis. Esos pacientes en general están diagnosticados con una densitometría basal para ver cómo se encuentra el estado del hueso antes de empezar el tratamiento y se les agrega calcio y vitamina D para prevenir la osteoporosis.

¿Qué tratamientos existen para tratarla?

El tratamiento depende de los resultados que arroje la densitometría. En la densitometría los parámetros son del 1 al 5. De 0 a 1 es un valor normal, después se van negativizando. De -1 a -2,5 es osteopenia y de -2,5 para arriba es una osteoporosis. Luego hablaremos de una osteoporosis establecida cuando se encuentren esos valores y se produzca una fractura. Entonces, el tratamiento es siempre el dosaje de calcio con vitamina D. En general lo que se recomienda de calcio es un gramo por día en cualquiera de las variedades que haya de carbonato o citrato de calcio, más la vitamina D, como mínimo 800 unidades. En general viene un comprimido combinado con vitamina D y calcio. Están también los fijadores del calcio. Los más usados son los bisfوسفatos que vienen vía oral y vía endovenosa. Hay otras medicaciones más específicas pero en general como primera opción se usan los

bisfوسفatos y se pueden obtener buenos resultados. Al año hay que realizar una densitometría para ver cual ha sido la respuesta y si no modificar el tratamiento, o pedir los parámetros de reabsorción ósea a nivel sanguíneo.

Si la vitamina D está baja antes de comenzar cualquier tratamiento hay que optimizar los niveles y luego suplementar con calcio.

¿Cómo se puede prevenir?

Principalmente con una correcta alimentación, incorporando lácteos y alimentos ricos en calcio para que eso le de el aporte adecuado a nuestros huesos. Después la vitamina D. La fuente más importante de vitamina D es el sol, por eso las personas mayores son tan frágiles a las fracturas. El hecho de estar más tiempo encerrados, en la casa, produce que en general tengan la vitamina D baja. Con exponerse 15 o 20 minutos, tres veces por semana al sol ayuda a la absorción de vitamina D. En verano, en invierno debería ser un poco más y si no, suplementarlo.

La actividad física también es importante porque estimula el hueso. No fumar porque el tabaquismo favorece, al igual que el alcohol, la aparición de osteoporosis. En las personas que tengan alguna enfermedad crónica que conlleve la utilización de algún medicamento que pueda favorecer la enfermedad, hay que suplementarla siempre. ■

Por Micaela Giacona

Doctora Carolina Mariasch

Matricula Nacional 120276

Médica Reumatóloga del Centro Médico Accord Montserrat

Soluciones **Online**

 Autogestión

Con **Autogestión Accord Salud** podés realizar tus trámites de forma rápida y segura. Desde la comodidad de tu hogar u oficina, sin necesidad de moverte de tu casa.

- Gestioná tus turnos para los centros propios
- Descargá los resultados de tus estudios
- Tramitá autorizaciones para Auditoría Médica
- Novedades de cartilla
- Armá tu cartilla de prestadores frecuentes
- Buscador Inteligente
- Gestioná tus facturas y boletas de pago
- Solicitá el envío de factura por e-mail
- Seguimiento de reintegros
- Adherite al Débito automático
- Obtené tu credencial provisoria



Regístrate en www.accordsalud.com.ar/autogestion



Autogestión de Accord Salud es sencillo, rápido y seguro

Disponible para:  



Resistencia a los antibióticos

Un problema creciente en el manejo de las infecciones bacterianas

Los antibióticos son medicamentos que se encargan de tratar y combatir las infecciones bacterianas. La resistencia de las bacterias a los antibióticos es un problema mundial que está creciendo a pasos agigantados por lo que es necesario tomar conciencia del uso abusivo de esos fármacos y adoptar medidas de prevención para reducir el impacto y la propagación de ese fenómeno que cada vez dificulta más la tarea de la medicina.

La resistencia consiste en una transformación de las bacterias que impide el tratamiento de algunas infecciones tanto de enfermedades leves, moderadas a severas. Esas infecciones pueden suceder tanto en el ámbito domiciliario como hospitalario.

En nuestro país, los datos de vigilancia muestran que la situación es preocupante en bacterias productoras de infecciones en la comunidad y muy especialmente a

nivel de las instituciones de salud. Esa preocupación de los profesionales médicos se vio plasmada en la estrategia argentina para el uso responsable de los antimicrobianos y el control de la resistencia (Declaración de Buenos Aires – SADI 2015). Allí se exhorta a la comunidad médica, a los pacientes y al sector agrícola-ganadero, (que maneja el uso de antibióticos en los animales) a tomar conciencia y aunar esfuerzos para disminuir y controlar la resistencia. Hace, además, un llamado a la industria farmacéutica para realizar inversiones en investigación para el desarrollo de nuevas moléculas de antibióticos útiles frente a las bacterias resistentes que ocasionan graves daños a la salud.

La resistencia a los antibióticos pone en riesgo los logros de la medicina ya que, al no disponer de antibióticos eficaces para prevenir y tratar las infecciones, los trasplantes de órganos, la quimioterapia, las intervenciones quirúrgicas, entre otros, podrían peligrar en su pronóstico. Si no se detiene su avance en 2050 se estima que 10 millones de personas podrían morir cada año y se convertiría en la segunda causa de muerte en el mundo.



Para prevenir y controlar la propagación de la resistencia a los antibióticos es necesario:

- Tomar antibióticos únicamente cuando los prescriba un profesional de la salud, respetar la dosis prescrita y el número de días que le indiquen que debe recibir
- No utilizar antibióticos como tratamiento de enfermedades virales tales como resfrío común, gripe. Sea consciente de que los antibióticos no son útiles para el manejo de las enfermedades virales y que son auto limitadas
- No solicitar la indicación de antibióticos cuando los profesionales no los recomiendan
- Seguir siempre las instrucciones de los profesionales con respecto al uso de los antibióticos
- No utilizar sin indicación médica antibióticos que tenga sobrantes en su casa.
- Lavarse las manos frecuentemente.
- Comprar los antibióticos únicamente con receta médica
- Mantener el esquema de vacunación al

día, tanto del niño como de los adultos. Esta medida incrementará los anticuerpos y evitará enfermedades tanto bacterianas como virales. Cuide su salud y sea consciente en el uso de esos medicamentos. Confié siempre en un profesional de la salud para que, si lo requiere, le indique antibióticos y cumpla con los tiempos prescritos.

Es necesario tomar conciencia y aplicar medidas gubernamentales claras y urgentes para no quedar destinados a una era posantibióticos en la que muchas infecciones bacterianas no tendrán tratamiento.

Es importante hacer un uso responsable de los antimicrobianos, cuidando el delicado balance entre minimizar su utilización innecesaria sin comprometer la salud de las personas. ■

Doctor Javier Altclas

Jefe de Infectología y Control de Infecciones del Sanatorio Anchorena e Instituto Quirúrgico del Callao (IQDC)

Director Médico del IPTEI (Investigación, Prevención y Tratamiento de las Enfermedades Infecciosas)



Sentite cuidado, sentite libre.



Encontrá tu agencia al instante,
estés donde estés.

Simple. Ágil. Accord Salud

www.accordsalud.com.ar



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 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

*Consultar

Hotel Dos Reyes

Hasta el 30/11

\$ 918 con desayuno base hab. doble

Hotel Panamericano

*Consultar

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

Agosto (Fines de Semana)

\$ 620 con desayuno base doble

\$ 479 con desayuno base cuádruple

Agosto (Entre Semana)

\$ 485 con desayuno base doble

\$ 367 con desayuno base cuádruple

Buenos Aires

Como Entonces - Posada de Campo

Hasta el 30-09

\$ 995 con desayuno base doble (Viernes)

\$ 1095 con desayuno base doble (Sábados)

Tandil

Cabañas Mi Descanso

*Consultar

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

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

Holtel 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

Imágenes: Shutterstock

\$ 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

(mínimo 3 noches)

Del 31/07 al 26/08

\$ 573 con desayuno base doble std



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



\$ 662 con desayuno base doble sup
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 (Trew)

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

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)

\$ 6200 Hotel Marcopolo 3*

\$ 7200 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. Tierra 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. Emisión de la publicación: Julio 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 / \$ 3240 Septiembre - Hotel Turin
\$ 3770 Agosto - Hotel El Mirador

MERLO - SAN LUIS

Bus Semicama. 7 días 5 noches. Pensión Completa.
\$ 3940 Agosto / \$ 4370 Sept a Dic - Hotel Parque y Sol, Clima 3.
\$ 2760 Agosto - Hotel Flamingo Promocional

BARILOCHE – ESQUEL

Bus Semicama. 9 días 6 noches. Media Pensión.
Visitando: Circ. Chico, El Bolsón, Lago Puelo, Pque Nac. Los Alerces y Esquel.
\$ 8930 Octubre a Diciembre – Hoteles de categoría

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/ \$ 5070 Sept. a Dic - Hotel Lider
\$ 4950 Agosto/ \$ 5530 Sep. a Dic - Hotel Turrance

\$ 5050 Agosto/ \$ 5530 Sep. a Dic - Hotel Latino

TERMAS DE FEDERACIÓN

Bus Semicama. 5 días 4 noches. Media pensión.
(No Incluye entrada al Complejo Termal)
\$ 3660 Agosto a Diciembre - Hotel Paraiso Termal/ Guarumba
\$ 4510 Agosto / \$ 4600 Sep. a Dic - Hotel Costa del Sol

PENINSULA VALDES

Bus Cama. 7 días 4 noches. Media Pensión.
Visitando: Trelew, Gaiman, Rawson, Playa Unión, Pto Madryn, Puerto Piramides, Las grutas.
\$ 6670 Hotel Rayentray

NORTE ARGENTINO

Bus Cama. 9 días 6 noches. Media Pensión.
Exc: Humahuaca, Jujuy, Salta, Cafayate, Taff del Valle, Tucumán.
Incluye Cobertura Médica
\$ 10050 Agosto/ \$ 10810 Sep. a Dic - Hoteles de Categoría Std en Salta
\$ 10130 Agosto/ \$ 10910 Sep. a Dic - 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
\$ 6450 Agosto - Hotel Potrero de los Funes 4*
/ Hab. doble standart
Bus Cama: Adicionar \$ 430

Exc; Parque Nac. El Palmar
\$ 4100 hasta Octubre - Hotel Plaza 3* en hab. clásica. Bus cama: adicionar \$ 115

COLÓN CLÁSICO

3 Noches
Bus Semicama, Trfs, Desayuno.

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)
\$ 10800 hasta Diciembre - 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

\$ 4000 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

\$ 3700 Romimar 3*

\$ 4200 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 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.

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



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 Limitrofes US\$ 5.000. Resto del Mundo US\$ 12.000.	Países Limitrofes US\$ 5.000. Resto del Mundo US\$ 12.000.	Países Limitrofes US\$ 8.000. 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





Cambios en el estilo de vida

Cambiando la mirada y el abordaje terapéutico

En la actualidad, en nuestro país, más del 20% de la población presenta obesidad y más del 60% sobrepeso.

Esto afecta enormemente la calidad de vida de las personas, ya que no se trata de un mero problema de estética sino de una entidad que contribuye a la aparición de varios síntomas y enfermedades que progresivamente se van asociando, como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, cardiopatías, hígado graso, dislipemias, cáncer, entre otras.

Observamos que las actividades que se desarrollan, en los diferentes puestos de trabajo, se basan en el empleo incesante de la tecnología, cuyo uso excesivo también repercute en adolescentes y niños. La falta de tiempo diario, entre otros factores, están afectado negativamente el estilo de vida conduciendo al aumento del consumo de comidas rápidas, reemplazando la elaboración de comidas caseras.

El consumo de comidas a "deshora", los ayunos prolongados para establecer luego una comida única de gran densidad calórica, las ingestas que se realizan por aburrimiento o ansiedad, nos llevan un incremento del aporte calórico diario que resulta excesivo.

Cabe mencionar la realización de las in-

numerables "dietas mágicas de descenso de peso" que surgen permanentemente en revistas de moda, medios de comunicación; las cuales resultan insostenibles en el tiempo provocando además, paradójicamente, gran frustración a quienes se someten de manera desesperada, esperanzados en el cambio.

Otro aspecto por resaltar es el elevado consumo de fármacos de los cuales en muchas oportunidades se desconoce o subestima los efectos negativos que tienen para el aumento de peso.

A los malos hábitos nutricionales mencionados anteriormente se le suma el "sedentarismo", gran enemigo de esta condición que parece irreparable si abordamos la problemática con una única medida, insistiendo solamente en modificar los alimentos que elegimos.

En cierta forma el sedentarismo es provocado y casi obligado por lo anteriormente citado, es decir, por la realización de actividades diarias que generan un escaso gasto energético y, por otro lado, por la necesidad errónea de pensar que podemos evitar cualquier tipo de actividad física. En este último punto habría que detenerse a tomar conciencia: realizar alguna actividad resulta imprescindible ya que nuestro cuerpo necesita de un gasto, una "descarga" de nuestras tensiones, tanto para

paliar el ingreso calórico que realizamos a diario, como para generar un mejoría del estado emocional y la autoestima.

Con el objetivo de generar conciencia, aunque si bien es cierto que la obesidad es una enfermedad multifactorial, es decir incluye factores genéticos, metabólicos, endocrinológicos y ambientales, podemos decir que esos factores ambientales son los que podemos modificar con nuestra conducta, es decir, en los cuales deberíamos tomar una actitud positiva y sobre todo activa.

Intentar dar un paso adelante para mejorar nuestra calidad de vida incluye animarnos a modificar nuestro estilo de vida, hacerle frente a esas situaciones tomando una actitud positiva para realizar un cambio y combatir la mirada sobre la obesidad, dando un giro hacia un real cambio de hábitos, mejorando nuestra forma de comer y de movernos, dejando de verlo como un problema estético.

Algunos tips para iniciar el cambio:

- Ponerse en movimiento desde las actividades cotidianas, si se tiene el impedimento de realizar una actividad física programada. Ejemplos serían: caminar al ir o volver del trabajo, del colegio, utilizar menos los medios de transporte; subir y bajar escaleras en lugar de ascensores, evitar que los momentos de descanso los fines de semana sean frente a una panta-

lla, optar por recrearse al aire libre, organizar caminatas

- Con respecto a las comidas, comenzar por algo fundamental: reducir las porciones, servirse porciones más pequeñas que las habituales. Claramente hay que comenzar a comprender que debemos comer de todo mejorando la calidad pero en menores cantidades
- Optar por alimentos no procesados, si más naturales: frutas, vegetales, de las carnes consumir preferentemente el pescado, legumbres, cereales integrales, lácteos descremados
- Evitar la monotonía al cocinar; con los mismos alimentos podemos comenzar a experimentar agregando condimentos, especias, formas de cocción sencillas recreando nuevos sabores y haciendo más atractivas las comidas. ¡Comer sano debe ser placentero también!
- Beber como mínimo dos litros de agua por día, evitando las bebidas azucaradas

Recordá que todos estos consejos y pequeños tips no eliminan la consulta con un profesional. Ellos serán los únicos indicados para ayudarte a acomodar tus rutinas alimenticias con confianza y conocimiento sobre tus necesidades nutricionales. ■

Maria Virginia Fernández
Licenciada en Nutrición
Centro Médico Accord Caballito
Mat. Nacional 5753





1 al 7 de
Agosto

Semana Mundial de
la lactancia materna

"La leche humana es el alimento
ideal y más completo durante los
primeros 6 meses de vida"

 sanatorio
Itoiz

De derecha a izquierda: Claudia Gonzalez- María Cecilia Martínez-Luciana Brullo- Jesica Ledesma

El Sanatorio Itoiz festejó la Semana Mundial de la Lactancia Materna

Desde el lunes 31 de julio se llevó a cabo en el Auditorio del Sanatorio Itoiz por tercer año consecutivo, la Semana Mundial de la Lactancia Materna. La apertura estuvo a cargo de la doctora María Cecilia Martínez integrante del Servicio de Pediatría del Sanatorio.

Los médicos e integrantes del Servicio de Enfermería, Obstetricia, Neonatología y Pediatría acompañaron la iniciativa y participaron de una jornada de inicio, capacitación y actualización sobre los beneficios de la lactancia no sólo para la mamá y su bebé sino también para el desarrollo ecológico mundial.

La leche materna proporciona todos los nutrientes de alta calidad necesarios, a su vez está disponible para todos los bebés y no genera un cargo económico para las

familias. Por ello y por varios beneficios que contribuyen a la salud y el bienestar de las mamás y sus bebés, la lactancia materna se erige como la mejor y única opción de alimentación hasta por lo menos los 6 meses de edad.

Si bien en la última década las tasas de lactancia aumentaron, en los últimos dos años se produjo un estancamiento. Así es como en países con bajos recursos la situación se agrava, por lo que se propone generar un objetivo y aumentar de un 38 a un 50% la tasa de lactantes para el año 2025. Entre los objetivos para generar ese crecimiento se encuentra la necesidad de limitar la publicidad, frenar la comercialización excesiva de las leches de fórmula y brindar el apoyo y el asesoramiento necesarios a las mujeres en período de lactancia. Para lograr esos objetivos es necesario trabajar en equipo y crear alianzas sostenibles entre el Estado, los organismos y los profesionales.



El cronograma de actividades semanal contó con talleres a cargo de la doctora Lourdes Ledesma (Pediatra) y el doctor Francisco Casazza (Neonatólogo), una charla abierta a la comunidad a cargo de las licenciadas Carolina Waldner y Luciana Brullo, donde participaron las madres acompañadas de sus bebés y se realizó una suelta de globos simbólica. El viernes 4 de agosto, el cierre estuvo a cargo de la licenciada Guadalupe Mangialavori (Directora Nacional de Maternidad e Infancia del Ministerio de Salud de la Nación). El Sanatorio Itoiz finalizó su Semana Mun-

dial de la Lactancia Materna presentando la Comisión de Lactancia del Sanatorio cuyos integrantes serán los encargados de generar políticas internas en beneficio de la lactancia, brindando información y acompañamiento a las mamás y sus bebés. Recordá que la leche materna exclusiva hasta los seis meses es una fuente perfecta de nutrición, protección contra las infecciones, la obesidad, el asma y la diabetes. ¡Vos podes hacerlo, tu bebé también! ■

**Servicio de Pediatría, Neonatología y Obstetricia
Sanatorio Itoiz**



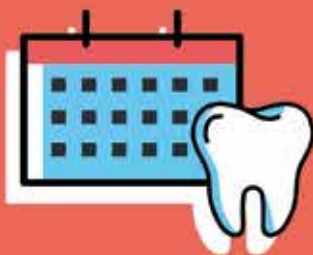
¿Cuándo...?

Qué cosas debemos saber para un buen cuidado dental...

...realizar la primera visita odontológica?

1

Es fundamental que a los 4 años de edad, los niños y niñas asistan a su primera visita odontológica con su cepillo y la compañía de sus padres o algún familiar que transmita tranquilidad.



...asistir al odontólogo?

Niños y adultos deben realizar una consulta odontológica anual con el fin de evitar enfermedades en las encías y piezas dentarias. Un diagnóstico a tiempo facilita las posibilidades de tratamiento.



...cepillarse los dientes?

Lo ideal es el cepillado posterior a cada comida siendo el más importante el que se realiza después de la última comida antes de ir a dormir. Los restos de alimento que se acumulan en las piezas dentarias producen, mientras se duerme, caries dentales y enfermedades de las encías.



3



¿Es importante consultar a un odontólogo si estoy embarazada?

Preferentemente antes del cuarto mes de gestación es importante realizar una consulta odontológica con el fin de cuidar las piezas dentarias de la pérdida de calcio durante el embarazo.



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

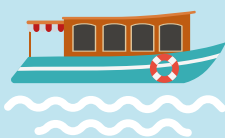
Afiliado a UP/accord Salud	\$ 55.00
Menores de 10 años	s/ cargo
Invitados mayores (2 por afiliado titular)	\$150.00
Ingreso de vehículo	\$ 35.00
Bonos alquiler cancha fútbol 11 por 2 horas	\$235.00
Bonos alquiler canchas de pádel por 1 hora	\$ 65.00

ISLA DETIGRE 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



Como llegar



HORARIOS DE PARQUES

SEPTIEMBRE Y OCTUBRE

MARTES A VIERNES:

Abierto de 8 a 18 hs

SÁBADOS Y DOMINGOS:

Abierto de 8 a 19 hs

NOVIEMBRE

MARTES A VIERNES:

Abierto de 8 a 19 hs

SÁBADOS Y DOMINGOS:

Abierto de 8 a 19 hs

*Los horarios de Tigre se encuentran supeditados al horario de las lanchas
(Empresa lanchas BUIATTI: 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.

EZEIZA

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

1° opción, en auto: Avda. Gral Paz, a Tte. Gral. P. Ricchieri, Ruta Nac. 210,

Avda. Fernández García.

2° opción, en auto: camino de cintura, a Tte. Gral. P. Ricchieri, Ruta Nac. 210, Avda. Fernández García.

3° opción, en colectivo: línea 86, carteles: Barrio 1 o aeropuerto, bajar en Barrio 1.

4° opción, en colectivo: línea 86 diferencial, desde: Facultad de Ingeniería. Estación Liniers.

SAN VICENTE

RECREO 4 DE OCTUBRE. SAN PEDRO AL 700

1° 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.

2° 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.

3° opción, en auto: desde Capital, Puente Pueyrredón, Pavón, Hipólito Yrigoyen, Ruta-Nac. 210 hasta cruce San Vicente, doblar a la derecha 1 kilómetro.

4° 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

1° opción, en colectivo: líneas 60, 720, 721, 343.

2° opción, en tren: línea Mitre, ramal Tigre. Tren de la Costa.

3° 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.



Embarazo y odontología

El embarazo implica en la mujer modificaciones físicas, fisiológicas y psicológicas que la convierten en objeto de cuidados y precauciones sumamente necesarias, pero que deben permitir que desarrolle su vida habitual con normalidad, acomodada a las circunstancias.

El tratamiento odontológico no está contraindicado durante el embarazo, pero si deben tomarse todos los recaudos para evitar riesgos y asegurarle a la futura mamá tranquilidad y confort durante el mismo. En cada caso debe evaluarse criteriosamente el "riesgo beneficio", para que esto suceda.

Una de las patologías clásicas de este estado es la "gingivitis de la embarazada", convirtiéndose en uno de los motivos más comunes de consulta.

Los cambios hormonales traen aparejada

una reacción inflamatoria exagerada de la gingiva, aún en casos donde la higiene de la paciente es buena.

Esto se trata controlando la placa bacteriana e insistiendo en las técnicas adecuadas de higiene, bajo la supervisión profesional. Los colutorios (enjuagues bucales) que son de venta libre y que se expenden en los comercios, son buenos aliados del cepillado para brindar mejoría a este malestar. Suelen aparecer también olores específicos relacionados a las encías, que generalmente obedecen a una agudización de la gingivitis descripta, e inclusive, sensibilidad y/o movilidad dentaria transitoria.

La incidencia de caries aumenta durante los embarazos. Hay factores que contribuyen a que esto suceda. Principalmente, la higiene que muchas veces se realiza deficientemente o se evita por temor a la sensibilidad dentaria o al sangrado de las encías. Aunque mucho menos, los ácidos gástricos llevados a la boca por los vómitos, típicos de las náuseas de la primera etapa

La prevención permanente será, en todos los casos, la manera más feliz de transitar el embarazo, sin trastornos odontológicos.



del embarazo, también tiene su parte, el corroer el esmalte dentario. Cuando esto es reiterativo, son aconsejables los buches con alguna sustancia alcalina (bicarbonato de sodio por ejemplo) para neutralizar el efecto de los ácidos, y evitar el cepillado en forma inmediata.

Uno de los temas que siempre trae dudas es el referido a la medicación y anestésicos que deban administrarse durante el tratamiento. Dado que todos atraviesan la placenta y llegan al feto, es importante su utilización a los casos que estrictamente lo necesitan.

Los antibióticos más utilizados en odontología, como la amoxicilina o la cefalexina, y el paracetamol como analgésico, en condiciones normales, no ofrecen riesgos de administración durante el embarazo, pero es siempre prudente obtener la opinión del médico tratante para la prescripción de estos medicamentos o cualquier otro. Deben extremarse los cuidados respecto a los antiinflamatorios no esteroideos y las aspirinas, que están contraindicados durante todo el embarazo.

Los anestésicos de uso habitual en la consulta odontológica ambulatoria, no han presentado inconvenientes, dentro de las dosis mínimas adecuadas.

La radiología es otra práctica sobre la que existe marcada desconfianza. En realidad, con la protección correcta (delantal plomado), el uso de equipos de Rx odontológicos bien calibrados, o con tecnología de última generación (radiovisiógrafos), y películas ultra rápidas, los riesgos son prácticamente inexistentes. Por supuesto que, de todas maneras, se limitará su uso solo a lo imprescindible.

La inclusión de un suplemento de flúor en la dieta de la embarazada presupone, según las investigaciones, una ayuda a la prevención de caries en el niño por nacer. Por último, tengamos en cuenta que la atención de estas pacientes requieren de un espacio y un tiempo acorde a este estado. Los cambios anatómicos producidos modifican las posibilidades de desplazamiento, la presión arterial y muchas veces hasta la posibilidad de oxigenación. La prevención permanente será, en todos los casos, la manera más feliz de transitar el embarazo, sin trastornos odontológicos. ■

Doctor Jorge A. Dalmasso
Auditor Odontológico
Centro de especialidades Odontológicas
Matrícula Nacional 14655



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

Nuestros
afiliados dicen



Buenos Aires, 16 de Julio 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 Cinthia durante su intervención e internación tanto médica como enfermeras en el Sanatorio Anchorena. Les quiero hacer llegar mis palabras de gratitud a OSPPEA es bueno saber que se puede contar en un momento tan difícil.

Sandra Benegas
H. D. Bienestar .

Buenos Aires, 28 de Junio 2017

Sres. Obra Social

Agradezco la atención de todos los que trabajan en el Sanatorio Anchorena, desde los médicos hasta las enfermeras que me atendieron muy bien, en el momento del nacimiento de mi hija Luz, también a la obra social por la atención recibida y muchas gracias por el hermoso presente que mandaron a Luz. Saludos y gracias a todos.

Carolina Zapata
Estética "En Buenas Manos"

Buenos Aires, 3 de Julio de 2017

A la Clinica de La Esperanza;

No tengo más que palabras de agradecimiento por la atención durante todo mi embarazo y en el parto. La verdad estoy muy conforme. Gracias a todo el personal médico de la clínica.

Yolanda Caceres
Peluquería: Rulos



Buenos Aires, 4 de Agosto 2017

A la Clínica Santa Isabel:

Nuestro sincero agradecimiento al personal de la clínica, nos han ayudado muchísimo en momentos tan lindos, como el recibimiento a mi hijo en mi familia. Gracias por el apoyo incondicional de todos los médicos y enfermeras.

Saludos para todos.

Mirta Muller
Estética Corp.

Buenos Aires, 2 de Septiembre de 2017

Estimados OSPPEA:

EL 23 de agosto fue operado mi hijo en el sanatorio Anchorena y quede realmente muy satisfecha tanto con el cirujano, como el establecimiento, enfermeros etc. Muy buena la atención y contención.

Saludos cordiales para todos y mil gracias.

Esther Rodríguez
Estilista Aires

**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



Sentite bien
PILATES REFORMER
Prof. Maria Julia Carlomagno
Tel. 4709-1571 | Cel. 1156524208

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

UP y ACCORD SALUD

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

f/SentArte
@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

TE ESPERAMOS EN NUESTRA SEDE DE ATENCIÓN PERSONALIZADA

Un espacio para los socios, donde podés
informarte y gestionar todos tus trámites.



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

Ayacucho 838 . Tel.: 4965-2100 (líneas rotativas) . Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
Lunes a viernes de 10 a 18 . info@peluquerosargentinos.com



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