

CONECTADOS

OSPOCE Compromiso Médico

Conectados - La revista de los afiliados del Grupo Osपोce 04/2021 N°111

MEDICINA

ARTÍCULO DE DIVULGACIÓN:

¿Qué es la bronquiolitis?

pág. 08

ODONTOLOGÍA

Cuidado de la boca

pág. 28

OSPOCE

Un aporte bien hecho

GRUPO EDITOR

Director Hugo Quintana

W Escorpio Producciones Gráficas
Tel. 4790-9464 / 4859-1277
E-mail: escorpiografica@gmail.com

Coordinación Editorial

Andrea Bravo

Diseño Editorial

Jennifer Assaad

OSPOCE Casa Central

Bartolomé Mitre 1523
C1037ABC Capital Federal
Tel. 5510-5000 (líneas rotativas)
E-mail: ospoce@ospoce.com.ar

R.N.P.I. 525276

Los artículos firmados son exclusiva responsabilidad de los autores y no reflejan la opinión de la Institución.

Esta revista es el órgano de difusión de OSPOCE y se distribuye gratuitamente.

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades en la operatoria de traspasos. El mismo se encuentra habilitado de lunes a viernes de **10 a 17 hs** llamando al **0800-222-72583**.



www.ospoce.com.ar

EDITORIAL

Nuevo Centro Médico

Pronto abriremos las puertas de un nuevo centro de Ospoce y estamos muy orgullosos de seguir creciendo, de contar con más espacios para la atención de ustedes y de sus familias.

El Centro de Diagnóstico por Imágenes y laboratorio está modernamente equipado, destacándose un resonador abierto. En el nuevo espacio podrá realizarse estudios complejos, como los análisis más completos que necesiten.

Como ustedes saben nuestra misión es brindar un servicio de excelencia por lo que contamos con un equipo de profesionales altamente capacitados para acompañarlos en todo lo que necesiten.

En cada uno de nuestros centros el compromiso es el mismo: atención de excelencia para ustedes y sus familias. Años de experiencia avalan nuestro trabajo y seguimos comprometidos para cuidar su salud, para que encuentren en nosotros profesionales dedicados a cuidarlos.

Los esperamos en este nuevo centro y les agradecemos que nos sigan eligiendo, que sigan confiando en nosotros.

En este contexto tan difícil, donde como nunca antes el cuidado de la salud estuvo en el centro de nuestras vidas, reforzamos nuestro compromiso y seguimos trabajando con y para ustedes, para cuidar su salud y las de sus seres queridos.

Gracias por elegirnos.

Alberto Figueroa

Director Médico
Centro Médico Monserrat

www.cmmonserrat.com.ar

04

PSICOLOGÍA

Crear para creer

Para la Psicología la creatividad se puede definir como la capacidad que tenemos las personas para analizar y valorar nuevas ideas, que nos permitan resolver problemas que se presentan en la vida de los seres humanos así como los retos que nos desafían en lo cotidiano.

Lic. Julieta Veloso y Lic. Carolina Boulosa
Psicología

08

MEDICINA

ARTÍCULO DE DIVULGACIÓN:
¿Qué es la bronquiolitis?

Dr. Carlos Cozzani - Gerencia Médica



12

VIDA SALUDABLE

Cambiar nuestro estilo de vida es algo que deberíamos intentar

Anita Blanch

16

HISTORIAS DE VIDA

El taxista

Profesionales y desempleados en algún momento debieron recurrir al "tacho" como medio de vida para parar la olla. En nuestro mundo de idas y vueltas a las corridas no nos detenemos a pensar quién es el que nos conduce a nuestro destino.

Graciela Sánchez

Los taxistas y el sedentarismo

Laura Tilve

22

RECICLAJE

El compost

@keken_plantas

Armado de compostera

Luz.M.

26

REDES SOCIALES

Ser influencer

Ángela P.



SUMARIO

Revista N° 111 - 4 / Año 2021

29

ODONTOLOGÍA

Cuidado de la boca

Dra. Yael Mancera - Odontopediatría



32

ARTE

Sexto libro de Pasaje 17

Artista: Ana Luisa Bondone Fernández

34

TURISMO

Ruta 40

¡Que hermosa sensación es tomar la bici, la moto o el auto y perderse en un ruta sin fin, disfrutando del solo hecho de andar! Nosotros en Argentina contamos con la Ruta 40, un extenso camino paralelo a La Cordillera de Los Andes, que recorre nuestro país de norte a sur.

Paquetes Turísticos

NOTA DE LAS EDITORAS

Nuevamente junto a ustedes, volcando en estas notas toda la información necesaria para ustedes como afiliados y con artículos que puedan sumar a su bienestar.

En este número continuamos dando pautas para los que se animen al Biohuerto y al Reciclaje.

Juegos en familia, vida saludable, temas médicos, un poco de todo para informar y distraer. Es nuestro cometido, esperamos que les resulte entretenido y que la disfruten.

¡Hasta la próxima!
Susana y Graciela



CREAR PARA CREER

Un día llegó una pandemia mundial y con ella una infinidad de situaciones, miedos, emociones, distancias, nuevas formas de comunicación, otras maneras de encontrarnos y lo virtual como aliado de encuentros.

Y en el medio de todo eso aparecieron salidas de emergencia, vías en donde pudimos canalizar todo lo que nos estaba pasando: preparar platos elaborados o tortas que nunca habíamos hecho, incursionar en alguna actividad física, juegos creativos para entretener a los niños y niñas de la casa, descubrimos distintas maneras de hacer arte - manualidades, pintura, crochet, etc.



Empezamos a crear. Sentimos necesario poder buscar un cable a tierra, algo que nos permitiera atravesar tanta incertidumbre.

Muchos, además, tuvieron que reinventarse: la actividad que realizaban no entendía de AS-POS ni DISPOS, de Meets o de Zooms, y pusieron su creatividad en marcha para buscar una alternativa que les diera un nuevo ingreso.

Y así podemos enumerar muchas situaciones en donde no hubo otra opción que cambiar la canción de nuestra cotidianeidad, escribir nuevas letras, nuevas melodías.

CREATIVIDAD es la palabra que tuvimos que desempolvar para sobrellevar un escenario que nos generó retos constantes. Se pusieron a prueba nuestras certezas, nuestra normalidad, nuestras rutinas, y tuvimos que ser innovadores para adaptarnos.

Para la Psicología la creatividad se puede definir como la capacidad que tenemos las personas para analizar y valorar nuevas ideas, que nos permitan resolver problemas que se presentan en la vida de los seres humanos así como los retos que nos desafían en lo cotidiano.

Desde ya, que no podemos ignorar que las diferentes salidas dependen de la cultura y el contexto en que nos encuentre a cada uno, pero la creatividad es verdaderamente la herramienta con la que todos podemos contar, podemos crear para crecer, para avanzar, aun de a pasitos cortos.

Tenemos el poder de crear como una hermosa manera de expresión, de articular aquello que sentimos: lo que nos emociona, atemoriza, nos conmueve, nos inquieta, nos alegra o entristece. Y vale aclarar que no nos estamos refiriendo a grandes obras de arte, o deslumbrantes producciones, sino a los más pequeños actos creativos que nos conectan con nosotros mismos.

En nuestra disciplina, más específicamente en el Psicoanálisis, existe un concepto para dar cuenta de este recurso: se habla de sublimación como un mecanismo de defensa a través del cual se canalizan las pulsiones (impulsos o estímulos) en conductas consideradas acep-

tables para la sociedad. Para Freud, padre de esta corriente, sería la salida políticamente correcta para impulsos de agresividad o violencia, que se reprimen.

Creemos que la posibilidad de sublimar nos permite utilizar la creatividad como un medio, y no como un fin en sí misma. Usarla para que, a través de ella, podamos levantar ideas nuevas sobre otras ya existentes, y de esa manera algo nuestro estará fluyendo, algo de nuestro interior estará encontrando una válvula de escape, un canal de salida.

En estos momentos, en que estamos en una transición entre aquello que nos avasalla y el atisbo de alguna salida a una normalidad posible, no deberíamos abandonar tan preciado recurso.

Este último año muchas cosas seguramente llegaron a nuestra vida para quedarse, y creemos que el poder ser creativos debería ser una de ellas. Situaciones turbulentas seguirán presentándose, porque así es la vida, porque no deja nunca de sorprendernos ni de pegarnos sacudidas, y contar en nuestra valijita de herramientas con un medio que nos ayude a tramitar aquello que nos suceda debería ser sumamente bienvenido.

Trabajar nuestra creatividad es una manera más que conveniente para andar este arduo camino, por donde lo miremos está llena de beneficios y en su prospecto no tiene contraindicaciones. Todos podemos ser creativos, sólo hay que dejarse llevar, aprovechar aquello que se nos ofrezca y simplemente entregarnos.

No se trata de ser el mejor artista, cocinero o escritor, se trata simplemente de crear para poder crear, para poder confiar y para poder seguir.

Lic. Julieta Veloso
Lic. Carolina Boullosa

Psicología

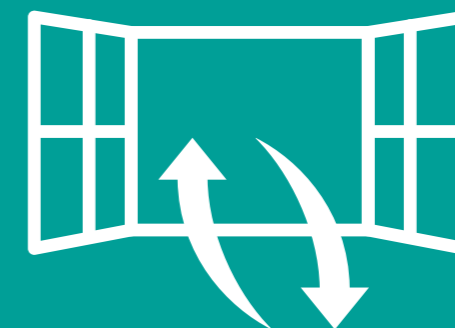
Depto. de Recursos Humanos y Fideisalud



AMBIENTES VENTILADOS

Claves para prevenir el **CORONAVIRUS**

La ventilación es clave para prevenir el coronavirus.



ARTÍCULO DE DIVULGACIÓN:

¿Qué es la bronquiolitis?



La bronquiolitis es un cuadro respiratorio producido por virus. La mayoría de las veces el responsable es el virus sincicial respiratorio (VSR), pero no es el único. También pueden originarlo el virus del resfrío común, el de la gripe e incluso el coronavirus.

La *bronquiolitis* es un cuadro respiratorio producido por virus. La mayoría de las veces el responsable es el virus sincicial respiratorio (VSR), pero no es el único. También pueden originarlo el virus del resfrío común, el de la gripe e incluso el coronavirus.

Al ser de origen viral, es una enfermedad contagiosa dado que como sabemos estos virus se propagan a través de pequeñas gotas que parten de la nariz y la boca luego de estornudar, toser o reírse.

Afecta principalmente a bebés y a niños de hasta dos años de vida, inflamando las vías respiratorias que se edematizan y aumentan su producción de moco. Ambas condiciones, el estrechamiento de la luz por el edema sumado a la ocupación de la misma por secreciones, llevan a la obstrucción de las vías respiratorias y la consecuente dificultad para la respiración.

Para la bronquiolitis no hay vacuna como prevención hasta el momento, y solo tiene un tratamiento sintomático, de apoyo y de intentar la prevención de sus complicaciones hasta su remisión.

Si bien suele ser una enfermedad leve, el grupo de mayor riesgo para sufrir complicaciones lo integran los bebés prematuros o con un sistema inmunitario debilitado, pero también aquellos que padecen enfermedades pulmonares o cardíaca crónicas

Como en todos los cuadros respiratorios virales, son necesarias considerar en primer orden las **medidas de prevención** destinadas a frenar su diseminación.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN



1. Lavado frecuente de manos.
2. Mantener los ambientes ventilados diariamente.
3. Mantener al bebé o niño lejos de personas que presenten cuadros respiratorios (si no fuera posible debe usar tapabocas y extremar el lavado de manos antes de acercarse).
4. Limpiar con una solución hidroalcohólica los objetos y juguetes con los que el niño está en contacto.
5. Limpiar con una solución hidroalcohólica las superficies donde se lo cambia o donde se preparan sus alimentos.
6. Sostener la lactancia materna.
7. Evitar el humo de tabaco cerca del niño o en toda la casa.



Sus síntomas más frecuentes son la fiebre, la congestión nasal con obstrucción y descarga. Luego de 24 o 48hs estos se hacen más marcados, especialmente la tos, y aparecen signos manifiestos de obstrucción de la vía aérea como las sibilancias audibles a distancia. De persistir con una evolución no favorable, se puede observar una respiración rápida y superficial, aleteo nasal (ensanchamiento de las fosas nasales), retracción esternal y entre las costillas al inspirar, taquicardia, fatigado, coloración azulada de su piel, labios o uñas de los manos, no quiere comer o vomita después de la tos, hay cambios de humor viéndose irritable o sin ganas de jugar, con sueño entrecortado o somnoliento.

Ante la aparición de algunos de los síntomas de alarma antes referidos es imperioso acudir a la consulta médica a la brevedad

No debemos olvidar jamás, la importancia de cumplir con el Calendario Nacional de Vacunación.

Dr. Carlos Cozzani

Dirección Médica / Gerencia Médica
OSPOCE



Calendario de Vacunación 2021

S.S.Salud 0800-222-salud (72583) www.sssalud.gob.ar - RNOS 000-406

Embarazadas y Puerperio

Gripe

- Una dosis

En cada embarazo deberán recibir la vacuna antigripal en cualquier trimestre de la gestación.

Puérperas deberán recibir vacuna antigripal si no la hubiesen recibido durante el embarazo.

Triple bacteriana acelular

- Una dosis

Aplicar en cada embarazo independientemente de la dosis previa. Aplicar a partir de la semana 20 de gestación.

15 a 24 meses

Polio OPV (SABIN)

- 1 refuerzo/15-18 meses

Varicela

- Única dosis

Meningococo

- refuerzo/15 meses

Cuádruple o Quintuple Pentavalente

- 1 refuerzo/15-18 meses

Gripe

- dosis anual

Deberán recibir en la primovacuna 2 dosis de la vacuna separada al menos por 4 semanas.

EXCLUSIVO ZONAS DE RIESGO

Fiebre amarilla

- 1ra dosis/18 meses

Ingreso Escolar 5 a 6 años

Triple bacteriana celular DTP

- 2º dosis

Polio OPV (SABIN)

- 2º refuerzo

Triple viral

- 2º dosis

Recién nacidos

BCG

- Única dosis

Hepatitis B

- Dosis neonatal

2 a 12 meses

Meningococo

- 1º dosis/3 meses
- 2º dosis/5 meses

Quíntuple Pentavalente

- 1º dosis/2 meses
- 2º dosis/4 meses
- 3º dosis/6 meses

Polio IPV (SALK)

- 1º dosis/2 meses
- 2º dosis/4 meses

Neumococo Conjugada

- 1º dosis/2 meses
- 2º dosis/4 meses
- Refuerzo/12 meses

Rotavirus

- 1º dosis/2 meses
Administrar antes de los 3 meses y medio.
- 2º dosis/4 meses
Administrar a los 6 meses de vida.

Hepatitis A

- Única dosis

11 a 15 años

Meningococo

- Única dosis

Triple bacteriana

- Refuerzo

15 AÑOS
INICIAR O COMPLETAR ESQUEMA

Hepatitis B

EXCLUSIVO ZONAS DE RIESGO

Triple viral

Fiebre amarilla

- Refuerzo

Virus papiloma humano

- Dos dosis
Intervalo mínimo de 6 meses

Adultos

Doble bacteriana

- Refuerzo cada 10 años

EXCLUSIVO ZONAS DE RIESGO

Fiebre Hemorrágica Argentina

- Única dosis

INICIAR O COMPLETAR ESQUEMA

Hepatitis B

Doble viral

Triple viral

Personal de salud

Triple bacteriana acelular

- Una dosis
Personal de salud que asista a menores de 12 meses.
Revacunar cada 5 años.

Cambiar nuestro estilo de vida es algo que deberíamos intentar



Ana Blanch
Coach de Salud

Málaga, España.
@anita_blanch.health

Comer bien es una de las asignaturas que deberíamos considerar imprescindibles desde el comienzo de nuestra vida.

Es un verdadero problema para nuestra sociedad entender **para qué sirve comer bien** y cómo podemos beneficiarnos de ello.

Para que podamos cuidar nuestra alimentación es necesario comprender qué es lo que nos beneficia cuando se come de manera adecuada y lo que sucede en nuestro organismo. Este conocimiento será una manera de motivarnos para llevarlo a cabo.

Para comenzar deberemos conocer especialmente de manera simple y sencilla lo que sucede dentro de nuestro tubo digestivo y en concreto sobre las bacterias del intestino, que son la mayoría; aunque las tenemos en más partes de nuestro cuerpo como la piel, los pulmones, la nariz, el oído, vagina...

El intestino desempeña un papel fundamental para tener buena salud, ya que las bacterias y los microorganismos en él regulan nuestro sistema inmune. Cuando el intestino está regulado y funciona bien se combaten las infecciones y las enfermedades con éxito.

La *microbiota* es el conjunto de microorganismos que habitan en el cuerpo y se ha demostrado que incluso regula el desarrollo y la función cerebral, se manifiesta la evidencia de relación que existe dentro de los cuadros de estrés y ansiedad incluyendo enfermedades neuro-degenerativas. La relación *cerebro-in-*

testino no sólo nos indica cuando tenemos que ingerir alimentos sino que es importantísimo para determinar nuestro comportamiento y bienestar.

Dentro del campo de la investigación más reciente considero importante saber el impacto que tiene cada alimento que ingerimos, no solamente respecto a la salud gástrica sino también a la hormonal, inmunológica y mental.

Todo lo que comemos cuenta. La población actual está expuesta a "comida basura", un hábito que favorece predisponiendo a una mayor existencia de enfermedades, depresión, ansiedad, etc.

Las bacterias del intestino se "extinguen" o se alimentan inadecuadamente, lo que provoca que no desarrollen su función habitual que es de digestión de nutrientes y no podrán defendernos frente a patógenos y así generar compuestos beneficiosos para la salud que aporten la energía necesaria.

La conclusión importante a la que debemos llegar es que debemos nutrir las bacterias intestinales (que son "buenas") para que generen sustancias beneficiosas para cuidar nuestra salud.

Existe alguna predisposición genética para desarrollar enfermedades pero cambiando hábitos incluyendo alimentación, ejercicio, salud mental, la exposición a tóxicos como el tabaco, alcohol y más factores, influiremos a través de nuestra epigenética, es decir a todo lo que rodea a nuestra genética.



Grupos de alimentos para una alimentación equilibrada y saludable

FIBRAS Y GRASAS VEGETALES

Fibras y grasas vegetales para que se alimenten nuestras bacterias:

- frutas
- verduras
- legumbres
- cereales integrales
- frutos secos
- aceite de oliva y de coco
- cacao
- café
- té

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

En menos cantidad aunque también son necesarias:

- carne
- pescado
- huevo
- lácteos fermentados

CONSEJOS

El **cambio de alimentación se aconseja** hacerlo de manera paulatina.

El ejemplo para los niños de sus padres que disfrutan con los buenos alimentos es muy importante.

Cocinar y hacerles partícipes de todo el cambio haciendo menús diarios atractivos y variados.

La alimentación en los niños es el mejor comienzo para tener una vida saludable.

ALIMENTOS FERMENTADOS

Alimentos prebióticos, importantes en la ingesta diaria:

- yogur
- kéfir
- quesos
- kéfir de coco y agua
- encurtidos como aceitunas
- cacao, chocolate con más de 85% cacao)
- kombucha
- tempeh
- natto
- kimchi
- miso

EL ALMIDÓN RESISTENTE

La simple técnica "del cocinado el día anterior" hace que disminuya el índice glucémico del alimento.

El índice glucémico del alimento disminuye con lo cual ya no será almacenado como glucógeno en el hígado en forma de reserva energética, perjudicial para una persona sedentaria. En el caso del deportista son adecuadas ambas técnicas y en determinados casos el almidón recién cocinado para aumentar las reservas y gastarlas durante el ejercicio.

ALIMENTOS RICOS EN ALMIDÓN RESISTENTE

- Legumbres (guisantes, lentejas, garbanzos, judías blancas)
- arroz
- patata
- yuca
- boniato
- trigo
- centeno
- trigo sarraceno
- tapioca
- avena
- plátano verde (no maduro)
- plátano macho

¿QUÉ Y CÓMO HAY QUE COMER?

Para tener una buena alimentación hay que comer alimentos que las bacterias de nuestro intestino absorban adecuadamente, aquellos alimentos que se transformen en productos beneficiosos para nosotros. Hay alimentos que no deberían faltar en nuestra alimentación.

Lo que comemos tiene importancia para nuestra microbiota. Nuestra alimentación ha de ser variada y debemos acostumbrarnos a una dieta equilibrada.

Es muy importante no hacer dietas restrictivas en frutas, legumbres o verduras (salvo

por prescripción) o dietas que no velen por nuestra salud intestinal, ya que entonces las bacterias protectoras se debilitan o desaparecen y no sabremos cómo recuperarlas.

Cuando se comen productos ultraprocesados (bollería, harinas refinadas, bebidas refrescantes, etc.) se pierde la diversidad microbiana y proliferan las bacterias malas. Cuando esto sucede aparecen las enfermedades autoinmunes, peor salud hormonal, ansiedad, desconcentración, dolores musculares y articulares, depresión etc.



EL TAXISTA

Han sido unos de los más afectados cuando se implementó la restricción al principio, y si bien ahora, nylon de por medio, ventanilla abierta y barbijo obligatorios, ya no se da esa charla informal que hacía el viaje más ameno.

Son integrantes del paisaje urbano porteño. Conocen bien la ciudad, sólo que con este descalabro mundial que vivimos han tenido que modificar notablemente el trato con el pasajero al que actualmente no le ven la cara completa (érase un hombre a un barbijo pegado) y con el que sólo podrán cruzar unas pocas palabras.

La gente más grande recordará una novela famosa de los '70 que relataba la historia de la niña rica que se enamoraba del muchacho humilde que además era taxista de alma: *Rolando Rivas*, taxista.

A partir de esa tira semanal que paraba al país en horario pico (no se podía grabar), el concepto del tachero cambió para muchos, pero cuarenta años después muchas más cosas cambiaron en el país.

Profesionales y desempleados en algún mo-

mento debieron recurrir al "tacho" como medio de vida para parar la olla. En nuestro mundo de idas y vueltas a las corridas no nos detenemos a pensar quién es el que nos conduce a nuestro destino.

De repente un día me topo con **Roberto**, al volante desde hace más de cuarenta años.

La ciudad cambió muchísimo desde que empecé a andarla. Nada que ver con lo que es hoy, metrovía, ciclovía, mucho tránsito...

Algunos prefieren paradas fijas pero a mi me gusta yirar. Sólo que se gasta combustible que está carísimo y el trabajo muy flojo.

En otra época, trabajando yo sólo hice estudiar en la facultad a mis dos hijos. Hoy no podría. No alcanza.

Los mejores tiempos fueron los 70 y los 90, sobre todo los 90.

Hasta hace un tiempo la gente tomaba taxi, mucho a principio de mes, y a medida que pasaban los días empezaba a menguar.

Hoy con la pandemia la gente sale poco y a eso le sumamos la competencia con Uber.

Roberto tiene cataratas de anécdotas y muchas ganas de hablar de él mismo y nos cuenta con orgullo que es la tercera generación de taxistas.

Mi abuelo Gastón tenía un Mercedes Benz que le había regalado Evita. Lo trabajó hasta que no dio más, ni él, ni el auto. Y mi viejo lo vendió por dos pesos y lo cambió por un Peugeot 403 último modelo.

Siempre quise ser taxista, desde niño, que sé yo. Era lo que mi abuelo y mi viejo habían hecho siempre, y además todos en la familia tenemos espíritu libre. No nos vemos en una

oficina o en un negocio encerrados. Igual hasta acá llegamos, ya que mi hijo seguirá otro rumbo. Esto no da más para mantener una familia. Está tramitando la ciudadanía española para irse afuera.

Taxistas por elección, por herencia y por circunstancias, poco importa cuáles hayan sido sus motivaciones. Lo elemental acaso de estos conductores de las calles porteñas sea que gozan de un privilegio en los tiempos que corren. Son los únicos interlocutores que testean cotidianamente y sin intermediarios el humor político y social de sus congéneres ciudadanos en esta urbe a punto de estallar.

Graciela Sánchez



Los taxistas y el sedentarismo

El **sedentarismo** es un problema de salud que afecta a muchas personas en el mundo. Los choferes de taxi trabajan muchas horas al día sin realizar actividad física, a veces comiendo mal y con horarios no adaptables a un buen descanso.



Laura Tilve
Entrenamiento terapéutico

@laura_tilve
Facebook: lauratilve

CÓMO VIVIR CÓMODO DENTRO DE NUESTRO PROPIO CUERPO

Hay oficios y profesiones que nos hacen llevar un estilo de vida sedentario o inactivo. Hemos oído muchas veces estas frases y es que significan lo mismo. El sedentarismo es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física.

Por actividad física se entiende el movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos ya sea caminando, bailando, nadando, practicando yoga o trabajando en la huerta.

Existen estrategias adecuadas para ayudar a prevenir el sedentarismo en este tipo de trabajos

Laura Tilve es profesora de danzas y entrenamiento físico terapéutico, con experiencia profesional de más de veinte años brindando clases de danzas y movimiento saludable.

Su lema es: *Que el cuerpo "sonría".*

EJERCICIOS BÁSICOS Y SIMPLES PARA ALIVIAR POSIBLES MOLESTIAS FÍSICAS DEL DÍA:

01



Inhalar y exhalar mirando hacia adelante. Mantener esta postura por unos segundos.

02



Colocar un almohadón cómodo para sentarse. Apoyar la espalda en la pared y dejar caer el torso al costado. Mantener la postura por varios segundos buscando el pecho. Repetir hacia el otro lado.

03



Piernas separadas cómodamente. Los brazos hacia la pared empujándola. Es importante que el abdomen esté ajustado hacia adentro.



04



En cuatro apoyos flexionar la columna hacia arriba y hacia abajo. Inhalar mirando hacia arriba, exhalar mirando hacia abajo curvando la columna.

05

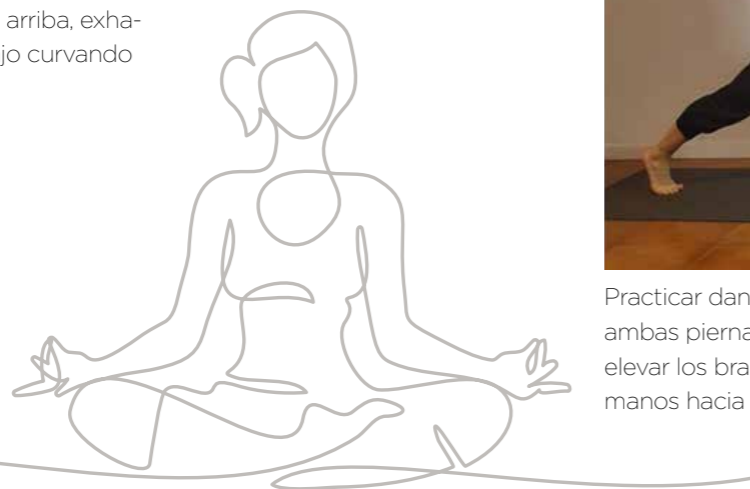


Rodillas al pecho, tomarlas y llevarlas suavemente hacia los costados.

06



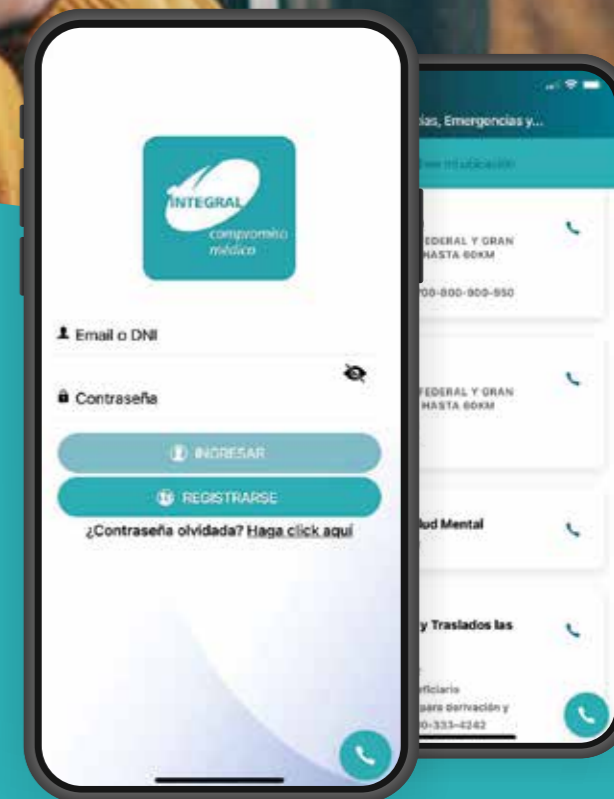
Practicar dando pasos largos con ambas piernas. Una vez estable, elevar los brazos tomándose las manos hacia arriba.



Nuestra estructura física es la primera y única casa que habitamos desde el comienzo al fin de nuestra vida. Como seres humanos fuimos diseñados para movernos, y hacerlo de modo consciente nos mejora exponencialmente la calidad de vida.

Acondicionar el cuerpo renueva el humor, ayuda a combatir el estrés, disminuye el riesgo de provocar lesiones y contracturas musculares que muchas veces desencadenan en otros malestares, inclusive anímicos.

Nueva **APP** mas **ágil** e **intuitiva**



Podrás encontrar y gestionar:

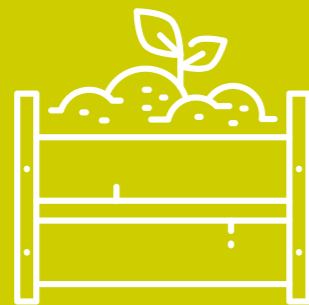
- Credencial digital
- Cartilla médica
- Grupo Familiar.
- Teléfonos útiles
- Asistencia al viajero.
- Sedes.



: BIOHUERTO

El compost

El compost es un abono que actúa como un regenerador orgánico de suelos. Se trata de la recuperación de materia orgánica (que es todo aquel material que se pudre) a partir de los desechos originados por la actividad humana, que sin ningún tratamiento contaminan el entorno.



En nuestro número anterior hablamos de un pasatiempo saludable como es el de cultivar nuestras propias hortalizas.

Hoy les vamos a hablar sobre un elemento muy importante para el sustrato de nuestro biohuerto: **el compost**, que permitirá que la tierra del mismo conserve nutrientes y humedad ya que contribuye a mejorar la textura de tierras difíciles e incentiva el crecimiento de microorganismos que mantienen a las plantas y a la tierra sanas.

No todo se puede compostar. Hay residuos aptos como cáscaras de verduras y frutas, té, café, mate, hojas, restos de plantas, pasto seco o recién cortado, estiércol de herbívoros, cáscaras de huevo molidas, etc.

Un ejemplo claro de compost lo hace la propia naturaleza. Al caer las hojas, flores y frutos de los árboles, luego de estar un tiempo en el suelo comienzan a descomponerse y se vuelven sustrato nuevamente.

Hacer nuestro propio compost no sólo nos ayuda a cuidar el medio ambiente, sino que además nos deshacemos de la basura obteniendo un beneficio y un excelente fertilizante gratuito.

El compost además aporta otros beneficios al suelo ya que retiene la humedad, permite el paso del aire, controla la erosión, mejora la estructura del suelo, nos ayuda a evitar el uso de fertilizantes, y ayuda a que las plantas crezcan más saludables.

¿Quién hubiera dicho todo esto de la basura?

Como dijimos más arriba, no todos los residuos se pueden compostar. Los materiales orgánicos que se deben usar pueden ser de origen vegetal o animal.

De los primeros, pasto, ceniza, cáscaras de frutas, fruta echada a perder, sobras de comida. Y de los segundos estiércol, pelo, cáscara de huevo.

La compostera dependerá del espacio que tengamos en la casa y de los materiales con los que contemos. Se puede hacer en un pozo en la tierra, en un tacho grande o en cajones de madera. Luego de decidir el espacio, imanos a la obra! ¡Y paciencia! Ya que, dependiendo del cuidado que le demos, el compost estará listo para usar luego de tres o cuatro meses, según el clima.

¿Cómo lo preparamos?

Se intercalan capas de desperdicios con capas de tierra común, se humedece levemente estas capas y se puede tapar con algo poroso. Y así intercalan desechos y tierra hasta llegar al tope.

La recompensa será deliciosa cuando cultivemos nuestras frutas y verduras en nuestro propio compost: comer con el sabor de antes que ahora sólo los productos ecológicos de calidad lo tienen. ¡Qué maravilla!

@keken_plantas



El compost, entre otros minerales, nos provee de tres elementos esenciales para la vida de las plantas:

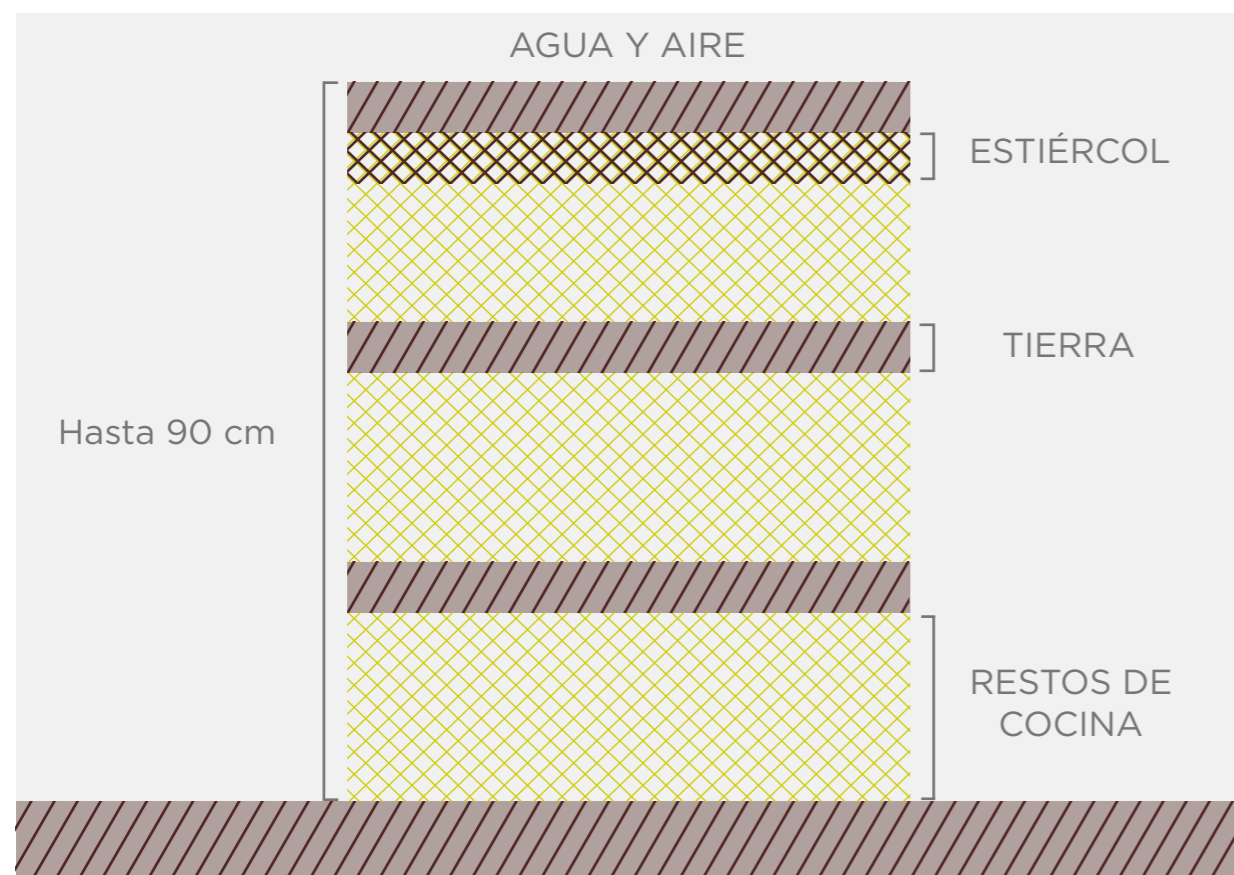
Nitrógeno - Fósforo - Potasio



Paso a paso:

1. Realicen varias perforaciones en el fondo del recipiente que van a usar para asegurar el drenaje.
2. Incorporen diariamente los residuos orgánicos y una capa de tierra encima.
3. Una vez completo el recipiente se pue-

- de preparar otro aparte o encimar sobre el primero (con el fondo perforado también)
4. El primer envase tendrá su compost listo cuando no podamos distinguir los materiales agregados. Incluso podrán encontrar lombrices, que son muy beneficiosas para acelerar el proceso.



Esquema simple de la COMPOSTERA

Tecnología y servicio

Centro Médico Monserrat
DIAGNOSTICO POR IMÁGENES - LABORATORIO

Eficacia y responsabilidad



📍 Bartolomé Mitre 1550 - CABA
 ☎ +54 11 0800 222 6776
 📷 centromedico.monserrat
 📘 Centro Médico Monserrat
 🌐 www.cmmonserrat.com.ar

RECICLAJE

Armado de compostera



Su papel importante en el concepto integral del reciclaje.

Existen tres tipos de reciclaje. El **primario** que convierte los materiales en más de lo mismo, dándole una segunda oportunidad. Por ejemplo, el papel en más papel o las latas en más latas. El **secundario** transforma un producto desechado en otra cosa fabricada con el mismo material. Y el **terciario** que descompone químicamente los materiales para producir con ellos algo diferente.

El secundario es el que usamos para armar nuestra **compostera para el biohuerto** si fabricamos nuestro propio compost. Así podemos pensar en la caja o el recipiente en el que iremos añadiendo las distintas capas de desechos y tierra.

Para esto se puede utilizar y reciclar cualquier cosa, una caja de madera, un tacho de pintura, una regadera, un cajón de frutas. Cualquier recipiente servirá mientras no esté en contacto directo con el suelo.

Si utilizan un tacho de pintura o una caja de plástico, es importante limpiarlos bien, realizarles unos agujeros en la base y colocar tierra como primera capa y encima una de materiales secos como paja, poda o aserrín. Esto es para que el fondo de la compostera no se pudra y que no eche a perder nuestro sustrato.

Si la idea es utilizar cajones de verdura o de madera hay que asegurarse que tengan buen drenaje, que estén bien limpios y para prolongar su vida útil forrarlos en el interior con un nylon que impermeabilice aislando la madera del agua y evitando que se pudra rápido.

Los contenedores de madera liviana duran menos que los de plástico.

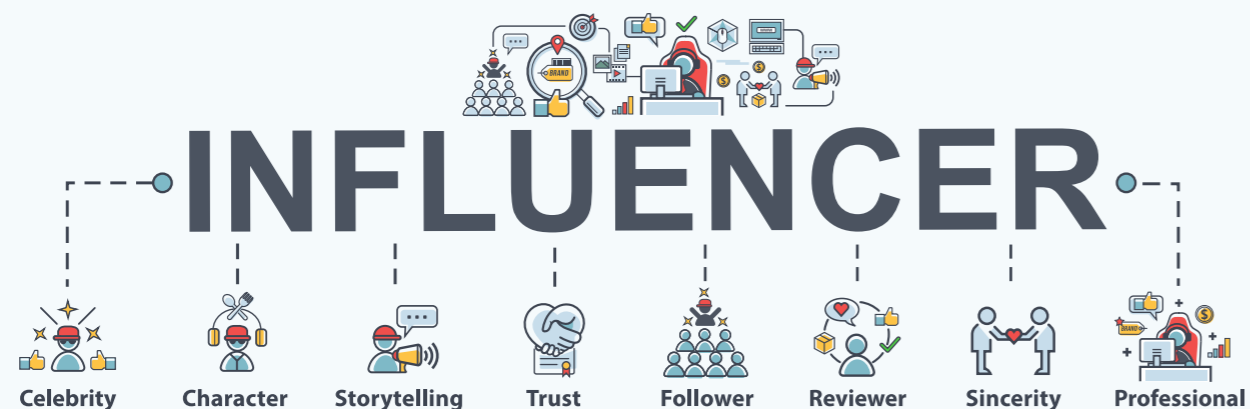
Luz M.
@keken_plantas



TENEMOS UN PLAN **INSPIRADO** EN VOS, **INNOVADOR** Y CON TU **IDENTIDAD**

Descubrí el tuyo en **INTEGRAL**, *compromiso médico*





Yo quiero ser...

Ser *influencer*, *youtuber* o *streamer* son algunos de los nuevos deseos de los jóvenes de la posmodernidad. Si antes soñaban con ser futbolistas, cantantes o actores; la era digital trajo con ella nuevos oficios que los adolescentes (y no tanto) ven como “la” salida laboral exitosa:

fama, bienes, dinero y poder ¿Es tan así?

No podemos negar que al abrir nuestras redes y ver a diferentes “famosos” mostrar mensajes positivos y cosas lindas creemos que viven la buena vida, trabajan con empresas que les regalan sus productos, acceden a lugares y bienes que al común de la gente les cuesta muchísimo dinero y encima, les pagan por eso. Si bien es cierto, también hay que tener en cuenta que estas personas son parte de la nueva manera de comunicar, y en cierto sentido, son “empresas de comunicación” que trabajan con su imagen y su voz, su manera de pensar, mostrando qué hacen, con quién viven, cómo piensan, se alimentan, etc.

Hablar de números y dinero en este ámbito es muy difícil porque no hay parámetros ni tablas comparativas. Cada Influencer gana según la cantidad de seguidores y según el acuerdo comercial que tenga con la marca que lo contrata. Es decir, una persona que tiene 100 mil seguidores no cobra lo mismo que otra que tiene 1 millón de seguidores. Los precios también cambian si hay un contrato comercial o es una contratación por posteos, haciendo “menciones” de la marca. Asimismo, aquellos

que ya tienen un nicho de público bien determinado, son creíbles y respetados en su rubro, **están establecidos como verdaderos referentes y son mucho más codiciados porque tienen más peso en la comunidad digital**. Eligen minuciosamente con qué empresas trabajar y son muy solicitados. **Un ejemplo claro se ve en aquellos Influencers de cocina que no aceptan determinados alimentos para promocionar, como por ejemplo los productos ultraprocesados (actualmente muy cuestionados por sus ingredientes)**. De esta manera, suelen trabajar con marcas más chicas y en sus publicaciones justifican de manera personal por qué hacen esa elección, lo cual establece una confianza superior con su público. Sin embargo, dentro del mundo virtual, donde todo está cada vez más diversificado, las marcas tienden a elegir celebridades o a aquellas personas que se especifican en un tema o conocimiento determinado, lo que genera más impacto en las ventas. Es decir, Pampita podrá impactar mejor en su comunidad recomendando algún producto de belleza que algún repuesto para auto, porque sus seguidores no buscan sus consejos para comprar repuestos.

El mundo digital de las influencias es aún más complejo, ya que además de la cantidad de seguidores lo que importa es el “engagement” que tiene la cuenta, y como bien sugiere la palabra es el “enganche” de la cuenta con el público: **la fidelización del cliente, hablando en términos físicos**. Esa conexión real que se produce entre la persona que vende y quién está del otro lado es lo que le interesa a las marcas para decidir contratarlos o no. Actualmente, las empresas buscan vender productos y, además, interactuar con sus consumidores. Las ventas no son apuntadas a un público desconocido. Por eso, como primer paso, se contacta a la persona y se le pide las estadísticas que Instagram calcula dentro de la cuenta. Si los números cierran, es contratado.

¿CUÁNTO VALE LA PALABRA O ACCIÓN DE UNA PERSONA EN REDES SOCIALES?

Una cuenta con alto “engagement” es aquella donde se publica algo y la comunidad responde rápidamente. La interacción exitosa se da a través de determinadas acciones: **Likes** (clics en “Me gusta”), comentarios en el posteo o en forma privada, **difusión** del posteo (haciendo clic en “el avioncito” del posteo) o aumentando el **tráfico** en la web (haciendo clic en el enlace que comparte el usuario). Todas estas cuestiones entran en el rango estadístico para analizar la conveniencia de contratar una cuenta o persona, y en definitiva, mide el éxito del Influencer

en el mundo digital. Sin embargo, hacer una estadística completa del perfil de una persona es difícil porque hay que cruzar varios segmentos, momentos y diferentes redes sociales (Twitter, Instagram, Facebook), por tal motivo se suele analizar un segmento específico (se separa la información métrica de la marca y se analizan diferentes segmentos por vez). Una vez que se analizaron algunas estadísticas, hay que hacer un análisis de aquellas publicaciones que funcionaron mejor y entender por qué. En base a las conclusiones se podrán tomar decisiones acertadas y aumentar las ventas.

*Esta complejidad digital demuestra que las tareas que hace unos años eran exclusividad de las agencias de publicidad de prestigio, ahora se hacen desde un celular, y en el mejor de los casos, entre varias personas desde su computadora personal. Obviamente, hay celebridades que trabajan en redes sociales y cuentan con su propio community manager o equipo de comunicación. Un ejemplo para que se entiendan mejor estos conceptos: la cuenta de Lionel Messi (238 millones de seguidores) está mejor posicionada a nivel comercial que la cuenta de Kylie Jenner (252 millones de seguidores) y eso es porque el futbolista argentino tiene un ratio de engagement superior al de la modelo norteamericana (1.69% de Jenner y 3.71% de Messi)**

*Datos según <https://influencermarketinghub.com>





CUIDADO DE LA BOCA

¿A partir de qué edad comienza el cepillado?



Dra. Yael Macero

Odontopediatra
Centro Odontológico Monserrat

www.centroodontologicolapiedad.com.ar



Al comienzo, cuando una cuenta comienza a tener éxito en la comunidad virtual, se trabaja a través de favores, colaboraciones con otras cuentas de similar cantidad de seguidores o el famoso "canje" (las marcas prestan o regalan sus productos a cambio de que el Influencer los mencione, muestre el producto, etc), y a medida que pasa el tiempo y crece en prestigio se comienza a cobrar determinados montos por determinadas acciones.

DETRÁS DE CÁMARA

La tarea en redes, lamentable o afortunadamente, es durante las 24 horas e incluye diferentes actividades que la mayoría de los influencers exitosos comenzaron haciendo solos. Son los auténticos emprendedores del universo digital. Buscar, crear y producir el contenido. Filmar y editar videos (buscando

cámaras, luces, ambientación). Negociar con las marcas. Administrar el trabajo, contestar mensajes, buscar información. Analizar las estadísticas y publicar según los requerimientos de la red social elegida. Interactuar con el público. Es un trabajo de mucha demanda y exposición... Pero también tiene situaciones y exigencias que si no se trabajan de manera profesional pueden afectar al público y perjudicar física y anímicamente a quien se expone. Como dijimos más arriba: la voz e imagen de estas personas tienen un valor, y el público exige que estén a la altura constantemente.

*En los próximos números de **Conectados** hablaremos de estos aspectos negativos, ¿les gustaría?*

Ángela P.

Una higiene correcta consta de tres cepillados diarios. Tener en cuenta las indicaciones dadas en la consulta de enseñanza de cepillado, si tiene alguna duda sus preguntas no molestan y serán siempre bien recibidas. No se quede con interrogantes, algo mal hecho puede traerle en consecuencia una nueva caries.

Es un buen complemento el uso semanal de pastillas reveladoras de placa para chequear si la técnica de cepillado es correcta. El cepillado debe ser siempre acompañado por un complemento fluorado que será indicado oportunamente por el profesional.

No ingerir dulces más de dos veces por día. Lo importante no es la cantidad de dulce que se ingiere, sino la asiduidad (cantidad de ingesta). Los dulces más agresivos son los pegajosos y las bebidas azucaradas frías (Seven-up Coca Cola, todo tipo de jugos, etc.) y calientes (té, café, etc.).

RECORDAR:

Cuando se habla de ingesta de dulce están incorporados TODOS los alimentos que la contienen industrializados o naturales (infusiones azucaradas, la leche de meriendas y desayunos, galletitas, café entre comidas, etc.).

Se ha comprobado que los microbios formadores de las caries actúan también con los sustitutos del azúcar (nutrasweet, sorbitol, etc.).

¡Cuidado con las golsinas dietéticas! Recomendamos no excederse.

¿A PARTIR DE QUÉ EDAD COMIENZA EL CEPILLADO?

Entre los 7 meses y los 2 años, lo mejor es cepillar al niño con el dedal. El **dedal** es un instrumento de cerdas muy sedosas que se coloca en el dedo de la mamá y permite realizar la limpieza sin lastimar.

Siempre hay que dejar un cepillado para que el chico juegue y comience a tomar el hábito, pero nunca hay que considerar que esa es la manera correcta de cepillado. Se trata de un juego; la mamá es la que debe cepillar.

A partir de los dos o tres años, con la primera visita al dentista, la técnica del cepillado cambia. La mamá se coloca detrás del nene, frente a un espejo, y con un cepillo de cabeza chica y mango largo le va mostrando cómo debe cepillarse.

La asistencia se debe mantener por lo menos hasta los seis años. A partir de entonces, es fundamental hacer *controles de placa bacteriana*

como mínimo una vez al mes, *topicaciones con flúor* semestrales y *sellado de surcos* profundos.

El sellado se hace en el consultorio. A partir de los seis años aparece el primer molar permanente, al final de las últimas muelas de leche de cada maxilar.

El control es importante para detectar surcos profundos a los cuales es difícil llegar con el cepillo. El profesional sella esos surcos con una sustancia que libera flúor permanentemente.

El objetivo de estas visitas es aconsejar a los padres acerca del crecimiento y desarrollo de la boca de sus hijos, hábitos alimentarios, aplicaciones de flúor, hábitos de higiene oral (técnica y frecuencia de cepillado y elección del cepillo adecuado) y fundamentalmente comenzar a establecer una buena relación entre la familia y el profesional.

Dra. Yael Mancera

Odontopediatra

Centro Odontológico Monserrat

ODONTOLOGÍA I N T E G R A L



Las principales especialidades odontológicas,
con un alto nivel profesional para resolver
su problemática bucodental.

**ODONTOPEDIATRÍA | TRATAMIENTOS DE CONDUCTO | PERIDONCIA
ESTÉTICA DENTAL | PRÓTESIS | IMPLANTES**

Bartolomé Mitre 1523
Pasaje La Piedad, timbre 3.11.
CABA, Argentina
Lunes a Viernes de 9.00 a 19 hs.
0800 222 6366


 **Centro Odontológico
Monserrat**



Teléfono: 0800-222-6366
Bartolomé Mitre 1523
Pasaje La Piedad 9 (C1037ABC)

 **Centro Médico
Monserrat**

 **Centro Odontológico
Monserrat**

 **Centro Médico
Monserrat**
DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES - LABORATORIO

Sexto libro de Pasaje 17

Pintura, arquitectura, ciudad. Las obras de **Ana Luisa Bondone** llevan nuestra mirada del infinito de horizontes extensos a la brevedad de fragmentos urbanos, de la lejanía de las vistas a la cercanía de las fachadas, de Córdoba a Bell Ville. Sus figuraciones urbanas constituyen una narrativa y nos invitan a ver la ciudad como una autobiografía, dice Clementina Zablosky en el texto realizado para el libro de Bondone, este es el sexto libro de la colección de PASAJE 17 dedicado a la difusión de artistas argentinos contemporáneos.

Clementina Zablosky

Esta exposición y su libro, serán presentados en el Museo CARAFFA en marzo del 2022.

Fecha: del 02/09 al 02/12

Horario: de lunes a viernes de 12:00 a 18:00 hs

(Sujeto a modificaciones según los cambios en la normativa vigente por COVID-19)

- Podrán sacar turno para visitarnos a espaciodearte@ospoce.com.ar
- Sin turno: por orden de llegada, ingreso de dos personas a la vez.

*El uso de barbijo durante la visita es obligatorio.



EN EL MARCO DE LA MUESTRA SE PRESENTARÁ EL LIBRO DE ANA LUISA BONDONE FERNÁNDEZ EDITADO Y PRODUCIDO POR PASAJE 17. PODRÁN VISITAR LA MUESTRA Y RETIRAR EL LIBRO DE FORMA GRATUITA EN LA GALERÍA.

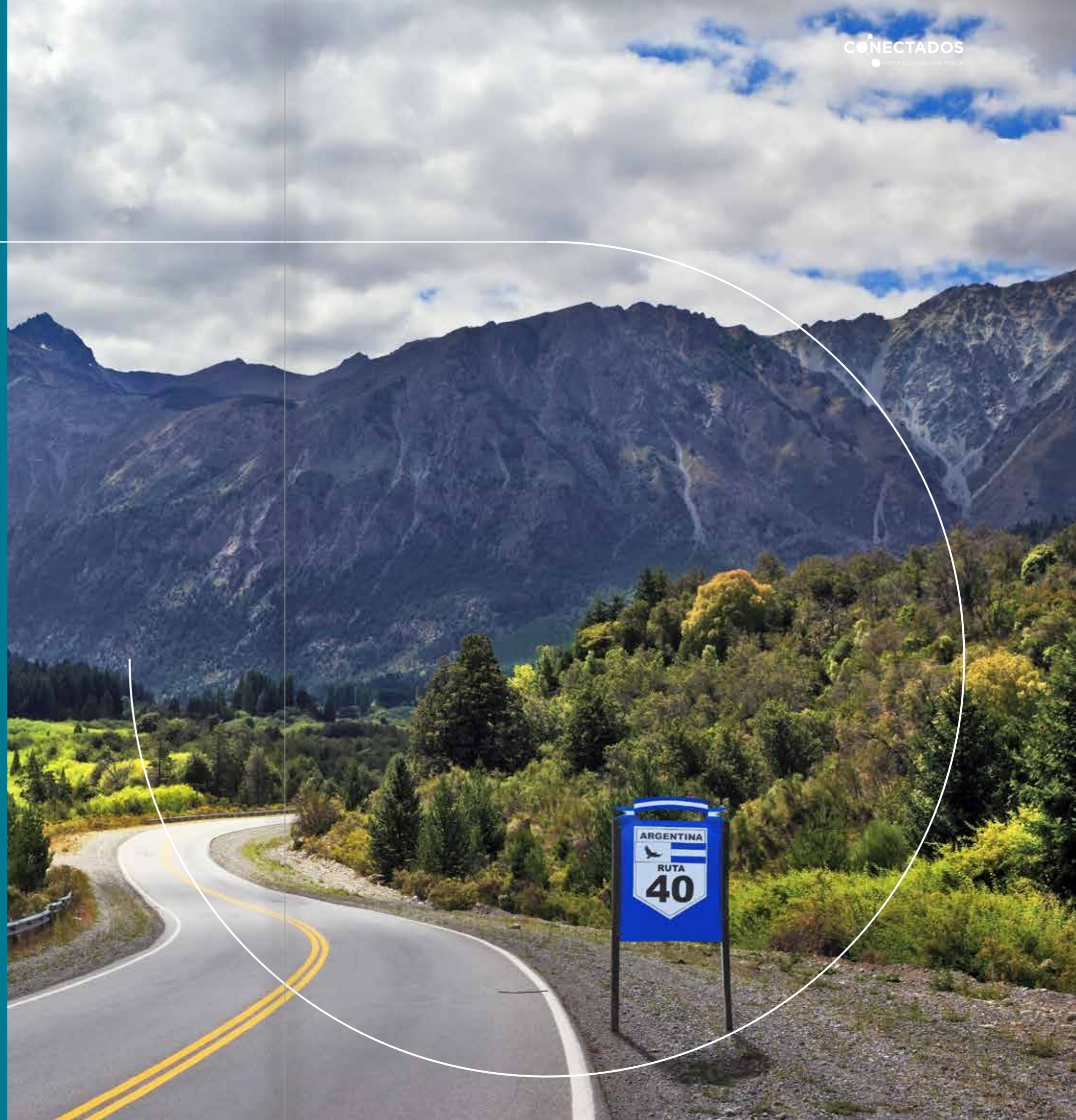
Ruta 40

Que hermosa sensación es tomar la bici, la moto o el auto y perderse en un ruta sin fin, disfrutando del solo hecho de andar.

El mundo tiene muchas rutas emblemáticas, como la 66 que recorre de Este a Oeste a los Estados Unidos o La Carretera Trans-Siberiana que une Vladivostok con San Petersburgo, entre otras.

Nosotros en Argentina contamos con la Ruta 40, un extenso camino paralelo a La Cordillera de Los Andes, que recorre nuestro país de norte a sur. Con una longitud aproximada de 5.194 kilómetros se extiende desde La Quiaca en La Puna hasta El Cabo Vírgenes en La Patagonia.

Ruta 40,
Argentina.





Ruta 40,
Argentina.

A lo largo de su extensión recorreremos tres zonas muy importantes de Nuestro País, como lo son el Noroeste, Cuyo y La Patagonia, donde nos encontramos con un sinnúmero de atractivos turísticos.

En el Norte nos encontramos con *Cusi Cusi* en Jujuy también llamado *Valle de Marte* o **Valle**

de La luna, también en Jujuy está ubicado el famoso **Cerro de los Siete Colores** en el límite entre Jujuy y Salta hallamos a las **Salinas Grandes** la increíble extensión de sal. También en Salta nos encontramos con el punto más alto de La Ruta 40 ubicado a 4959 metros sobre el nivel del mar. A unos pocos kilómetros se encuentra

La localidad de San Antonio de Los Cobres, famosa por ser la principal estación del tren más Alto del Mundo, el **Tren de las Nubes**. Más al sur nos encontramos con el bellissimo pueblo de Cafayate donde se ubica la **Ruta del Vino salteña**, famosa por su vino *Torrontés*.

Viajando para Cuyo nos encontramos con el Patrimonio de La Unesco, Los Parques Nacionales de Talampaya (La Rioja) e Ischigualasto (San Juan) conocido como El Valle de La Luna. Son unas formaciones rocosas con fósiles de dinosaurios, este paisaje unico de color arena y formaciones increíbles nos hacen pensar por un momento que realmente estamos en la luna.

En Mendoza nos encontramos con **El Valle de Uco, Tunuyan y Luján de Cuyo**, la famosa **Ruta del Vino**, donde se ubican bodegas de prestigio mundial y donde sobresale el *Vino Malbec*.

Viajando al Sur llegamos a la Patagonia y a uno de sus tramos más conocidos, el famoso camino de los siete Lagos. Este tramo une San Martín de Los Andes, Villa La Angostura y Bariloche a través de lagos, bosques y mWontañas. Este camino es el elegido de los amantes del *trekking*, montañismo y de acampar a la vera del lago, donde se ubica el importantísimo **Parque Nacional Nahuel Huapi**. Esta zona es muy visitada en cualquier parte del año debido a sus increíbles paisajes y a que en invierno fun-

cionan importantes centros de ski. Siguiendo por la ruta hacia el sur seguimos viendo esta hermosa zona de montañas y lagos en Chubut nos encontramos con el espectacular **Parque Nacional Los Alerces**, con bosques antiguos de alerces y varios lagos y ríos.

Al fin de nuestro recorrido turístico en la Provincia de Santa Cruz nos encontramos con la Ciudad del Calafate donde está ubicado **El Glaciar Perito Moreno**. Es considerado una de las *Maravillas del Mundo*, el Glaciar Perito Moreno es un extenso campo de hielo que sorprende por su belleza y majestuosidad, uno puede quedarse detenido por horas simplemente cotejándolo.

Con la frutilla del postre terminamos nuestro recorrido por la Ruta 40. Pero cabe destacar que hablamos apenas de una porción de todos los atractivos turísticos que posee esta ruta que guarda gran parte del ADN de nuestro país.



www.amci.com.ar

PAQUETES TURÍSTICOS

Norte - CON AUTO -

2 noches en Salta
2 noches en Tilcara
3 noches en Purmamarca

Incluye alojamiento y desayuno.
8 días de auto 4 puertas
Kilometraje Libre y seguro retiro y entrega en aeropuerto de Salta.

\$35.679

Vuelta al Norte

1 noche en Tucumán
1 noche en Cafayate
4 noches en Salta

Incluye aéreos, traslados, hospedaje y desayuno.

Excursión a Salinas Grandes, Ruinas de Quilmes, Bodegas (Cafayate) y Quebrada de Humahuaca.

\$39.735

Patagonia - CON AUTO -

3 noches en Bariloche
2 noches en V. La A.
2 noches en San M. de los A.

Incluye alojamiento y desayuno.

8 días de auto 4 puertas
Kilometraje Libre y seguro retiro y entrega en aeropuerto de Bariloche.

\$ 54.735

El Chalten - Calafate

2 noches en El Chaltén / 3
noches en Calafate

Incluye aéreos, traslados, hospedaje y desayuno,

\$41.364

Bariloche - Villa La Angostura

3 noches en Bariloche
2 noches en V. La A.

Incluye aéreos, traslados, hospedaje y desayuno.

\$30.798

Mendoza

4 días / 3 noches

Incluye aéreos, traslados, hospedaje y desayuno.

\$17.362



Ruta 40,
Argentina



Recorrerla nos toma entre **8 y 10 días**, eso si contamos con poco tiempo, pero si lo poseemos y la queremos disfrutar a pleno lo ideal serían **entre 15 y 20 días**. Los mejores momentos para conocerla son en otoño, primavera y en verano. En invierno algunos de sus tramos se cubren de nieve y hace muy difícil su circulación.



Argentina y el mundo para vos.

Queremos ser parte de tus vacaciones, momentos de descanso, y mucho más.



Queremos ser parte de tus vacaciones y momentos de descanso



Más de una década atendiendo sus necesidades con la mejor **calidad y servicio**

Tel.: 011 5510 - 5033
011 5510 - 5188
turismo@amci.com.ar
www.turismoamci.com.ar
Bartolomé Mitre 1571/73 C.A.B.A.

Hace más de 90 años que *Patoruzú* es nuestro máximo héroe. Es anterior a *Supermán*, *Batman* y demás súper poderosos foráneos, además de ser precursor en la defensa de la Patagonia. Su nombre original era *Curuguá Curiguaguigua* pero la dificultad del mismo hizo que su creador le buscara otro, por lo que lo llamó como una golosina que se vendía en la época, *las pastillas de oruzú*.

Ahora los invitamos a que contesten las siguientes preguntas; si sacan 7 puntos son casi un experto "Patoruzero", si no llegan, esperamos, al menos que los haya invadido algo de nostalgia.

Y si los más pequeños no saben quién es Patoruzú pregúntenle a alguien mayor, es un buen tema de conversación.

¡A JUGAR EN FAMILIA!



- 1 ¿Quién fue el creador de Patoruzú?
- 2 ¿Cuál es el nombre de su caballo, el que demoró dos días y dos noches para domarlo?
- 3 ¿Patoruzú tiene un hermano cuya arma mortal es la panza. ¿Cómo se llama?
- 4 ¿Cuál es el nombre de la hermana de Patoruzú siempre dispuesta a enamorarse?
- 5 ¿A qué tribu pertenece Patoruzú?
- 6 Isidoro Cañones es el otro personaje fuerte de la tira. ¿Qué vínculo tiene con el cacique?
- 7 Las empanadas de la nodriza de Patoruzú son famosas. ¿Cuál es el nombre de ella?
- 8 Patoruzú tiene un poderoso olfato, un soplido extraordinario y maneja las boleadoras a la perfección pero ¿con qué podía parar las balas?
- 9 Se sabe que es el dueño de media Patagonia y deja su estancia en manos de un capataz. ¿Quién?
- 10 ¿De qué dinastía proviene Patoruzú?

1-Dante Quinterno 2-Pampero 3-Upa 4-Patora 5-Tehuelche 6-El padrino 7-La Chacha 8-Las o jotas 9-Nancul 10-Patoruzek

UN APOORTE BIEN HECHO



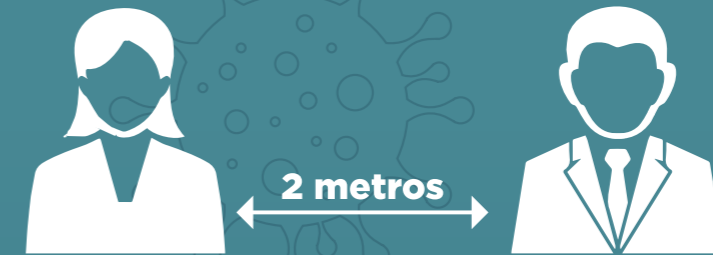
OSPOCE
Un aporte bien hecho

INTEGRAL

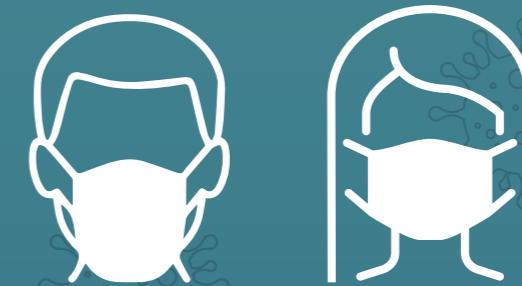

Centro Médico
Monserrat

#CuidarteEsCuidarnos

Salí solo si es necesario.
Si debés hacerlo recordá:



RESPETAR LA DISTANCIA SOCIAL



UTILIZAR TAPABOCA / NARIZ

Higienizarte al
regresar a tu casa



LAVATE
las manos



CAMBIATE
de ropa



LIMPIÁ
los productos
que ingresás


OSPOCE
Un aporte bien hecho

#segucuidandote



@ospoce.integral Bmé. Mitre 1553 (1037) CABA
 Ospoce Integral www.ospoceintegral.com.ar
 0800 222 2202



NOS RENOVAMOS

más beneficios, más cuidados y más cobertura

- Mi 600 INTEGRAL**
 PLAN CEIBO
PROTECCIÓN Y EFICIENCIA
 lo esencial a tu alcance
- Mi 700 INTEGRAL**
 PLAN ARRAYÁN
CREADO PARA EL CUIDADO
 preferencial de su salud y la de los suyos
- Mi 800 INTEGRAL**
 PLAN NOGAL
LA MEJOR OPCIÓN
 para tu bienestar
- Mi 900 INTEGRAL**
 PLAN ROBLE
MÁS Y MEJOR
 pensado para tu bienestar
- Mi 950 INTEGRAL**
LA PREVENCIÓN COMO VALOR.
 un plan pensado para vos
- Mi 1000 INTEGRAL**
 OSPOCE 01
LA MEJOR COBERTURA
 para vos y tu familia



SUCURSALES

Ospoce Casa Central
 Bartolomé Mitre 1523
 0800-321-6776

Integral:
 Bartolomé Mitre 1553
 Tel: 0800-222-2202

Belgrano:
 Echeverría 2486 (CP 1428) Belgrano
 5510-5355/5356 | sedebelgrano@ospoce.com.ar

Avellaneda:
 Av. Adolfo Alsina 126 (CP 1870) Avellaneda
 5510-5357 | sedeavellaneda@ospoce.com.ar

Lomas de Zamora:
 Av. Meeks 301 local 15 (CP 1832) Lomas de Zamora
 5510-5384/5385 | sedelomas@ospoce.com.ar

Ramos Mejía:
 Gral Alvarado 333(CP 1704) Ramos Mejía
 5510-5351/5365 | sederamos@ospoce.com.ar

San Isidro:
 Belgrano 351 1º Piso of. 15 (CP 1642) San Isidro
 5510-5359 | sedesanisidro@ospoce.com.ar
SUCURSAL La Plata
 Calle 53 N° 796 esq. 11 (CP 1900) La Plata
 0221-423-2613 | sedelaplata@ospoce.com.ar

Zárate:
 Ituzaingó 853 (CP 2800) Zárate
 03487-43-9692 | sedezarate@ospoce.com.ar

Rosario:
 San Lorenzo 1169 (CP 2000) Rosario
 011-5510-5363 | sederosario@ospoce.com.ar

Córdoba:
 Derqui 396 (CP 5000) Barrio Nueva Córdoba.
 011-5510-5353 | sedecordoba@ospoce.com.ar

Mendoza:
 San Martín 1032 - piso 1º (CP 5500) Mendoza
 0261-425-1132/2064 | sedemendoza@ospoce.com.ar

Neuquén:
 Roca 1051 (CP 8300) Neuquén
 0299-448-3916 | sedeneuquen@ospoce.com.ar

CENTROS PROPIOS



Hipólito Yrigoyen 1210.
CABA, Argentina
 Lunes a Viernes de 8.30 a 20 hs.
 info@cmm.ospoce.com.ar



Moreno 524, Quilmes.
Buenos Aires, Argentina.
0800 222 6776
 Lunes a Viernes de 8.30 a 20 hs.
 quilmes@cmm.ospoce.com.ar



Bartolomé Mitre 1568
CABA, Argentina
 Lunes a Viernes de 8.30 a 20 hs.
 info@cmm.ospoce.com.ar



Bartolomé Mitre 1523
 Pasaje La Piedad, timbre 3.11.
CABA, Argentina
 Lunes a Viernes de 9.00 a 19 hs.
 0800-222-6366

INFORMACIÓN IMPORTANTE



URGENCIAS Y EMERGENCIAS
AYUDA MÉDICA

011-4860-7100



DERIVACIONES Y TRASLADOS

0800-333-4242

*
Atención al beneficiario exclusivamente para derivaciones y traslados



URGENCIAS Y SALUD MENTAL

011-48607100
011-15-418-9370
0800-222-6776

Mi 600
INTEGRAL
PLAN CEIBO

Mi 700
INTEGRAL
PLAN ARRAYÁN

Mi 800
INTEGRAL
PLAN NOGAL

Mi 900
INTEGRAL
PLAN ROBLE

Mi 950
INTEGRAL

Mi 1000
INTEGRAL
OSPOCE 01

ECCO

URGENCIAS Y EMERGENCIAS
0810-999 3226

Mi 1000
INTEGRAL
OSPOCE 01

OSPOCE
Un aporte bien hecho

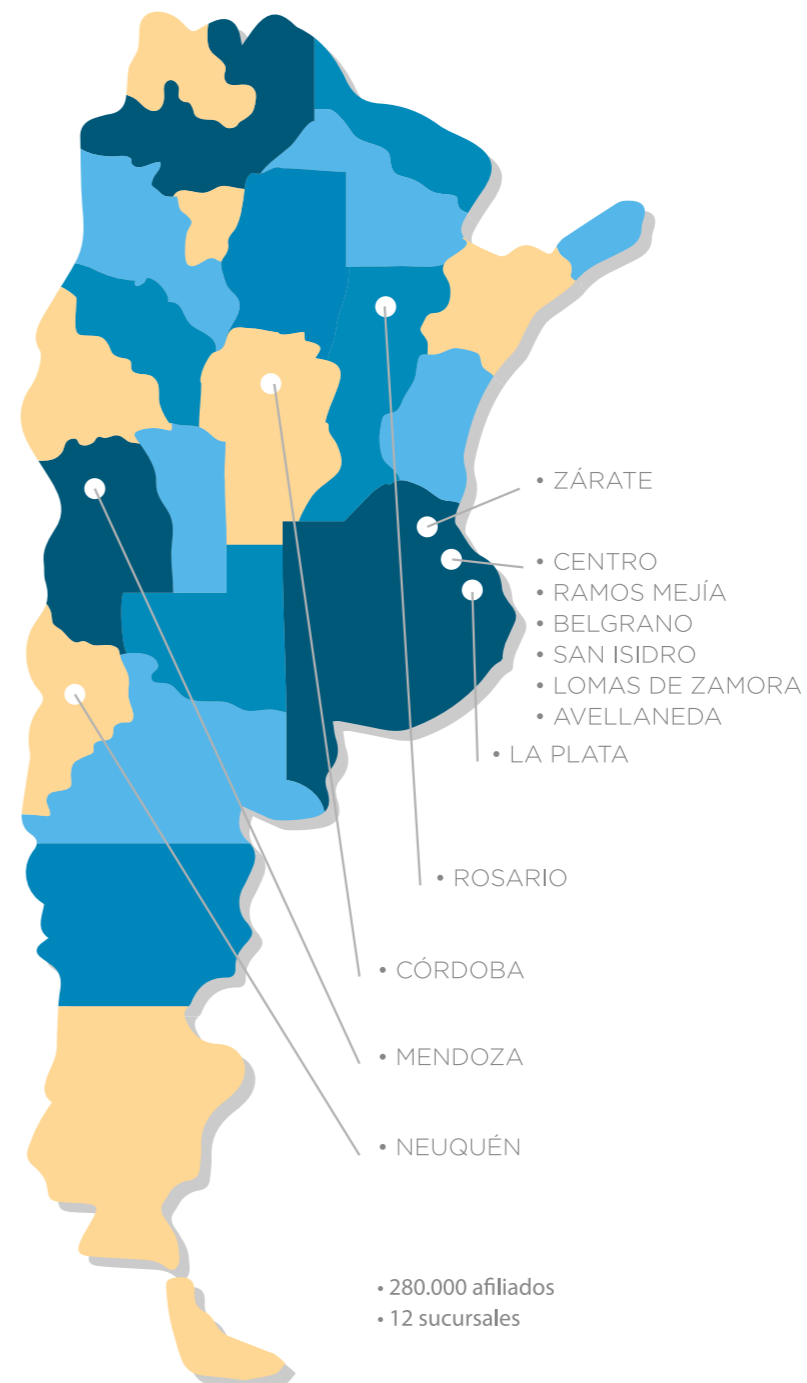
@ospocebrasocial
Ospoce
Ospoce

0800 321 6776
Bmé. Mitre 1523 (1037) CABA
www.ospoce.com.ar



En OSPOCE garantizamos la satisfacción de las necesidades de nuestros beneficiarios en el mercado de prestaciones de salud y beneficios sociales, proporcionando altos estándares de calidad y profesionalismo, implicándonos activamente en las necesidades sociales y culturales de la comunidad.

NUESTRAS SEDES



PRESTADORES

- AMMFA
- AMUR
- ASOME
- CAMI
- CS SALUD—Grupo OMINT
- C.R.S PRESTADORES DE SALUD
- CEMIC
- CENTRO MEDICO PUEYRREDON
- CIMA
- CIMESA
- CIRC. MEDICO E. ECHEVERRIA
- CIRC MEDICO DE SAN ISIDRO
- CIRCULO MEDICO VICENTE LÓPEZ
- CLINICA DEL VALLE
- CLIO
- COBERMED
- CORPORACION ASISTENCIAL
- FAMIL
- FUNDACION MEDICA MAR DEL PLATA
- GILSA
- HOSPITAL ALEMAN
- HOSPITAL BRITANICO
- HOSPITAL ITALIANO
- MEDICEN S.A.
- MEDICINA ESENCIAL
- MEDIFE
- MEDIN
- MUTUAL FEDERADA 25 DE JUNIO
- OMINT
- OSAM
- OSMECON LOMAS DE ZAMORA
- PARQUE SALUD
- PROGRAMAS MEDICOS
- QUALITAS
- SANTAS NUBIAL
- SEMESA
- SERES
- SERVESALUD
- SIMECO
- SIPSSA
- SWISS MEDICAL GROUP
- UAI SALUD
- VIDA

• 280.000 afiliados
• 12 sucursales




SACÁ TURNO:

* EXCLUSIVO AFILIADOS OSPOCE INTEGRAL

WWW.CMMONSERRAT.COM.AR

0800.222.6776

- 1 PARA TURNOS EN **CM MONSERRAT**
- 2 PARA TURNOS EN **CM QUILMES**
- 3 PARA TURNOS EN **MONSERRAT EN LÍNEA** 

Más fácil, **más cerca**

Coronavirus

COVI D- 19

LA MEJOR PREVENCIÓN ES EL LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN



1 Mójese las manos con agua,



2 Deposite en la palma de la mano una cantidad suficiente para cubrir todas las superficies de las manos,



3 Frótese las manos entre sí



4 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



5 Frótese las palmas de la mano entre sí, con los dedos entrelazados.



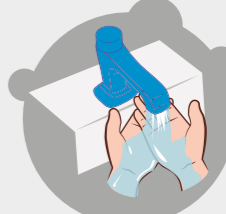
6 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



7 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrápanlo con la palma de la mano derecha y viceversa.



8 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



9 Enjuáguese las manos con agua.



10 Séquese con una toalla desechable y con la misma cierre la canilla.



✓ sus manos están seguras repita este proceso cada 2 hs. o antes de ser necesario.



#segucuidandote

PRÓXIMAMENTE

APERTURA DEL NUEVO

Centro Médico Monserrat

Diagnóstico por Imágenes • Laboratorio

Estudios Médicos

- ✓ Resonancia magnética
- ✓ Ecografía
- ✓ Espirometría
- ✓ Mamografía
- ✓ Tomografía Computarizada
- ✓ Doppler
- ✓ Radiografía
- ✓ Laboratorio

Años de experiencia avalan nuestro trabajo.

Consultorios modernamente equipados.



Bartolomé Mitre 1552
CABA, Argentina
Lunes a Viernes de 7 a 20 hs.
0800 222 6776

www.cmmonserrat.com.ar