

# CONECTADOS

OSPOCE Compromiso Médico



**MEDICINA**  
*Vitamina D*

pág. 08

**TURISMO**  
*El auge del turismo*

pág.44

**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

# Síntomas del Dengue



DOLOR DE CABEZA



FIEBRE ALTA



DOLOR MUSCULAR, DE HUESOS Y ARTICULACIONES



DOLOR DETRÁS DE LOS OJOS



MANCHAS EN LA PIEL



FATIGA



SANGRADO EN LA NARIZ



NAUSEAS Y VÓMITOS



Ellos también estaban esperando la lluvia.



Eliminá, o da vuelta, los recipientes donde se pueda acumular el agua.

Ante cualquier síntoma no te automediques.  
**CONSULTÁ A UN ESPECIALISTA**

# 04

PSICOLOGÍA

## Modo vacaciones: ON

Cuando empezamos a proyectarlas empezamos a crear expectativas, y nuestra libido ya empieza a poner su foco en el nuevo plan.

Lic. Julieta Veloso y Lic. Carolina Boullosa  
Depto de Recursos Humanos de Fideisalud

# 08

MEDICINA

## Vitamina D

Dr. Juan José Foglar  
Auditoría Médica OSPOCE

# 14

VIDA SALUDABLE

## ¿Controlar el estrés es posible?

Anita Blanch



# 18

TERAPIAS HOLÍSTICAS

## Desde adentro hacia afuera: el camino del bienestar

Maite y Fedra

# 24

BIOHUERTO

## Plantas nativas

@Keken\_plantas



# 28

RECICLAJE

## Tomar conciencia colectiva

Luz.M.

# 32

REDES SOCIALES

## Linkeando vínculos

Ángela P.

# SUMARIO

Revista N° 113 - 1 / Año 2022

# 36

ARTE

## Seminario de pintura decorativa

Para los afiliados de APOC y OSPOCE

En el marco de la muestra *Hasta que me olvides*, la artista Jazmín Giordano dictará un seminario gratuito como una propuesta de aproximación a las técnicas de pintura decorativa a través de la realización paso a paso de una obra de pequeño formato por clase. No requiere de conocimientos previos.

# 41

ODONTOLOGÍA

## Malos hábitos para los dientes de los niños

Dra Patricia Botta  
Centro Odontológico Monserrat

# 44

TURISMO

## El auge del turismo

Tec. Alejandro Saharrea  
Turismo AMCI



## NOTA DE LAS EDITORAS

En medio de las vacaciones y con un panorama pandémico incierto seguimos conectados a ustedes, nuestros lectores, con el fin de entretenerlos y tenerlos informados con las novedades de la Obra Social.

Esperamos que los artículos los guíen para el bienestar y una vida saludable. Aprovechen también las vacaciones para jugar en familia, cultivar nativas, o viajar a través de la lectura a los Carnavales más famosos.

Siempre pensando en ustedes esperamos que lo aquí expuesto les sea de utilidad.

## Susana y Graciela



# 50

NOTA ESPECIAL

## Los Carnavales



# Modo vacaciones:

# ON:

Hay vacaciones para todos los gustos: playa o montaña, aventura o descanso, turismo urbano o rural, para algunos será solo quedarse en casa a descansar, y la lista de opciones sigue. De todas maneras, lo cierto es que cuando empezamos a proyectarlas empezamos a crear expectativas, y nuestra libido ya empieza a poner su foco en el nuevo plan.



Para muchos el viaje empieza en ese momento, cuando empezamos a planificarlo; para otros comenzará al momento de subirse al auto, al avión o al tren, y para otros al momento de arribar a destino.

Las vacaciones siempre son necesarias, el poder salir de nuestro entorno habitual para poder "resetearnos", sentirnos renovados para volver a afrontar las responsabilidades diarias, volver a llenar el tanque de nafta de energía que teníamos en reserva, o incluso en rojo. Siempre son imprescindibles para volver a conectar con nosotros mismos y a la vez desconectarnos de la vorágine del día a día.

El descanso vacacional es una tregua que le damos a nuestra mente y a nuestro cuerpo forjando un alto grado de bienestar emocional. Nos permite liberar o soltar las tensiones que nos ocasionan cansancio mental durante el resto del año, que nos pueden llegar a provocar dificultad para concentrarse, falta de motivación, desgano o dificultad para generar nuevos desafíos. Las vacaciones nos permiten recuperar esa energía perdida disfrutando del aire libre y tiempo de ocio, aprovechando para hacer cosas que durante el resto el año no podemos: dormir más, pasar más tiempo para uno, con amigos o familia, leer ese libro que estuvimos postergando, pasear, conocer lugares nuevos, etc.

Y sin dudas esto es aún más necesario después de los últimos dos años tan particulares que vivimos a nivel mundial, en donde un nuevo virus nos enfrentó a tantas limitaciones, incertidumbres, miedos, nuevos cuidados y protocolos que cumplir, todo eso agravado si tuvimos que atravesar esta enfermedad en primera persona o lamentar la pérdida de seres queridos.

Sumado a estas situaciones, la necesidad de huida viene también como consecuencia directa del exceso de conexión que la llegada de la pandemia trajo a nuestras vidas: clases y reuniones por zoom, mayor uso de dispositivos ante la gran cantidad de tiempo que pasamos sin poder salir de casa, que ésta haya sido también la única vía de encuentro con nuestros seres queridos, y el nuevo modo de trabajo que nos hace aún más difícil el corte laboral haciendo que a veces llevemos la oficina a todos la-

dos y a toda hora. Así nos encuentra este fin de año, con nuevas ilusiones...

Si bien la pandemia continúa, nos topamos ahora con un mejor panorama y siendo, por supuesto, responsables, esperamos la llegada del descanso con mayores ansias. Lo real es que muchos estamos esperando estas vacaciones como una liberación, con más deseo aún que cualquier otra pausa.

Es cierto también que, justamente porque el virus sigue acechando, el salir de nuestro sitio seguro nos genera cierto temor y nos puede hacer sentir expuestos a un posible contagio. Y es claro que no tendría sentido aspirar a una situación de descanso si ésta nos genera mayor inseguridad o estrés, nuestro plan de alivio y desconexión se vería amenazado con esta nueva resistencia. La clave entonces estará en buscar un entorno que nos haga sentir tranquilos, analizar las opciones antes de viajar y ante cada una estudiar la seguridad que nos brinde; balancear los pro y los contras para buscar verdaderamente un equilibrio que nos genere confianza y nos permita desenchufarnos por completo tomando los recaudos necesarios.

*Alcanzado este equilibrio, sólo nos queda entonces activar el "modo vacaciones" y lanzarnos a disfrutar. Dentro de las posibilidades de cada uno, tomarnos unos días para nosotros es ganancia neta por donde se vea, nuestra salud y bienestar psicobiosocial nos lo van a agradecer.*

Después nos cuentan, nos vemos a la vuelta. ¡FELICES VACACIONES!

**Lic. Julieta Veloso**  
**Lic. Carolina Boullosa**

Psicología

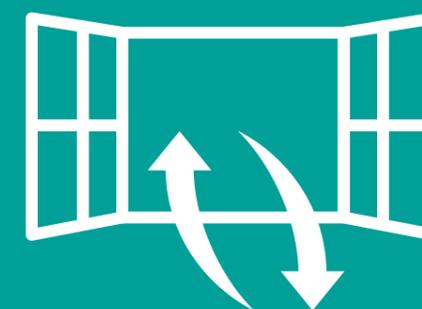
Depto. de Recursos Humanos y Fideisalud



# AMBIENTES VENTILADOS

## Claves para prevenir el **CORONAVIRUS**

**La ventilación es clave para prevenir el coronavirus.**



# VITAMINA **D**

El cuerpo produce vitamina D naturalmente después de exponerse a la luz del sol como se ha mencionado en números anteriores de *Conectados*, pero hay que tomar la precaución de que la exposición desmedida al sol puede ocasionar envejecimiento y cáncer de la piel, por lo que muchas personas buscan obtener su vitamina D en otras fuentes.



La **vitamina D** ayuda al organismo a absorber el calcio que es uno de los principales componentes de los huesos. Esta vitamina también juega un rol importante en el sistema nervioso, muscular e inmunitario. Se absorbe de tres maneras:

1. Piel
2. Dieta
3. Suplementos

La **deficiencia de vitamina D** puede deberse a diferentes razones:

- No recibir suficiente vitamina D en la dieta.
- No absorber vitamina D de los alimentos (por un problema de mala absorción).
- No recibir suficiente exposición a la luz solar.
- Por trastornos en el hígado o en los riñones que no pueden convertir la vitamina D en forma activa en el cuerpo.
- Tomar medicamentos que interfieran con la capacidad para convertir o absorber la vitamina D.

Están también aquellos que corren **mayor riesgo de deficiencia de Vit D**. Por ejemplo:

- Bebés que se encuentran amamantando debido a que la leche humana no es buena

fuentes de esta vitamina. Por ese motivo, frecuentemente, los bebés requieren suplemento con Vit.D.

- Adultos mayores porque su piel no produce Vit. D tan eficientemente cuando toman sol y porque sus riñones son menos capaces de convertirla a su forma activa.

- Personas de piel oscura porque tienen menos capacidad de producir vitamina D del sol.

- Personas con trastornos de mal absorción intestinal que no absorben la grasa correctamente, ya que la vitamina D necesita grasa para ser absorbida.

- Los obesos porque su grasa corporal se une poco a la vitamina D y le impide entrar a la sangre.

- Las personas que padecen de osteoporosis.

- Aquellas personas que hayan tenido grandes cirugías a nivel intestinal.

- Los que padecen enfermedad renal o hepática crónica.

- Personas con hiperparatiroidismo, es decir, la hormona que controla el nivel de calcio en el cuerpo).

- Personas con algunos tipos de cáncer como el linfoma.

- Personas con enfermedades como sarcoidosis, tuberculosis, histoplasmosis.

- Personas que toman medicamentos que afecten el metabolismo de la vitamina D (contra el colesterol, anticonvulsivos y VIH).

En adultos la deficiencia severa de vitamina D conduce a la osteomalacia. Ambas enfermedades producen huesos débiles con tendencia a las fracturas, dolores óseos y musculares.

También se ha estudiado el rol de la vitamina D y su **posible vínculo con varias afecciones médicas**, incluyendo diabetes, presión arterial alta, cáncer, enfermedades autoinmunes y respiratorias.

Hay algunos alimentos que naturalmente poseen algo de vitamina D en forma natural:

1. Pescados grasos como el salmón, atún y la caballa.
2. Hígado.
3. Queso
4. Hongos.
5. Yema de huevo.

Otros son fortificados con Vit. D como por

ejemplo, leche, jugos, cereales, yogur, etc. También se encuentra en muchos multivitamínicos que vienen en distintas presentaciones en forma de cápsulas, jarabes o gotas.

**El exceso de Vit. D puede ser perjudicial para la salud.** Los signos de toxicidad pueden producir náuseas, vómitos, falta de apetito, debilidad, constipación, pérdida de peso, y en algunos casos puede afectar los riñones. Los altos niveles de calcio en sangre (hipercalcemia) pueden causar desorientación, confusión, problemas del ritmo cardíaco.

La mayoría de los casos de toxicidad por Vit. D en general se producen por ingesta excesiva de suplementos. En el caso del sol, el exceso del mismo no causa intoxicación por Vit D porque el organismo se autorregula (como decíamos anteriormente la sobreexposición solar lleva al fotoenvejecimiento y cáncer de piel).

Existen diferentes estudios de laboratorio para determinar los niveles de VitD en el organismo. Consulte a su médico en caso de duda y de acuerdo al valor de los mismos determinará si es necesario suplementar conforme a los valores arrojados y edad cronológica.

Dr. Juan José Folgar  
Médico Pediatra  
Auditor OSPOCE

La **carencia de vitamina D** puede conducir a una pérdida de la densidad ósea lo que puede llevar a sufrir osteoporosis y fracturas, y la **deficiencia severa** de la misma puede conducir a otras enfermedades como el raquitismo en el caso de los niños.





# 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.

Púérperas 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
- Administrarse antes de los 3 meses y medio.
- 2º dosis/4 meses
- Administrarse 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

- Refuerzo

### Triple viral

### EXCLUSIVO ZONAS DE RIESGO

### 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.



compromiso médico

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

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



www.ospoceintegral.com.ar

Consultas: **0800-222-2202**

Seguinos en Instagram @ospoce integral

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



Un aporte bien hecho



# ¿Controlar el estrés es posible?

...

¡Lo podemos intentar! Hay distintos tipos de estrés:

**FÍSICO**   **MENTAL**   **ESPIRITUAL**

Para poder "controlar" el estrés se necesita poner en equilibrio algunos parámetros en nuestro día a día y así ir consiguiendo estar tranquilo.

## EJERCICIO

Realizar alguna actividad que nos haga movernos y ejercitar nuestro cuerpo y mantenerlo tonificado y elástico. Es decir, conservar los músculos y articulaciones en buen funcionamiento, tonificar los órganos internos, estimular la circulación sin causar fatiga. Aprender una ma-

nera de relajación consiguiendo que el cuerpo se refresque mediante una buena práctica de respiración.

## MEDITACIÓN

Meditando uno aprende a controlar la trascendencia de las cosas que inquietan a nuestro mente/cuerpo. Liberar tensión mental y física. Estirar músculos y articulaciones, columna vertebral y estructura ósea. Operando así en glándulas y nervios. Las tres fuerzas, cuerpo, mente y alma, han de evolucionar en equilibrio.

## Conclusiones prácticas:

### DEPORTE

Practicar cualquier deporte es muy beneficioso para nuestra salud integral: psicológica y corporal. Nuestro cerebro libera unas hormonas llamadas endorfinas de manera totalmente natural y son las responsables de la sensación de felicidad. Alivian la ansiedad, activándose y generando autoconfianza, aumentando nuestra energía, mejorando nuestro carácter y siendo así más productivos.

### YOGA

Esta disciplina milenaria está orientada a obtener un equilibrio entre la mente, el cuerpo y el espíritu. Practicando Yoga obtenemos bienestar, paz interior, autocomprensión y autorrealización pudiendo practicarlo todo el mundo. Apacigua nuestra mente, nos hace sentir más felices y mejora nuestros músculos, órganos y defensas beneficiando nuestra salud física.

### VISUALIZACIÓN CREATIVA

Nos imaginamos una situación en un momento que nos provoque una sensación de tranquilidad. Pensamos en un objetivo concreto, podemos escribirlo y leerlo varias veces para sentir el placer de conseguirlo. Esa energía positiva centrada en este objetivo te hará sentir muy bien.

### MINDFULNESS

Esta palabra se le ha dado a una nueva actividad que consiste en la "atención plena", es decir estar "aquí y ahora". Vivir el momento presente dejando el pasado y sin pensar en el futuro. Concentración, respiración, observando qué sentimos en nuestro cuerpo. Existen muchos libros, clases y audios para aprender. Notaremos paz interior y muchos beneficios aumentando nuestra calidad de vida.

### ROMPECABEZAS

Es un ejercicio de gimnasia mental. La concentración del cerebro hace que lo mantengamos sano, activo y estimulado. **Hace la mente más fuerte: refuerza la autoestima, calma, quita el estrés, mejora las relaciones sociales y relaja**

### AROMATERAPIA

Es una terapia alternativa, donde se utilizan aceites esenciales. Estos se extraen de las plantas y consiguen el restablecimiento y equilibrio, sanando nuestro cuerpo y salud en general. La percepción de ciertos determinados aromas producen reacciones y efectos determinados en nuestro cuerpo y nuestra mente. Los estímulos olfativos llegan directamente a nuestro cerebro. Las neuronas en la región olfatoria son neuronas sensitivas primarias y forman parte



## ● VIDA SALUDABLE

de las neuronas cerebrales. Nuestras emociones se renuevan, transforman nuestras experiencias y reduce significativamente el estrés.

### MÚSICA

Estudios científicos ratifican que escuchar música aumenta la dopamina, un neurotransmisor que activa nuestro centro de placer, el mismo que estimula en experiencias sexuales o gastronómicas. Además, puede reducir el dolor, estimula el aprendizaje y la concentración, también reduce la presión arterial.

### MANDALAS

Mandalas son símbolos de origen hindú. Representan la totalidad, el cosmos, la naturaleza, el individuo y el mundo espiritual. Son generalmente figuras geométricas y simétricas, aunque también pueden tener otras disposiciones. Se utilizan como método de meditación, fijamos la atención mientras los coloreamos o simplemente observándolos. Se recomienda colorearlos desde afuera hacia adentro y los colores se eligen intuitivamente. Nos ayudan a expresar nuestras emociones y liberarlas. Relajan y refuerzan la autoestima y relajación mental.

### MANUALIDADES

Cualquier trabajo manual o trabajo artesanal es un fabuloso ejercicio de relajación y concentración y proporciona un impacto directo y muy positivo en nuestro bienestar y salud mental. La neurociencia ha comprobado que este tipo de actividades impactan en nuestro cerebro mejorando estados de ansiedad y depresión. Mejora la calidad de vida y reduce el estrés. Ayuda a mantener la salud del cerebro en buenas condiciones.

### NATURALEZA Y ANIMALES

Simplemente estar con la mascota o estar con animales nos reportan muchos beneficios: acariciar animales proporciona oxitocina, la hormona responsable de que sintamos amor, tener compasión y ser más amables... Hay muchas terapias asistidas por animales en las cuales, guiadas por un terapeuta, proporcionan una mejora para la recuperación del paciente. Se suele trabajar con perros, caballos e incluso delfines.

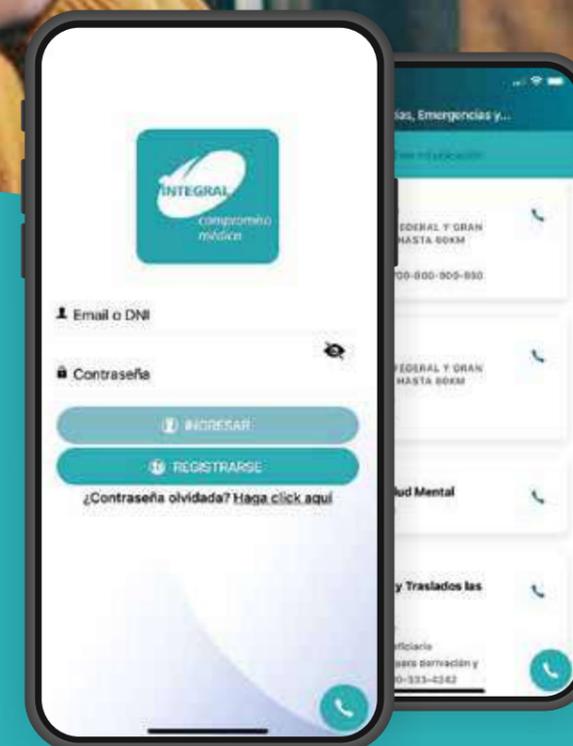
Anita Blanch  
Coach de Salud  
[@anita\\_blanch.health](https://www.instagram.com/anita_blanch.health)

Los mandalas  
ayudan a expresar  
nuestras emociones  
y liberarlas.  
**RELAJAN** y  
**REFUERZAN**  
la autoestima.

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

### Podrás encontrar y gestionar:

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



## TERAPIAS HOLÍSTICAS

Desde adentro hacia afuera:  
*el camino del bienestar*

La felicidad, esa abundancia de la que muchas veces se habla, está en nuestro interior. Encontrarla es un proceso de inmenso compromiso, de todos los días, ese compromiso con nosotros, con lo que somos, con lo que vibramos.

Para esto **tenemos que darnos espacios para reencontrarnos, para escuchar nuestro corazón** y no lo que el mundo exterior quiere que sintamos o pensemos.

Mientras muchos siguen buscando afuera, nosotras estamos cada vez más convencidas que hay que empezar por buscar dentro de uno mismo.



**Todos somos energía**, todos nosotros somos uno y estamos conectados con la fuente para vivir en abundancia. Cuando nos damos cuenta de esto, todo a nuestro alrededor empieza a fluir sin necesidad de hacer esfuerzo. Cuando confiamos en esa intuición, que no es más que nuestro ser superior susurrándonos que no nos dejemos llenar por el bullicio del afuera, que simplemente conectándonos con la naturaleza, con nuestra respiración, con nuestro propio amor, sabremos cuál es el camino.

Cuando uno empieza a vibrar desde el amor, desde la reconciliación y la fe, todo empieza a verse con otros ojos, la vida fluye en un constante camino de causalidades que nos unen en esa inmensa red de luz. Todo lo que pasa y viene, siempre será para nuestra evolución, todo tiene un perfecto sentido, aún lo que está ajeno a nuestra comprensión desde la razón.

**¿Pensaste alguna vez si sientes como piensas y si actúas como piensas o sientes?** Las tres cosas deben ir unidas y en congruencia para que nuestro ser esté en armonía. Muchas veces los desajustes están relacionados con estos desajustes que hacen que no vivamos como sentimos o pensamos. Conectarte con tu cuerpo, aprender a leer las señales, qué te pide, es imprescindible. Es hora de preguntarnos, **¿Por qué callamos nuestros síntomas si sim-**

**plemente están ahí para salvarnos?, ¿por qué ponemos afuera el poder de curarnos pensando que nosotros no podemos hacer nada al respecto?, ¿por qué no nos preguntamos para qué aparece ese síntoma?, ¿qué me vino a decir?, ¿qué debo cambiar en mi vida para ya no necesitar ese síntoma o enfermedad?.**

Debes preguntarle a tu inconsciente, a tu corazón y a tus emociones. Sin dejar de lado la importancia de consultar con tu médico de cabecera, debes convertirte en un aliado de él, no dejar todo en sus manos como si tú no pudieses hacer nada al respecto.

**Encontrar el equilibrio** en todos los aspectos de nuestra vida no siempre es sencillo, primero debemos aceptar la vida como es, lo que no implica resignarnos. El dolor aparece en ella, de una u otra manera casi de forma inevitable, mueren personas que amamos y perdemos cosas que queremos por situaciones que no elegimos, pero cuando no aceptamos, cuando nos resistimos y no intentamos ver más allá, estos sucesos o los síntomas que se desencadenan persisten con mayor fuerza que antes.

**La impermanencia de las cosas de la vida es inevitable.** Aferrarnos a lo que no es, evitar los momentos de dolor y angustia y taparlos no hace sino retrasar nuestra posibilidad de ser fe-

lices y evolucionar. Para Buda el dolor era la primera flecha (como parte inevitable de la vida), el sufrimiento la segunda, y eso sí dependía de nosotros, de cómo elegimos tomarnos las distintas circunstancias de la vida.

**¿Alguna vez te preguntaste por qué en las 24 horas que tiene el día, algo no agradable que te pasó en un minuto vuelve una y otra vez a tu mente, como un pensamiento rumiante, cambiando tu estado de ánimo y predisponiendo tu emoción negativamente, quedando subsumidos el resto de los momentos lindos y agradables del día?**

En reiteradas oportunidades, somos atrapados por nuestros pensamientos desafortunados, como si ellos fuesen dueños de nuestra vida. Todo esto, produce un gran estrés, que se transforma en un dolor, en una molestia, en un síntoma o enfermedad. Estas son simples alarmas indicándonos que podemos y debemos cambiar de dirección, ¿y qué es lo que solemos hacer? Lo tapamos, lo negamos, o lo consideramos nuestro enemigo.

Hay muchas herramientas para tomar la vida en nuestras manos, conseguir el equilibrio depende de ti. Algunas de ellas, a través de una conversación (*coaching*), llegando a la emoción primaria (**biodecodificación**), a través de vivir el

aquí y el ahora (*mindfulness*), pero debes empezar por salir de tu zona de *comfort* y comprometerte contigo mismo, siendo el protagonista de tu propia vida y no posicionándote como víctima de las circunstancias.

Te invitamos a tomar el timón de tu vida, a no dejar que la marea te lleve sin rumbo. Viniste a

#### TE PROPONEMOS QUE SÓLO POR HOY:

1. Respires conscientemente.
2. Agradezcas tres cosas de tu día, esas cosas que muchas veces das por sentado.
3. Escuches tus emociones y sentimientos. Apagues el "piloto automático".
4. Expreses lo que sientes de manera asertiva. No reprimas ni guardes lo que tengas para decir, pero hazlo de manera amorosa y en el momento más indicado.
5. Asientas a la vida y a todo lo que te trae. Agradécela.
6. Aprendas a decir no sin sentir culpa y a ponerte en primer lugar (que no es lo mismo que ser egoísta).
7. Gestiones tus emociones, no las tapes ni las ignores.
8. Te fijes en qué zona de tu vida debes poner el foco o atención plena.
9. Medites unos minutos para acallar tu mente y encontrarte con esa partecita que es tu verdadero ser.
10. Aceptes todos tus aspectos sin rechazar nada.
11. Conectes con tus sentidos y dejes que te lleven a través de distintos estados. Huele, toca, siente, el viento, la naturaleza, todo lo que te vincule con la Madre Tierra.
12. Vivas el aquí y el ahora, disfrutes de un momento para vos, te des un espacio para el disfrute y la contemplación.



esta vida a ser feliz. **El universo es abundante**, deja de ver con ojos de carencia, date la posibilidad de encontrar tu propio camino, de escucharte, de sentirte, de llevar adelante tu misión de vida, sea cual fuere. Encuentra tu puerta, tu nuevo comienzo. Nadie más que tú sabe qué es lo adecuado, no hay mejor maestro que tu propia voz interior. Abre las puertas de tu corazón, deja que tus sentidos te guíen, quizás estés anestesiado, pero siempre puedes elegir el camino del despertar.

Sólo persiste y respira, conecta con los latidos de tu corazón, sé consciente del poder que hay en vos. Cambia tú y deja de poner el foco afuera, en la medida en que tú lo hagas, tú alrededor mejorará. **Recuerda que todo está en ti.**

**Ámate, acéptate, reinventate**, no dejes que los demás te marquen el camino, no sigas estereotipos. Por cada palabra que vaya a salir de tu boca para criticar a otro, haz el ejercicio de decir algo lindo de alguien más, de agradecerle a alguien por algún gesto, por alguna palabra, de

transmitir mensajes de esperanza y fe. Llénate de luz, eso que esperas no vendrá de afuera. Deja de esperar de los demás y actúa en coherencia con tu propio ser.



**Fedra Rosso Remón,**  
38 años

Politóloga especialista en políticas públicas y coach holística integral, entre otros.



**María Teresa Remón,**  
63 años

Terapeuta holística, reflexóloga, consteladora y biodecodificadora, entre otros.

[www.semillasenred.com.ar](http://www.semillasenred.com.ar)

Instagram: @semillasenred

Facebook: semillasenred

*“Y aquí estamos, convirtiendo la incertidumbre en oportunidad, en búsqueda, en no dar nada por sentado.*

*Y aquí, tenemos otro día para hacer que no sea un día más, para aprender a vivir desde la simpleza de los niños/as, sin enredos, sin prejuicios...*

*Tenemos esa oportunidad de mirarnos a los ojos, sabiendo que cada palabra o cada silencio puede acercar o crear un abismo.*

*La conquista de entender que somos con otros, que aprendemos en lo distinto, que nuestra mirada tiene la medida de la subjetividad de una vida, de lo ancestral, de un proceso, un alma, de un contexto...*

*Y aquí, sólo sabemos que lo real está en crear nuestro propio destino con cada pensamiento, con cada palabra, con cada acción...”*

Maite y Fedra.



# 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



# :Plantas nativas

Ya hemos hablado del biohuerto familiar donde plantar hortalizas, frutas o verduras. Hoy queremos acercarle las opciones para plantar nativas, **plantas autóctonas** que se **adaptan a nuestro medio ambiente.**

En general los viveros tradicionales no venden nativas pero se pueden conseguir en los **lugares especializados** en especies autóctonas.



Sabemos que la diferencia entre un **huerto** y un **biohuerto** es que el segundo no utiliza pesticidas ni fertilizantes químicos. Solo utiliza técnicas naturales y biológicas. Se debe disponer de un lugar al aire libre con buen acceso de luz natural, y se puede plantar en macetas, bateas, botellas de plástico o cualquier material reciclado dependiendo del lugar con el que contamos.

Las plantas son realmente importantes en nuestra vida. Además de la imagen bella que nos devuelven, nos brindan su sombra, renuevan el aire, evitan la erosión, nos proporcionan alimento, aceites esenciales y un sinfín de cosas más.



En general los viveros tradicionales no venden nativas pero se pueden conseguir en los lugares especializados en especies autóctonas.

Las plantas nativas o autóctonas **además brindan refugio y alimento a muchas aves, atraen mariposas y otros insectos**, ya que les proveen de frutos, semillas y polen. Hay una gran variedad de especies que evolucionaron en esta región en el transcurso de miles de años, y se han adaptado a las condiciones climáticas locales, a su suelo y al régimen de lluvias. Es por todo esto que estas nativas precisan de muy pocos cuidados.

No sólo nos ahorran agua y sistemas de riego (que son poco económicos), sino que dan menos atención de cuidados y mantenimiento. Sostienen además el equilibrio del ecosistema y están adaptadas a vivir con el agua de lluvia.

Tenemos una gran variedad en Buenos Aires, como el **Jacarandá, Ombú, Pindó, Salvia Guaranítica**, entre otras. La **Lavanda** es otro ejemplo de nuestras nativas. Es muy popular pues se usa para fragancias y arreglos florales.

Las plantas nativas son aquellas que crecieron en un lugar determinado y muchas especies evolucionaron para crecer y florecer con nuevas condiciones de clima y suelo. Brindan beneficios fundamentales para la preservación del medio ambiente. Logra un entorno de paisaje sencillo que armoniza con el entorno. Ayudan a la polinización y además tienen usos medicinales, comestibles, textiles, entre otros.



Flor de la Aljaba

Las plantas nativas nos acercan más a la naturaleza y mejoran nuestra calidad de vida.



Salvia Guaranítica



Farolito Japonés

Además de poseer un hermoso color lavanda (como su nombre) atraen mariposas.

Hace años que se conocen especies de plantas de otras regiones que se han adaptado excelentemente a la nuestra, y a veces podemos confundirlas con nativas, pero no lo son. De las más conocidas y vistosas podemos nombrar la **Aljaba**, que crece como arbusto, precisa media sombra y le gusta el mal tiempo, las lloviznas y el aire fresco. Se riega poco pero seguido, y florece de primavera a otoño. Además recibe diariamente la visita de los colibríes.

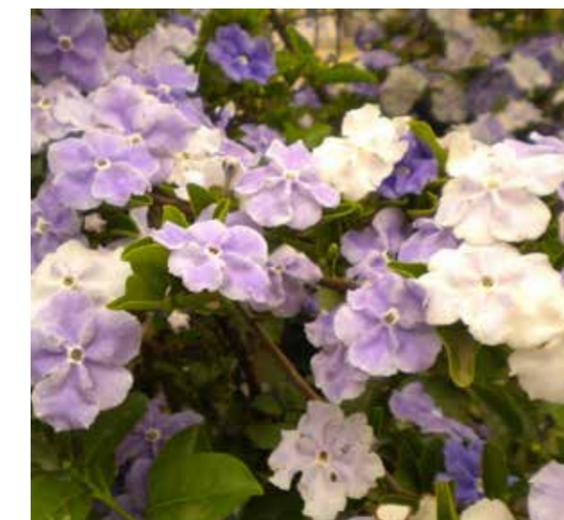
El **Jazmín Paraguayo** de flor muy linda que va del violeta al blanco, pasando por el lavanda: tres colores en una misma planta. Tiene además un perfume a coco que desprende de noche muy agradable.

El **Farolito Japonés** es un arbusto floral que precisa exposición luminosa, y muy fácil de cuidar. Según la variedad el color de su flor varía.

La **Salvia Guaranítica** con su espigada flor color azul ideal para contornos de jardines. Requiere media sombra y riego moderado. También atrae colibríes.

¡A decidirse por una autóctona!

@keken\_plantas



Bruenfelcia J. Paraguay

# • TOMAR

## • Conciencia colectiva



Ahorremos energía para combatir el cambio climático.

En un principio reciclar era prácticamente tomado como un acto de rebeldía, mientras que en la actualidad ya ha sido incorporado como algo común y cotidiano.

Tanto es así que la mayoría de los municipios promueven distintas maneras de reciclaje, como por ejemplo el **Día Verde** de recolección de reciclados, las **botellas de amor** para los envases de plástico de un solo uso, los **puntos de recepción de los residuos electrónicos** (pilas, monitores de pc, cargadores en desuso) y aceite comestible usado.

Es muy importante esta acción por parte de los municipios ya que son residuos muy peligrosos y no teníamos donde descartarlos de forma segura. Promover esto es el primer paso, el segundo es que la gente como comunidad lo adopte naturalmente y concrete con acciones.

A nivel global también hay conciencia ya que cada vez hay más noticias de jóvenes en el mundo que combinan la ciencia, la tecnología, la robótica y acciones concretas para limpiar el planeta de plásticos y micro plásticos.

Los **separadores de reciclado** en distintos puntos de la ciudad son ejemplo de lo que podemos hacer a diario, pero si nuestra conciencia llega más allá, podemos disminuir el

reciclaje optando por materiales que puedan reusarse.

**De las tres "R" (reducir, reciclar, reusar)**, la primera más importante es reducir el consumo de contenedores de plástico y otros materiales no reutilizables. La segunda sería optar por materiales como vidrio y lata que podemos darle otra utilidad, y en último lugar el reciclaje que ya no sería tan imperativo.

De esta manera se reduce la contaminación proporcionando una atmósfera y un planeta más limpios.

Los motivos para reciclar son varios y todos muy importantes para el bien común. Ayuda a mantener los hábitats naturales, ahorra energía y lucha contra el cambio climático, crea y mantiene puestos de trabajo "verdes" y posibilita la creación de nuevos productos, además de fomentar el **consumo responsable** y ahorrar recursos naturales. También disminuye la dependencia del petróleo y ahorra dinero.

**Por todo esto, no cabe dudas que reciclar es parte de la evolución.**

**Luz M.**

Egresada de la Escuela Cristobal M.Hicken  
Jardinería General y Huerta Familiar

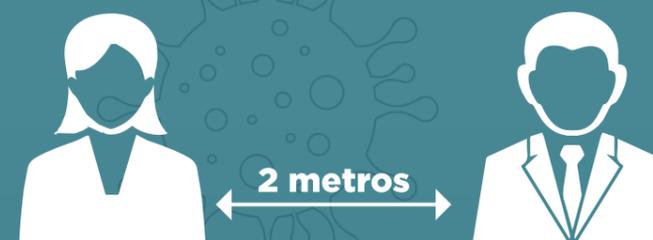


# UN APORTE BIEN HECHO



## #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



# Linkeando vínculos

Durante años pre-pandémicos la preocupación giró en torno a que la virtualidad corrompe o distorsiona la socialización: los vínculos interpersonales disminuyen porque la gente, y fundamentalmente los jóvenes, tienden a conectarse a través de lo virtual, en detrimento de una vida social activa. Sin embargo, esta posibilidad que nos da la globalización fue lo que permitió seguir teniendo un vínculo con los otros, a pesar de no poder salir a la calle.

Ángela P.



Comenzó el año nuevo y el miedo al Covid-19 sigue estando presente. Pasamos las fiestas de Navidad y Año Nuevo con algunas incertidumbres (ya conocidas). Acercándonos a fin de año la cantidad de casos positivos comenzó a aumentar y una nueva cepa amenaza nuestro verano. Muchos volvieron a los cuidados iniciales, procurando el distanciamiento social y limitando las salidas. Otros, fueron a testearse antes de juntarse con familiares, y muchos directamente prefirieron evitar la mesa familiar con adultos mayores teniendo en cuenta la activa vida social que llevan. A partir de estas situaciones surgidas en 2019, allá en la lejana China, la conexión con nuestros seres queridos a través de lo virtual fue un gran sostén para quienes pasaron por el aislamiento, ya sea por estar enfermos, ser contacto estrecho, o simplemente, por el hecho de cumplir con la responsabilidad ciudadana que impuso el Gobierno en marzo de 2020.

No obstante, durante años pre-pandémicos la preocupación giró en torno a que la virtualidad corrompe o distorsiona la socialización: los vínculos interpersonales disminuyen porque la gente, y fundamentalmente los jóvenes, tienden a conectarse a través de lo virtual, en detrimento de una vida social activa. **Sin embargo, esta posibilidad que nos da la globalización fue lo que permitió seguir conectados**

**durante estos últimos años. Poder seguir teniendo un vínculo con los otros, a pesar de no poder salir a la calle.**

Asimismo, la cultura laboral se vio modificada, y el **trabajo remoto** pasó a ser la fuente de salvación para muchos, empleados y empleadores. Más allá del deseo de cualquier trabajador de disminuir la jornada laboral o tener una mejor calidad de vida al no viajar en el transporte público todos los días en hora pico, muchas empresas que antes de la pandemia se mostraban reticentes a implementar algunos días de *home office* en la semana (o directamente no se planteaba la posibilidad) encontraron varios beneficios al ahorrarse dinero en alquileres de oficinas, cocheras, insumos y gastos en servicios de luz, gas, internet y telefonía, principalmente. Aunque todo esto dado en condiciones no ideales, ya que los trabajadores tuvieron que afrontar ellos mismos esos gastos, poniendo a disposición los insumos de su propio hogar. **Tampoco podemos dejar de lado que un vínculo completamente virtual, ya sea laboral, personal o de estudio, no es del todo saludable.** Relacionarse de manera tan solitaria puede aumentar los riesgos de enfermedades mentales, ansiedad o incluso ser contraproducente a la hora de desarrollar la creatividad y la innovación.



#### SOMOS SERES SOCIALES

**Entonces, ¿la conexión y el vínculo a través de lo virtual son malos?**

Desde aquí nos negamos a pensar en dualidades tan tajantes. Pero no podemos dejar de pensar que para ser seres humanos saludables comenzamos por tener un sentido de pertenencia a una comunidad determinada, y que dicha pertenencia es la que condiciona nuestras conductas y sistema de valores. Como bien expresó Aristóteles "el ser humano es un ser social por naturaleza", por ende, necesitamos del otro para vivir. En este sentido, nuestra condición individual crece y se desarrolla a medida que iniciamos el proceso de socialización, ni bien nacemos. Pero sólo nuestra condición individual *per se* no permite los niveles de supervivencia que realmente necesitamos.

*Las redes sociales son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes. A través de ellas, se crean relaciones entre individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos (\*). Entonces, las redes sociales y lo virtual nos agrupan, de un modo diferente. No personal, pero sí social. Es decir, lo que realmente vale es ser vistos, escuchados, pertenecer a un grupo, a una comuni-*

dad, tener reciprocidad con los otros. Captar el estado de ánimo de los demás y que los demás capten nuestro estado de ánimo. Que las emociones cuenten. Y esto también lo aportan las redes y los servicios de mensajería instantánea. En muchas ocasiones, nos proveen de un espacio seguro de apoyo y contención, nos brindan la posibilidad de conocer personas y de comunicarnos con aquellos seres queridos que viven lejos, de una manera más física que el antiguo teléfono de línea.

Sin dudas, el uso de las redes sociales a través de dispositivos con acceso a Internet ha aportado comodidad a nuestros vínculos, al igual que las plataformas de mensajería instantánea como WhatsApp, que nos permite hablar en tiempo real con cualquier persona en cualquier parte del mundo. Igualmente, le brindan oportunidades a personas con dificultades para trasladarse por ejemplo, o que por determinadas situaciones específicas (como las que hablamos más arriba) se ven impedidas del contacto físico. En definitiva, nos acercan a tantas personas y comunidades de manera simultánea, que en tiempos pasados era imposible acceder.

Sin embargo, y por último, cuando no tenemos interés cerramos sesión y listo.

**Ángela P.**

(\*). Definición aportada por [www.rdstation.com](http://www.rdstation.com)



SEMINARIO DE

# PINTURA DECORATIVA

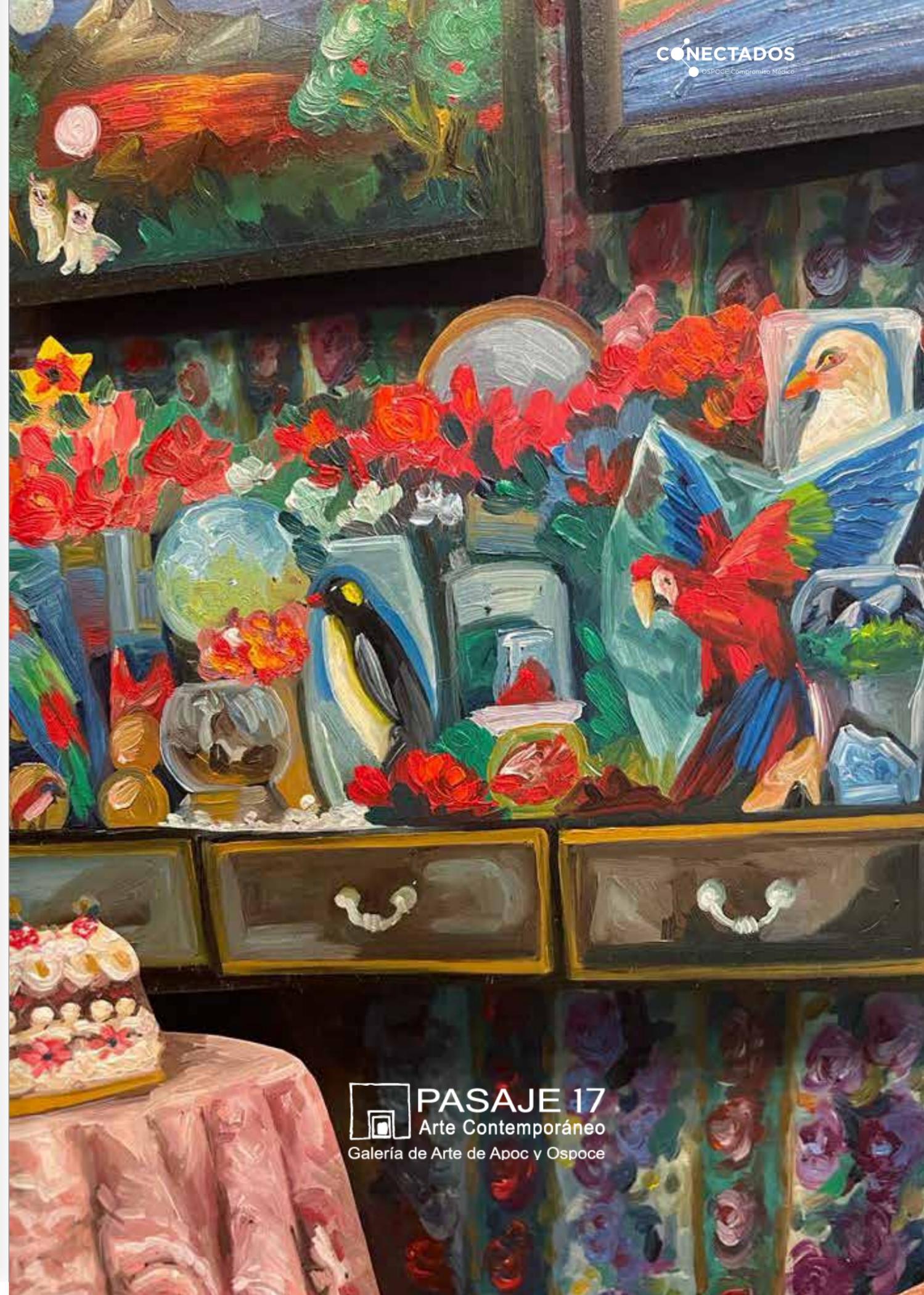
En el marco de la muestra "HASTA QUE ME OLVIDES" de Jazmín Giordano, Pasaje 17 invita especialmente a participar a los afiliados de APOC y OSPOCE de un seminario de pintura decorativa dictado por la artista de la muestra. Este seminario propone una aproximación a las técnicas de pintura decorativa a través de la realización paso a paso de una obra de pequeño formato por clase. Las personas que concurren serán acompañadas durante todas las etapas de elaboración de una imagen/motivo simple, prediseñado, característicos del arte decorativo. Por lo tanto, podrá asistir quien desee, con o sin experiencia previa en pintura.

**Dictado por: Jazmín Giordano**

**Dos encuentros:** jueves 17/02 y jueves 03/03  
**Horario:** 17:00 a 19:00 hs

**Inscripción previa a:**  
[espaciodearte@ospoce.com.ar](mailto:espaciodearte@ospoce.com.ar)

**ACTIVIDAD GRATUITA  
MATERIALES INCLUIDOS**  
*No se necesita experiencia previa.*



## HASTA QUE ME OLVIDES Galería Pasaje 17

Artista Jazmín Giordano

Curaduría: Evelyn Sol Marquéz

Hasta el jueves 10/03

Lun, Mar, Juev y Vier de 13:00 a 19:00 hs  
Bartolomé Mitre 1559, CABA

### GACETILLA DE PRENSA

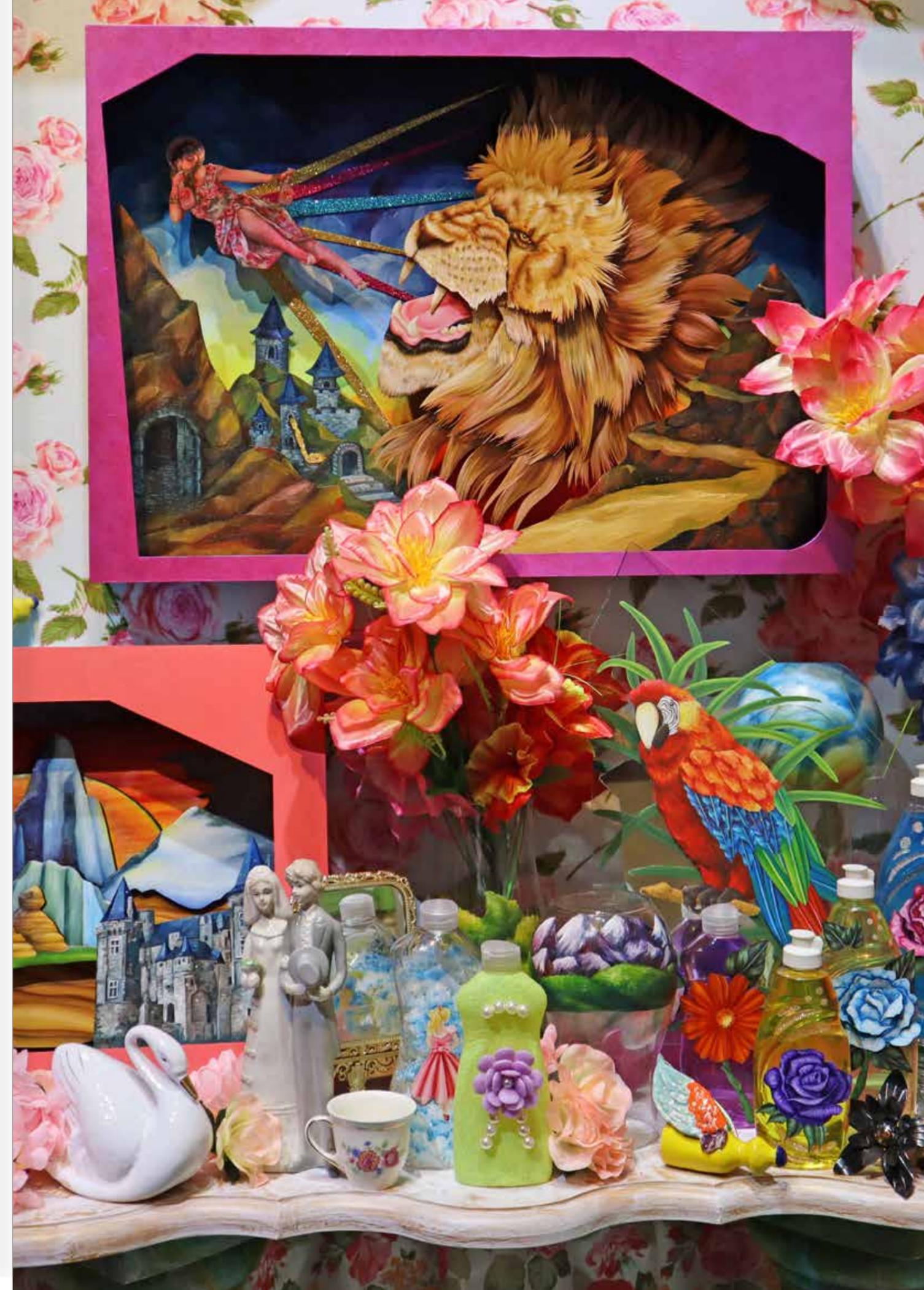
Cada tantos años en la historia de la Tierra ocurre algún hecho sísmico, revolucionario, que arranca de cuajo la vida que acostumbramos llevar, que conduce a plantear lo cotidiano como un concepto en permanente mutación, al desarraigar hábitos y rutinas.

La pandemia por la que estamos surcando hace que no haya nada metafórico en esta sentencia. 7 mil millones de personas se vieron encerradas de golpe dentro de sus hogares, o el sustantivo que más se aproxime para designar algún tipo de vivienda. Cercadas en su jurisdicción dentro de los límites políticos de cada ciudad.

Este mundo en llamas es la situación que Jazmín Giordano radiografía y amplifica: los fenómenos que la humanidad experimentó durante meses y que se avizora que seguirán acompañándonos un tiempo más.

Giordano investiga qué pasó con nuestros estados anímicos mientras atravesábamos (¿atravesamos?) esta circunstancia movilizadora. Indaga cómo incluso confinados en el ámbito de lo doméstico, las exigencias de rendimiento que nos imponemos a nosotros mismos en una sociedad que privilegia la productividad por sobre todas las cosas, no pudo detenerse ante nada, excepto la depresión.

En cuarentena, la casa se convirtió de repente también en oficina, gym, lugar de ocio, cine, área gastronómica para preparar compulsivamente cada receta viralizada, y hasta se intensificó la pulsión escópica, llevándonos a prestar atención a los vecinos y sus comportamientos como quizás nunca lo habíamos hecho. La casa se convirtió en un lugar de disputa, de negociación, de amor y odio. Una trampa.





El equipo de Galería Pasaje 17 junto a la artista Jazmín Giordano y la curadora Evelyn Sol Marquez.



Registro de la muestra "Hasta que me olvides" en la sala de Pasaje 17.

## MALOS HÁBITOS PARA LOS DIENTES DE LOS NIÑOS

**Dra. Patricia Botta**  
Odontopediatra  
Centro Odontológico Monserrat



[www.centroodontologicolapiedad.com.ar](http://www.centroodontologicolapiedad.com.ar)

Los niños deben cuidar su boca desde pequeños. Podemos ayudar a nuestros hijos enseñándoles a abandonar malos hábitos que dañan sus dientes. Es importante vigilar la salud de los dientes desde el primer momento, **prevenir problemas dentales es más sencillo que curarlos.**



Teléfono: 0800-000-6366  
Bartolomé Mitre 1523  
Pasaje La Piedad 9 (C1037ABC)  
Mail: [odontologia@cmm.ospoce.com.ar](mailto:odontologia@cmm.ospoce.com.ar)

¿CUALES SON LOS MALOS HÁBITOS MÁS FRECUENTES PARA LOS DIENTES?

**Una higiene dental deficiente**

No cepillarse los dientes después de cada comida o hacerlo insuficiente.

**¿QUÉ HACER?**

- Cepillarse justo después de cada comida, imprescindible por la noche.
- Utilizar cepillos y pastas infantiles con flúor.
- Cepillarse durante al menos 5 minutos.

**Chuparse el dedo**

La presión continuada del dedo en el paladar deforma la arcada. Si el hábito se abandona pronto, el paladar recupera su forma original, si continúa, es posible que necesite usar aparatos de ortodoncia.

**Mojar el chupete en azúcar o cualquier alimento dulce**

Es un mal hábito utilizado por los padres para calmar al niño, pudiendo generar numerosas caries.

**Dieta con excesos de azúcares**

Los jugos de frutas o alimentos muy ácidos, ponen en peligro la salud de los dientes. Si los tomamos deben cepillarse inmediatamente después.

**Dejar que se duerma con la mamadera**

Mal hábito utilizado por los padres para que el niño concilie el sueño. Además de deformar el paladar, puede dar lugar a caries en dientes anteriores. Se reconocen porque aparecen los dientes de un color negruzco, debido a que el contenido de la mamadera suele ser dulce o azucarado y queda toda la noche en la boca. Es importante evitar que el niño se quede dormido con la mamadera.

**Dra. Patricia Botta**

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**

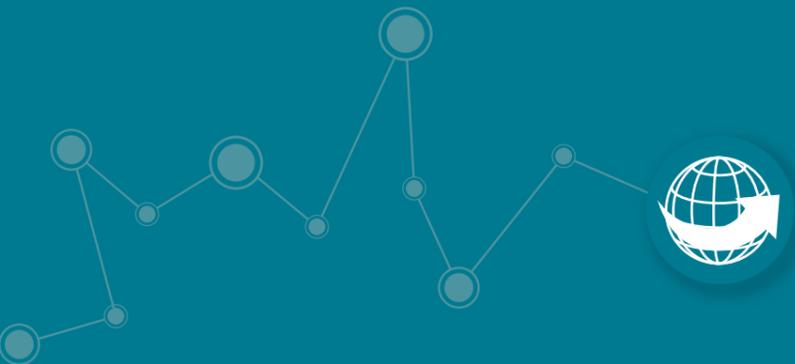


Teléfono: 0800-000-6366  
Bartolomé Mitre 1523  
Pasaje La Piedad 9 (C1037ABC)  
Mail: odontologia@cmm.ospoce.com.ar



# • El auge del • **TURISMO**

Este verano viene increíble, las agencias no dan abasto, los hoteles, departamentos, cabañas y casas quintas colmaron su disponibilidad. La gente con muchos meses de anticipo consulta por el feriado de **Carnaval** y por las ofertas de **Semana Santa**.





San Clemente, Argentina.

La implementación del pre viaje hizo que la gente se animara a más, a conocer nuevos destinos de nuestro país, las agencias crearon nuevos productos. Además de los destinos tradicionales se sumaron nuevos e increíbles lugares que en un futuro se convertirán en clásicos.

La Semana Santa nos trae una oferta que no podemos dejar pasar, desde los destinos clásicos, nuevos destinos y a la combinación de ambos. Poco a poco el sector se está levantando y estamos viviendo un nuevo auge del turismo.

**Alejandro Saharrea**  
AMCI  
www.amci.com.ar

La reciente apertura de las fronteras permitió que vuelva el turismo internacional, ya se puede ver más movimiento en los centros de Las Grandes ciudades y los atractivos turísticos comienzan a colmarse de visitantes seducidos por la oferta incalculable que ofrece nuestra Argentina.

Este verano viene increíble, las agencias no dan abasto, los hoteles, departamentos, cabañas y casas quintas colmaron su disponibilidad. La gente con muchos meses de anticipo consulta por el feriado de Carnaval y por Las Ofertas de Semana Santa.



Rosario, Argentina.

Muchos meses de confinamiento y de fronteras cerradas nos preparó para unos de los peores escenarios para el turismo. Agencias cerradas, hoteles con cero ocupación, destinos carentes de visitantes. El panorama fue desolador.

mental para nuestra salud física y mental. Conocer nuevas ciudades, volver a las que tanto nos gustaban. Subir una montaña, disfrutar de una playa, apreciar patrimonios naturales.

Pero poco a poco esa situación fue cambiando el verano del 2021 con su cálida brisa dio una luz de esperanza para el sector, la gente necesitaba viajar. El turismo pasó a ser un remedio funda-

La **Semana Santa** fue *record* en ocupación, en distintos destinos. Luego vino un nuevo confinamiento, pero fue corto y el turismo no decayó, regresó con más fuerzas.



Uspayata en Mendoza, Argentina.

PAQUETES TURÍSTICOS

**San Clemente + Mundo Marino**

Salida 14/04  
4 días 3 noches

Incluye bus semicama y alojamiento Hotel Solmar con media pensión.

Excursión a Mundo Marino (no incluye el valor de la entrada).

**\$17.780**

**Mar del Plata + Tandil**

Salida 14/04  
4 días 3 noches

Incluye bus semicama y alojamiento Hotel Rivoli con media pensión.

City tour por Mar del Plata con Puerto y Faro + City tour por Tandil con visita al Calvario, Centinela y Piedra Movediza.

**\$19.330**

**Paraná con Rosario y Victoria**

Salida 14/04  
4 días 3 noches.

Incluye bus semicama y alojamiento Gran Hotel Paraná con media pensión.

Visita al Monumento a la Bandera, Abadía de los Benedictinos, Victoria y Santa Fe.

**\$ 22.180**

**Talampaya, alojamiento en La Rioja**

Salida 13/04  
5 días 3 noches.

Incluye bus semicama y alojamiento en Naindo Park Hotel con media pensión.

City tour por La Rioja, Talampaya y Valle de la Luna (No incluye entradas ni camionetas para el recorrido de Talampaya y Valle de la Luna).

**\$ 29.880**

**Mendoza - Termas de Cacheuta**

Salida 13/04  
5 días 3 noches.

Incluye bus semicama y alojamiento en Hotel Cardón de Plata con media pensión.

City tour por Mendoza, visita a una bodega y traslado a Termas de Cacheuta (sin entrada).

**\$ 25.320**

**Federación**

Salida 14/04  
4 días 3 noches

Incluye bus semicama y alojamiento en Hotel Paraíso Termal con media pensión.

**\$ 19.780**



## 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.

Centro Médico  
**Montserrat**  
Salud activa



SACÁ TURNO:

\* EXCLUSIVO AFILIADOS OSPOCE INTEGRAL

[WWW.CMMONSERRAT.COM.AR](http://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**

# Los Carnavales

Es una fiesta propia de diversos países cristianos que se festeja antes de la cuaresma y tiene fecha variable. Es tradición que comience un jueves y acabe el martes siguiente. Combina tanto disfraces, como grupos que cantan coplas, desfiles y fiestas en la calle. Aunque cada país lo celebra de diferente manera es común a todos cierto descontrol que genera.



Este año los carnavales en Argentina se celebrarán desde el jueves 24 de febrero hasta el martes 1 de marzo.



• • •  
*La tradición de disfrazarse o taparse el rostro durante el carnaval responde a la necesidad de ocultarse para poder dejar de lado las formalidades y las normas, preludio de la época de cuaresma que le sigue, donde se practica la abstinencia.*

• • •

Su origen, según los historiadores, se remonta a 5000 años atrás en las antiguas Sumeria y Egipto. Luego en la época del Imperio Romano desde donde se difundió a Europa, llegando a América con los navegantes españoles y portugueses.

#### CÓMO SE CELEBRA EN ARGENTINA

Cada provincia lo festeja de distintas maneras, siendo los más populares los de **Córdoba, Corrientes, Entre Ríos, San Luis, La Rioja, Jujuy, Salta y Buenos Aires**. Los feriados fueron establecidos en 1956, y aunque durante un período (1976/2011) fue eliminado del calendario de feriados, a partir del 2011 volvieron a considerarse **Feriado Nacional**.

La provincia de Corrientes lo festeja de una manera similar al de Brasil. Las comparsas llenan las calles, brillando con sus lentejuelas, piedras y canutillos. Sus trajes y los desfiles deslumbran al mejor estilo "escola do samba". La ciudad de Corrientes es la capital nacional del carnaval y los desfiles tienen lugar en un corsódromo que alberga **30.000 personas**. Sus históricas comparsas, con más de mil integrantes, entre las más importantes Ará Berá, Sapucay y Copacabana compiten por el primer puesto.

Este año los carnavales en Argentina se celebrarán desde el jueves 24 de febrero hasta el martes 1º de marzo.

#### EN VENECIA

Se celebra al igual que en otros países con disfraces y desfiles, pero tiene la particularidad que **sus disfraces son trajes de época del siglo XVII veneciano**, decorando la ciudad con un estilo muy llamativo. Es único y su tradición se remonta al siglo XI. Sus máscaras son muy características y adornadas con gemas, telas y plumas.

Estas máscaras antiguamente garantizaban el anonimato y permitían a los aristócratas mezclarse con la gente común, y hasta tener citas románticas secretas. **Son uno de los símbolos más representativos de esta ciudad italiana**, y un souvenir muy común que adquieren los turistas que visitan la ciudad. La multitud enmascarada y disfrazada pasea por Venecia casi en silencio y con aire melancólico dando un espectáculo maravilloso.

#### EN BRASIL

Se dice que el carnaval de Brasil es el más grande del mundo, y aunque no sabemos si realmente es así, **no hay duda que es el más alegre y colorido**. Son una sucesión de días sin pausa.

Al ritmo del samba y otros bailes, los desfiles con miles de participantes en trajes coloridos pasan delante de los ojos de los visitantes de todo el mundo. Para los brasileños el carnaval **significa una forma de celebrar la libertad** que alcanzaron los esclavos de los colonizadores y es el resultado de la influencia africana dentro de su cultura.

El gran Desfile de Samba es el destaque principal con doce Escolas do Samba con mayor talento que compiten por el título de campeona.

*Una multitud de casi dos millones de turistas y locales asisten cada año.*

**Graciela Sánchez**  
Editora



Corrientes, Argentina.



Venecia, Italia.



Río, Brasil

## ¿QUÉ SABE USTED DE...?

Familias de televisión famosas han habido muchas: La familia Ingalls, los Locos Adams, las autóctonas como Los Campanelli (década del 70), Los Roldán (2004) entre otras.

Pero hay una que causa furor desde hace varios años y sigue vigente: **Los Simpson**.

**1.** ¿Cuál es la serie favorita de Patty y Selma?

- Bonanza
- Mac Gyver
- Blanco y Negro

**2.** ¿Cuál es la frase típica de Nelson?

- Yo no fui
- Ja Ja
- Ouch!



**3.** ¿Quién es Bobo?

- El muñeco de Maggie
- El gato de Lisa
- El osito de Burns

**4.** ¿Cómo se llama el presentador de documentales y comerciales en TV?

- Don Macnigan
- Troy Mc Clure
- Boy Nature

**5.** ¿A quién retrató Marge cuando se dedicó a la pintura?

- Mr. Burns
- Jefe Gorgory
- Reverendo Alegría

**6.** ¿Qué hacen Bart y Lisa para poder ir a Monte Splash?

- Engañan a Marge
- Juntan dinero vendiendo los muebles de la casa
- Molestan a Homero a toda hora hasta lograrlo

**7.** ¿Cuál es el ingrediente secreto de Llamada Moe?

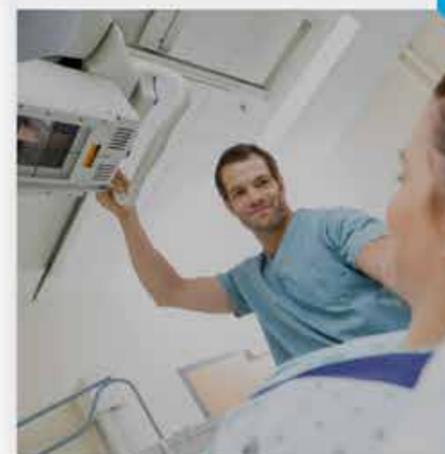
- Jarabe para la tos
- Líquido de frenos
- Esencia de vainilla

Respuestas: 1. Mac Gyver 2. Ja Ja 3. El osito de Burns 4. Troy Mc Clure 5. Mr. Burns 6. Molestan a Homero a toda hora hasta lograrlo 7. Jarabe para la tos

Tecnología y servicio



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



Eficacia y  
responsabilidad



 Bartolomé Mitre 1550 - CABA  
 +54 11 0800 222 6776  
 centromedico.monserrat  
 Centro Médico Monserrat  
 [www.cmmonserrat.com.ar](http://www.cmmonserrat.com.ar)



@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

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



## 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

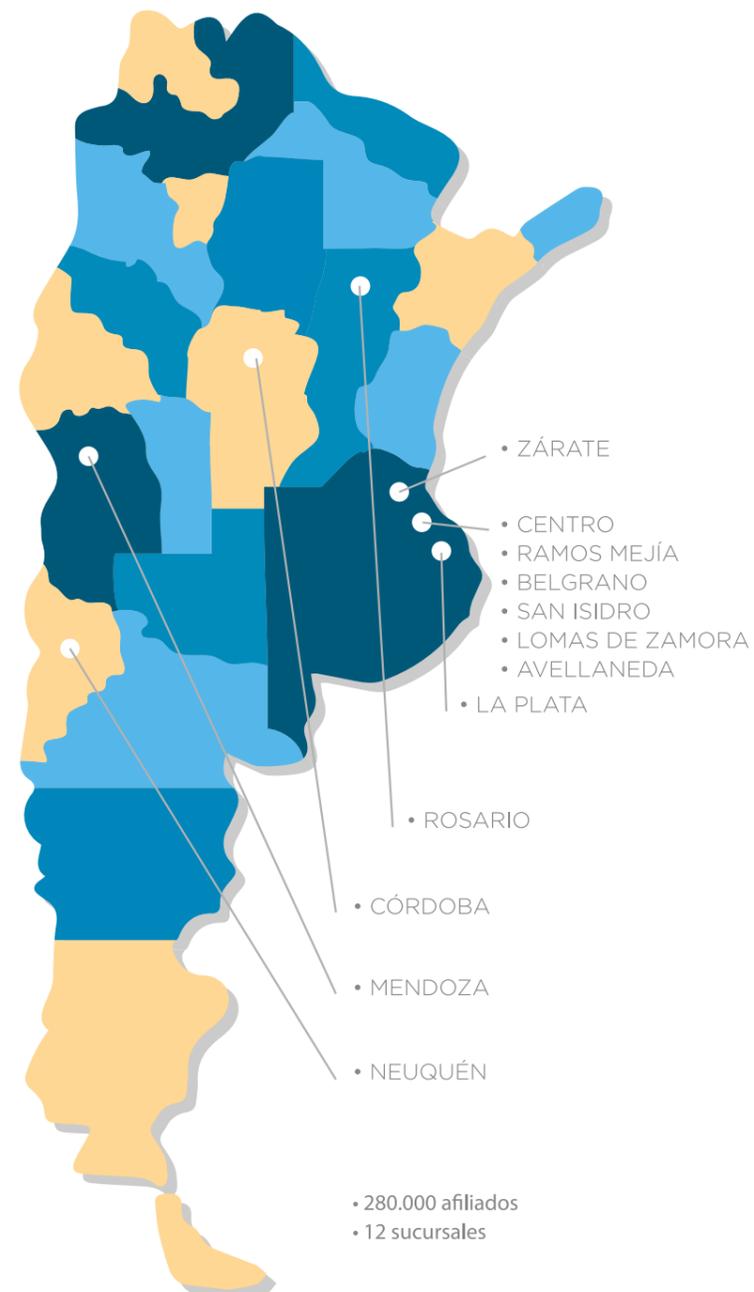
@ospocebrasocial  
Ospoce  
Ospoce

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
- MEDICIN 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

# 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.



[www.cmmonserrat.com.ar](http://www.cmmonserrat.com.ar)

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