

CONECTADOS

OSPOCE Compromiso Médico



MEDICINA

Rinitis Alérgica de Otoño

pág. 08

MUNDIAL DE TAEKWONDO

La joven promesa del Taekwondo Argentino

pág. 16

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**.

OSPOCE

Un aporte bien hecho

www.ospoce.com.ar

EDITORIAL

EVALUACIÓN DE IMPACTO DE LA ASIGNACIÓN UNIVERSAL POR HIJO:

A 10 años de su implementación

ASOCIACIÓN **APOC-UCA** PARA LA EVALUACIÓN DE IMPACTOS DE LA ASIGNACIÓN UNIVERSAL POR HIJO PARA PROTECCIÓN SOCIAL A DIEZ AÑOS DE SU IMPLEMENTACIÓN

Los datos aportados por el informe realizado por el Observatorio de la Deuda Social Argentina (UCA) reflejan con claridad que la protección de la niñez y adolescencia ha registrado importantes avances.

Como ejemplo: Extendió su cobertura hasta alcanzar a más de un tercio de la población de niños/as y adolescentes. Su llegada es a destinatarios de los niveles más necesitados. Todo esto en un marco de empeoramiento de la situación económica, social y cultural de dichos grupos. Independientemente de los análisis oficiales referidos a los aspectos financieros, diez años de la AUH merecían ser analizados en profundidad. ¿Qué influencia ha tenido sobre los sectores más vulnerables de nuestra población?

Los numerosos recursos económicos aportados a este programa requieren de un permanente seguimiento en cuanto al impacto en la población, de lo contrario resultaría imposible hacer las correcciones para su mejor funcionamiento.

La Constitución Nacional en su última reforma dice de forma taxativa que el presidente de la AGN, será del partido de la oposición con mayor cantidad de bancas, en el Congreso Nacional. La presencia de la oposición en la Auditoría General de la Nación debiera garantizar la objetividad de los informes. Asimismo, la comisión mixta revisora de cuentas con presencia de legisladores de ambas cámaras y diferentes partidos políticos con representación parlamentaria, es sin duda un sistema objetivamente democrático.

Indudablemente es la AGN, el organismo adecuado para controlar el impacto del programa que nos ocupa, esto permitiría hacer las correcciones necesarias de forma concomitante con la aplicación de AUH.

El sistema de control, que se propone para la AUH, debiera alcanzar a los numerosos planes sociales implementados por el Gobierno Nacional, Gobiernos Provinciales y Gobiernos Municipales.

El acuciante deterioro social y económico que se manifiesta a lo largo y ancho de nuestra Patria obliga a aportar todas las capacidades positivas que estén a nuestro alcance.

Nadie se salva solo.

Hugo Quintana
Secretario General APOC NACIÓN

04

PSICOLOGÍA

Está saliendo el sol

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

08

MEDICINA

Rinitis Alérgica de otoño

Dr. Carlos Cozzani
Gerencia Médica OSPOCE



12

VIDA SALUDABLE

Nuevos hábitos

Es época de encontrar un momento de silencio en medio del caos. Con el dominio de uno mismo se tiene un mejor control de las acciones y/o reacciones. El límite no está en el cielo, está en la mente.

Anita Blanch

16

MUNDIAL DE TAEKWONDO

La joven promesa del Taekwondo Argentino

Martín Nosenzo
Analista de Comunicación OSPOCE



20

YOGA

Animarse al cambio

Belén Pizarenko

26

BIOHUERTO

Cinco plantas para tener en la oficina

@Keken_plantas

30

RECICLAJE

Agua de lluvia para regar

Luz.M.

SUMARIO

Revista N° 114 - 2 / Año 2022

32

REDES SOCIALES

La cancelación: el nuevo boicot

Ángela P.

36

ARTE

Goliat Persiste - Pasaje 17

39

ODONTOLOGÍA

Bruxismo en niños

Dra. Bergues Sanchez María Verónica
Centro Odontológico Monserrat



42

TURISMO

Otoño

Tec. Alejandro Saharrea
Turismo AMCI

NOTA DE LAS EDITORAS

Llegan las vacaciones donde, con la mente y el cuerpo descansados, proyectamos el año que comienza. Es en abril donde generalmente empiezan a hacerse realidad esos proyectos. Siempre que haya vida, hay que seguir aprendiendo y aprovechando las oportunidades que nos da la vida misma.

Llega una nueva Conectados, queriendo lograr instalar en ustedes, nuestros lectores, diversas formas para una vida placentera, a través de terapias naturales, conectándolos con la naturaleza, aprendiendo nuevos hábitos.

En este número una entrevista a una pequeña gran figura que competirá en el Mundial de Taekwondo en Holanda representando a la Argentina.

¡Hasta la próxima!

Susana y Graciela



48

NOTA ESPECIAL

Semana santa



Está saliendo el sol

- ● ● Que atravesamos una pandemia mundial que nos cambió la vida por completo y de una manera totalmente inesperada ya dejó de ser noticia y novedad.

Y si bien la incertidumbre continúa, **hay una cierta sensación de que se viene una nueva normalidad**, que llega también con nuevos protocolos, vacunas, dosis, y ciertos hábitos que ya dejaron de ser nuevos y están incorporados en mayor o menor medida a nuestra vida cotidiana.



Que atravesamos una pandemia mundial que nos cambió la vida por completo y de una manera totalmente inesperada ya dejó de ser noticia y novedad.

Y si bien la incertidumbre continúa, hay una cierta sensación de que se viene una nueva normalidad, que llega también con nuevos protocolos, vacunas, dosis, y ciertos hábitos que ya dejaron de ser nuevos y están incorporados en mayor o menor medida a nuestra vida cotidiana.

Nuevos decretos y protocolos anuncian una cierta naturalidad que estábamos esperando, y si bien no está decretado el fin de la pandemia (y estimamos que no lo estará por ahora) la realidad muestra que podemos comenzar a llevar una vida cotidiana más parecida a la que teníamos antes de marzo de 2020: **desaparecen las burbujas escolares, espectáculos masivos de distintas disciplinas vuelven a realizarse, retomamos las cotidianidad laboral, hay más salidas, más encuentros y más libertades.** Pareciera que, de a poco, está saliendo el sol después de la tormenta.

Tampoco es novedad que luego de todo lo atravesado aparecieron en cada uno de nosotros nuevas vulnerabilidades, nuevos miedos. Actualmente vemos cómo aumentaron las consultas por trastornos de ansiedad o depresión que nos dejó el confinamiento. Y si bien muchos hemos salido airosos del mismo, también es cierto que volver a la rutina no resulta sencillo y no nos sorprende que aparezcan distintos signos o síntomas de alerta: miedo a salir a la calle, angustia ante la incertidumbre, dificultades en el sueño, miedo a retornar el contacto social y otros trances.

De todas maneras seguramente también hemos reconocido nuevas fortalezas que creíamos ajenas. (Re) aparece en nuestro vocabulario un término, que para algunos es conocido y que para otros se presentará como una novedad: **RESILIENCIA.** Si entendemos por ella la capacidad que tiene todo ser humano de recuperarse ante una situación conflictiva, capitalizando lo que sucedió en aprendizaje y crecimiento, salir fortalecido de esta circunstancia traumática es un camino posible.

Es cierto que no es la única de las salidas y que no siempre podemos sentir esta cualidad de manera tan sencilla como resulta explicarla.

Esta nueva realidad no será percibida como normal hasta que nos habituemos a ella, pero cada día nos costará un poquito menos. Y para ello es conveniente realizar una aceptación de la situación que vivimos, recuperar de a poco nuestras actividades, darle espacio y valoración a nuestras emociones, apreciar lo positivo de cada escenario y concentrarnos en aquello que sí podemos cambiar, dejando ir lo que no podemos tener bajo control.

Será importante entonces poder ir enfrentando nuestras sensaciones, sin prisa pero sin pausa, avanzando sin exigirnos pero sí dando pequeños pasos hacia adelante. También con la posibilidad de aceptar que es normal tener miedo o inseguridad después de todo lo vivido, sentirlo sólo lo hará un poco más incómodo pero no imposible y con el tiempo esa incomodidad se irá dissipando.

Cada uno deberá explorar qué le puede ser de más ayuda, a qué o quiénes necesita recurrir y qué pasos dar para seguir avanzando. Con paciencia, hacia nosotros y hacia los otros. Porque en este camino no nos tenemos que olvidar que esta realidad la vivimos todos, que no sabemos cómo le resultó al de al lado, y que tal vez está intentando avanzar al igual que uno: de un pasito a la vez.

Lic. Julieta Veloso
Lic. Carolina Boulosa
Psicología

Depto. de Recursos Humanos y Fideisalud



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

Cada 7 de abril se conmemora el aniversario de la creación de la Organización Mundial de la Salud, en 1948.

Desde aquel entonces, la OMS trabaja para "construir un futuro mejor y más saludable para las personas de todo el mundo".



¿CÓMO DEFINE LA OMS LA SALUD?

Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

TIPS

PARA MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



FÍSICO

- Mantener una dieta equilibrada
- Realizar ejercicio a diario
- Dormir 8 horas
- Eliminar el tabaco
- Reducir el alcohol
- Realizar controles médicos de rutina

- Limitar la autoexigencia
- Desconectarse de la tecnología
- Fortalecer tus ideales y valores

- Evitar el estrés
- Meditar
- Mantenerse positivo

MENTAL



SOCIAL

- Mantener relaciones sanas
- Dar y recibir afecto
- Expresar las emociones
- Tratar a todos con el mismo respeto
- Establecer límites sanos

Rinitis alérgica de OTOÑO



Se acerca el otoño y con él la posibilidad de exacerbar una alergia respiratoria estacional. Este cuadro no es único patrimonio de la primavera (afecta a 1 de cada 5 individuos) sino que se calcula que 3 de cada 4 personas con alergia primaveral desarrollarán también un cuadro en otoño.

Los síntomas de las rinitis alérgicas de otoño normalmente no son diferentes a otros síntomas de alergias estacionales. Sus síntomas más notorios son:

1. Rinitis alérgica con picazón de nariz y goteo nasal.
2. Dolor de cabeza.
3. Ojos rojos e irritados con picazón y lagrimeo.
4. Estornudos a repetición.

El clima juega un importante rol en la magnitud del cuadro, dado que como la rinitis de otoño es consecuencia de la respuesta del sistema inmune como defensa ante el polen, el polvo u otros alérgenos, su severidad puede variar según sea un día cálido y ventoso (con un riesgo más elevado de reacción alérgica debido a una mayor circulación del alérgeno) o lluvioso (con menor riesgo al reducirse el polen circulante).

El principal problema de la alergia en otoño se da cuando con la llegada de los primeros fríos se asocian con la aparición de las virosis

u otras infecciones respiratorias que empeoran sus síntomas.

Si bien no es sencillo, en especial en el contexto actual de la pandemia CoVID19, existen varios factores que nos permiten distinguir una alergia de un catarro viral común o de una infección por el SARS-CoV-2. Entre estos puede mencionarse que la alergia tiene varias semanas de duración, con alta variabilidad de síntomas según la concentración ambiental de alérgenos, secreción nasal clara y líquida, así como la ausencia de fiebre o quebrantamiento y una historia personal (o familiar)

de cuadros a repetición, a veces asociados a urticaria, hiperreactividad bronquial u otras manifestaciones de alergia. diagnóstico temprano es muy importante para evitar que la afección se agrave.

APUNTAR A LA PREVENCIÓN Y A SU TRATAMIENTO

Su tratamiento se basa en tres puntos fundamentales:

1. Medidas preventivas de control ambiental: Muy difícil de lograr. Se intentará evitar las sustancias disparadoras, ya sea con limpieza ambiental a fondo o dormir con las ventanas cerradas durante la época de polinización o si los síntomas son muy severos usar mascarillas para filtrar el aire respirado ya que reducen hasta un 80% las partículas de pólenes y polvo en el aire inhalado. Si a pesar de estas medidas preventivas los síntomas persisten, es importante no automedicarse. Lo mejor ante un resfrío o cualquier otro problema de salud en una persona con alergias es consultar con el médico y no optar por remedios sin asesoramiento profesional.

2. Tratamiento farmacológico: Los hay tanto orales como locales, con el objetivo de manejar la secreción acuosa de la nariz o como prevención de las crisis o para controlar lo mejor posible las rinitis prolongadas. Estos incluyen los descongestivos, antihistamínicos, antialérgicos conjuntivales y esteroides nasales en spray. El tratamiento sintomático resuelve la crisis, pero no cura la alergia.

3. Inmunoterapia: Si los síntomas son refractarios al tratamiento con fármacos, se debe considerar la inmunoterapia con la aplicación por vía subcutánea o sublingual de vacunas hiposensibilizantes, ya que la inmunoterapia con aeroalergenos es el único tratamiento que ha demostrado cambiar el curso natural de la alergia respiratoria.

Dr. Carlos Cozzani
Director Médico
Gerencia Médica OSPOCE

UN APOORTE BIEN HECHO



compromiso médico

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

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



OSPOCE
Un aporte bien hecho




Centro Médico
Monserrat

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



Nuevos hábitos

El dominio de uno mismo no es fácil y si lo fuera no tendría sentido, es momento de tener un **silencio interno** y disfrutar de la época que toca vivir, la familia, amigos, y de nosotros mismos.



Ana Blanch
Coach de Salud

Málaga, España.
[@anita_blanch.health](https://www.instagram.com/anita_blanch.health)

La época se presta a la **reflexión, introspección y auto evaluación**. Es verdad que también al consumismo, ruido y distracción.

Es época de encontrar un momento de silencio en medio del **caos**. Con el dominio de uno mismo se tiene un mejor control de las acciones y/o reacciones. El límite no está en el cielo, está en la mente.

Creencias limitantes, errores del pasado, condicionamientos sociales, patrones familiares, miedo, inseguridad, incertidumbres, todo está en la mente. Es difícil llegar a esa visión mental que poseemos acerca nuestro, es necesario tiempo y constancia. La mente es la que decide que los objetivos se lleguen a concretar o simplemente mejorar la vida.

Existen varias técnicas, métodos y estrategias. En esta ocasión propongo una que para mí es muy efectiva y que es la de los **hábitos**.

TU SISTEMA NERVIOSO AFECTA TU PROCESO DIGESTIVO

¿Comes bien y te sientes mal?

Muchas veces aunque tu alimentación sea aparentemente **sana** experimentas algún tipo de inflamación, pesadez, fermentación e incluso gases después de las comidas.

La inflamación intestinal es un proceso **normal**, es una respuesta del sistema inmunológico ante una amenaza después de un exceso en la comida, productos procesados, hidratos y azúcares simples.

La inflamación puede estar acompañada de fermentación, lo que produce hinchazón, pesadez y gases, todo parte del mismo proceso. Todos estos síntomas no refieren sólo a la comida, sino a la relación que se tiene con ésta.



PARA REDUCIR EL GRADO DE INFLAMACIÓN SE PUEDE:

1. Incorporar ayunos, no excesivos, sino en la justa medida. Catorce a dieciséis, o incluso dieciocho horas. Esto ayuda a eliminar residuos y sanar el revestimiento intestinal. (Ayuno intermitente)

2. **Quitar** o **evitar** los productos procesados e industrializados para que, de forma progresiva, empezar a comer alimentos naturales, orgánicos y de calidad.

3. Alimentos *low carb* (bajos en carbohidratos) y **keto** (abreviatura de "ketogenic" que significa cetogénico y se basa en el consumo de grasas) para mejorar la receptividad a nivel celular, ya que el revestimiento celular es a base de ácidos grasos con lo cual hay que tomar grasas que además de ayudar a desinflamar ayuden a sanar a nivel celular.

4. Estimulando la producción de ácidos gástricos en enzimas digestivas con aceite de oliva y zumo de limón o betaina/enzimas digestivas. Esto ayuda a mejorar el proceso digestivo evitando la indigestión.

5. Beber abundante agua y sales minerales que ayudarán a desintoxicar y mineralizar.

6. Oxigenación y actividad física, que además de **vaciar** los depósitos de glucógeno ayuda a estimular la producción de neurotransmisores, hormonas de la felicidad y euforia.

En pocos días notarán los cambios, eso los motivará para empezar nuevos hábitos.

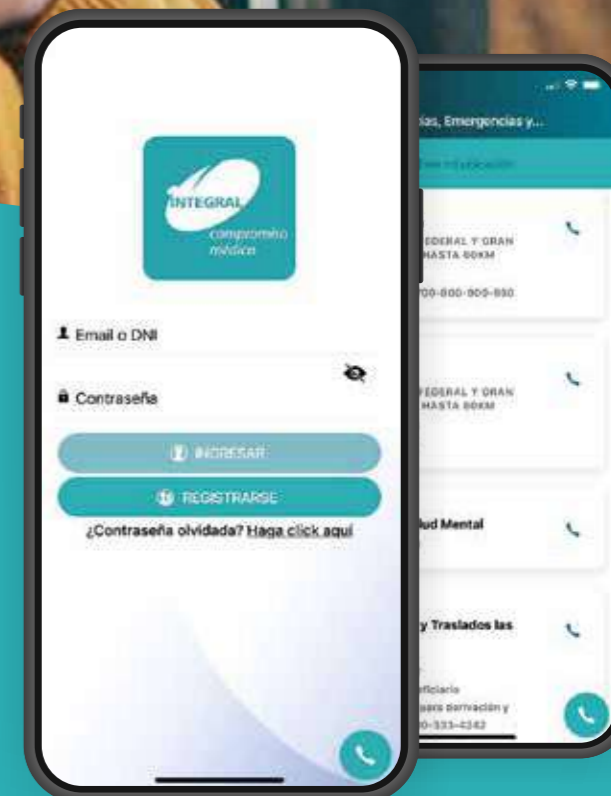
No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que mejor se adapte al cambio. (Charles Darwin)

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

Incorporar ayunos ayuda a **ELIMINAR** residuos y **SANAR** el revestimiento intestinal.

Podrás encontrar y gestionar:

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



ENTREVISTA

La joven promesa del Taekwondo Argentino

Valentín Herrera tiene 12 años y este 2022 representará al país en el mundial de Holanda.

Conectados se contactó con Valentín Herrera, el joven de Villa Lugano, su barrio donde vive con su Papá Jorge, Mamá Alejandra, sus hermanas María Luz y Agustina y sus perros Edu, Olivia, Bambi y Spike.



Nos cuenta que este año lo arrancó con mucha ilusión, no solo porque está en el último año de la primaria (arranca 7mo grado en el Instituto "Canto a la Vida"), sino porque es el año del Mundial de Taekwondo del que tanto soñó con poder participar.

Antes de que nos cuente sobre el mundial, le preguntamos:

¿Cuándo y por qué empezó a practicar este deporte?

Comencé con el entrenamiento de Taekwondo en marzo de 2017, luego de pasar junto a mi mamá por la puerta del club Albariño (reconocido club del barrio de Villa Lugano fundado en el año 1941) y ver un cartel que informaba sobre la práctica de este deporte. Hoy en día



entreno 3 veces por semana. Donde me entrena mi referente en el Taekwondo, Mi Sabonim Gastón Oriente.

Sabemos que en este deporte hay cinturones de distintos colores que se mide en la evolución y aprendizaje que uno va obteniendo con el paso del tiempo, ¿Qué color de cinturón eres?

Desde que comencé a practicar a mis 7 años fui evolucionando al llegar al día de hoy siendo cinturón negro 1 dan. Fueron cuatro años de mucho sacrificio personal y también de mi familia. Que me acompañó en todo este proceso de crecimiento y aprendizaje.

En estos años has participado de muchos torneos, ¿Cuáles han sido los premios que has conseguido?

Participé en muchos torneos bonaerenses y metropolitanos en los cuales obtuve varios premios. Unos de mis mayores logros fue salir campeón Panamericano en lucha en el año 2019 y campeón Nacional pre juvenil hasta 50 kg en el año 2021 que también fue el selectivo para el mundial de Holanda donde quedé pre clasificado.

Contanos del mundial de este año, ¿Cómo clasificaste al mundial y qué expectativas tienes?

El mundial se realizará en Ámsterdam, Holanda durante los meses de julio y agosto de 2022. Logré clasificar en el torneo Nacional que es también uno de los tres selectivos para el mundial. Mis expectativas son poder viajar al mundial y representar lo mejor posible a mi país y a la Liga Argentina de Taekwondo.

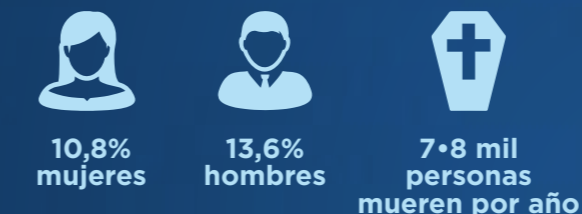
Nos contaste lo mucho que entrenas y disfrutas este deporte, ¿Cuál es tu máximo sueño dentro del taekwondo?

Entreno mucho soñando ser algún día campeón del mundo y poder en un futuro transmitir todo mi aprendizaje a otros.

Martín Nosenzo
Analista de Comunicación
OSPOCE

PREVENÍ EL cáncer de colon

El cáncer de Colon es el **2º** más frecuente en Argentina y afecta tanto a hombres como a mujeres.



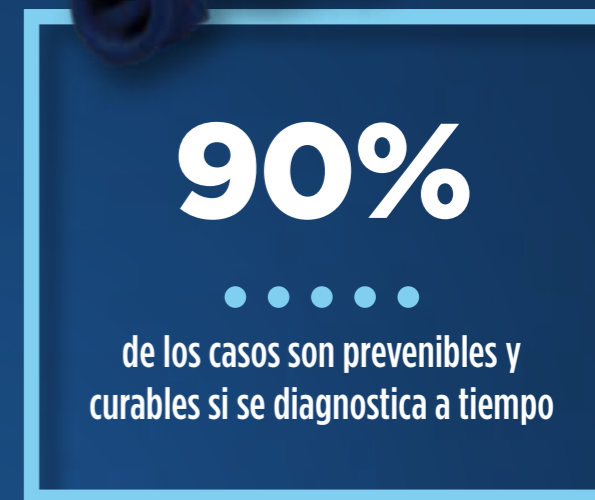
Cada año

+ de **15.000** personas

Son diagnosticadas con Cáncer de Colon.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Antecedentes familiares de cáncer de colon o pólipos, enfermedad inflamatoria de colon, obesidad, alcoholismo, tabaquismo, sedentarismo, dieta baja en fibras y alta en grasas.



¿Cómo prevenirlo?

Es importante que, a partir de **los 45 años** inicies los chequeos médicos, o antes en caso de tener antecedentes familiares o síntomas compatibles y realices los exámenes que el especialista determine.

¿Qué estudios me pueden ordenar?

Los más comunes son los análisis de sangre oculta en heces y la colonoscopia. También pueden pedirte una colografía TC o videorectosigmoidoscopia.

¿Cuáles son los síntomas?

Sangre en las heces, cambios en la forma habitual de evacuar, dolores abdominales o rectales frecuentes, anemia, pérdida de peso.



ENTREVISTA

YOGA

Animarse al cambio

El yoga es una **disciplina tradicional espiritual, física y mental** que se originó en la India y que enfatiza la meditación y la liberación.

Entrevistamos a Belén Pisarenko, profesora de yoga, para que nos hable de esta disciplina tan difundida en la actualidad y de sus múltiples beneficios.



¿Cómo fueron tus inicios como profesora de yoga?

Yo empecé a practicar yoga de grande, a los treinta y tantos, cuando nació mi segundo hijo. Cuando tenía apenas unos meses el bebé un compañero mío de teatro me recomendó hacer *ashtanga*, un estilo de yoga que él hacía en un garaje con un profesor bastante grande de edad y tanto insistió que me iba a gustar que me intrigó saber más y empecé a ir.

Fue como por casualidad que se fue dando todo. Empecé tomando clases y ya las primeras veces salía con una sensación de bienestar enorme. Estaba muy contracturada por los cuidados que demanda un bebé y entonces no sólo me hacía muy bien físicamente, sino también empecé a notar muchos beneficios internos. Comencé a enfocarme en empezar algo y terminarlo (algo que me resultaba casi imposible). Al principio lo practicaba solamente dos veces por semana. Fue todo un año de conocerlo y tanto me gustó que decidí aprenderlo en profundidad. Todavía no con la idea de dar clases pero sí lograr comprenderlo desde lo profundo y que me ayudara en mi vida cotidiana.



Entonces hice el profesorado de *ashtanga* y de *kaladanda* que es otro estilo.

¿Además de ser madre reciente, tenías otra actividad?

Sí. Yo estudié publicidad y trabajaba en una empresa del rubro como asistente del director. No me quedaba mucho tiempo para mí, ni poco, entre el trabajo, mis dos hijos, la casa... El trabajo era de jornada completa, y como muchas personas, corriendo de acá para allá todo el día.

¿Cómo lograste encontrar un tiempo para tu descubrimiento?

Encontré este profesorado de Ashtanga que se realizaba los fines de semana, todos los sábados. Me anoté y durante dos años le dediqué parte de mis fines de semana, y si bien fue un desafío, no me arrepiento. Mientras tanto seguía con mi trabajo de publicidad. Cuando terminé el profesorado, el profesor nos dijo que comenzaríamos a dar clases porque era necesario poner en práctica todo lo aprendido, para no perderlo.

¿Dónde hiciste el profesorado?

En un lugar que se llama Ashtanga Baires que queda en zona norte.

¿Cómo empezaste las clases?

Con las amigas, en casa! Siempre se puede contar con las amigas, sobre todo las mías que me apoyaron y me acompañaron en este cambio que se estaba produciendo en mí y que veían que me hacía tanto bien.

Las amigas son buenas, pero a veces no alcanzan...

Sí, claro! Fui tomando más experiencia y me animé a preguntar si precisaban profesora de yoga en un lugar llamado Prana, también en zona norte. Para mi sorpresa enseguida me dijeron que sí, y me dieron un horario que tenían disponible que por suerte era de tardecita y me permitía asistir. Así arranqué con este estilo Ashtanga.

¿En qué consiste el Ashtanga?

La clase de Ashtanga es siempre igual. Son secuencias de posturas que se repiten de la misma manera siempre. Es como una meditación en movimiento.

Para el cuerpo y la mente simultáneamente... ¡Claro! Llega un momento que el cuerpo se sabe de memoria todas las posturas y entonces se deja llevar por el profesor que guía la clase.

Trabajando como profesora me di cuenta que personalmente me resultaba muy monótono dar ese tipo de clase, entonces me puse a buscar otro estilo de yoga y encontré este que se llama Kaladanda, que me gustó más. Empecé entonces el profesorado que me llevó otros dos años, mientras seguía en la empresa de publicidad. En este estilo encontré más dinamismo.

¿Cómo es eso?

Podía hacer más posturas diferentes, no tan rutinarias y me pareció más entretenido para las clases. Me pareció más integral.

Quien no conoce estas diferencias y se anota en una clase de yoga, ¿cómo sabe qué técnica elegir?

Algunos que ya hicieron yoga, preguntan qué técnica doy y hay otros, más simples, depende de cada uno, que no preguntan, sobre todo si no conoce y después va viendo si le gusta o no y ahí cuando se interesan más yo les explico el estilo que doy. Si no preguntan nada, dejo que vayan descubriendo lo nuevo que se les presenta, y de repente se les despierta el interés por saber más. Como pasó conmigo.

En realidad es todo casi lo mismo, sólo que cada profesor le da su condimento, su propio estilo, pero las raíces son las mismas. Lo que siempre se trata es que el estilo se vaya transmitiendo en la enseñanza lo más puro posible.

Cada profesor pone su impronta...

Eso está bien, pero siempre manteniendo ciertos lineamientos que es lo que uno estudia. Porque, por ejemplo, si vos querés hacer yoga arriba de un caballo podés hacerlo, pero no es la tradición. ¿Me explico? No hay que alejarse de esos lineamientos que se aprenden en el profesorado.

¿Cuál sería el motivo por el que una persona decide tomar clases de yoga?

Por lo general es porque "algo" quieren cambiar.

De adentro...

O de afuera. Hay gente que lo toma como algo físico, solamente físico, como si fueran a un

gimnasio. Pero luego con la práctica descubren algo más. Otros, vienen por la propuesta integral. Mente y cuerpo.

¿Qué cambios vas notando en tus alumnos?

Con la práctica constante y sostenida, además de beneficios físicos como la flexibilidad, la fuerza, más estabilidad (ya que se trabaja mucho el equilibrio), también hay otros como por ejemplo, lo que decía antes de poder empezar algo y terminarlo, no dejarlo por la mitad. Ayuda también a saber cómo atravesar situaciones que tal vez sean difíciles, que te puedan ofuscar, o sacar de las casillas. Se puede lograr encontrar la calma necesaria con la mejor herramienta que es la respiración, y que nosotros mismos podemos manejar, tomándose una pausa antes de reaccionar. Se tiene más conciencia del cuerpo.

¿No tenemos conciencia de nuestro propio cuerpo?

No siempre. Por ejemplo, te das un golpe y luego de unos días te encontraste un moretón que no sabes cómo te lo hiciste, porque no tomaste conciencia del hecho en ese momento. Debemos lograr darnos cuenta qué nos pasa cuando sentimos un dolor, o tenemos la energía baja, estamos cansados, tristes, alegres, etc.

¿Se trabaja eso en las clases?

Por supuesto. Hacemos foco en cómo llegué hoy a la clase, que siento, que me pasa, qué puedo cambiar o mejorar. No todos los días llegamos de la misma manera. Ninguno de nosotros está todos los días de la misma manera.

Ya nos contaste cómo empezaste con este cambio, y deduzco que dejaste el trabajo de publicidad.

Así es. Lo hablaba mucho en terapia y no me terminaba de decidir. Los cambios grandes son difíciles para todo el mundo. Hasta que un verano dije ¡basta!

Con el riesgo de no saber si te iba a compensar dejar el trabajo seguro.

Eso fue lo primero que pensé. Ya teniendo dos hijos no es lo mismo que afrontar ciertos riesgos cuando uno no los tiene. Con el tiempo te das cuenta que si info hace algo que realmente le gusta la vida es mejor. No sé si iba a ganar lo mismo que en la empresa pero por lo menos era más feliz aunque con menos plata. Tenía

tiempo para mí y para disfrutar de los chicos.

Me gustaría saber si los deportistas practican yoga o nada que ver.

Los deportistas si practican yoga, además actualmente en las selecciones de fútbol y rugby se está empezando a tomar el yoga como un entrenamiento más.

¿Para elongación, focalizando en lo físico, o también para la mente?

Para todo. Ayuda a lograr un equilibrio en las emociones. Los tranquiliza y hasta puede mejorarles la angustia cuando un resultado no les es favorable. Ahora que resurgió el pádel, tengo un montón de alumnos que practican este deporte. Vienen todos rotos, doloridos y con el yoga logran volver a su eje.

¿Trabajas con niños?

Hice el profesorado de yoga para niños y también para embarazadas. Con niños trabajé en varios colegios.

En el caso de los niños el yoga es una elección que hacen los padres.

Exacto. Muchas veces pasa que los mandan para que se calmen y de repente a esos chicos les gusta el baile, no quieren hacer yoga, entonces la cosa se complica. Yo considero que cuando se es chico mejor es dejar fluir lo que sale naturalmente, no forzar lo que no es.

¿Cómo toman las consignas los chicos? ¿Se concentran o se dispersan?

Les encanta, y aprenden mucho más rápido que los adultos. Hablamos de aquellos a los que realmente les gusta. Fíjate, durante la pandemia le di clases a un matrimonio y se sumaron sus dos chiquitos. Al final de la clase hacíamos un ejercicio que repetíamos varias veces "La Paz empieza conmigo" hasta llegar con las manos hasta las rodillas, y luego íbamos bajando la voz hasta que decíamos la frase para adentro. Resultó ser que la familia salió de viaje, tuvieron algunos imprevistos, le cancelaron el vuelo, y la madre me contó que estando en el aeropuerto, así de la nada, Benja (uno de los chiquitos) se puso a hacer eso que hacíamos en clase. Me puso muy contenta porque a veces una piensa que se pueden olvidar y resulta que no, que sirvió para un momento de incertidumbre. Evidentemente lo incorporó.

Nos contaste que antes de la pandemia dabas clases en tu casa.

Había llegado a desarmar el living y daba clases también en un lugar de Tigre. Luego llegó la pandemia y había que tener ventanas abiertas soportando el frío que entraba. Era muy incómodo. Decidí entonces quedarme con el formato a domicilio, que es un poco más cansador por los traslados pero funciona bien porque tengo muchas parejas que toman su clase luego de la jornada laboral, padres con sus hijos, madres con hijas.

¿Cuánto dura una clase de yoga?

Entre una hora y una hora y cuarto, intensiva. Lo ideal es tomar mínimo dos veces por semana, aunque la mayoría de las personas toman una sola clase semanal. Con el tiempo el cuerpo empieza a pedirte y además te enseña a relajarte a través de la respiración.

Como cuesta tomarnos un tiempo para nosotros.

Mucho. Más cuando es algo que recién están empezando a descubrir. Al principio lo toman como un complemento de la gimnasia, para elongación un poco. Después van descubriendo otras cosas y la cosa cambia.

Para cerrar, quisiera preguntarte y que quede como un consejo para la gente que nos lee, ¿cuál sería la ventaja primordial de practicar yoga?

Ante todo el bienestar que te da, no solo físico, sino también mental. Además lo veo como algo que, sosteniéndolo en el tiempo, me parece que también te ayuda a llevar mejor el paso del tiempo. Lo noto mucho en la gente que practica yoga.

¿Durante la pandemia hubo más gente que se sumó a la práctica del yoga?

Si! Un montón! Gente que necesitaba sentirse diferente y el yoga los ayudó muchísimo. Tuve muchos alumnos por zoom que era muy incómodo porque se veía mal, a la gente mayor sobre todo les incomodaba, pero había una ne-

cesidad de mover el cuerpo de alguna forma durante el aislamiento. Llegó un momento en que estaban todos hartos del zoom, imagínate, zoom de trabajo, zoom del colegio de los chicos, zoom de yoga. Por suerte ahora volvimos a la presencialidad, con protocolo, cuidándonos.

La pandemia hizo además que la gente buscara hacer más cosas para uno mismo. Ojalá eso no se pierda.

Así nos despedimos de Belén que se va rápidamente para una de sus clases y le agradecemos que haya compartido con nosotras sus vivencias, y nos deja el claro ejemplo que querer es poder.



Belén Pisarenko,

Profesora de Yoga
Ashtanga - Kaladanda
[@belenpisarenkoyoga](#)



Cinco plantas para tener en la oficina

- Está comprobado que las plantas ejercen una gran influencia en la salud y el bienestar.



Luego del aislamiento por la pandemia volver a la oficina fue todo un reto. En esos meses de incertidumbre muchos de nosotros descubrimos nuevas aficiones como practicar yoga o iniciarnos en el huerto urbano y el compostaje. **Otros han descubierto su pasión por las plantas y cómo cuidarlas: ¡Todo un reto! Y en ese cuidado pudieron eliminar momentos angustiantes, de estrés, en fin, una distracción que dio sus frutos.**

Fue entonces que al llegar a la oficina nuevamente muchos decidieron incorporar estos nuevos hábitos en el lugar donde se pasan tantas horas al día.

Dentro del vasto mundo de las plantas existen algunas variedades que son nuestras ali-

das en el lugar de trabajo ya que, aunque no lo crean, pueden combatir el estrés, mejorar la productividad y favorecer el flujo de energía positiva y contrarrestar la negativa. ¡Incrédulos a creérselo! No se pierde nada con probar y además embellecen el entorno laboral.

La **Sansevieria**, también conocida como *Lengua de Suegra*, según un estudio realizado por la NASA, se considera una planta purificadora de aire. Tiene la ventaja además que requiere pocos cuidados con riego cada una o dos semanas y realiza la fotosíntesis al revés que otras plantas. Absorbe dióxido de carbono durante el día y libera oxígeno de noche. Es por eso que refresca el espacio donde está. Ideal además para tenerla en el dormitorio pues ayuda a conciliar el sueño.

La **Palmera Kentia** es ideal también pues se adapta muy bien al interior ya que crece muy bien aunque reciba poca luz y poca agua.

Otra de las plantas ideales para la oficina es la **Fitonia**, también conocida como *Árbol del dinero*. Según el Feng-Shui trae prosperidad y abundancia, alivia tensiones y restablece la paz. ¡Increíble! Sólo precisa agua dos veces al mes.

Muchos saben de las bondades de los **cactus** y **suculentas** para los olvidadizos del riego. Además pueden absorber las ondas de las computadoras y son muy resistentes.

Por último, vamos a mencionar la **Cinta** más conocida como *Lazo de Amor*. Es una planta

sumamente resistente. Es purificadora del aire y de fácil mantenimiento. Se adapta muy bien a todos los espacios y le gusta mucho la luz.

Tener la oficina como un reducto de armonía y bienestar es muy tentador.

@Keken_plantas





Suculentas y Árbol del Dinero

Variedad de suculentas y Sansevieria



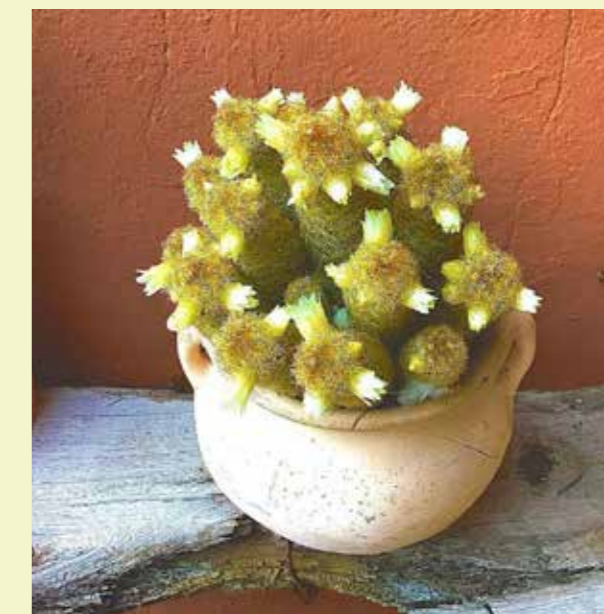
Sansevieria



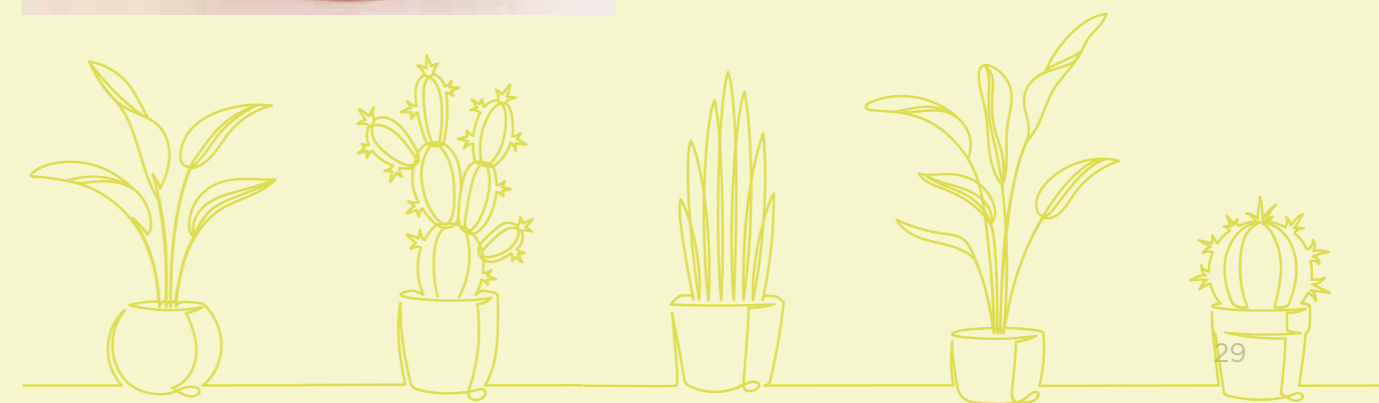
Cactus



Cactus



Suculenta



Agua de Lluvia PARA REGAR



La recolección de agua de lluvia es una de las técnicas más sustentables para utilizar este recurso tan importante para la vida y lograr un hogar más ecológico.

Almacenar agua de lluvia para el riego es algo fácil que **sirve para ahorrar agua de red y dinero**, y para ayudar al medio ambiente, con lo cual llevarlo a cabo brinda múltiples beneficios, tanto individuales como globales.

Los sistemas para recolectarla pueden ir desde lo simple, como poner un balde afuera cuando llueve, hasta colocar un tanque de filtración y de mucha más capacidad que, al evitar que el agua se pudra, nos permite reutilizar más agua por más tiempo.

En países más desarrollados, como Alemania y Australia, la recolección de agua de lluvia es una norma (regulada por el gobierno) y se utiliza cotidianamente de una manera tan fácil como capturar el agua libre que cae sobre el techo y dirigirla a un tanque de almacenamiento.

En la arquitectura sustentable de las nuevas casas inteligentes la recolección de agua de lluvia y los circuitos para almacenar, redistribuir y reusar el agua de manera ecológica son parte de las bases.

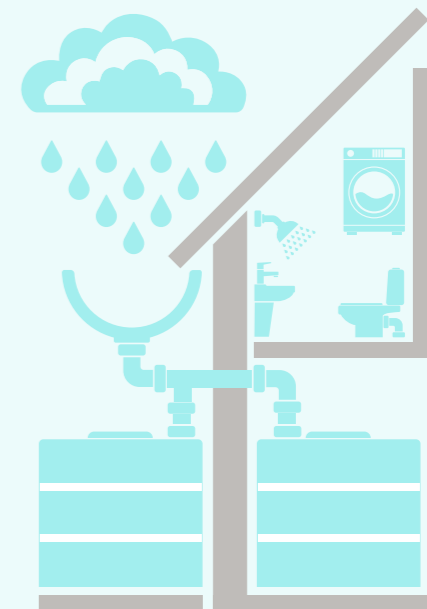
Recolectar agua de lluvia nos asegura agua limpia, muy buena para plantas, el pasto y los cultivos pues carece de cloro y no contiene minerales pesados.

La forma más fácil es instalando un tanque, barril o cualquier contenedor debajo de la canaleta de desagote.



ALGUNOS CONSEJOS PARA TENER EN CUENTA

1. Limpiar el tanque, el tubo de entrada, el techo y los canales de desagüe antes de la temporada de lluvia.
2. Nunca recoger agua en recipientes que se hayan utilizado para aceites, plaguicidas o sustancias tóxicas.
3. Dejar que la primera lluvia de cada año escurra el tanque de captación para que lo limpie.
4. Tapar con una malla milimétrica para que no entren insectos, hojas, etc.
5. Agregar cloro al tanque.
6. Barrer el techo de vez en cuando para que el agua se mantenga limpia.



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



La cancelación: **EL NUEVO BOICOT**

La interacción en Internet fue moldeando sus propias reglas a medida que los usuarios fueron instalando costumbres y gustos a la hora de comunicarse. Si bien, en la mayoría de casos, puede ser anónima, **un usuario tiene la posibilidad y el derecho de restringir lo que el otro comenta.**

Ángela P.



Un embarazo no deseado desata la feroz discusión de una pareja y la mujer decide “bloquear” a su novio de forma permanente. Con una simple acción cerebral, la figura del hombre se diluye en una forma masculina sin rasgos, y él, como castigo recibido, sólo puede ver la figura pixelada de su novia. Pueden estar cerca, pero no pueden hablar ni verse a la cara. No podrán interactuar de nuevo, jamás. La decisión es personal y se puede hacer porque ambos están conectados a un chip implantado en sus retinas oculares. La historia, absurda pero no tanto, pertenece a un capítulo de la serie británica de ciencia ficción *Black Mirror* y es del 2014, sin embargo, está directamente anclada a nuestra actualidad.

En la actualidad un usuario tiene la posibilidad y el derecho de restringir lo que el otro comenta. Si es en sitios propios o redes sociales, se pueden limitar los comentarios, cerrarlos completamente (es decir, que nadie comente) e incluso “bloquear” a determinados usuarios si resultan ofensivos: no se les permite que vean el contenido del sitio, ni que comenten. Pero en la era de la posverdad, los límites se borran y se crean otros nuevos, ¿Se crean nuevos?

Como usuarios tenemos el derecho de bloquear o restringir aquellos contenidos, personas, anuncios, sitios, que no son de nuestro

agrado o que nos ofenden. Es una acción individual y personal, que realizamos a través de la red social o el sitio que administramos. **Cada persona elige qué ver, con quién hablar o qué consumir. Y de hecho, es recomendable, para que nuestra experiencia digital sea más agradable y evitar recibir publicidad o notificaciones no deseadas. Sin embargo, en los últimos años, la “cultura de la cancelación” se instaló de manera colectiva.**

TENDENCIA EN AUMENTO. *La cultura de la cancelación* es un fenómeno que crece en todo el mundo, y tiene que ver con una acción organizada y colectiva, donde un grupo extendido de personas se pone de acuerdo para retirar el apoyo, ya sea moral, financiero, digital e incluso social, a aquellas personas u organizaciones que se consideran inadmisibles, como consecuencia de determinados comentarios o acciones que expresaron. Concretamente, se trata de dejar de consumir o aceptar cualquier cosa o comentario que “el cancelado” pueda decir u ofrecer. Ignorarlo. Cuando se aplica a una empresa, marca u organización, se pueden perder grandes sumas de dinero, ya que el consumo digital es lo que mueve al consumo capitalista en general. Pero cuando se aplica a una persona, tiene como fin que pase a ser una paria social.



Al ser una acción masiva y planificada, puede ser enmarcada dentro de lo que ya conocemos hace tiempo como *bullying*, porque además tiene consecuencias inmediatas y concretas para la persona cancelada y se le niega la posibilidad de enmendar lo dicho o hecho, en el caso que quisiera hacerlo. Además, muchas veces se cancelan personas por algo que dijeron hace muchos años, o en otro contexto, y por algún motivo o intención, se vuelve a instalar en la opinión pública. **Las personas canceladas** suelen ser aquellas que expresan ideas asociadas al racismo, la xenofobia, homofobia, discriminación, etcétera, y la intención es el castigo social, borrar a la persona del mundo digital si es posible, y que no tenga influencia en las opiniones comunitarias. Cuando se trata de alguien con trayectoria, la idea es que pierda su valor y distinción, que sus opiniones ya no valgan lo mismo que antes. El no querer ver o escuchar a alguien, nos lleva de vuelta al capítulo de *Black Mirror* donde, con una simple acción (clic), lo sacamos de nuestra vida (del mundo digital).

A partir de esto, entramos en un contexto cruel y, posiblemente, injusto reducir a una persona a algo que dijo, y que puede no representar fielmente lo que piensa en realidad; y lo que es más importante: se anula la posibilidad de debatir puntos de vista antagonistas, o se in-

curre en la censura. En lugar de tomar una expresión, exponer y debatir por qué está mal, la cancelación lo que hace es ocultarla, silenciarla. Un ejemplo extremo de esto puede observarse ahora mismo, mientras transcurre la guerra Rusia - Ucrania y los artistas y deportistas rusos pagan las consecuencias de decisiones políticas de gobernantes que nada tienen que ver con su vida: La Royal Opera House de Londres canceló actuaciones del Ballet Bolshoi, el Director de orquesta ruso Valery Gergiev fue abucheado en Milán, Wimbledon analiza prohibir a los tenistas rusos que no se manifiestan contra Putin, y decenas de ejemplos más que redundan en los diarios por estos días.

Finalmente, aunque la cultura de la cancelación tenga nobles intenciones, relacionadas con no reproducir ni alentar pensamientos y acciones discriminatorias, les dejamos una reflexión vigente... ¿Es el camino? ¿O nos exponemos a instalar el pensamiento único?

¿Sabías que “Cancel culture” fue la palabra o frase del año 2019 en el Diccionario Macquarie? Es un diccionario considerado como fuente autorizada del inglés australiano por muchas universidades y la profesión jurídica.

Ángela P.



MUESTRA COLECTIVA

GOLIAT PERSISTE

Goliat persiste. Una exploración sensorial de Buenos Aires propone pensar la ciudad como un escenario a descifrar.

Mientras circulamos, deambulamos o derivamos por las calles los sentidos mudan las percepciones y la sinestesia gana lugar. El punto de partida para pensar las dimensiones sensoriales de nuestra ciudad es el ya mítico e indispensable ensayo del escritor Ezequiel Martínez Estrada: *La Cabeza de Goliat*.

GOLIAT PERSISTE
Galería Pasaje 17

Artistas: Roger Colom, Alan Courtis, Bruno Dubner, Florencia Levy, Clara Nerone y Gabriel Valansi

Curaduría: Lorena Alfonso
Hasta el jueves **05/05**
Lun, Mar, Juev y Vier de **13:00** a **19:00** hs
Bartolomé Mitre 1559, CABA



GACETILLA DE PRENSA

Esta muestra colectiva se propone transformar el objeto -Buenos Aires- para, desde una mirada intuitiva, abordarla en los recorridos de L+s artistas que, impulsados por el afán de transitar la ciudad, exploran sus límites imaginarios. La curaduría se propone abrir hipótesis no sólo sobre los procedimientos artísticos, sino también sobre cómo podemos imaginar el Buenos Aires de hoy desde distintas materialidades: la palabra, la fotografía, el sonido, el video, la performance, entre otras.

L+s artistas utilizan la propia realidad como material porque su actividad tiene como única razón erigir la escena cada vez más dislocada, "deconstruirla" obstinadamente, mediante una decisión que se justifica por su propia reiteración compulsiva. Así, **Bruno Dubner** trabaja la mirada desde los desvíos que

hace que el fotógrafo al percibir los ángulos de la ciudad en *Motivos de piso* y, buscando un Arget ausente, vemos sus reflejos en las vidrieras; **Alan Courtis** presenta sus *Sonografías cefálicas* para que resuenen en el sótano; Roger Colom acerca a las palmas del visitante los libros-objetos de la *Biblioteca Popular Ambulante*; **Gabriel Valansi** multiplica la desesperación de la búsqueda en una serie inédita: *Lost* en la que recolectó más de 6.000 fotografías de animales de compañía perdidos en Buenos Aires; **Clara Nerone** apunta a iluminar el archivo sobre soterramientos y excavaciones para abrir el juego a un arriba y abajo siempre inconcluso en *Buenos Aires no existe* y **Florencia Levy**, camuflada de turista, viaja por una Buenos Aires centrada con su ya famoso trabajo *Turismo Local*.



Registro de la inauguración de la muestra y la visita de Yuyo Noé junto a la curadora Lorena Alfonso.

BRUXISMO EN NIÑOS Y ORTOPEDIA DE LOS MAXILARES

Derribando mitos y acercándonos a un tratamiento integral

Dra. Bergues Sanchez Maria Veronica

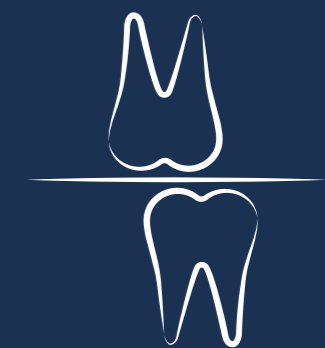
Odontopediatra
Centro Odontológico Monserrat

www.centroodontologicolapiedad.com.ar

Vamos a comenzar con la **definición de bruxismo**, es una **parafunción** aún no muy bien conocida su etiología, **SIENDO ESTA MULTIFACTORIAL**, donde la mandíbula realiza movimientos **NO funcionales**, donde están involucrados los dientes que se ponen en contacto con sus antagonistas.

Los **síntomas característicos** son un sonido peculiar audible, un consciente o inconsciente apretamiento, rechamamiento, o golpeteo intermitente (chasquidos). Afecta principalmente dientes, tejidos de sostén (hueso y ligamento), músculos masticatorios y articulación temporomandibular, esta última de mucha importancia durante el desarrollo en niños, que puede verse afectada y ocasionar algún trastorno de crecimiento en alguna de ambas articulaciones.

En otros tiempos, se lo relacionaba a parasitosis intestinal, actualmente descartado, ya que no hay evidencia científica al respecto.



El bruxismo se lo puede clasificar como **primario** o **idiopático**, que se da en un apretamiento diurno (de día) y durante el sueño (durante la noche); y **secundario** o **iatrogénico** que corresponde a problemas neurológicos, psiquiátricos, desorden del sueño o administración de medicamentos.

Dentro de los factores más relevantes tenemos:

Factores Odontológicos: maloclusiones esqueléticas, alteraciones oclusales, restauraciones defectuosas.

Factores Psicológicos: problemas personales no resueltos, imposibilidad de expresar sentimientos de ansiedad, odio y agresividad, estrés, siendo este último uno de los factores más importantes.

Factores relacionados con el sueño: se centra principalmente a una parasomnia, un desorden precipitado por el stress. Cabe destacar, que las parasomnias en la niñez representan una variación normal del proceso de maduración del sistema nervioso central, exceptuando traumas psicológicos.

Otros Factores: consumo alto de azúcares, uso de pantallas, rutinas inadecuadas de sueño y descanso.

TRATAMIENTO

El diagnóstico precoz y oportuno, es fundamental para evitar lesiones, consulta temprana al odontopediatra que debería ser a partir de

la erupción de su primer diente, o previo en el embarazo y lactancia para un correcto asesoramiento. La interconsulta o derivación a especialista en ortopedia funcional de los maxilares, ya que es un tratamiento que se enfoca desde una conducta interdisciplinaria, abarcando diferentes especialidades médico/odontológicas. Lo primero a realizar en edades tempranas será modificar hábitos e informar a su madre, padre, tutor. No desestimar el componente psicológico, irritabilidad, nerviosismo y situaciones de tensión que pueden aclarar la presentación de este cuadro. Las aparatologías removibles que se utilizan para corregir maloclusiones, son una herramienta que actualmente brinda buenos resultados, necesitando siempre un compromiso familiar, y colaboración del paciente pediátrico, por eso mismo, tener un odontopediatra de cabecera, lleva a un conocimiento del paciente, mejor asesoramiento de parte del profesional, para elegir la mejor opción y ser poco invasivos, sobretodo en edades tempranas que es lo fundamental.

Dra. Bergues Sanchez Maria Veronica
Odontopediatra - Ortopedia de los Maxilares
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**

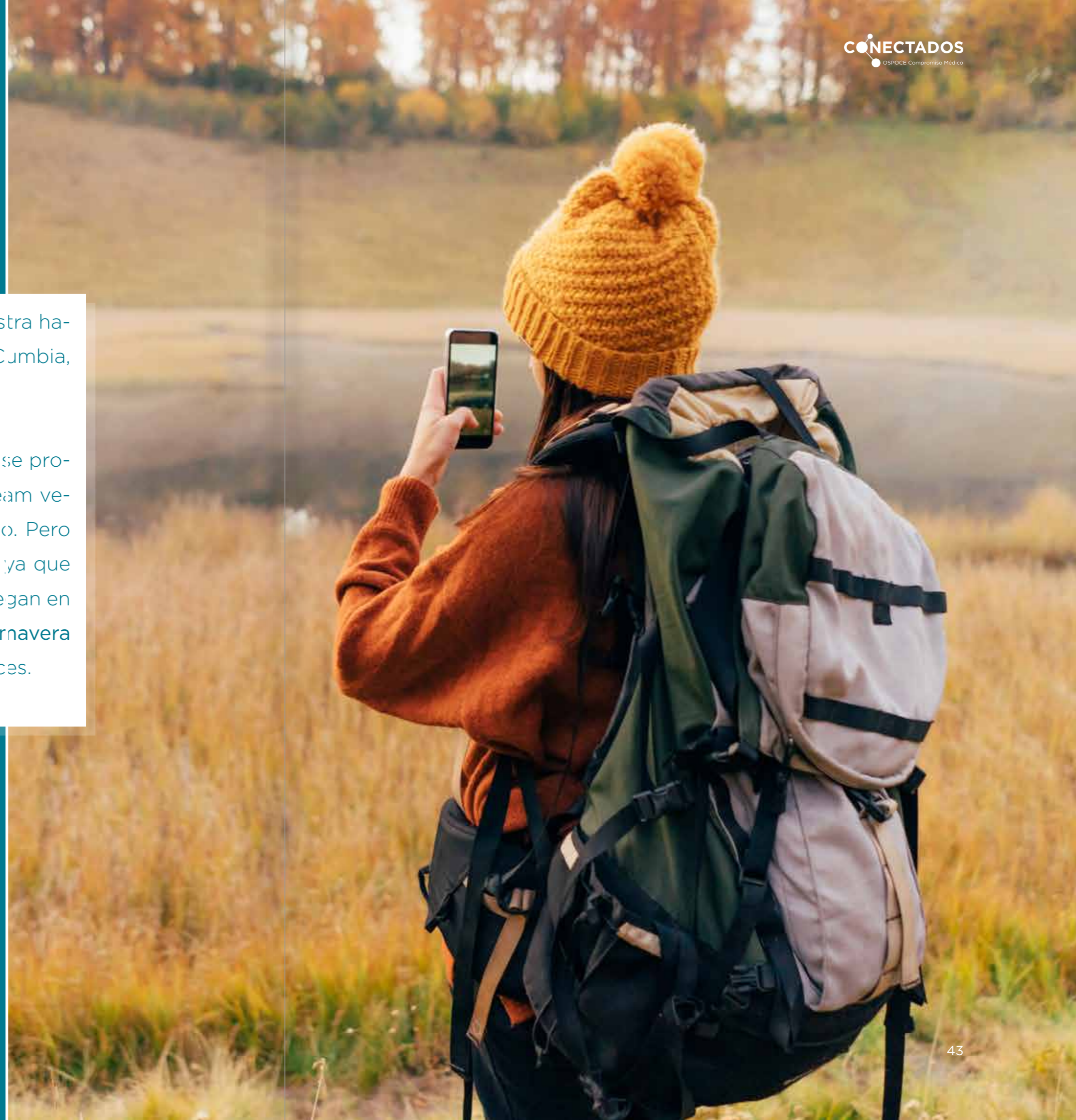


Teléfono: 0800-000-6366
Bartolomé Mitre 1523
Pasaje La Piedad 9 (C1037ABC)
Mail: odontologia@cmm.ospoce.com.ar

OTOÑO

Es una costumbre muy nuestra hablar de dicotomías: Rock o Cumbia, Maradona o Messi, etc.

También con las estaciones se produce este efecto. Sos del team verano o sos del team invierno. Pero no todo es negro o blanco, ya que hay muchos matices que juegan en el medio. El otoño y la primavera forman parte de estos matices.





Mendoza,
Argentina

La zona de Cuyo es una muy buena opción para visitar en esta época del año. Nos encontraremos con un paisaje típico de la Luna pero en Argentina. Los Parques Nacionales de Ischigualasto en San Juan y de Talampaya en La Rioja nos hacen sentir por momentos que somos Armstrong, Collins y Aldrin. Muy cerca nos encontramos con Mendoza, ideal para los amantes del buen vino y de las montañas. Limitando con ella se halla San Luis y su impactante Sierra de Las Quijadas que pertenece al mismo movimiento geológico que El Valle de La Luna e Ischigualasto. A pocos kilómetros se ubica La Ciudad de Merlo cuya característica principal es que presenta un microclima y la hace visitable en cualquier momento del año. Estos destinos son muy conocidos durante la víspera otoñal. Pero también encontramos alternativas muy interesantes, como Mar del Plata ya que mucha gente ama recorrerla en otoño, disfrutando caminar por sus playas y por sus calles. Y la gente que disfruta de caminar por las sierras puede visitar Tandil.



Garganta del Diablo,
Salta.

Nuestro hermoso país ofrece un abanico de posibilidades turísticas en cualquier momento.

Alejandro Saharrea
AMCI
www.amci.com.ar

Hoy hablaremos del otoño, la estación que nos regala colores únicos, la estación ideal para emprender un viaje. Nuestro país al ser tan rico y extenso tiene diferentes paisajes para poder disfrutar.

Hay destinos clásicos como Las Cataratas del Iguazú, ideal para este momento del año, debido a que el clima siempre es benigno, el volu-

men de turistas es menor y esto favorece a los que buscan conocer este patrimonio en forma más tranquila.

También es muy recomendable visitar los paisajes del Noroeste, haciendo la clásica vuelta al Norte recorriendo las bellezas y disfrutando la gastronomía que nos presentan Jujuy, Salta y Tucumán.



Cataratas del Iguazú,
Misiones.

PAQUETES TURÍSTICOS

Mar del Plata

6 días / 5 noches

Incluye bus y hospedaje en Hotel Ortegal con desayuno incluido.

\$14.680

Merlo

6 días / 4 noches

Incluye bus y hospedaje en Hotel Clima 3 con desayuno incluido.

\$13.780

Mendoza - San Rafael

3 noches en Hotel Cordon de Plata Mendoza
2 noches en Hotel Regine San Rafael

Incluye bus, alojamiento y desayuno.

\$26.440

Talampaya - Valle de la Luna

4 noches en Naindo Park
Hotel La Rioja

Incluye bus y media pensión

City Tour peatonal por La Rioja + Talampaya y Valle de La Luna (no incluye el valor de las entradas a los parques nacionales ni de las combis dentro de los parques)

\$28.380

Cataratas

3 noches en Hotel Guaminí Mision

Incluye aéreos, traslados, hospedaje y desayuno.

Excursión Cataratas Argentinas (no incluye el valor de la entrada al Parque Nacional)

\$35.496

Vuelta al Norte

1 noche en Hotel Bicentenario Suites & Spa, Tucuman

1 noche en Hotel Los Sauces, Cafayate
4 noches en Hotel Marilian, Salta

Incluye aéreos, traslados, hospedaje y desayuno.

\$59.442



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

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**

Semana Santa



Cada Semana Santa todos los cristianos del mundo conmemoran la Pasión de Cristo. Durante esos días muchas personas aprovechan para reencontrarse con sus sentimientos y creencias, otros simplemente festejan la alegría de vivir.

En Argentina se celebra este año entre el 14 y el 17 de abril, y se le añade de manera habitual el resto de la semana transformando esos días en unas vacaciones cortas.



Las festividades conmemoran los últimos momentos de la vida de Jesús: el **Domingo de Ramos** es cuando se celebra la entrada de Jesús a Jerusalén, el **Jueves Santo** la última cena, el **Viernes Santo** recuerda la crucifixión, el **Sábado Santo** es día de duelo y finalmente el **Domingo de Pascua** la resurrección.

Los más creyentes prefieren, como dijimos anteriormente, reencontrarse con su fe, asistiendo a los actos religiosos que empiezan el Jueves Santo y concluyen el Domingo de Pascua.



Muchas tradiciones y costumbres en distintos lugares del mundo se desarrollan en esos días.

Aquí, en las ciudades del interior y en los pueblos se organizan peregrinaciones hasta las cumbres de los cerros donde se celebran misas al aire libre. Es la Pascua una buena oportunidad para la gastronomía ya que en esas fechas es tradición preparar los Huevos de Pascua, la Rosca de Pascuas y las empanadas de vigilia, cada uno con su significado que aquí les contaremos.

Los **Huevos de Pascua**, también con forma de conejo, envueltos en papeles vistosos y tan buscados durante Pascua simbolizan el inicio de la vida y la fertilidad. Para los cristianos especialmente la Resurrección de Jesúscristo y la esperanza de una nueva vida.

La **Rosca de Pascua** surge como rival del huevo como símbolo de nacimiento y fertilidad. Nació en la antigüedad como un rito pagano y los pasteleros italianos que la crearon la hicieron difundir como representación del renacer eterno. Su forma ovalada simboliza el amor de Dios sin un principio ni fin.

Las **empanadas de vigilia** se basan en la restricción religiosa de consumir carne vacuna, de cerdo u otro animal de granja durante determinados días, de allí su nombre, y se preparan a base de pescado. Misteriosamente es el único momento del año que se consiguen.

En el resto del mundo, cada país celebra de distinta manera. Inglaterra por ejemplo, al igual que nosotros, le da mucha importancia a la comida. El Viernes Santo desayunan unos bollitos que llevan una cruz en crema encima para recordar la cruz de Cristo. El Domingo de Resurrección aprovecha. Para comer todo lo que no se pudo en Cuaresma y se regalan huevos de Pascua como aquí al igual que en Francia. En general la tradición de los huevos de Pascua es bastante típica en todas partes de Europa. Los ingleses sólo celebran el Lunes de Pascua. Desde el jueves al sábado las campanas de las iglesias suenan hasta el día de la Resurrección. Italia, por otro lado, celebra una Semana Santa llena de procesiones y ritos religiosos, aunque con algunas diferencias en las distintas regiones.

Y si de diferentes formas de celebración hablamos, Filipinas, el país asiático con mayor número de católicos, tiene la más sangrienta. En la localidad de San Fernando, cincuenta kilómetros al norte de Manila, cada Viernes Santo un grupo de penitentes hace turno a primera hora de la mañana para ser crucificado en cruces con clavos de acero, mientras que por las calles otros miles de devotos las recorren descalzos y azotándose hasta llegar a la catedral.

Muchos fieles quisieran presenciar una Semana Santa en Jerusalén por todo lo que simboliza. El Domingo de Ramos se celebra una procesión desde el Monte de los Olivos hasta la parte antigua de la ciudad. El Viernes Santo se celebran distintas procesiones a lo largo de la llamada Vía Dolorosa. El Sábado Santo servicios religiosos en el Jardín de la Tumba y finalmente el Domingo de Resurrección misas y una procesión hasta la Iglesia del Santo Sepulcro. El Lunes de Pascua continúan con misas más solemnes en distintos puntos de la ciudad.

Ya sea por devoción, por disfrutar de unos días de vacaciones o por comer delicias, la Semana Santa es siempre bien recibida.

¡Felices Pascuas!

Graciela Sánchez
Editora



Rosca de Pascua



Huevos de Pascua



Empanadas de Vigilia

¿QUÉ SABE USTED DE...?

Autos famosos.

Héroes, villanos, cómicos, personajes de historietas, hay y han habido muchos, y muchos de ellos dependían de los autos para sus hazañas. Era su vehículo su compañero inseparable. ¿Los recuerdan? Algunas preguntas los remontará al pasado.

¡Jóvenes abstenerse!

1. ¿Cuál es el nombre del auto de Cupido Motorizado?
2. ¿Cómo se llama el auto que habla, protagonista de la serie "El auto fantástico"?
 - Mitch
 - Kitt
 - Lee
3. ¿Cómo se lo conoce al vehículo de Batman?
4. ¿Qué nombre tenía el pequeño coche que conducía Calabró en sus películas?
 - Renato
 - Tolengo
 - Topolino
5. ¿Cómo llamaban al auto que manejaban los protagonistas de la serie "Los Duques de Hazard"?
 - Coronel Lewis
 - Cabo Wrangler
 - General Lee
6. ¿De qué marca era el famoso taxi que conducía Rolando Rivas?
 - Peugeot
 - Ford
 - Chevrolet

7. ¿Cómo se llama el vehículo que usan los Picapedras para trasladarse?

8. Unan cada personaje de los Autos Locos con su característica.

- A- Pierre Nodoyuna
- B- Penélope Glamour
- C- Profesor Locovich
- D- Hermanos Macana
- E- Pedro Bello

- 1- Su auto era tracción a sangre.
- 2- Muy galante y caballero.
- 3- Saboteaba las carreras.
- 4- Auto con avances tecnológicos.
- 5- Única piloto femenina.

9. ¿Cuál es el nombre del piloto de carreras protagonista de una serie de dibujitos animados japonés del mismo nombre?

*Pista: su novia se llamaba Trixie

10. ¿De qué marca era el auto que conducían Starsky y Hutch?

Respuestas: 1. Herbie 2. Kitt 3. Batimovil 4. Topolino 5. General Lee 6. Peugeot 7. Tronocomovil 8. A/3 B/5 C/4 D/1 E/2 9. Meteoro 10. Ford Torino



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

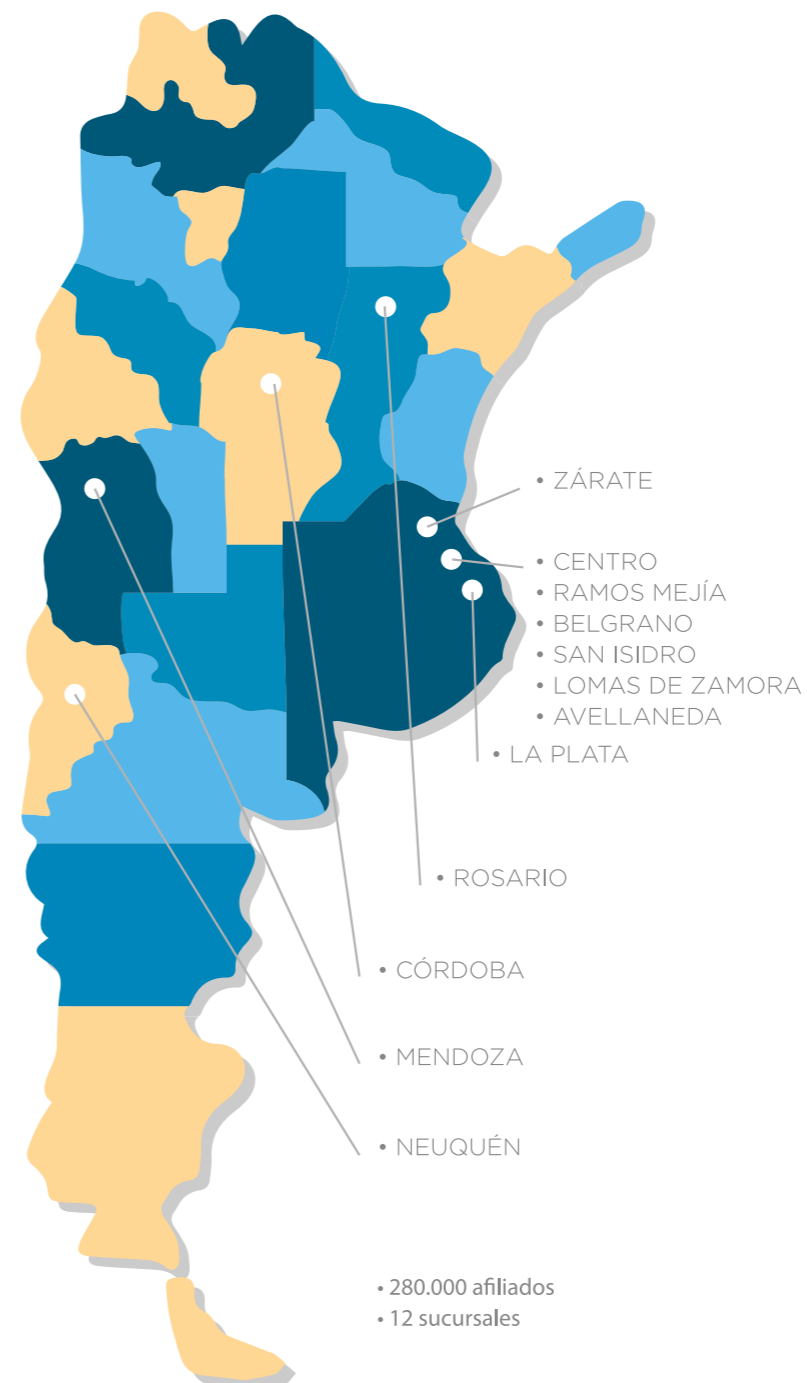
@ospocebrasocial
Ospoce
Ospoce

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
- 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

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


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