

CONECTADOS

OSPOCE Compromiso Médico

TURISMO
Destinos de nieve

pág. 38

MEDICINA
Época de GRIPE

pág. 08

OSPOCE
Un aporte bien hecho

GRUPO EDITOR

Director Hugo Quintana

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

Coordinación Editorial

Andrea Bravo

Diseño Editorial

Jennifer Assaad

OSPOCE Casa Central

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

R.N.P.I. 525276

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

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

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



www.ospoce.com.ar

EDITORIAL

110 Reunión de la Conferencia Internacional del Trabajo -OIT- Asamblea virtual

Secretario General de APOC Nación, Secretario General de la Unión Latinoamericana de Trabajadores de Organismos de Control -ULATOC- y de la Unión Internacional de Trabajadores de Organismos de Control -UITOC-

Al expresar la situación de los trabajadores Quintana dijo: *“luchar por la defensa de los derechos laborales, y por la valorización del control público es el claro objetivo que nos marca la realidad; su ausencia facilita la corrupción y el desvío de fondos, pone en peligro la vida, la salud, la educación y la integridad de los ciudadanos.”*

Por eso mismo convoco a todos los sectores a pensar en un triple desafío:

1. Proponer una recuperación económica global que ponga a la dignidad de las personas en el centro de su construcción,
2. el respeto de la naturaleza como regla de actuación,
3. la eliminación de brechas de desigualdad entre naciones y personas como objeto de justicia.

La problemática de los trabajadores de los Organismos de control requiere abordajes y soluciones diferenciadas.; La ausencia de estabilidad, la falta de carrera administrativa, de procesos de selección, de mecanismos justos para la evaluación de desempeño en base al mérito, la falta de una amplia e irrestricta libertad de sindicalización, la tutela de actividad gremial y la negación a la negociación colectiva son algunas de las problemáticas de nuestros afiliados.

Por ello luchamos por la defensa de los derechos laborales y sindicales, y por la valorización y visualización del control público como base de un estado social de derecho.

En esa línea, el Secretario General de APOC, advirtió nuevamente la necesidad de defender las instituciones y fundamentalmente a sus trabajadores para que puedan trabajar libres de presiones internas o externas o externos, y sin condicionamientos que provocan que la política se imponga sobre la calidad de los informes y la técnica.

El mensaje del control debe llegar a destino evitando el lamentable y habitual ejercicio de “matar al mensajero”. El acoso al control público lo sufre primero el trabajador, pero impacta finalmente en la comunidad en su conjunto.

Al cerrar su discurso, el Secretario celebró la reunión Tripartita que se realizará del 26 al 30 de septiembre en la que se abordará la norma que estamos impulsando junto a la ISP (Internacional de Servicios Públicos); la misma protegerá a los trabajadores que, en ejercicio de sus responsabilidades, deban objetar actos realizados por los gobernantes y que son susceptibles de sufrir diferentes formas de acoso laboral, económica, político etc.

Esperamos que este proyecto se convierta en una realidad indispensable en la búsqueda de una de una sociedad más igualitarias y con justicia social .

Hugo Quintana
Secretario General APOC NACIÓN

04

PSICOLOGÍA

¿Qué pasa cuando la idea no aparece?

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

08

MEDICINA

Época de GRIPE

Dra. Mónica Di Lorenzo
Auditoría Médica OSPOCE



12

VIDA SALUDABLE

Nuevos hábitos (PARTE II)

El **cambio físico** es un resultado al pensar en nutrir el cuerpo para ganar energía, mejorar la salud y disfrutar de una calidad de vida, pero lo más importante es el proceso.

Anita Blanch

16

TERAPIAS HOLÍSTICAS

Conectando con el presente: aquí y ahora, cuerpo, mente y espíritu

Fedra Rosso Remón y María Teresa Remón

20

BIOHUERTO

Los muros verdes

@Keken_plantas



22

RECICLAJE

¿Sabés cuánto tarda la naturaleza en RECICLAR?

Luz.M.

24

REDES SOCIALES

¿Cuánto por un LIKE?

Ángela P.

SUMARIO

Revista N° 115 - 3 / Año 2022

28

ARTE

Entre manos

Artista: Hugo Quintana

Como artista, a Hugo le interesa el hacer, el oficio; entrar a su taller y dejar la mente en pausa para que finalmente sus manos piensen.

Inauguración: 09/06 a las 18:30 hs

Bartolomé Mitre 1559, CABA.

Galería Pasaje 17

35

ODONTOLOGÍA

DIABETES: Cuidados bucales

Dra. Saenz Silvana

Centro Odontologico Monserrat

38

TURISMO

Destinos de nieve

Tec. Alejandro Saharrea

Turismo AMCI



NOTA DE LAS EDITORAS

Bienvenidos a otra entrega de Conectados.

Llegamos a la mitad del año rápidamente y cumplimos un año con este nuevo formato. Se acercan las vacaciones de invierno y en este número verán varias opciones para los amantes de la nieve en la sección Turismo.

Medicina nos alerta cómo cuidarnos de la gripe. Reciclaje nos muestra cómo proteger a la Naturaleza y los Juegos en Familia buscarán la ayuda de los mayores de la casa.

Como siempre es nuestro deseo que la disfruten.

Nos volvemos a encontrar en agosto.

Susana y Graciela



46

NOTA ESPECIAL

Día del Amigo



¿Qué pasa cuando la idea **NO** APARECE?

¿Cómo es que funciona, cómo es que de repente uno está en blanco y pasa, casi sin darse cuenta, a construir una idea?, ¿y por qué será que **la falta de creatividad genera tanta ansiedad**, o en el peor de los casos desesperación porque aparezca algo?



Como estamos acostumbradas, cuando nos convocan a escribir un artículo para la revista, siempre hacemos como ejercicio el poner sobre la mesa los temas que en ese instante llaman nuestra atención, o aquellos que resuenan en la gente que nos rodea, a modo de inspiración o como disparador de ideas. Pero esta vez nos pasó algo diferente, nos encontramos anuladas, girando una y otra vez en un silencio de ideas que ensordecía. No sabíamos cómo o por dónde empezar, estábamos en blanco y en plena resistencia.

Y fue desde ahí, desde el vacío más profundo, que nos invitamos a repensar la creatividad, o en su defecto, la falta de ésta. Así empezamos.

Entendimos que el proceso mismo de la creatividad depende de muchos factores. El factor cognitivo, el ambiental y el llamado afectivo.

El primero de ellos refiere la necesaria apertura de los sentidos que permiten la recepción de estímulos exteriores que facilitan la posibilidad de creación que tiene un sujeto. Necesitamos desligarnos de prejuicios para poder crear en libertad, todo un desafío. Además de la necesaria flexibilidad cognitiva. Necesitamos estar abiertos y atentos a leer estímulos que suceden.

Para el factor ambiental, por su parte, refieren ser importantes las condiciones del contexto social que pueden facilitar o entorpecer al po-

tencial creativo. A veces se suscitan acontecimientos que nos predisponen más o menos a la apertura cognitiva de generación de ideas y eso claramente, no depende de nosotros, no podemos manejarlo. Son esos estímulos exteriores que recepciona nuestra cognición.

Y finalmente y no menos importante, está el factor afectivo, para este son fundamentales varios puntos, porque por un lado nos encontramos con el desarrollo de la curiosidad, el interés por el entorno, por la investigación, por la capacidad de preguntarse y dudar, y son procesos que nos mantiene despiertos y atentos a lo que vemos a nuestro alrededor, permitiéndonos entregarnos a lo que vemos que sucede o no. Dentro de este factor y como elemento interventor, existe también lo que se llama aceptación y manejo de la ambigüedad o confusión; necesitamos mantener la calma cuando las ideas no llegan, necesitamos a veces hasta dejar pasar a otra cosa, para quitarle presión y lograr bajar la ansiedad, ansiedad que inevitablemente se desarrolla cuando la idea no llega, y eso a su vez, lo logramos a través de nuestra autoestima, de nuestras fortalezas personales y los recursos con los que contamos para manejar ese contratiempo. Necesitamos confiar en que superaremos esa nulidad y podremos construir una idea que nos satisfaga.

Todo este proceso debe darse en comunión de un factor con el otro. Todo está relacionado y todo va de la mano, no es uno sin el otro. Por eso es que ante la pregunta acerca de la ansiedad y su relación con la falta de creatividad, es real. Naturalmente real y esperable, dependerá de nuestros recursos el cómo sortear ese obstáculo, si logramos reconocerla y desde ese lugar dominarla, o si en el peor de los casos, esa ansiedad nos gobierna a nosotros.

Es parte de la naturaleza, es parte de nuestra vida y de la posible respuesta que nuestro cuerpo da ante los imprevistos. El secreto, como casi siempre, no está en evitar o negar el contratiempo, sino en cómo reaccionamos ante este.

Lic. Julieta Veloso
Lic. Carolina Boullosa

Psicología

Depto. de Recursos Humanos y Fideisalud

PLANE VACUNACION POR EDADES

Las vacunas son gratuitas en centros de salud y hospitales públicos de todo el país. Son OBLIGATORIAS y no requieren una orden médica.

RECIÉN NACIDOS

- BCG (antes de egresar de la maternidad)
- HEPATITIS B (aplicar en las primeras 12 horas de vida)

HASTA EL AÑO DE VIDA

- ROTAVIRUS (2 y 4 meses)
- QUINTUPLE (2, 4 y 6 meses)
- IPV INACTIVADA (2, 4 y 6 meses)
- NEUMOCOCO CONJUGADA (2, 4 y 12 meses)
- MENINGOCOCO (3 y 5 meses)
- GRIPE (a partir de los 6 meses)
- TRIPLE VIRAL (12 meses)
- HEPATITIS A (12 meses)

HASTA LOS 2 AÑOS

- QUÍNTUPLE (15 - 18 meses)
- VARICELA (15 meses)
- MENINGOCOCO (15 meses)
- GRIPE (hasta los 24 meses)
- FIEBRE AMARILLA (18 meses, residentes en zonas de riesgo)

5 AÑOS

- VARICELA
- IPV INACTIVADA
- TRIPLE VIRAL
- TRIPLE BACTERIANA CELULAR

11 AÑOS

- TRIPLE BACTERIANA ACELULAR
- MENINGOCOCO
- VPH (dos dosis para niñas y niños)
- FIEBRE AMARILLA (zonas de riesgo - refuerzo)
- TRIPLE VIRAL (iniciar o completar esquema)
- HEPATITIS B (iniciar o completar esquema de 3 dosis)

JÓVENES Y ADULTOS

- DOBLE VIRAL o TRIPLE VIRAL (iniciar o completar esquema)
- DOBLE BACTERIANA (refuerzo cada 10 años)
- HEPATITIS B (iniciar o completar esquema de 3 dosis)
- FIEBRE HEMORRÁGICA ARGENTINA (zonas de riesgo)

EMBARAZADA

- TRIPLE BACTERIANA ACELULAR (a partir de la semana 20 de gestación)
- GRIPE (en cualquier trimestre de gestación)

ADULTOS MAYORES

- NEUMOCOCO
- DOBLE BACTERIANA (refuerzo cada 10 años)
- GRIPE (anual)
- HEPATITIS B (iniciar o completar esquema de 3 dosis)

Guardá tu carnet de vacunas en un lugar seguro y llevalo siempre cuando concurras al vacunatorio.



Época de GRIPE

La gripe, también llamada influenza, es una infección respiratoria causada por un virus y es muy contagiosa.



La mayoría de las veces causa una enfermedad leve, pero también puede ser grave hasta mortal, especialmente en personas mayores de 65 años, recién nacidos y personas con enfermedades crónicas e inmunodeficientes.

La gripe es causada por el virus de la influenza que se transmite de persona a persona, a través de pequeñas gotitas que se eliminan con la tos, estornudos o al hablar.

Los síntomas de la gripe aparecen de repente:

- Fiebre alta
- Escalofríos

- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal
- Dolor muscular
- Cefalea
- Sensación de cansancio
- Vómitos y diarrea, más común en los niños

La diferencia con los “resfríos” es que los síntomas aparecen más lentamente y son menos intensos que en la gripe.

Las personas que tienen más posibilidades de tener complicaciones de la gripe, como bronquitis, otitis, sinusitis, neumonía, encefalitis, son:

- Personas mayores de 65 años
- Niños menores de 5 años
- Mujeres embarazadas
- Personas con patologías crónicas como asma, EPOC, diabetes, cardiopatías, inmunodeficiencias congénitas o adquiridas, obesidad.

En general, no se realizan estudios para el diagnóstico de la gripe.

En determinados casos, el médico necesitará algún estudio para confirmar el diagnóstico, como un hisopado de nariz y garganta.

¿Cómo se cura la gripe?

La mayoría de las personas se recuperan solas, recibiendo medicamentos dirigidos a mejorar los síntomas, con reposo domiciliario y evitando el contacto con otras personas.

Las personas con factores de riesgo o con síntomas graves, deben realizar la consulta médica. Es posible que requieran medicamentos antivirales y/o internación.

¿Cómo prevenir la gripe?

La mejor forma de prevención es vacunarse todos los años, en los meses de marzo/abril.

También es importante tener buenos hábitos de salud, como cubrirse la boca y nariz con el pliegue del codo al toser y lavarse las manos con frecuencia. Si tiene síntomas compatibles con gripe y tiene que estar en contacto con otras personas, es de buena práctica el uso de barbijo de forma correcta.

El Ministerio de Salud de la Nación incluye la vacuna antigripal en el Calendario Nacional de Vacunación a los siguientes grupos:

- 1 Personal de Salud: una dosis anual.
- 2 Personas de 65 años o más: una dosis anual.
- 3 Lactantes: la primera dosis entre 6 y 24 meses y la segunda dosis a las 4 semanas de la primera dosis.
- 4 Dosis anual: hasta los dos años, si certifica la primera y segunda dosis.
- 5 Personas gestantes: una dosis, en cualquier trimestre de la gestación.
- 6 Puérperas: una dosis, hasta 10 días posteriores al parto en caso de no haberla recibido durante el embarazo.
- 7 Personas de 2 a 64 años con factores de riesgo: una dosis anual.

Dra. Mónica Di Lorenzo
Auditoría 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*



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



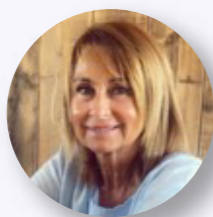
Nuevos hábitos

PARTE II

• *No pienses en hacer dieta.* •

El cambio físico es un resultado al pensar en nutrir el cuerpo para ganar energía, mejorar la salud y disfrutar de una calidad de vida, pero lo más importante es el proceso.

• *El cambio empieza en tu mente.* •



Ana Blanch

Coach de Salud

Málaga, España.

@anita_blanch.health

La salud de tu microbiota determina tu composición corporal.

La obesidad y los trastornos metabólicos relacionados con la obesidad se caracterizan por las alteraciones específicas en la composición y función del microbioma intestinal humano.

Así cómo será la composición de la microbiota intestinal será la composición corporal.

Imaginemos cómo sería el cuerpo por ejemplo de una persona sedentaria que se alimenta a base de productos procesados y que tenga altos niveles de estrés, que consume frecuentemente bebidas alcohólicas, y la mayor parte del tiempo con mal humor. En contraposición ima-

ginemos cómo sería el cuerpo de una persona que mantiene un estilo de vida activo, se mueve, entrena de manera habitual, realiza prácticas saludables de nutrición, intenta meditar habitualmente buscando el equilibrio interior y prioriza el descanso (calidad de sueño).

Apreciando estos enunciados, no se requiere altos conocimientos en nutrición y salud: factores internos (mentales-emocionales) y factores externos (medio ambiente - hábitos), pero influyen directamente en la salud, composición y simbiosis de la microbiota intestinal, que determina la composición corporal.

Una microbiota inflamada produce inflamación en el organismo y altera la sincronía y armonía

● VIDA SALUDABLE

del sistema endocrino generando alteraciones con la hormona insulina, altera la glucosa en sangre, promueve la resistencia hacia la insulina, síndrome metabólico y obesidad.

Una simbiosis (equilibrio) es sinónimo de homeostasis, asimilación y absorción de nutrientes, correctas señalizaciones metabólicas y hormonales, función cognitiva, sensibilidad celular, flexibilidad metabólica y composición corporal. Con un estímulo y pensamiento adecuado cambiará el resultado.

Priorizar la salud intestinal y empezar a sanar por dentro y mejorar la composición corporal.

“Toda enfermedad inicia en el intestino”

Hipócrates

La microbiota, también es conocida como flora intestinal, está compuesta por los microorganismos vivos o bacterias que se encuentran en el intestino y el tubo digestivo del organismo humano.

La función de la microbiota

La microbiota está formada por un conjunto

de bacterias que contribuyen a un buen estado de salud, protección e inmunomodulación. Para conseguir una microbiota sana es conveniente hacer un estudio del individuo para poder observar cada necesidad y posible patología.

Por un lado, los probióticos mejoran la digestión si se consumen en cantidades adecuadas y suelen estar presentes en yogures, quesos, kéfir y en los alimentos fermentados.

Conclusiones

- Empezar a crear un estilo de vida.
- Priorizar objetivos
- Cimentar las bases y ir evolucionando
- Programación específica para conseguir un cuerpo “saludable” o “estético.”

Ejemplos

- Meditar 20 minutos
- Efectuar treinta minutos de ejercicio físico diarios
- Omitir productos procesados, priorizar con alimentos orgánicos y de calidad, pasar tiempo en la naturaleza, dejar de preocuparse por las cosas que no se pueden controlar y ver poco o nada de televisión.

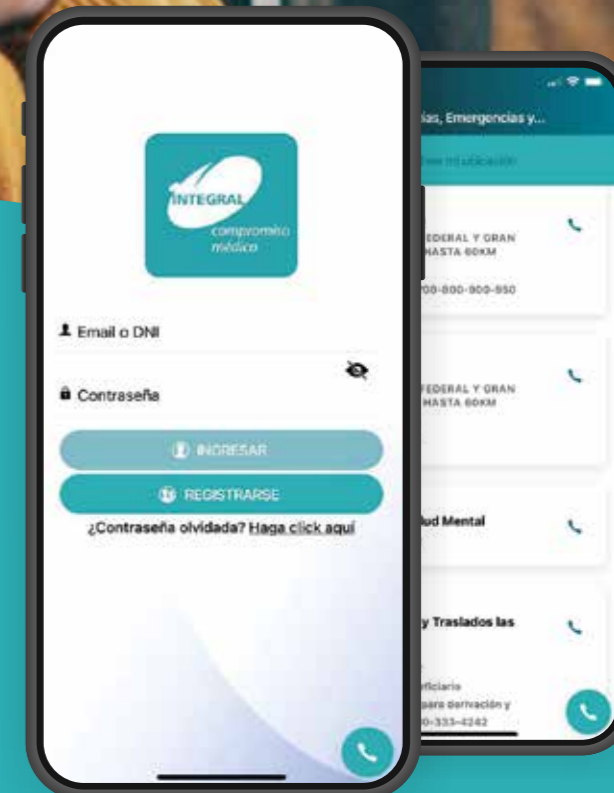
Con un estímulo
y pensamiento
adecuado cambiará
el **RESULTADO.**



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

Podrás encontrar y gestionar:

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



TERAPIAS HOLÍSTICAS

Conectando con el presente:
aquí y ahora, cuerpo, mente y espíritu.

Aprendiendo a interpretar tu corporalidad.



Hoy te invitamos a reflexionar junto a nosotras y a poner en práctica algunos ejercicios para empezar a ser consciente de quién estás siendo y quién querés ser.



Empezamos por contarte que la práctica de mindfulness es sumamente beneficiosa. Realizando diariamente la **práctica formal** mediante la respiración consciente y la meditación (escaneo corporal), se crea el hábito que nos trae muchos beneficios a nivel físico y mental.

Pero hoy venimos a hablarte también de la **práctica informal**, que está relacionada a llevar consciencia plena a cosas simples como el ducharse, sentir el agua caer por tu cuerpo, conectar con los alimentos, con su aroma y textura mientras cocinamos y nos alimentamos, caminar y conectar con los sonidos con la naturaleza, observar colores y distintas formas de los árboles, de las nubes, etc. En definitiva, haciendo extraordinario lo ordinario. Esta práctica te lleva a agradecer cada momento de tu vida y, por lo tanto, a abrirte paso a las frecuencias de vibración elevadas vinculadas a la abundancia.

Empezar a disfrutar del aquí y del ahora, agradeciendo lo cotidiano, y dejando de lado la queja, que nos conecta directamente con la escasez. Siempre que recordemos esto, empezaremos a hacer consciente cómo nos estamos relacionando con el mundo exterior y podremos poner foco en lo que queremos construir para nuestra vida.

Algunos de los beneficios más conocidos de la práctica del mindfulness son:

1. Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad.
2. Termina con los problemas de insomnio.
3. Protege el cerebro.
4. Ayuda a concentrarte.
5. Desarrolla la inteligencia emocional.
6. Mejora las relaciones interpersonales.
7. Favorece la creatividad.
8. Mejora la memoria.

Hoy queremos ir un poco más profundo en la práctica del mindfulness, para poder ir al encuentro de nuestra esencia, de nuestro ser, allí donde seremos testigos de nuestra transformación, de nuestro despertar, sin juicios ni pretextos. Hemos de aprender a "sorprendernos en el acto", a descubrir la magia de cada momento, en cada encuentro, y a hacer consciente cuando nos estamos manifestando de modo mecánico y no libre, reaccionando, y no eligiendo, de forma inconsciente.

Cuando somos capaces de advertir lo que estamos haciendo en el momento presente, saliendo del “piloto automático” y comenzamos a experimentar el estado actual totalmente y sin juicios, empiezan a desvanecerse las viejas pautas que ya no nos sirven para nuestra vida actual: los viejos hábitos, todas las máscaras que nos fuimos poniendo para sentirnos protegidos/as y evitar el sufrimiento, pero, que a la vez, nos alejan de nuestra real esencia. Recuerda que estamos en constante cambio. Tenemos que entender que el hacernos vulnerables es parte de mostrarnos y de darnos la posibilidad de que conectar con nuestro verdadero ser y tener relaciones más genuinas, más conscientes, más cercanas.

La **percepción consciente** es fundamental en el trabajo de transformación, de auto-conocimiento. Muchos temen llegar ahí, porque descubrir y despertar a quienes somos, y no a quienes creíamos ser, nos hace ver nuestras luces pero también nuestras sombras, esas que todos/as, en mayor o menor medida, tenemos, y que suelen generar incomodidad. Sin embargo, es importante entender que, al descubrirlas, también empezamos a comprender qué están haciendo allí, a dialogar con ellas, a abrazarlas para poder integrarlas a nuestra propia unidad del ser.



Analizar comportamientos pasados es útil, pero no es tan poderoso como observarnos en el momento presente.

Observar nuestras acciones sin juzgarnos, aceptando y siendo autocompasivos con nosotros mismos y con el otro, nos abre un mundo nuevo donde los llamados “fracasos” se transforman en aprendizaje y por lo tanto, nos abren a un mundo de nuevas posibilidades de acción.

Puede que al comienzo nos sintamos avergonzados o azorados; podríamos sentir el deseo de cerrarnos o de distraernos de diversas maneras. Pero si continuamos presentes en nuestra incomodidad, también sentiremos surgir algo distinto, algo más real, capaz, sensible y exquisitamente consciente de nosotros mis-

mos y de nuestro entorno. Este “algo” es comprensivo y fuerte, paciente y sabio, intrépido y de inmenso valor. Este algo es lo que verdaderamente somos. Es el “yo” que trasciende, nuestra verdadera naturaleza, nuestro despertar, que nos conectará con la magia de las cosas, con todos los sentidos, con nuestra parte más intuitiva y sensible, y que también que nos ayudará a conocer qué nos dice nuestra propia corporalidad. Porque recordemos, que somos espíritu, pero también somos materia, somos cuerpo, en unidad.

Ahora queremos invitarte a realizar un ejercicio para comenzar a conocerte y reconectarte con una parte fundamental de tu propio ser, tu corporalidad. Detente unos minutos. Sentite. Mirá tu cuerpo, tu postura: **¿cómo te ves? ¿cómo caminás, cómo te movés?, ¿cómo te sentís?**. Observá por un rato, por un día, la forma en que te mueves y en la que sientes tu cuerpo la mayor parte del tiempo, entendiendo que el movimiento humano es el resultado y la combinación de distintas fuerzas que compiten y conviven en nuestro interior cuando interactuamos con nuestro entorno. Comparten magnitudes de energía en un “orden caótico”.

Ahora te preguntamos, **¿sos de ir siempre hacia adelante, sos de detenerte a pensar, estás abierto/a a los cambios o por el contrario te mantienes en un estado de absoluta rigidez?**. Como todo en la vida, el mejor estado que podemos “sostener” es un equilibrio, que en *coaching* llamamos una **QUIETUD DINÁMICA**, donde tenemos todas las disposiciones del movimiento con la suficiente flexibilidad para poder cambiar de dirección sin esfuerzo y desgaste.

Las disposiciones (al igual que las emociones), no son ni buenas ni malas. La importancia radica en ser conscientes de ellas y poder habitarlas en el momento en que las necesitamos, sin que eso implique un gran esfuerzo. Debemos descubrir nuevas maneras de habitar la vida mientras ocurre nuestra transformación. La corporalidad, como el lenguaje y las emociones, nos predispone o limita para la acción.

Entonces te invitamos a preguntarte: **¿tenés (si sos) un cuerpo acordé a quién estás siendo?**

Aquí te dejamos un breve resumen con las principales características de los **cuatro elementos** vinculadas a las **4 disposiciones corporales**:



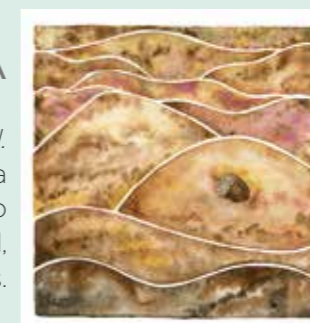
FUEGO

Resolución.
Movimiento hacia adelante. En equilibrio aporta energía, entusiasmo, ganas.



AGUA

Apertura.
Movimiento hacia atrás. En equilibrio otorga flexibilidad, adaptación.



TIERRA

Estabilidad.
Movimiento hacia abajo. En equilibrio da firmeza, seguridad, límites claros.



AIRE

Flexibilidad.
Movimiento hacia arriba. En equilibrio da fluidez, liviandad.

Para poder hacer esta reconexión con vos mismo/a, deberás reconocer cuál es la respuesta estándar que suele generar tu cuerpo en la cotidianidad. Es importante saber que a veces necesitamos una disposición, a veces otra, a veces una combinación de varias, en mayor o menor medida, por eso es importante ser conscientes de cuál/cuáles de ella/s necesitamos trabajar, para tener mayores posibilidades de acción.

Y vos, **¿cuál estás siendo la mayor parte de tu día?, ¿qué disposición necesitás desarrollar?**

Te invitamos a que nos escribas a **@semillasenred** (*Instagram*) o en *Facebook* como **@semillasenred** y nos cuentes en qué disposición te descubriste y cuál necesitás desarrollar para abrir nuevas posibilidades a tu vida.

Gracias por leernos y ayudarnos a expandir nuevas semillas en red de amor y conexión.



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
Instagram: @semillasenred
Facebook: semillasenred



Los muros verdes

Los muros verdes también conocidos como jardines verticales son instalaciones verticales cubiertas de plantas de distintas variedades que se cultivan en una estructura especial, dando un aspecto muy decorativo con la apariencia de un jardín.

Un jardín vertical, además de su agradable aspecto, ayuda a purificar el aire, reduce la temperatura ambiente y promueve la biodiversidad en la ciudad.

Estos jardines pueden instalarse tanto en interior como en exterior al aire libre. Son además una manera perfecta de utilizar más espacios para el verde en zonas urbanas.

Aunque parezca difícil de mantener, no lo es. Debe tener el sustrato siempre húmedo, por lo que se debe regar entre tres y cuatro veces por semana dependiendo del clima. El agua debe humedecer bien la tierra para que llegue a las raíces. En el caso de los exteriores, ayuda el agua de lluvia cuando ocurre porque la retienen.

En estos muros verdes se pueden también cultivar huertas, aprovechando el lugar

para abastecer de plantas ideales para la alimentación. Todas aquellas plantas ideales para macetas, también lo son para los jardines verticales, siempre teniendo en cuenta si reciben sol directo, buena luz, etc. Dependiendo del lugar donde se coloque se elegirán las plantas adecuadas.

Otra recomendación para tener en cuenta es que el jardín vertical debe estar accesible para su riego y hasta para su poda si fuera necesario. Por eso hay que tener en cuenta la altura a la que se lo coloca.

Las plantas nos dan infinidad de opciones para disfrutarlas. Es cuestión de elegir la que más se adapte a nuestras necesidades y gustos.



@Keken_plantas

¿Sabes cuánto tarda la naturaleza en **RECICLAR?**

Los **residuos** de nuestra sociedad y de todos los habitantes del planeta crecen desmesuradamente y **ponen en peligro** inminente la capacidad de la **Naturaleza** para cubrir nuestras actuales necesidades y las futuras.

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



Además de la contaminación del aire, la tierra y el agua, la mala manipulación de los residuos trae consigo efectos perjudiciales para la salud, ya sea por la contaminación ambiental como por la transmisión de enfermedades que puedan ocurrir por esto.

Es la basura uno de los problemas ambientales más grande que tiene el planeta entero, ya que la población y el consumo crece y por ende la basura que se genera, pero no el espacio, sumado a que su tratamiento no es el adecuado.

Pero, si empezamos a concientizar (que es lo que queremos lograr a través de estos artículos) y ocuparnos de donde hay que desechar la basura, podremos evitar males mayores. Cada municipio tiene sus días y lugares adonde llevarlos (es fundamental una buena gestión de los residuos). Es cuestión de tomarnos ese tiempo y la molestia de hacerlo para que no estropeemos más el único lugar que tene-

mos para habitar y sobre todo no resentir aún más la Naturaleza.

Si no lo hacemos, somos los habitantes del planeta los perjudicados por la propagación de enfermedades, con la multiplicación de microbios y otras plagas que afectan nuestra salud. En otros números hemos hablado de las distintas formas de reciclar, reutilizar y compostar. Seamos todos conscientes y lograremos mejorar este grave problema.

¡Respetemos a la Naturaleza!

CONSECUENCIAS DE LA CONTAMINACIÓN POR BASURA:

1. Pérdida de biodiversidad
2. Atentado contra la salud pública
3. Cambios climáticos
4. Contaminación ambiental

¿Cuánto tarda la naturaleza en **RECICLAR?**





¿Cuánto por un LIKE?

Compartir, comentar, reaccionar, darle “me gusta” son las acciones que determinan, de manera cuantitativa, si una publicación es exitosa o no. **¿Cuánto importa si le doy “me gusta” o no al posteo de una cuenta?** Muchísimo, tanto que esa acción puede implicar ganancias o pérdidas de miles de dólares para su dueño.

Ángela P.



El *like* importa porque demuestra formalmente que algo interesa, gusta y genera mayores visitas, de esta manera, el algoritmo recibe la orden que debe darle mayor visibilidad a un contenido con muchos *likes*. Y esto repercute en los potenciales clientes que se pueden obtener. Y decimos "potenciales" porque una venta efectiva dependerá de otras cuestiones (interacciones, engagement, etc).

Instagram (propiedad de Facebook - Meta) es la red social más popular del momento y con mayor cantidad de seguidores. Sin embargo, no le paga directamente a las marcas o Influencers por el contenido que generan, pero permite crear acciones conjuntas con asociados o patrocinadores y, paradójicamente, es la red social donde más dinero se puede administrar.

De esta manera, se promociona algún producto y/o servicio a cambio de un pago. Una acción que viene creciendo mucho en los últimos años es el código de afiliado que ofrecen los Influencers con alguna marca determinada: al usuario (comprador, en este caso) le hacen un descuento por usar dicho código, y al Influencer afiliado le abonan dicha cantidad descontada o una parte proporcional a la venta.

YouTube y **TikTok** sí pagan directamente a los usuarios, pero según la cantidad de reproducciones de los videos que publican. Aquí ya no

hay tanta dependencia con la acción del *like*, sino con la reproducción del contenido (aquí sí importa compartirlo entre usuarios). Sin embargo, es importante tener en cuenta que, para poder monetizar la cuenta, estas plataformas evalúan el país de procedencia y, fundamentalmente, el tipo de contenido que se publica, ya que sancionan los temas o comentarios que no cumplen con las políticas de uso del sitio, estrictamente.

Finalmente, y teniendo en cuenta que los algoritmos de las redes sociales se complejizan cada vez más, es importante como usuarios que sepamos a quien le estamos dando la posibilidad de hacer crecer su cuenta. Dar o no un *like* no da lo mismo, ya que afecta directamente en la popularidad de una marca o persona. Si ese es nuestro valor como usuarios en el infinito mundo de Internet, cuidémoslo.

Ángela P.

PREVENÍ EL cáncer de colon

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



10,8% mujeres



13,6% hombres



7•8 mil personas mueren por año

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.



90%

de los casos son prevenibles y curables si se diagnostica a tiempo

¿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.



Monserrat
Salud activa



HUGO QUINTANA

Entre manos

En un contexto contemporáneo donde se produce para la novedad, velozmente, donde todo es pulcro, joven, brillante y toda huella del tiempo es aniquilada, surgen estas piezas que ponen de manifiesto el trabajo íntimo y solitario del taller. Un trabajo lento pero sin pausa que nos muestra las materialidades y los elementos que las soportan atravesados por el paso del tiempo, que exhiben con naturalidad lo que no se debe ver: remaches, óxido, soldaduras. Son obras que no hablan de hermosura sino de lo bello, de lo verdadero, hechas por manos que piensan a la par de quien las imagina.

Como artista, a Hugo le interesa el hacer, el oficio; entrar a su taller y dejar la mente en pausa para que finalmente sus manos piensen. De esta manera, cada una de sus piezas nos invita a espiar esa intimidad, abriéndose a múltiples lecturas y contralecturas dentro de un universo tan variado como propio.

DOLORES CASARES

Galería Pasaje 17

Inauguración: jueves 09/06 desde las 18:30 hs.

Cierre: jueves 16/06.

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


PASAJE 17
 Arte Contemporáneo
 Galería de Arte de Apoc y Osposce

S/T, 2021.

Hierro de construcción de 12
 y clavos de ferrocarril
 0,50 x 0,50 x 0,50 m





S/T, 2019.
Clavos de ferrocarril
1,85 x 2,5 x 1,5 m

"Hacer escultura implica no solo cambiar la forma y el significado del material sino también de uno mismo".

Tony Cragg

Hugo trabaja solo, compulsiva y amorosamente.

Un día descubrió que las habilidades manuales con las que daba vida a dibujos y objetos utilitarios se convertían en una pulsión creciente que lo poseía. Lo que comenzó como una actividad de domingo se fue expandiendo hasta invadir la semana entera, avanzando hasta devorarse los almanaques y los calendarios de los últimos 15 años.

La necesidad de manejar nuevas técnicas y procesos lo llevó a ponerse en contacto con otras personas, y el suyo se convirtió cada vez más en un trabajo relacional, formándose en oficios y prácticas, experimentando a pura prueba y error o buscando con quién aprender en colaboración.

En su hacer, no se guía por las convenciones ni por el peso abrumador de la historia del arte; descarta cualquier tipo de jerarquía estética preexistente para centrarse en los materiales y en lo que estos le sugieren cuando se enfrenta a ellos por primera vez.

Los procedimientos que elige requieren muchas veces destreza y fuerza física contundentes, en función de la complejidad y las dimensiones de las obras. Es por eso que el disfrute aparece al ver la pieza terminada.

Durante las últimas dos décadas, las obras realizadas se cuentan por decenas. Pero Hugo no expone, no da entrevistas, no deja nada escrito, no participa del circuito galerístico; no busca un reconocimiento que nada tiene que ver con su trabajo cotidiano. Se mantiene al margen por decisión propia, porque le quitaría tiempo para lo único que le importa y lo motiva: seguir produciendo. Ese silencio del autor invita a su vez a sus espectadores a generar las teorías, opiniones y suposiciones más diversas sobre las piezas.

La madera

El contacto inicial con el material se produce generalmente en locales de demoliciones o

galpones con objetos abandonados para su destrucción o reciclaje.

Cuando ve algo que le llama la atención, Hugo lo traslada a su taller para iniciar el proceso de metamorfosis que le asignará un pensamiento nuevo a ese objeto encontrado, una segunda vida inesperada.

En sus primeras experimentaciones con madera se suma a las corrientes modernas del siglo XX, donde las esculturas realistas van desapareciendo, dejando lugar a una nueva concepción del espacio escultórico. Masas sólidas toman forma a partir de maderas de quebracho colorado o restos de durmientes de tren de líneas muertas que ya no volverán a cruzar el territorio argentino.

Sus abstracciones se volverán más sensuales, modelando el material con dedicación y esmero, eliminando toda impureza. De allí surgirán figuras enigmáticas y sutiles, que hacen partícipe al vacío en su constitución.



Formas, 2009.
Quebracho, algarrobo y acero inoxidable
0,70 x 0,21 x 0,14 m

El metal

La incorporación del metal en los procesos de creación implicó una concepción de trabajo y de obra muy diferente. En los años más recientes, la escala de las esculturas se modificó, alcanzando cada vez mayor magnitud. También cambió el contexto en que se insertaron, ya que a partir de entonces serían concebidas para el exterior.

Cuando emprende la manipulación del metal como materia prima, el componente matemático se suma como un factor más al volumen y al color. Incorpora la geometría, tanto la que aparece en la naturaleza como la de creación humana, la cual funcionará como guía y marcará el ritmo de la producción. Hará uso de las matemáticas en busca del ideal de belleza y proporción.

Con el metal, Hugo comenzará a generar configuraciones más complejas, cubos o esferas de grandes dimensiones con estructuras internas visibles, que como mamushkas se insertan una dentro de otra. Un ojo atento descubrirá todo

tipo de elementos conformando estas piezas: restos de chatarra, llaves, ruedas, hierros fundidos de orígenes muy diversos, en una refuncionalización permanente.

Sin embargo, esta transmutación siempre respeta el color original de los materiales seleccionados, al igual que sucedía con las maderas, color que rara vez se ve alterado. También se mantendrá a lo largo de los años cierto carácter lúdico, presente de forma más o menos velada pero perceptible.

Hugo es un escultor de oficio. Trabaja en su taller, a puertas cerradas. Pero ahora finalmente tenemos delante su obra, que ya dejó entonces de ser suya. Está disponible para otros que la ven, la interpretan, la malinterpretan, le suman significados e intenciones. Y de algún modo, se la apropian.

Evelyn Sol Marquez



Candelabro, 2011.
Hierro
0,38 x 0,25 x 0,8 m



Cerradura, 2008. Quebracho colorado
0,52 x 0,21 x 0,10 m
Adri, 2008. Quebracho colorado y metal
0,62 x 0,24 x 0,14 m



Dionísio II, 2012.
Piedra granítica de las Sierras
de Córdoba y barras de hierro
1,35 x 0,43 x 0,30 m

DIABETES Cuidados bucales

Dra. Saenz Silvana
Odontóloga
Centro Odontológico Monserrat

www.centroodontologicolapiedad.com.ar



En la República Argentina la Encuesta de Factores de Riesgos de Enfermedades no Transmisibles, arrojando una cifra de 12,7% este aumento acompaña el crecimiento de la obesidad y de la inactividad física. Gran parte de la población desconoce vivir con esta enfermedad, es decir la padecen sin saberlo y sin recibir tratamiento. Las formas más comunes de Diabetes son: la diabetes tipo 1 (DM1) y la tipo 2 (DM2).

La DM1 se caracteriza por tener una producción muy baja o nula de insulina, hormona segregada por el páncreas. Se llama también Diabetes Insulina Dependiente, juvenil o de la infancia su origen puede ser autoinmune, genética o viral. Las personas afectadas necesitan inyectarse todos los días insulina.

La DM2 es la más común representa el 90% de los casos. Aparece cuando la cantidad de insulina es insuficiente o si el organismo no responde a ella. Se llama Diabetes no Insulina dependientes y no requiere la aplicación de insulina, se trata con hipoglucemiantes orales. Si bien suele presentarse después de los 40 años, en la actualidad es cada vez más frecuente en la infancia, la adolescencia y juventud. Puede que este instalada en forma silenciosa durante muchos años.

Según la **Organización Mundial de la salud (OMS)**, la diabetes afectaba el 9,3 % de la población mundial.



EL TRATAMIENTO SE BASA EN CUATRO PILARES

1. Conocer sobre la enfermedad para controlarla y evitar complicaciones.
2. Aprender a comer en forma variada y suficiente de acuerdo a las necesidades.
3. Realizar actividad física regularmente.
4. Tomar la medicación y/o la insulina según las indicaciones.

La diabetes durante su transcurso puede presentar Manifestaciones Bucales: sequedad de la boca, enfermedad periodontal (piorrea), halitosis cetónica (aliento a manzana), etc.

El buen control metabólico del paciente con diabetes contribuye a la salud bucal conservando la integridad de los tejidos de sostén del diente y alejando las complicaciones.

Cuidados bucales para personas con diabetes:

- Mantener una buena higiene bucal para eliminar la placa bacteriana así prevenir la gingivitis.
- Si usa prótesis dentaria controlar las molestias masticatorias para evitar lesiones recurrentes en las mucosas.
- Prevenir las caries con la aplicación de flúor en topicación, gel, enjuagatorios o pastas.

- Efectuar el control odontológico periódico (cada 6 meses).

Si se realiza un tratamiento odontológico se recomienda:

- Es importante que la glucemia se mantenga en valores normales o los más próximos a la normalidad.
- Ante cualquier práctica quirúrgica es muy importante cumplir con las indicaciones que tu odontólogo te dará para antes, durante y después de la cirugía.
- Presentarse en el horario programado para que las variaciones de la glucemia no afecten negativamente.
- Evitar realizar extracciones múltiples es decir varias extracciones dentarias en una misma sesión.

HACIA UNA NUEVA FORMA DE VIDA

1. Los hábitos saludables ayudan a prevenir la diabetes y a retrasar la aparición de las complicaciones.
2. La actividad física rutinaria, realizada con intensidad moderada durante varios días de la semana: caminata, sesiones de gimnasia, etc.
3. Mantener el peso corporal adecuado.
4. Cuidar la presión arterial.
5. El nivel de azúcar en sangre debe ser controlado.
6. La alimentación adecuada que contenga frutas o verduras. Consumir poca cantidad de glucosa y grasas.
7. Cuidar la higiene dentaria cepillándose diariamente al levantarse, después de cada comida y antes de acostarse.
8. Reemplazar las piezas dentarias perdidas con prótesis adecuadas.
9. Concurrir regularmente a la consulta médica y odontológica.

ODONTOLOGÍA INTEGRAL



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

ODONTOLOGÍA GENERAL | ODONTOPEDIATRÍA | ENDODONCIA
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

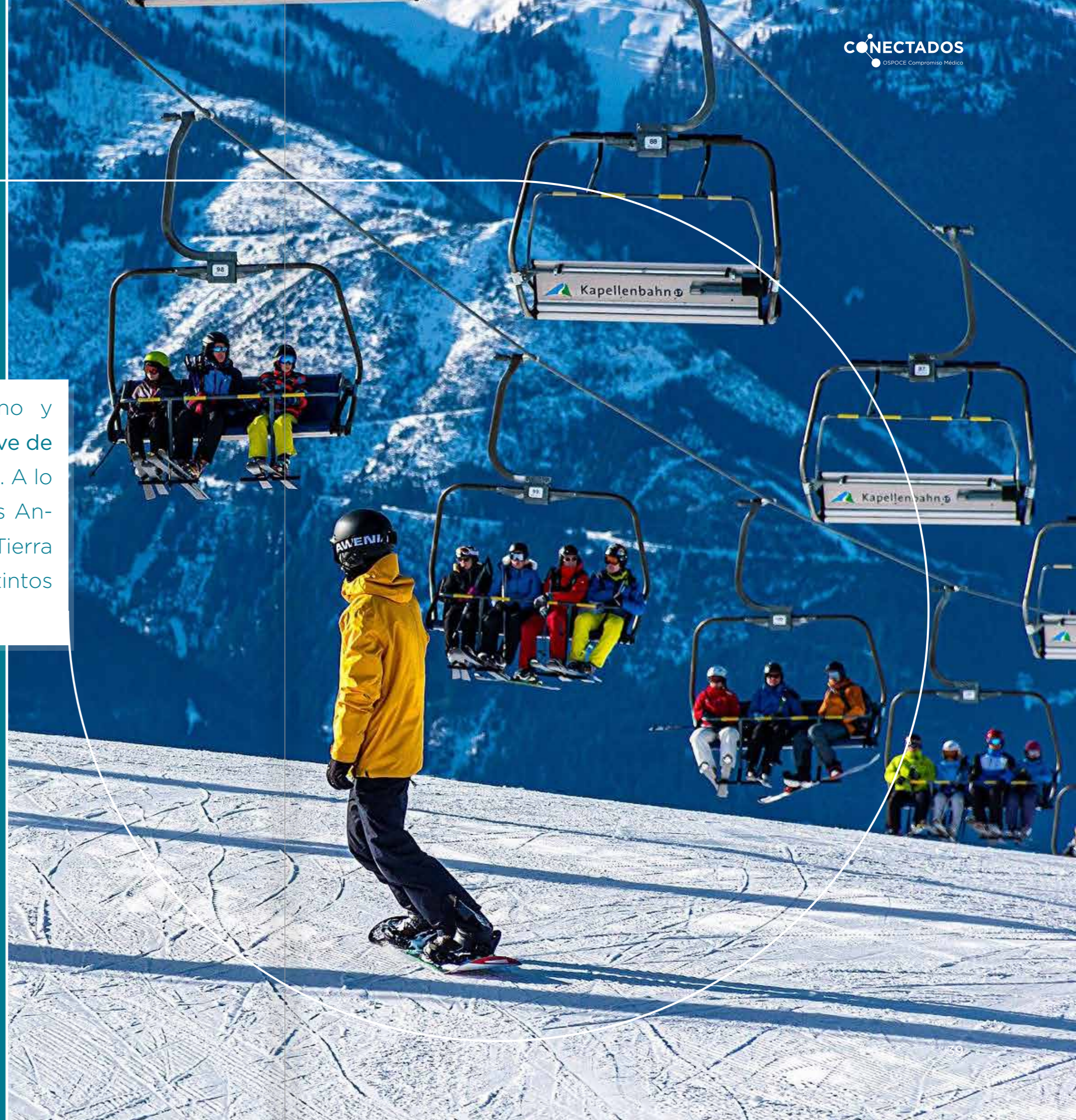
 Centro Odontológico
Monserrat



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

Destinos de :NIEVE

Ya se aproxima el invierno y nuestro país dispone de nieve de junio a septiembre inclusive. A lo largo de la Cordillera de los Andes desde Mendoza hasta Tierra del Fuego se ubican los distintos **CENTROS DE ESQUÍ.**





Montaña Aconcagua
Mendoza, Argentina

Los Centros poseen infraestructura de última generación con **cañones de nieve artificial** que alargan la temporada o garantizan la presencia de nieve en el lugar, además del esquí están preparados para *snowboard*, paseo en trineos y caminatas con raquetas de nieve.

Todos poseen escuelas con instructores de alto nivel, alquiler de equipos de esquí y *snowboard*, servicio de guardería y *kindergarten*, centro médico y servicio de patrulla de pista, también ofrecen excursiones en moto de nieve, culipatin y *Snow Bmx*.

CENTROS DE ESQUÍ

LAS LEÑAS, MENDOZA

Está ubicado en el centro de la Cordillera de los Andes a menos de 500 km de Mendoza capital y cuenta con la **pista más larga de Sudamérica** (7050 mts). Tiene 29 pistas con diferentes grados de dificultad, ideal para los más expertos y para los debutantes. El centro habilita la posibilidad de esquiar de noche en pistas iluminadas. Los alojamientos se encuentran en el mismo centro.

CAVIAHUE, NEUQUÉN

A 360 km de la ciudad de Neuquén a los pies del volcán Copahue. El destino cuenta con un gran compromiso con la naturaleza y el medioambiente, se promueve un turismo responsable que minimiza el impacto en el ambiente.

Con 22 pistas de esquí y 13 medios de elevación. Debido a su gran desnivel posee espectaculares pendientes para la práctica de esquí fuera de pistas. Además, el Centro ofrece excursiones a las Termas de Copahue en vehículos de nieve, con la inclusión de un baño termal, acompañado por médico y paramédico y la alternativa, para quien lo desee, de realizar el regreso en esquí.

CHAPELCO, NEUQUÉN

Situado a 19 km de la ciudad de San Martín de los Andes. Su extensión es de 140 hectáreas. Posee una vista panorámica espectacular del volcán Lanín teniendo a la cordillera de

los Andes y al lago Lacar como testigos. En 2020, el lugar fue distinguido por quinta vez consecutiva como "Mejor Estación de Esquí de Argentina" en la gala de premiación *World Ski Awards*.

Con una altura de 1980 metros sobre el nivel del mar, 28 pistas y 13 medios de elevación, las actividades en el destino van desde esquí hasta paseos en trineo, *trekking* con raquetas, motos de nieve, *snow kite* y vuelos en parapentes.

Chapelco ofrece distintos paradores gastronómicos con especialidades tales como comida rápida, cocina gourmet, platos regionales, asadores, repostería y cafetería, también hay opción de cervecería y tragos de autor.

CERRO BAYO, NEUQUÉN

A casi 9 km de distancia de Villa La Angostura, posee 200 hectáreas con una vista única del lago Nahuel Huapi. Posee 22 pistas de esquí que se dividen en principiantes, intermedios, avanzados y expertos. Se dictan clases para principiantes individuales o grupales. Durante la temporada de invierno se realizan múltiples y tradicionales eventos como la bajada de antorchas, prevista todos los viernes al caer la tarde, siempre que las condiciones climáticas lo permitan. También se llevan a cabo competencias del **Circuito Argentino de Snowboard** cuyo calendario se arma a partir de acuerdos

PAQUETES CON SKI

Cerro Catedral Maxiweek agosto

5 noches en Hotel Cambria
Incluye medios de elevación, traslado al cerro y desayuno.

\$100.222
en base doble

Tarifa no válida del 13 al 20 de agosto.

Cerro Castor Miniweek

4 noches en Hotel Las Lenguas
Incluye traslado in/out 3 días de medios de elevación y traslado al cerro y desayuno.

\$60.130
en base doble

Tarifa no válida del 12 al 15 de agosto.

Cerro Chapelco Maxiweek agosto

5 noches en Hotel Aspen
Incluye 4 días de ski, traslados al cerro y medios de elevación.

\$55.850
en base doble

Tarifa no válida del 12 al 19 de agosto.

PAQUETES SIN SKI

Las Leñas Maxiweek agosto

5 noches de alojamiento

Incluye 6 días de ski.

\$70.830
en base cuádruple

Mendoza

6 noches en Hotel Cordon La Plata

Incluye aéreos, traslados y desayunos más la excursión a Bodegas y olivos.

\$94.604

Salida 17 y 24 de julio

Bariloche

1 noche en Hotel Carlos V

Incluye aéreos, traslados, y desayuno.

\$97.777

Salida 7 al 21 de agosto



con otros centros de esquí, y del cual toman parte famosos deportistas nacionales e internacionales y por último se organizan pruebas para principiantes.

CERRO CATEDRAL, RÍO NEGRO

Está situado a 19 km de la ciudad de Bariloche y es el centro de esquí más importante de América del Sur. Con una altura de 2388 m.s.n.m. y cuenta con unas 2.000 hectáreas de laderas esquiabiles con más de 70 pistas para todos los niveles y excelentes medios de elevación. Recibe el nombre de Catedral porque sus picos son similares a los pináculos de las catedrales góticas. Cuenta con 39 medios, donde la actividad por excelencia es el esquí.

Pero el cerro no es sólo para esquiadores. Entre las alternativas que se pueden realizar para aquellos que no disfrutan del esquí figuran: parapente, *mountain bike*, *trekking*, paseos en trineos, motos de nieve, *four tracks*. Además, posee más de diez paradores gastronómicos de lujo: sabores de cocina alpina,

platos típicos y una buena variedad de preparaciones para todos los gustos.

El Cerro cuenta con una importante oferta hotelera para hospedarse.

CERRO PERITO MORENO, RÍO NEGRO

A unos 25 kms. de la localidad de El Bolsón se encuentra ubicado un centro de esquí diferente, tranquilo, familiar y con todos los servicios necesarios para poder disfrutar de la práctica de diversas actividades de nieve. La pista tiene 750 metros de desnivel esquiabiles (garantizando la presencia de nieve por cuatro meses) que recorren el cerro abriéndose paso por los bosques de lenga y ñires. Se pueden realizar otras actividades como esquí alpino, nórdico, de fondo, *snowboard* y paseos en trineo. Posee pistas con diferentes grados de dificultad.

El Cerro cuenta con un refugio de montaña llamado Refugio Albretch Rudolph, construido en madera, con capacidad para albergar a 60 personas.

LA HOYA CHUBUT

Está ubicado a sólo 12 km de Esquel, en la provincia de Chubut y fue el segundo centro de esquí inaugurado en el país en 1974. Su forma de olla, no permite que el sol derrita tempranamente la nieve lo que permite que tenga nieve hasta prácticamente octubre. La nieve en polvo es su diferencia con otros centros de esquí y permite aquí realizar esquí alpino, de fondo y *snowboard*. Cuenta con 24 pistas, que por su ágil trazado, con conexiones dinámicas y seguras, es posible descender a lo largo de cinco kilómetros sin detenerse. Un gran privilegio para los esquiadores. Es el centro argentino con las tarifas más económicas.



CERRO CASTOR, TIERRA DEL FUEGO

El mismo está a unos 26 km de la ciudad de Ushuaia y es el más austral del Mundo. Cuenta con 34 pistas de esquí y una temporada que se extiende desde junio hasta los primeros días de octubre.

Una de las actividades distintivas del sitio es el patinaje sobre hielo, la pista funciona desde 2018, mediante un sistema de refrigeración y se puede utilizar durante toda la temporada invernal. Se incluye en el valor de la entrada al Centro. Pese a ser un cerro bajo en comparación con los otros centros, cuenta con excelentes pistas para todos los niveles de exigencia y modernos medios de elevación.

Los más exigentes pueden practicar esquí de fondo con circuitos que atraviesan bosques de lengas y glaciares; esquí alpino y *snowboard*. También se puede hacer *trekking* con raquetas de nieve, travesías en trineos tirados por perros de raza siberian husky, paseos en *snowcats* o cuatriciclos y safaris fotográficos.

El Centro cuenta con una escuela de *Ski* y de *Snowboard*; una guardería infantil; un jardín infantil; 15 cabañas; asistencia médica y dos ambulancias fijas durante todo el día; servicio de Wi-Fi, dos boutiques para venta y alquiler de indumentaria; un locutorio; un local de fotografía; teléfonos públicos, un taller de *tuning* para esquí y *snowboard*.

En cuanto a la gastronomía, presenta diferentes platos con vistas al horizonte andino y ofrece ocho alternativas distintas para comer entre montañas, con una gastronomía de alta gama.

Desde acá les mostramos nuestros increíbles centros ideales para emprender unas merecidas vacaciones familiares, en pareja o con amigos.

Alejandro Saharrea
Turismo AMCI
www.turismoamci.com.ar





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**

¡Día del Amigo

Todos los años se festeja el 20 de julio el Día del Amigo en Argentina, y en algunos países latinos.

Miles de bares tienen sus reservas colmadas ya que la gente celebra ese día los lazos de amistad.



Fue el argentino **Enrique Febraro**, un odontólogo de Lomas de Zamora, quien tuvo en cuenta que el día que el hombre pisó la luna por primera vez fue también un momento histórico único, creando la teoría de que ese gran paso era una demostración de amistad con el universo.

Los que tuvimos la oportunidad de estar pegados a la pantalla del televisor ese día recordamos esas imágenes en blanco y negro de la Apolo XI alunizando y el increíble fenómeno de los astronautas caminando por suelo lunar.

Fue así que envió desde su consultorio más de mil cartas a diferentes ciudades

del mundo exponiendo su propuesta y sin esperarlo recibió setecientas respuestas que apoyaban su iniciativa.

Febraro no sólo era odontólogo, sino también era psicólogo, escritor, profesor y músico. Además fue candidato al **Premio Nobel de la Paz** en dos oportunidades. En 1972 terminó patentando la idea en el **Registro de la Propiedad Intelectual** y luego la donó al Rotary Club del cual era miembro.

Fueron diez años después de la llegada del hombre a la luna que el Gobierno de la Provincia de Buenos Aires oficializara el 20 de julio como el Día del Amigo.

Graciela Sánchez
Editora

...
*Feliz día
de la
amistad*



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

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

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:

Laprida 51 (CP5000) Córdoba Capital
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 7 a 20 hs.
info@cmm.ospoce.com.ar



Moreno 524, Quilmes.
Buenos Aires, Argentina.
0800 222 6776
Lunes a Viernes de 9 a 19 hs.
quilmes@cmm.ospoce.com.ar



Bartolomé Mitre 1552
CABA, Argentina
Lunes a Viernes de 7 a 20 hs.
info@cmm.ospoce.com.ar



Bartolomé Mitre 1523
Pasaje La Piedad, timbre 3.11.
CABA, Argentina
Lunes a Viernes de 9 a 19 hs.
0800-222-6366

¿QUÉ SABE USTED DE...?

Isidoro Cañones

El rey de los playboys por naturaleza ha sido y será siempre Isidoro Cañones, quien a pesar de ser de historieta ha logrado a través de los tiempos corporizarse en un personaje real.

¡Millenials abstenerse!

1. El tío de Isidoro es el Coronel Cañones. ¿Cuál es su nombre?
2. La versión femenina de Isidoro aparece en varios números de la revista. ¿Con cuál apodo se la conoce?
3. Correrías de Patoruzito, Andanzas de Patoruzú...¿Cuál es el nombre de la revista de Isidoro?
 - a. Locuras de Isidoro
 - b. Travesuras de Isidoro
 - c. Manganetas de Isidoro
4. El abuelo de Cachorra es un general que nunca aparece. ¿Cuál es su apellido?
 - a. Gral.Catapulta
 - b. Gral.Bazuca
 - c..Gral.Arco y Flecha
5. El Capitán Metralla y el Coronel Cañones se reunían en un club. ¿En cuál?
 - a. El Club de las divorciadas
 - b. El Club de Armas
 - c. El Tiró Federal.



6. Uno de los apodos de Isidoro es "Rey de los playboys", pero hay otro referido a la ciudad. ¿Cuál es?

7. ¿Quién es el autor de Isidoro Cañones, recientemente fallecido?

- a. Dante Alighieri
- b. Dante Panzeri
- c. Dante Quintero

8. ¿Cuál es la bebida favorita del Playboy?

9. La difícil: Cuando fue creado originalmente el personaje no se llamaba Isidoro Cañones, su nombre era otro. ¿Cuál era?

10. Afrika, Aloha y ...?...eran las boites que más frecuentaba.

Respuestas:

1. Urbano 2. Cachorra 3. Locuras de Isidoro 4. Gral Bazuca 5. El Club de Armas 6. Playboy mayor de Buenos Aires 7. Dante Quintero 8. Whisky On the rocks 9. Julián de Montepío 10. Mau Mau

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

Mi1000
INTEGRAL
OSPOCE 01

ECCO

URGENCIAS Y EMERGENCIAS
0810-999 3226

Mi1000
INTEGRAL
OSPOCE 01

INTEGRAL

@ospoce.integral
Ospoce Integral
0800 222 2202

Bmé. Mitre 1553 (1037) CABA
www.ospoceintegral.com.ar



NOS RENOVAMOS

más beneficios, más cuidados y más cobertura

Mi 600
INTEGRAL
PLAN CEIBO

PROTECCIÓN Y EFICIENCIA
lo esencial a tu alcance

Mi 700
INTEGRAL
PLAN ARRAYÁN

CREADO PARA EL CUIDADO
preferencial de su salud y la de los suyos

Mi 800
INTEGRAL
PLAN NOGAL

LA MEJOR OPCIÓN
para tu bienestar

Mi 900
INTEGRAL
PLAN ROBLE

MÁS Y MEJOR
pensado para tu bienestar

Mi 950
INTEGRAL

LA PREVENCIÓN COMO VALOR.
un plan pensado para vos

Mi 1000
INTEGRAL
OSPOCE 01

LA MEJOR COBERTURA
para vos y tu familia

• • •
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

OSPOCE

Un aporte bien hecho

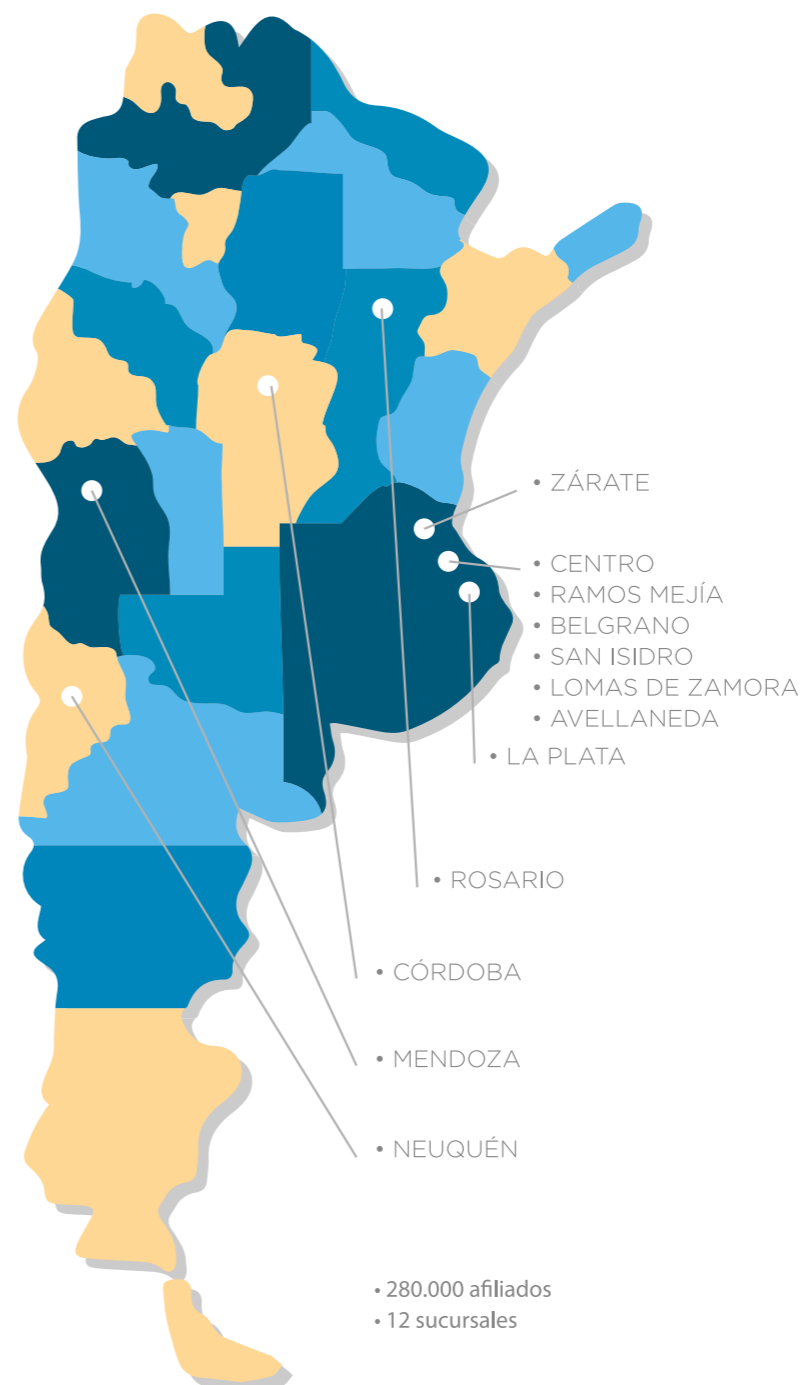
📷 @ospocebrasocial
📘 Ospoce
📌 Ospoce

☎ 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



• 280.000 afiliados
• 12 sucursales

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
- CLO
- COBERMED
- CORPORACION ASISTENCIAL
- FAMIL
- FUNDACION MEDICA MAR DEL PLATA
- GILSA
- HOSPITAL ALEMAN
- HOSPITAL BRITANICO
- HOSPITAL ITALIANO
- MEDICIEN 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

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