

CONECTADOS

OSPOCE Compromiso Médico



MEDICINA

Beneficios del TAI CHI

pág. 08

TURISMO

Escapadas todo el año

pág. 36

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 trasposos. 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

CENTRO DE DEPORTES APOC

CLUB VASCO ARGENTINO GURE ECHEA

TTE. GRAL. JUAN DOMINGO PERÓN 2143



SPINNING · NATACIÓN · AQUAGYM · YOGA · PELOTA PALETA · CURSO DE BUCEO



INSCRIBITE

El Centro de Deportes es un **beneficio exclusivo de APOC** para afiliados, familiares e invitados. Consultá días y horarios de cada actividad en apoc.org.ar/centro-deportivo o deportes@apoc.org.ar

 APOC
ASOCIACIÓN DEL PERSONAL
DE LOS ORGANISMOS DE CONTROL

 60
AÑOS

Secretaría de
Deportes

04

PSICOLOGÍA

Nuestra mejor defensa

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

08

MEDICINA

Beneficios del TAI CHI

Dr. Carlos Cozzani
Gerencia Médica OSPOCE



12

VIDA SALUDABLE

Protocolo especial: prevención para el invierno

Ya hace tiempo que estamos notando el frío, ¿verdad? En estas fechas se acercan los resfriados estacionales. ¿Qué podemos hacer para no “pillar un catarro” o típico resfrío?

Anita Blanch

16

MÚSICA

La música en nuestra salud

La música puede cambiar nuestro estado de ánimo, contarnos un relato, crear historias en nuestra mente o ayudarnos a pasar un mal momento.

Graciela Sánchez

20

BIOHUERTO

Las plantas de interior

@Keken_plantas

24

RECICLAJE

Jardines verticales con reciclables

Luz.M.



26

REDES SOCIALES

Aclarar no oscurece

Ángela P.

SUMARIO

Revista N° 116 - 4 / Año 2022

30

ARTE

TECNOSIMBIOSIS

Muestra Colectiva - UNTREF - MAE



34

ODONTOLOGÍA

¿Qué hacer frente a una emergencia odontológica?

Dra. Sanz Silvana
Centro Odontológico Monserrat

36

TURISMO

Escapadas todo el año

Muchas veces la vorágine laboral, los periodos de exámenes o simplemente el agobio del día a día en la ciudad produce en nosotros la necesidad de un corte. Un corte tanto mental como físico, un período corto donde podemos recargar las pilas.

Tec. Alejandro Saharrea
Turismo AMCI

NOTA DE LAS EDITORAS

Este año ya está promediando y vuela como un rayo de luz y se aleja cada vez más del virus maldito que nos trajo tantas consecuencias.

Conectados estuvo en los momentos difíciles, tratando de llevar información, distracción y entretenimiento, y continúa en la misma línea ahora que todo parece estar calmándose.

En este número llenemos nuestro hogar de plantas, sigamos en la concientización del reciclaje, descubramos todo lo que la música nos puede dar y conozcamos las ventajas del Tai Chi en nuestra sección de Medicina entre otros artículos.

¡Hasta la próxima entrega!

Susana y Graciela



42

NOTA ESPECIAL

El Día de la niñez



: Nuestra mejor : DEFENSA

Cuántas veces nos sucede que advertimos una gran cantidad de emociones intensas que no sabemos cómo procesar desde nuestra conciencia, sentimientos que nos abruma y superan nuestra capacidad de tramitarlos. Seguramente muchas más de lo que a uno le gustaría, ¿no?

Afortunadamente para nosotros, nuestra psiquis cuenta con los denominados **mecanismos de defensa** que nos protegen de esa gran cantidad de energía que nuestra mente no puede gestionar.



Según el psicoanálisis los mecanismos de defensa son herramientas desarrolladas por el yo para resolver conflictos que existen entre las exigencias de nuestros instintos y la necesidad de adaptarnos al mundo real.

De acuerdo a las distintas ramas de la psicología estos mecanismos son: **la condensación, el desplazamiento, la negación, represión;** sólo por nombrar algunos porque son muchos más. Y si bien cada uno a su manera cumple de forma eficiente la misma función, debemos protegernos de esta sobrecarga que no podemos tramitar. Hoy vamos a adentrarnos en uno de nuestros preferidos: **la sublimación.**

La sublimación es un mecanismo que permite a un sujeto canalizar las pulsiones o estímulos (generalmente agresivos o sexuales, según Sigmund Freud) en una conducta socialmente aceptada. Este proceso ocurre de manera espontánea e inconsciente ofreciendo soluciones intelectuales o creativas a nuestras pulsiones. Sublimar es una forma insuperable de orientar nuestras angustias a algo saludable, a través de ella podemos ponerle un límite a nuestras emociones y darle otra forma que esté avalada y aceptada socialmente.

Este concepto está usualmente asociado al **arte** como una forma de salida, de redirección del sufrimiento, pero no es la única. **También sublimamos a través del trabajo, del deporte o incluso a través del uso de las nuevas tecnologías.**

Las expresiones artísticas entonces, como bien dijimos, son una de las maneras más comunes, y no sólo nos referimos a las manifestaciones de arte más frecuentes como la pintura, sino a todas sus formas.

Por ejemplo, sabemos que la música es un medio de vital importancia para comunicarnos y articular nuestros sentimientos y emociones. Innumerables veces nos valemos de ella para acompañar distintas situaciones que vivimos,

y muchas quedan asociadas a canciones y melodías que al escucharlas nos remiten directamente a cada una de esas vivencias.

El canto especialmente es un gran y beneficioso compañero, es saludable y curativo. A través del canto podemos manifestar nuestros sentimientos de manera intensificada y es uno de los medios más naturales con los que contamos para expresarnos, cantar estimula nuestros sentidos y nos ofrece alternativas y recursos emocionales para nuestro bienestar personal.

Además nos da la enorme ventaja de no necesitar de nada externo para hacerlo, y también se puede realizar en cualquier momento y cualquier lugar. ¿Quién no se encontró alguna vez cantando a todo pulmón una canción que expresaba de manera idéntica lo que estábamos sintiendo? Muchas veces sublimamos el dolor propio cantando el dolor ajeno, o acompañamos nuestra soledad con la voz del otro.

La sublimación, además, permite el desarrollo de habilidades propias que desconocíamos. Felizmente contamos con esta atractiva manera de afrontar sanamente el estrés, la ansiedad y los diferentes retos que nos enfrenta la vida.

No queremos terminar sin antes aclarar que durante todo este recorrido escrito estamos haciendo referencia a aquellos casos en los que los mecanismos de defensa alcanzan para devolver el equilibrio. Desde ya que sabemos que también habrá otros en los que esto no es suficiente, por lo que se deberá recurrir a la ayuda de un profesional con el fin de (re) aprender los propios recursos y guiarlos de forma saludable.

Cantando, bailando, trabajando, corriendo, mirando una serie, jugando un video juego... Independientemente de la forma que tome, siempre que nuestro inconsciente se encuentre sublimando, se le estará dando a nuestra salud mental una enorme ganancia por la que estar sumamente agradecidos.

Lic. Julieta Veloso
Lic. Carolina Boullosa

Psicología

Depto. de Recursos Humanos y Fideisalud

UN APOORTE BIEN HECHO



OSPOCE
Un aporte bien hecho

INTEGRAL


Centro Médico
Monserrat

Beneficios del TAI CHI:

En estos tiempos difíciles, parece oportuno apelar a incorporar en lo cotidiano prácticas que busquen el desarrollo de la integración entre el cuerpo y la mente e intenten darnos tranquilidad interior.

Una manera de buscarlo es practicar ejercicios simples basados en las técnicas del Tai Chi Chuan.

Nuestra sociedad no está atravesando un periodo de bienestar y calma. Muy por el contrario, si bien la pandemia CoVID19 ha disminuido su impacto, la situación económica y social sigue generando inquietud e incertidumbre. Además, a nadie escapa el hecho de que a mayor compromiso emocional mayor es la repercusión en el aspecto físico. Las articulaciones y los músculos pierden flexibilidad y se tornan dolorosas.

El tai chi chuan (o tai chi) es un antiguo arte marcial chino, relacionado con la medicina china tradicional y considerada como una disciplina, que ha demostrado beneficios para el desarrollo de esa integración cuerpo/mente y el equilibrio emocional. Es sencillo y accesible

para personas de cualquier edad y condición física, por lo que su práctica se ha popularizado.

Su técnica abarca tanto a la mente, como al aspecto físico y a la respiración con el objetivo de favorecer los estados de calma y mejorar el rendimiento y el bienestar general.

Su técnica, combina lentos movimientos asociados a ejercicios de respiración y concentración.

En cuanto a los ejercicios, una guía básica de orientación puede ser comenzar haciendo rotaciones lentas y conscientes, primero hacia un lado y luego hacia el otro de las articulaciones de las muñecas, de los dedos de las manos de diferentes formas, de los hombros

hacia adelante y hacia atrás para relajar los músculos de la espalda, de las rodillas con flexión y extensión, de los pies (colgando) hacia arriba y hacia abajo y en círculos, y finalmente con suavidad de la cabeza hacia un lado, hacia el otro, hacia arriba y abajo.

Estos ejercicios pueden hacerse en series de 8 a 10 movimientos cada uno, que pueden repetirse 2 veces al día.

Respecto de la respiración, se trata de ejercitar una respiración consciente (parecido a lo que sucede en el Mindfulness) en donde al concentrarnos en la misma, sintiendo como la bocanada de aire recorre cada sector de

nuestro aparato respiratorio tanto en la inspiración como en la espiración, nos ayudará a disminuir la ansiedad y alcanzar la calma.

El postulado es que esta combinación de ejercicios y respiración no solo mejorarán la movilidad, el equilibrio postural, el tono y la elasticidad, sino que inducirá a que el chi (fuerza vital) recorra todo el cuerpo optimizando la distribución de la energía

A probar entonces!!!!

Dr. Carlos Cozzani
Dirección Médica
GERENCIA MÉDICA OSPOCE

PREVENÍ EL cáncer de colon

El cáncer de Colon es el
2° 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.

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.



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

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





Protocolo especial.

PREVENCIÓN PARA EL INVIERNO

Ya hace tiempo que estamos notando el frío, ¿verdad?

En estas fechas se acercan los resfriados estacionales.

¿Qué podemos hacer para no "pillar un catarro" o típico resfrío?



Ana Blanch
Coach de Salud

Málaga, España.
@anita_blanch.health

● VIDA SALUDABLE

Cuando generamos una respuesta inmunitaria contra el virus, tenemos margen de maniobra, por eso trataremos un **protocolo especial de prevención para el invierno.**

1. Alimentación adecuada (sin procesados, sin alimentos con potencial inflamatorio), hidratarse con agua mineralizada, espaciar las comidas, recibir estímulos horméticos, respetar los círculos circadianos y los momentos de descanso. **Son factores indispensables para tener una salud inmunitaria adecuada.**

2. Combatir la inmunoesencia. La comida basura, el número elevado de ingestas, el contacto con contaminantes, la pérdida de la microbiota saludable, la falta de sol y el estrés hacen que el sistema inmune envejezca precozmente. Una de las estrategias que llevo a cabo son estímulos de renovación de células inmunitarias. El más potente es el ayuno prolongado.

3. Reforzar las barreras físicas. Una de las sustancias claves para evitar la entrada de patógenos es la lactoferrina.

4. Aportar un extra de nutrientes inmuno esenciales. La existencia de estos nutrientes es tan crítica para la respuesta inmunológica que son directamente indispensables para la supervivencia.

5. Suplementario:
 - Tomar 4000 UI de vitamina D al día durante todo el invierno.
 - Extra de vitamina A durante 15 días los primeros días de frío (15 mil UI x día).
 - 400 mg por día de lactoferrina durante cuatro semanas cuando empieza el frío.
 - Extra de unos 15mg por día de zinc durante los dos primeros meses.
 - 2 gramos de vitamina C al día durante todo el invierno.

Podemos también tomar una vez a la semana un tónico inmune. A veces también algo de propolis, unas setas (Ej.: hongos *shitake*)

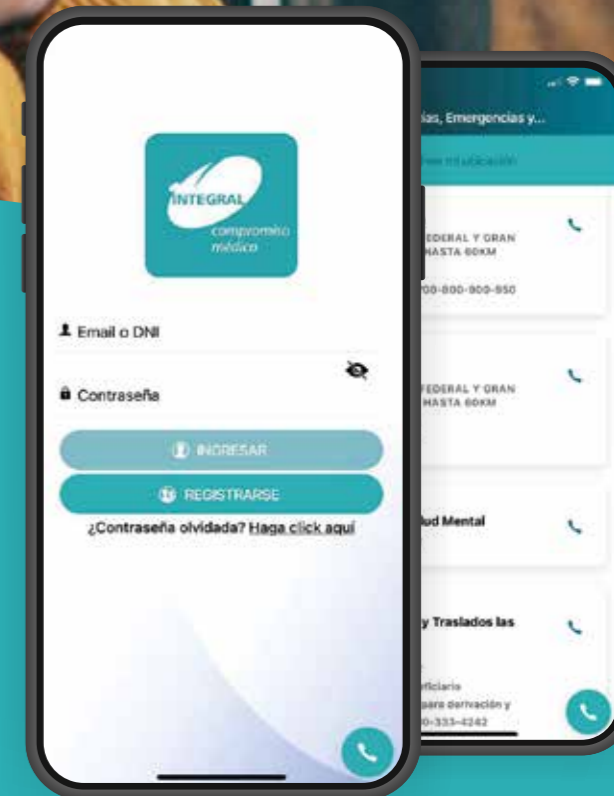
Este es un protocolo que se fundamenta en la literatura y mi experiencia clínica pero no es una receta, y les recuerdo que no sirve de nada si no comenzamos a cuidarnos de manera correcta durante el resto del año.



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

Podrás encontrar y gestionar:

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



LA MÚSICA

en nuestra salud



Muchos investigadores han revelado que la música puede mejorar el sueño, ayudar a la memoria, aliviar situaciones de estrés y estimular otras sensaciones. Todo esto o parte de ello nos puede ayudar a conservar la salud en el cerebro a medida que pasan los años.



Cantar produce hormonas que provocan bienestar y felicidad.

Escuchar música provoca una gran variedad de actividades y estímulos cerebrales. A casi todas las personas les gusta la música. En sí, ella está en todos lados, no sólo en las canciones que escuchamos; está en el canto de los pájaros, en el sonido del mar, del viento, todo en la Naturaleza tiene su melodía.

La música puede cambiar nuestro estado de ánimo, contarnos un relato, crear historias en nuestra mente o ayudarnos a pasar un mal momento.

Además de todos estos beneficios, la música nos ayuda en la salud. Hay estudios realizados que nos dicen que la música puede estimular el cerebro de los niños y ayuda en sus habilidades comunicativas (visuales y verbales).

La música escuchada o cantada es un ejercicio para la mente y ayuda a mantenerla en forma. Además nos permite conectarnos con nuestras emociones ya que a través de ella podemos sentirnos felices, melancólicos, emocionados, exultantes, calmados, etc.



La música alegre hace que produzcamos dopamina, una hormona que nos da felicidad y diversión. Escuchar cualquier tipo de música libera endorfinas en el cerebro y esto mejora la salud vascular.



Los científicos hablan que la música además es capaz de reducir los niveles de cortisol que es la hormona del estrés.

Aprovechemos todos estos beneficios en pro de nuestra salud.

EL AUGUE DE LOS CANTOBARES

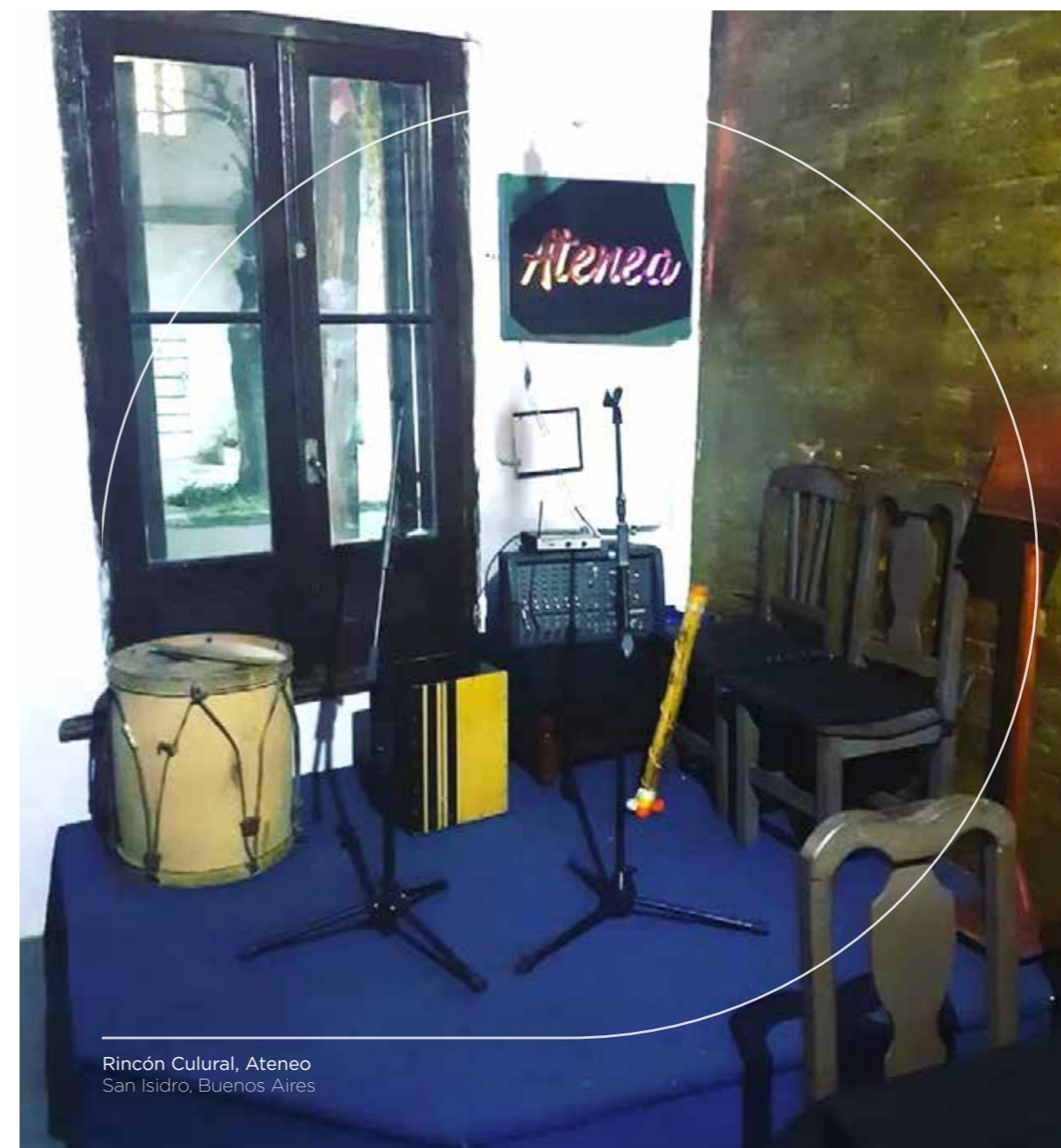
Mucha gente desconoce que existen en nuestra ciudad y en muchas del interior, lugares donde la gente común y corriente se junta para cantar.

Se llaman **cantobares**, **peñas** o **micrófono abierto**. Es un espectáculo en vivo en un restaurante, una cafetería, un pub, donde el público puede actuar.

Más allá de haber participado en el coro del colegio o cantar en la ducha, muchas personas tienen la afición de cantar en estos lugares donde un guitarrista o un pianista acompañan con mucho talento al cantante en cuestión. Por lo general cuentan con un micrófono conectado a un sistema de parlantes para que se escuche correctamente.

Las noches de micrófono abierto suelen tener un costo bajo o ser *a la gorra*. En estas sesiones improvisadas se puede cantar, tocar un instrumento o recitar. No hace falta ser un eximio cantante. Son lugares donde el público que aplaude es el mismo que sube al escenario luego. Esta gente siente que cantar les alegra el alma y es una excelente terapia para el espíritu.

Grupos de amigos disfrutan de esos momentos que cada vez albergan más gente con el ánimo de divertirse. Es un mundo de compañerismo, donde se estimulan mutuamente



Rincón Cultural, Ateneo
San Isidro, Buenos Aires

para animarse a pararse frente al micrófono. Y el resultado es maravilloso.

Existe en el Bajo de San Isidro un rincón cultural llamado **Ateneo** donde cada fin de semana se organizan cantobares para todo tipo de público, ya sean con músicos en vivo o con karaoke, mientras se saborea una rica comida. Allí, todo aquel que se anime a dar rienda suelta a su voz, se sube al escenario y disfruta de lo maravilloso que es cantar.

Hay un montón de estos lugares diseminados por la ciudad, cada uno con su día en particular

donde se comparte el compañerismo de apoyarse unos a otros y la pasión por la música.

No hay estrellas ni grandes protagonistas, es animarse a hacerlo, y entendemos que es un viaje de ida el cantar, ya que una vez que se intenta, nadie quiere dejar de hacerlo.

¡Viva la música!

Graciela Sánchez
Editora

Las plantas de INTERIOR

En una edición anterior de *Conectados* hemos hablado de las ventajas que las plantas aportan a los niños ya que les enseñan responsabilidades al tener que cuidarlas y regarlas, y hasta lo pueden hacer de forma entretenida.

A todo esto sumemos que las plantas, desde llamativas a simples convierten el espacio en el que vivimos en un lugar cálido y acogedor. **¡Eso es innegable!**

Las plantas tienen al igual que los animales, en el grado y casi en la forma, la sensibilidad, ese atributo esencial de la vida.
Claude Bernard



La práctica de tener plantas en el interior de la casa es muy antigua. Los egipcios perfeccionaron el arte de guardar y transportar plantas en macetas hace miles de años, pero los que lograron moverlas de los patios hacia adentro de la casa fueron los griegos y los romanos. De esa manera el follaje y sus flores podían disfrutarse en los hogares. Hasta se han encontrado macetas con flores y plantas enterradas bajo las ruinas de Pompeya.

Sin embargo llevó un tiempo este cambio ya que no fue hasta la **época victoriana que la idea moderna de planta de interior tomó forma**, y fue gracias a que las calefacciones domésticas mejoraron y permitieron que esto ocurriera.

Las plantas en casa **limpian el ambiente y regulan la humedad, expulsan dióxido de carbono por la noche, pero el resto del día aportan oxígeno fresco**, permitiendo que muchas especies absorban gases contaminantes que ayudan a mejorar y purificar el aire.

Si bien existe un mito que dice que no hay que tenerlas en la habitación justamente por la fotosíntesis, la cantidad de dióxido que elimina una planta de noche no es peligroso. En el caso de la **Lengua de Suegra** hace el proceso a la inversa ya que es capaz de transformar el dióxido de carbono

en oxígeno durante la noche purificando el aire y ayudando a conciliar el sueño. Recomendamos una serie de plantas de interior que, además de resistentes, son duraderas y muy fáciles de cuidar. Por ejemplo, el **Potus**, el **Lazo de Amor**, la **Lengua de Suegra** (o Espada de San Jorge), **Árbol de Jade**, **Anturium**, entre otras.

Además de las ventajas que nombramos más arriba, tener plantas en el hogar trae otros beneficios, ya que pueden aromatizar el ambiente, mejorar el estado anímico (nada que suplante a un psicólogo por supuesto), ayudar en la respiración, etc., en líneas generales.

Existen algunas plantas que requieren mayor atención y cuidados, como los **Bonsai**, que de paso ayudan a mejorar la concentración y la satisfacción de tenerlo en buenas condiciones ya que el cuidado de las plantas atrapa.

El **Aloe Vera** es una planta que se puede aplicar en quemaduras y pequeñas heridas ya que su gel tiene un efecto calmante y cicatrizante. Eso sí, debe estar en el balcón o la terraza pues necesita sol directo. No nos olvidemos de las aromáticas (cilantro, perejil, tomillo, albahaca) que además de decorar la cocina podemos echarle mano para sazonar nuestras comidas.

@Keken_plantas



• • •
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



Jardines verticales con **RECICLABLES**

En el número anterior hablamos de los jardines verticales o muros de plantas, y lo lindo que quedan sin necesidad de mucho espacio.

Se pueden realizar con **material reciclable** y de esa manera contribuimos a intentar **resolver el problema de la basura plástica**.

Estos **jardines verticales** son una alternativa que podemos disfrutar a un bajo costo y que aportan una serie de ventajas y beneficios. **Ayudan a incrementar los niveles de oxígeno del aire, eliminan compuestos tóxicos, generan frescura y mantienen la humedad, además de ser vistosos y favorecer el diseño del espacio brindando una sensación más natural al ambiente.**

Para realizarlos se precisan, por ejemplo, **botellas de plástico recicladas** que pueden ser las típicas de agua, jugo o gaseosa. Sugiero pintarlas o decorarlas teniendo en cuenta que al principio no se vería muy lindo, hasta que las plantas crezcan y tapen esos contenedores, dejando a la vista solamente un muro de plantas.

Al elegir las plantas que nos gustaría poner recuerden que lo ideal son aquellas que tengan raíces pequeñas o superficiales pues se adap-

tan mejor a este sistema de cultivo, ya que no necesitan tanto sustrato.

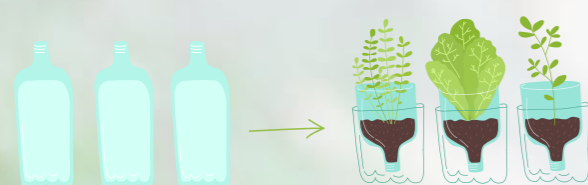
El método para llevar a cabo la confección de un jardín vertical es muy sencillo. Hay que cortar la mitad de la botella o hacerle una abertura, colocarla verticalmente y agregarle tierra. También se pueden usar las botellas de manera horizontal, en forma de jardineras, pero teniendo en cuenta que tendrían menor profundidad. Luego se fija con un hilo resistente en el lugar elegido y finalmente se plantan en ella las semillas o plantines. Aconsejo utilizar suculentas y rastreras nativas, plantas que requieran poco espacio y riego, de bajo mantenimiento y crecimiento rápido.

Aquí ya trabaja la imaginación de cada uno en relación al color y diseño que quiera crear.

Realizar un jardín vertical es una terapia muy saludable, como todo lo que sea trabajar con plantas. **¡A probar y pasarla bien!**

Luz M.

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



:Aclarar :NO OSCURECE



Nuestra intención esta vuelta es reflexionar y acercar una pequeña guía que contribuya a *distinguir hechos concretos que deben ponernos en alerta*, especialmente cuando la integridad mental y física de menores está en riesgo por el uso de redes.

Ángela P.



Es sentido que actualmente vivimos en una sociedad que nos impone la velocidad. La falta de tiempo para reflexionar, e incluso la disminución de la calidad de vida que sufrimos por someternos a esta velocidad (que no podemos eludir), nos dificulta apreciar determinadas situaciones que se presentan en lo cotidiano, ya sea por falta de tiempo, o por tener que atender cuestiones "urgentes" a diario.

Estas últimas semanas hubo mucha confusión alrededor de los conceptos de *bullying*, acoso, o *ciberbullying*; a raíz de un programa de televisión en formato de *reality show*, donde un grupo de famosos tienen que convivir en un hotel diseñado especialmente para la competencia. Esta confusión de conceptos en muchos casos no es inocente, ya que se busca "agravar" una situación determinada y generar más impacto en la audiencia. Sin embargo, la banalidad con la que los referentes de medios de comunicación opinan sobre estas problemáticas, pueden generar dudas e inseguridades en quienes están atravesando una situación parecida.

VAMOS ACLARANDO EL PANORAMA

BULLYING

Es el acoso escolar dirigido hacia un alumno o alumna, por otros compañeros y a lo largo del tiempo. Es decir, no es por una acción específica del acosado ni de los acosadores. Puede ser verbal, físico, o ambos a la vez, para que se produzca deben darse una serie de comportamientos:

- Intencionalidad de los acosadores.
- Diferencia social, psicológica y/o física entre el acosado y el/los acosadores.
- El acoso siempre es hacia la misma persona.
- El acoso se prolonga a lo largo del tiempo.

Dentro del *bullying* puede darse violencia escolar, pero hay que precisar que no es lo mismo, ya que la violencia escolar es más amplia y engloba otras personas y situaciones. Es decir, el acosado puede sufrir violencia escolar de parte de compañeros, e incluso de profesores o directivos. Pero la violencia escolar propiamente dicha se refiere a aquellas situaciones de maltrato físico, maltrato emocional, abuso sexual, vandalismo, negligencia, etcétera y

puede estar dirigida a un alumno o a un profesor o a un centro educativo. No suele prolongarse en el tiempo, ya que es en situaciones puntuales.

CIBERBULLYING

Es el acoso de una persona a través de la tecnología. Puede ser dentro del entorno escolar, laboral o social. La principal diferencia con el concepto anterior es que suele darse en redes sociales: siempre requiere del uso de tecnología. No hay contacto directo entre el acosado y el/los acosadores, por eso suele ser anónimo, ya que la persona que acosa oculta su verdadera identidad para protegerse. Posee un agravante que es la difusión comunitaria: al darse en un entorno cibernético, el ciber-acoso alcanza a más personas, y agrava la situación del acosado. Incluso aquellos quienes no conocen a la víctima también participan, generando más violencia.

GROOMING

Se refiere al engaño o engatusamiento de adultos hacia menores, a través de internet y con fines sexuales. En este caso, los adultos suelen esconderse detrás de uno o varios perfiles falsos, haciéndose pasar por un niño, niña o adolescente (dependiendo quien sea su víctima), buscando generar una relación de amistad y confianza con el otro. Es una manipulación deliberada y tiene consecuencias penales en Argentina, ya que suele ser el paso previo a delitos más complejos como por ejemplo: generar encuentros personales con el menor acosado con intenciones de cometer un abuso sexual físico, comercializar en redes de explotación sexual a un menor, prostitución infantil, etcétera.

Expresa un claro abuso de poder, donde un adulto se gana la confianza de un menor, engañándolo en un proceso que puede durar un tiempo prolongado (semanas, meses) hasta que se genera un lazo emocional.

Como dijimos, desde fines del 2013, está incorporado como delito penal mediante la Ley 26904 del Código Penal que incorpora el delito de acoso sexual por internet a menores de edad.

SEXTING

consiste en enviar mensajes, fotos o videos de contenido erótico y sexual personal, a través

del uso de tecnología. Generalmente, es con el celular y mediante aplicaciones de mensajería instantánea o redes sociales, correos electrónicos u otro tipo de herramienta de comunicación. El nombre "sexting" es una combinación de dos palabras en inglés: "sex" (sexo) y "texting" (enviar mensajes de texto por celular). En un principio, suele darse de manera íntima y voluntaria, entre dos personas, pero el problema escala cuando llega a manos de otros usuarios, si no se respeta ese acuerdo previo. Es una práctica que aumentó en los últimos años entre los menores.

Dijimos que suele ser voluntario porque es habitual que los jóvenes y adolescentes usen la tecnología para expresar sus deseos y fantasías sexuales, pero no siempre evalúan los riesgos que puede generar el envío de imágenes o

videos sexuales por Internet. Algunos de esos riesgos son: dañar psicológicamente a una persona, con la amenaza de difundir material íntimo; enviar o recibir fotos o videos en poses insinuantes y con fines de seducción; hackear la información personal y robar material íntimo o claves y contraseñas; usar dichas imágenes para cometer delitos; etcétera.

Si les pareció interesante esta reseña, en el próximo número podemos informarnos acerca de cómo prevenir estas situaciones de riesgo, y cobijarnos en un uso seguro de redes e Internet.

Ángela P.



TECNO- SIMBIOSIS

Maestría en Artes Electrónicas - UNTREF

Esta propuesta de estudiantes y docentes de la Maestría en Tecnología y Estética de las Artes Electrónicas de la Universidad Nacional de Tres de Febrero plantea diversas miradas dialógicas transdisciplinarias que reflexionan sobre las afectaciones, interacciones y asociaciones íntimas tejidas desde la tecnología, el arte, los territorios y las prácticas situadas. Los proyectos que integran la exhibición son instancias de investigación-creación que manifiestan modos de hacer mundos en estos tiempos post-pandémicos.

ANA LAURA CANTERA

Curaduría: Ana Laura Cantera

Artistas Grupo 1:

Francesca Cantore, Julieta Caruso y Laura Pérez, Ana Paula Hall, María Paula Gonzalez, Juan Miceli, Martín Pardo, Ángel Salazar, Laura Zingariello y Mariela Yeregui como artista invitada.

Artistas Grupo 2:

Juan Agustín Carpinello, Candela del Valle, Yesica Duarte, Ana Wolpowicz y Luis Carlos Molina, Mariana Lombard, Amawta Remu, Marlin Velasco - Proyecto Mala Praxis y Laura Nieves como docente invitada.

GRUPO 1: desde 30/06 hasta 11/08

GRUPO 2: desde 19/08 hasta 29/09

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

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 

Julieta Caruzo y Pérez Laura, 2021.
Instalación

Más fácil , **más cerca**



PREVENCIÓN

¿Qué hacer frente a una Emergencia Odontológica?

Dra. Sanz Silvana

Dirección Odontológica
Centro Odontológico Monserrat

www.centroodontologicolapiedad.com.ar

FRACTURA DENTARIA

1. Actuar con calma y rápidamente.
2. Lavar la zona afectada por el trauma y colocar compresas frías en la zona que rodea al golpe.
3. Si se trata de un diente permanente, tratar de recuperar el trozo de diente fracturado para poder reconstruir la pieza dentaria con el mismo elemento.
4. Consultar al odontólogo inmediatamente.

PREVENCIÓN A ACCIDENTES DENTARIOS

1. Los niños que practican deportes especialmente los de riesgo (Hockey, Rugby, Fútbol) deben usar protector bucal, realizado por un odontólogo.
2. Los niños deben viajar en el asiento trasero del automóvil. Sin excepción y con cinturón de seguridad colocado.
3. Cerrar posibles accesos a escaleras.

DIENTE PERMANENTE ELIMINADO POR UN TRAUMATISMO (Avulsión Dentaria)

1. Mantener la calma.
2. Tratar de buscar el diente.
3. No lavarlo solo enjuagarlo suavemente tomándolo por la corona.
4. Si no puede insertarlo en su posición sumérgalo en leche o agua y concurra inmediatamente al odontólogo.

HERIDAS CORTANTES DE LABIO O LENGUA

1. Limpiar y presionar la zona sangrante con gasa estéril.
2. En caso de edema, aplicar compresas frías.
3. Si la hemorragia no se detiene concurra al odontólogo.



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

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



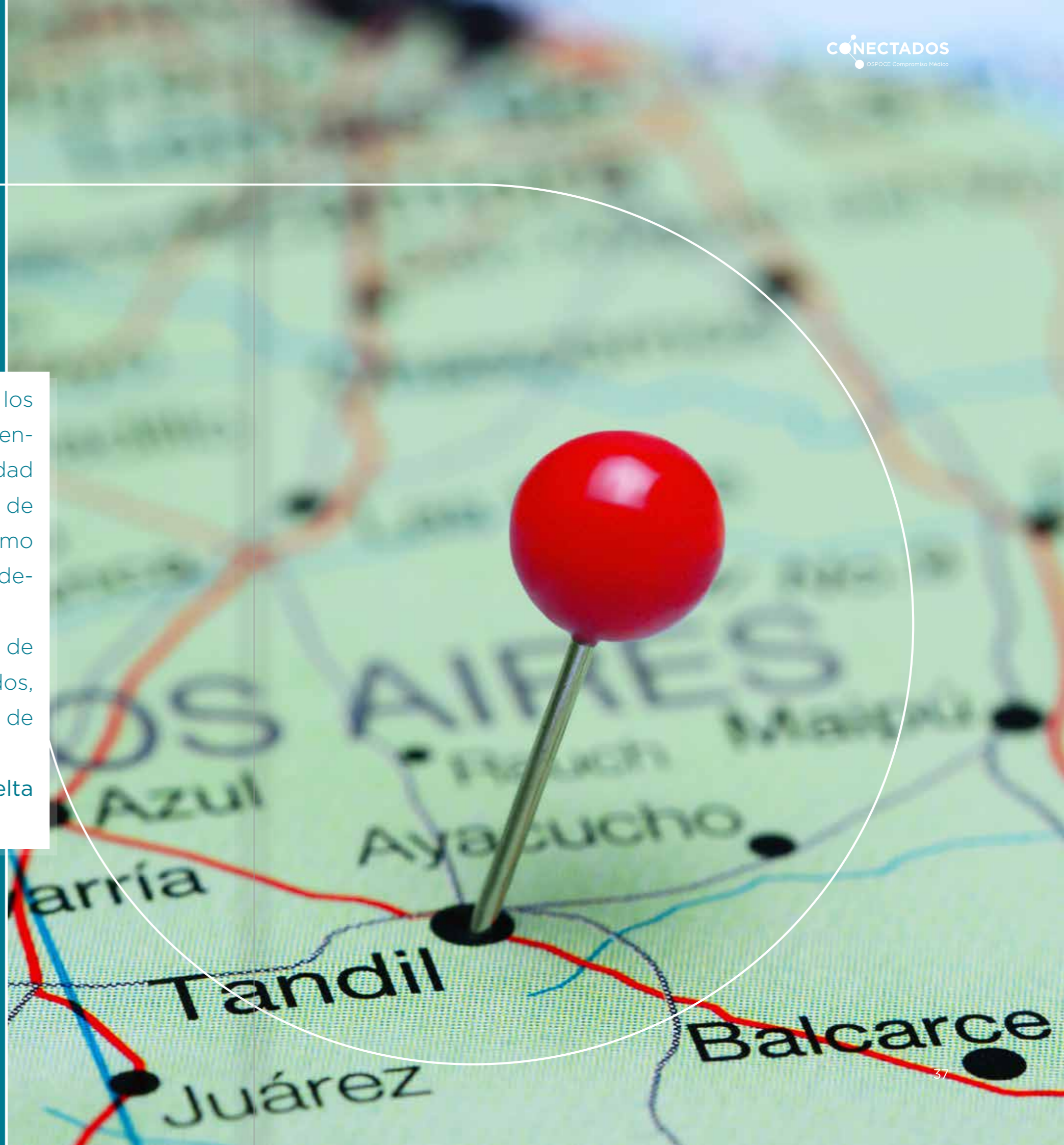
**Centro Odontológico
Monserrat**

ESCAPADAS todo el año

Muchas veces la vorágine laboral, los periodos de exámenes o simplemente el agobio del día a día en la ciudad produce en nosotros la necesidad de un corte. Un corte tanto mental como físico, un período corto donde podemos recargar las pilas.

Estos casos sumados a los festejos de cumpleaños, aniversario de casados, encuentro con amigos son algunos de los motivos de las escapadas.

¡Las mismas pueden ser ida y vuelta en el día o por unos días!





Chascomús,
Buenos Aires, Argentina

Hoy hablaremos de distintos lugares donde podemos desenchufarnos.

Chascomús que significa agua muy salada, es un lugar muy recomendado para esquivar nuestras rutinas y está ubicada a 120 km de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Esta hermosa ciudad presenta distintos tipos de hospedaje y una buena oferta gastronómica. Un lugar tradicional donde comer es el restaurante del Club Pesca y Náutica, ideal para comer su sabroso pejerrey a la romana. Los pejerreyes son pes-

cados en la Laguna de Chascomús, que es el corazón de la ciudad. La laguna es ideal para ir a tomar unos mates, pescar, nadar y también para recorrerla corriendo o andando en bicicleta. La vuelta a la laguna es una tradición, la misma tiene una distancia de 32 km aproximadamente. Otros destinos muy pintorescos para conocer son La Casa de Casco, La Catedral, La Capilla de Los Negros y El Club de Pelotas.

San Pedro, cuyo nombre completo es Rincón de San Pedro Dávila de los Arrecifes, es una

ciudad puerto de la provincia de Buenos Aires, ubicada a 172 km de Capital Federal.

Al ser una ciudad puerto tiene una costanera muy linda para descansar y para hacer un picnic o para comer unas tradicionales y muy recomendables ensaimadas de la ciudad. Es impensable irse sin probar esas delicias.

Un lugar de sumo interés es Parque Histórico Natural Vuelta de Obligado, donde se llevó a cabo la famosa batalla que lleva su nombre. El Casco Histórico es una visita super recomendada y para los que disfrutan de las actividades de una granja la Campiña de Mónica y César es el punto a conocer. Además de las actividades campestres también se puede disfrutar de un exquisito almuerzo.

Uribelarrea es una localidad bonaerense que queda a unos 90 kilómetros de la Ciudad de Buenos Aires. Se ubica entre Cañuelas y Lobos. Es un pequeño pueblo campero típico

de la provincia de Buenos Aires, fundado por vascos e italianos dedicados al tambo. Sus calles en su gran mayoría son de tierra y sus casas están separadas. Como todo pueblo en el centro encontramos la plaza y la iglesia. En los alrededores de la plaza están los restaurantes y muy cerquita encontramos las tiendas de productos típicos. También se pueden alquilar bicicletas para recorrerlo. Debido a su oferta gastronómica es muy visitado los fines de semana, es un pueblo ideal para pasar el día y disfrutar de una buena parrillada al mediodía y de una rica cerveza artesanal por la tarde.

Tandil, significa piedra que late, en honor a la Piedra Movediza emblema de la ciudad. La misma se encuentra a unos 350km de la ciudad de Buenos Aires y a 173 km de Mar del Plata.

El orgullo de Tandil son sus sierras. La gente vive las sierras, trekkea, corre y anda en bicicleta por ellas. En el año se realizan muchas competencias de running y ciclismo en las mismas.



San Pedro,
Buenos Aires, Argentina.

PAQUETES TURÍSTICOS

IDA Y VUELTA EN EL DÍA

Chascomús

2 noches en Hotel Howard Johnson - Chascomús

Incluye alojamiento en habitación superior, desayuno y uso de piscina, sauna y gym.

Family Plan: hasta 2 adultos y 2 menores de 8 años incluidos en la misma habitación. Asistencia al viajero - Plan Nacional con cobertura COVID-19

\$28.600

San Pedro

2 noches en Hotel Howard Johnson - Chascomús

Incluye alojamiento en habitación clásica, desayuno, piscina climatizada, gym, solarium, sauna y baño finlandés.

Incluye microcine, internet wi fi en el lobby y cable en la habitación. Acceso a instalaciones del HJ Marinas bonificado (a partir de las 11:00 hs) Asistencia al viajero.

\$36.350

Tandil

3 días / 2 noches

Incluye bus y dos noches de alojamiento en Hotel Hermitage con desayuno.

\$34.440

Mar del Plata + Tandil

2 días / 3 noches en Hotel Miglierina (Mar del Plata)

Incluye bus, traslados y media pensión.

City Tour por Tandil con visita al Calvario, El Centinela, Piedra Movediza, Laguna y Sierra de Los Padres, Reserva Integral Laguna de Los Padres, Reducción Jesuítica, Nuestra Señora del Pilar, Gruta de los Pañuelos.

\$16.680

Uribelarrea

Ida y vuelta en el día

Incluye traslado, almuerzo y visita guiada con coordinador.

\$5.960

San Pedro

Ida y vuelta en el día

Incluye traslados, visita y almuerzo en "La Campiña" de Mónica y César, visita a la *Vuelta de Obligado* y Casco Histórico con coordinador

\$6.350

● TURISMO

También en ellas están muchos de los atractivos de la ciudad como el Monte Calvario, El Cerro Centinela, El Cristo de la Sierras, La Piedra Movediza (ahora hay una réplica de la original). Otros puntos importantes son el Fuerte del Parque Independencia, el espectacular Palacio Morisco (muy cercano a este último) y siguiendo con el recorrido nos encontramos con el lago y el dique, zona muy emblemática de la ciudad, ideal para sentarse y comer un riquísimo sándwich de salame y queso, ya que Tandil es reconocida por sus embutidos y quesos.

Si son muy fanáticos de los lácteos su parada obligada es Época de Quesos resto ubicado a cuadras del centro.

Esto es simplemente una pequeña parte de todos los destinos donde podemos disfrutar de una buena y reconfortante escapada.



Alejandro Saharrea
Turismo AMCI
www.turismoamci.com.ar



Tandil
Buenos Aires, Argentina

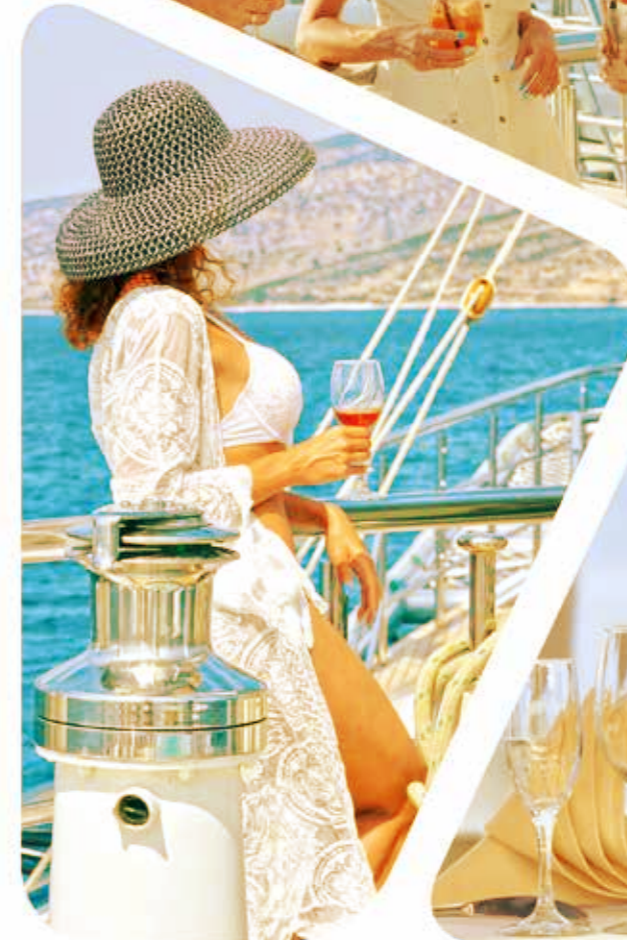


Argentina y el mundo para vos.

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.

“Feliz Día de la Niñez”

El Día de la Niñez

En Argentina se estableció el Día de la Niñez a partir de la década del 60, y su origen se relaciona con una disposición de las Naciones Unidas que estableció en 1956 el 20 de noviembre como **Día Internacional de la Niñez**, promoviendo así los derechos de ellos, organizando actividades para su bienestar social.

• • •
Aunque se recomendó a cada país tomar ese día, dejó a disposición de cada nación que destacasen un día en el calendario para esa festividad.



La Liga de las Naciones, entidad que antecedió a la ONU, adoptó en 1924 la Declaración de Ginebra sobre los derechos del niño. Ese fue el primer texto que reconoce que existen derechos puntuales para los niños y niñas del mundo.

Además de ser un día de celebración, es un día para poner atención sobre la situación desfavorable que viven muchos niños, difundir los derechos de la infancia y hacer conscientes a las personas de la importancia del bienestar y desarrollo de los niños.

UNICEF trabaja constantemente en pro del bienestar de los niños y las niñas, y el **Día Universal del Niño** es un momento clave para sumarnos a favor de los más vulnerables, ya que son ellos los que sufren las crisis y los problemas del mundo.

Luego de años de negociaciones entre la ONU y gobiernos de todo el mundo, líderes religiosos, ONG y muchas otras instituciones, se logró el texto de la **Convención sobre los**

Derechos del Niño (20/11/1989), y deben acatarlos todos los países que lo hayan firmado. Argentina ratificó la Convención en 1990, y en 1994 le otorgó rango constitucional.

La **Declaración de los Derechos del Niño** (1959) en su texto establece que todo niño tiene derecho desde su nacimiento a un nombre y una nacionalidad. El niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social, tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud.

Si bien en Argentina se celebra siempre el segundo domingo de agosto, este año la Cámara Argentina de la Industria del Juguete lo pasó para el 21 de agosto. Ese día se suelen organizar actividades para los chicos en los distintos municipios, escuelas y parques del país, con el único objetivo que los más pequeños disfruten lo más posible.

Graciela Sánchez
Editora

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)
- QUÍNTUPLE (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.

Feliz Día de la Niñez

Todos los niños tienen derecho a la **SALUD**, la **EDUCACIÓN** y la **PROTECCIÓN**.



¿QUÉ SABE USTED DE...?

Los soportes de las primeras figuras de la TV

No importa cuantas contesten correctamente. Lo bueno es recordar y mucho, ya que va dirigido a los mayores de la casa.

¡Diviértanse un rato!

1. El Capitán Piluso (Alberto Olmedo) era acompañado por un marinero llamado Coquito. ¿Cuál era el nombre del actor?

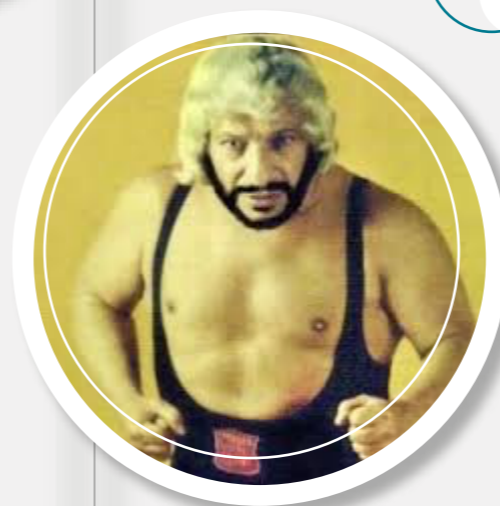
2. Minguito (Juan Carlos Altavista) en sus reportajes llevaba al “preso” que era su fotógrafo. ¿Quién era el preso?

3. El corazón y cerebro de “Titanes en el Ring” ha sido Martín Karadagian, pero ¿quién era el relator?

4. En “Viendo a Biondi” a Pepe Biondi lo acompañaba otro Pepe de doble apellido. ¿Quién?

5. En “Calabromas” había un actor de pequeño tamaño que secundaba al cómico. ¿Cuál era su nombre?

6. Un dúo inseparable era el ventrílocuo y su muñeco. Uno le hacía el pie al otro y viceversa. ¿Cuál ha sido la dupla más famosa de la Argentina?



7. “La Peluquería” tuvo muchos peluqueros famosos, Fidel Pintos, Jorge Porcel, Emilio Disi. ¿Quién se sentaba en el sillón?

8. Relacionado con lo anterior, al morir Fidel Pintos y antes de Porcel hubo un peluquero que también dirigía la banda musical en “Domingos para la Juventud” tocando el trombón. ¿Quién era?

9. Pepitito Marrone contaba en su circo con un payaso que hacía “salta Violeta”. ¿Qué actor era?

10. La difícil: un actor de gran tamaño le pegaba cachetadas a Biondi, lo retaba a Balá y trabajó con Olmedo, Porcel, etc. Su nombre era Delfor. ¿Cuál era su apellido?

Respuestas:

1. Humberto Ortiz 2. Vicente Larrusa 3. Rodolfo Di Sarli 4. Pepe Diaz Lastra 5. Jaimito Cohen 6. Chasman y Chirilota 7. Rolo Puente 8. Eddie Pequenino 9. Carlitos Scazziota 10. Delfor Medina

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



OSPOCE
Un aporte bien hecho

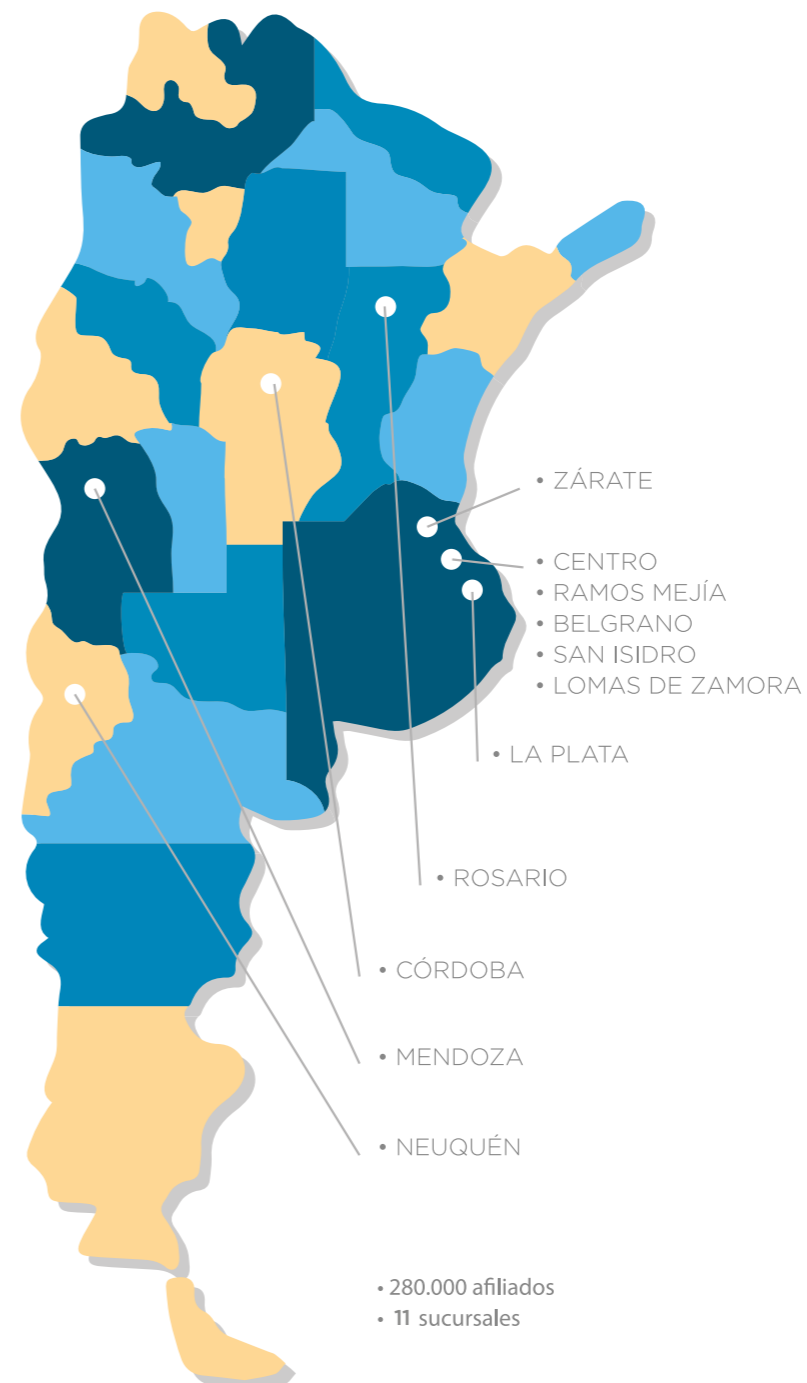
@ospocebrasocial
Ospoce
Ospoce

0800 321 6776
Bm. 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
- 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

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. Meeke 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



Bartolomé Mitre 1552
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 1523
Pasaje La Piedad, timbre 3.11.
CABA, Argentina
Lunes a Viernes de 9 a 19 hs.
0800-222-6366

Centro Médico Monserrat

Diagnóstico por Imágenes • Laboratorio

Estudios Médicos

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

Años de experiencia avalan nuestro trabajo.



Consultorios modernamente equipados.



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

www.cmmonserrat.com.ar