

CONECTADOS

OSPOCE Compromiso Médico

VIDA SALUDABLE

Osteoporosis

pág. 14

NOTA ESPECIAL

Día de la Madre

pág. 44

#TocarseEsCuidarse

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**.



Un aporte bien hecho

www.ospoce.com.ar

EDITORIAL

La noche más oscura

Una vez más la violencia castiga duramente a toda la sociedad Argentina.

Los profetas del odio sin distinción de partido, creencia o de lo que fuere y que a través de cámaras, micrófonos y videos vierten sus miserables opiniones, son los principales incitadores del triste episodio que nos ocupa. No podemos permitir que nos hagan retrotraer a los tiempos más oscuros de nuestra historia.

Es un pueblo movilizado el escudo más potente que nos protege de estos canallas.

No alcanza con repudiar y pedir justicia, las palabras deben estar acompañadas de hechos concretos y dirigidos a una sociedad donde prime la razón sobre la violencia.

No pongamos el odio en el otro y aquellos que tenemos responsabilidades políticas y sociales, pongámonos a la altura de los acontecimientos sucedidos.

La unidad de todos los dirigentes en condenar el salvaje intento de magnicidio es la foto que el pueblo argentino requiere y exige.

Hugo Quintana

Secretario General APOC NACIÓN

04

PSICOLOGÍA

¿Bailamos?

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



08

MEDICINA

TANGO Y SALUD: ¿Por qué bailamos tango?

Dra. Miriam Liliana García
Auditoría Médica OSPOCE

Milongas de Bs. As.

Graciela Sánchez

14

VIDA SALUDABLE

OSTEOPOROSIS

Durante años creímos que la leche era indispensable para nuestros huesos pero ingerir leche no nos garantiza huesos sanos y fuertes.

Anita Blanch

16

TERAPIAS HOLÍSTICAS

Síndrome del Salvador

¿Dónde está puesto el foco de tu vida? ¿Ponés al otro por encima tuyo siempre?

Graciela Sánchez

20

BIOHUERTO

Plantas que repelen mosquitos

@Keken_plantas



22

RECICLAJE

Fertilizantes naturales y caseros

Luz.M.

24

REDES SOCIALES

La seguridad en CLICS

Ángela P.

SUMARIO

Revista N° 117 - 5 / Año 2022

30

ARTE

TECNOSIMBIOSIS - Parte 2

Muestra Colectiva - UNTREF - MAE

Los proyectos que integran la exhibición son instancias de investigación-creación que manifiestan modos de hacer mundos en estos tiempos post-pandémicos.

35

ODONTOLOGÍA

Tratamiento pulpar y de conducto en dientes temporales

Dra. Verónica Bergués
Odontóloga

38

TURISMO

Glamping

Tec. Alejandro Saharrea
Turismo AMCI



NOTA DE LAS EDITORAS

Hoy inauguramos una nueva sección en *Conectados*: el **Espacio Literario**, donde invitamos a nuestros lectores a que nos envíen sus inspiraciones literarias y puedan compartir con nosotros un cuento corto, un poema...

En este número aprenderemos que el tango es más que una danza y puede resultar muy útil para nuestra salud, nos preparamos para dar batalla al mosquito y conoceremos una forma de acampar más glamorosa.

Esperamos les sea provechosa esta entrega y nos encontramos nuevamente para fin de año.

Susana y Graciela



44

NOTA ESPECIAL

El Día de la Madre





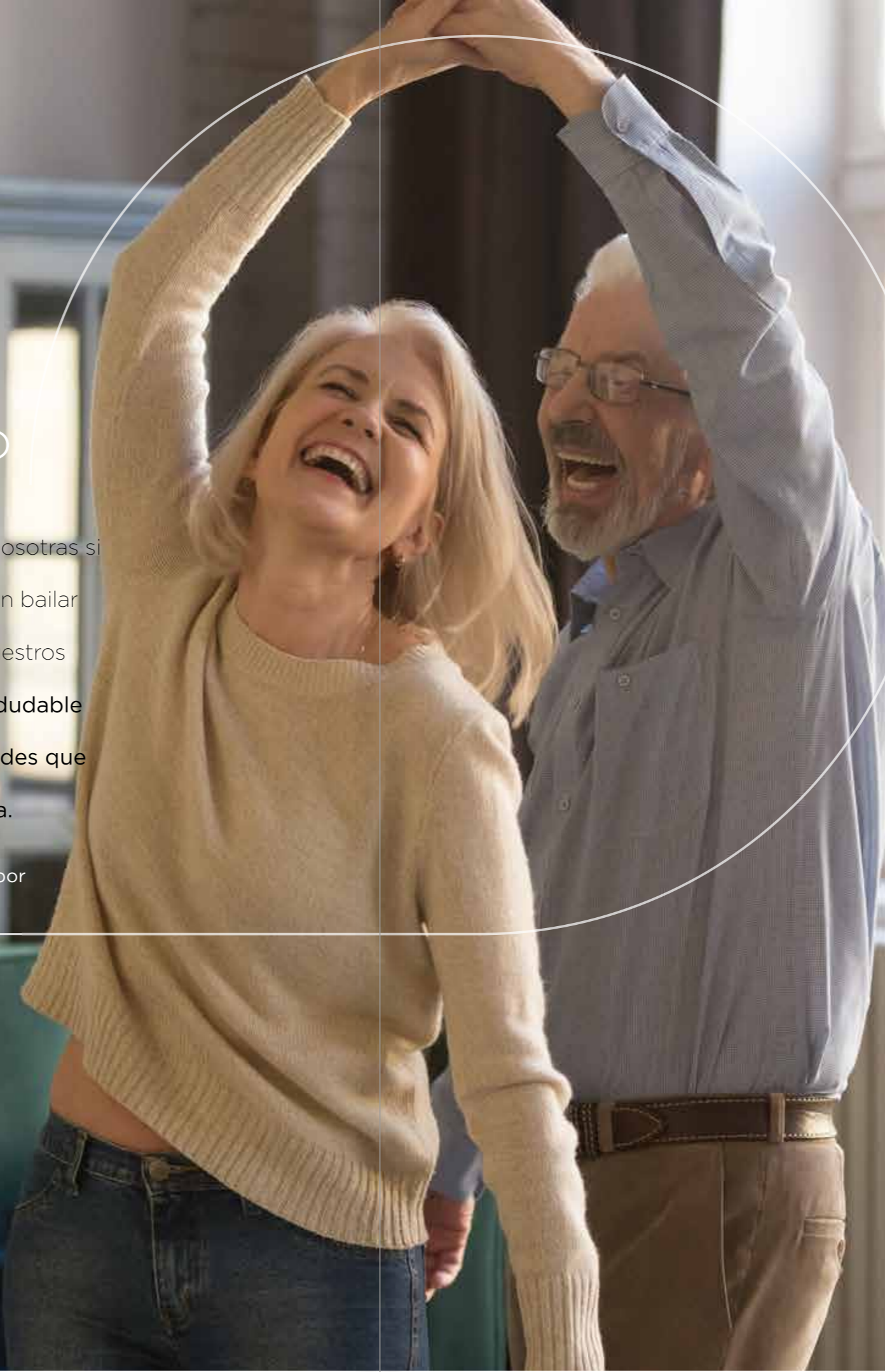
¿Bailamos?



Seguramente que todos van a coincidir con nosotras si afirmamos y reafirmamos que ver a alguien bailar (ya sea solo o acompañado) genera en nuestros cuerpos lindas sensaciones. Casi que es indudable para nosotras y por consiguiente para ustedes que esa escena contagie energía positiva.



La pregunta que nos hacemos entonces es por qué será que tenemos esta certeza.



Ustedes podrían decir que es propio de nuestra terquedad y tendrían razón si lo creyeran así, pero en este caso la explicación que encontramos es otra. Lo cierto es que luego de leer muchos estudios que se hicieron al respecto, vimos que todos coinciden en lo mismo, todos muestran los claros beneficios que tiene el baile en nuestro organismo y todos ellos sólo hacen reafirmar nuestra sensación.

Si de beneficios hablamos, no nos referimos tan sólo a pensarlo como actividad física, lo cual ya sería demasiado, la pensamos y definimos como una actividad mucho más enriquecedora. Porque más allá de lo físico o del aspecto social y recreativo que posee, es una actividad que por el sólo hecho de practicarla impacta satisfactoriamente en nuestra inteligencia, en nuestro desarrollo cognitivo, previniendo además el envejecimiento mental.

El baile requiere de concentración, del poder atender a los ritmos propuestos coordinándolos con un movimiento específico, de memorizar pasos, de poder hacerlo en conjunto con un otro (si es que bailamos con alguien más), con algún objeto, o simplemente solos. El baile invita al mejor desarrollo del esquema corporal, a la secuenciación, a la toma de decisiones, a ser creativo cuando es libre y a ser preciso cuando es coreográfico. Mejora la autoestima, el estado de ánimo, la fuerza personal, favoreciendo además a la sociabilidad, mejorando vínculos y causando sensaciones placenteras.

El baile es terapéutico y para muchos escenarios es utilizado como herramienta, como intervención y como puente en un tratamiento.

Es a través de los movimientos que se activan diversos procesos neurológicos, fisiológicos y emocionales, todos ellos en conjunto permiten avivar aquellas funciones que se encuentran alteradas o dormidas. En ocasiones por ejemplo, se utiliza como tratamiento para el Alzheimer o el Parkinson. Y además, puede utilizarse para procesos de rehabilitación física, ya que mediante el baile podemos fortalecer zonas afectadas o bien mejorar el equilibrio.

Pero no hace falta irnos tan lejos para entender que el baile puede ser un recurso perfecto cuando pensamos ciertas patologías emocionales. Participar de clases de baile nos regala indirectamente un sentido de pertenencia, permite que liberemos estrés, que descarguemos energías negativas, mejorando la comunicación y los vínculos. En resumen, todo concluye en ganancia.

Por eso es que no somos dos obstinadas queriendo imponer nuestra idea respecto del baile, sino que es el baile en sí mismo el que se nos impone y no deja que lo pensemos de otra manera.

El baile no es sólo un acto social, no son sólo movimientos coordinados o descoordinados (en el peor de los casos), el baile es mucho más que eso. Porque detrás de cada paso, por más sencillo que se perciba, hay un sinfín de efectos positivos que impactan desde uno y hacia uno, generando sólo ganancias.

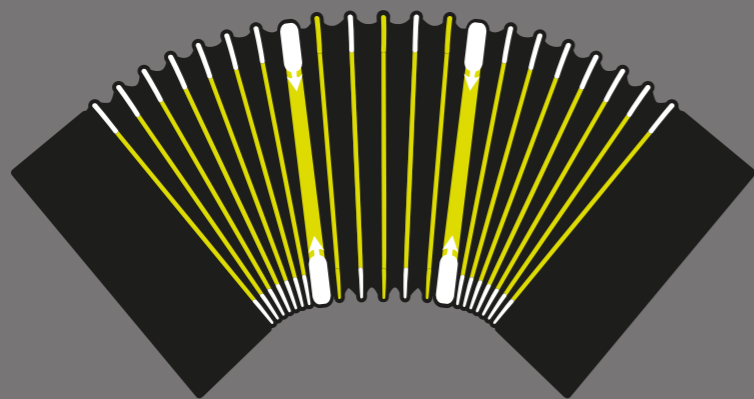
Por eso, ya que estamos en el baile... ¡Bailemos!

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



UN APOORTE BIEN HECHO





TANGO Y SALUD

¿Por qué bailamos tango?



Para comenzar a hablar del tema, recordemos la definición de ambas:

El tango es una danza de origen rioplatense caracterizada por la improvisación de la caminata que ejecuta la pareja unida en un abrazo al ritmo del 2 x 4. Cargada de sensualidad y conexión profunda con el compañero, para ir al unísono recorriendo la pista en sentido anti horario. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud definió el siglo pasado que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Al ser la caminata fundamental en el tango constituye un ejercicio aeróbico por excelencia. Estudios de la Fundación Favalaro determinaron la superioridad de beneficios respecto a la misma actividad realizada en la

caminadora. La práctica con regularidad ayuda a disminuir los valores del colesterol malo (LDL), los triglicéridos, favorece el metabolismo de la glucosa, disminuye la hipertensión arterial, actúa como factor de protección cardiovascular secundario favoreciendo el desarrollo de la circulación colateral, además, es una herramienta para perder peso. Practicarlo regularmente aumenta la capacidad aeróbica hasta el 20 %, lo que equivale a un regreso funcional de más de 10 años. Al ser una actividad de baja a moderada intensidad resulta adecuado para las personas de todas las edades, no solo ayuda en la prevención, sino también en la rehabilitación de aquellos pacientes que han transitado eventos isquémicos.

En relación al aparato osteomuscular podemos destacar que retarda el proceso natural

de envejecimiento porque favorece el equilibrio, la movilidad, la longitud del paso, corrige la postura y atenúa los problemas de columna. También, beneficia el desarrollo muscular, disminuye y mejora la distribución de la grasa corporal, aumenta la fuerza y la resistencia, retardando la osteoporosis. Pero el tango no solo es curativo para el cuerpo sino también muy beneficioso para la mente. Promueve el desarrollo de funciones neurocognitivas superiores debido a la necesidad de prestar atención a los pasos a dar, así como ejercita la memoria, especialmente en lo que se refiere a la secuencia de movimientos para memorizar y repetir los pasos del tango. Estos estímulos actúan a través de moléculas neuronales específicas que favorecen el desarrollo de factores de crecimiento neuronal. De ahí que se ha transformado en una nueva terapéutica para pacientes con enfermedades neurológicas crónicas como el Alzheimer, el Parkinson y quienes padecen secuelas de ACV.

El psiquiatra Federico Trossero en su libro "Tango terapia" dice que en general, todo tipo de baile tiene capacidad de generar bienestar en las personas, tanto físico como psíquico. Pero el tango tiene condiciones que lo hacen especial. En primer lugar, es un baile de **improvisación**, y esto permite la libre expresión de los sentimientos y emociones. Además, es un baile de **abrazo intenso** y esto genera la liberación de neurotransmisores y neurohormonas, que favorecen distintas funciones a nivel fisiológico y cerebral. Por último, es un baile de **profunda intimidad y comunicación con el partner**, lo que promueve el intercambio y la socialización. Bailar tango ayuda a conectarte con la otra persona, controlar mejor el propio cuerpo y a trazar vínculo con el otro. Trossero asegura que su acción terapéutica **"reside, fundamentalmente, en la intensidad y la profundidad de las emociones que se despiertan cuando se baila, se escucha su música o su poesía"**. Asimismo, relata que el tango pone a quienes lo practican en fuerte contacto con sus dificultades, cualidades y conflictos, en una clarísima y contundente muestra de cómo somos y como interactuamos con la pareja y el grupo. Lo que nos ayuda a superar las barreras de nuestro desarrollo personal acrecentando el autoconocimiento, potenciando la autoestima, facilitando los desblo-

queos físicos y emocionales integrando mente y cuerpo. Más allá del placer erótico que pueda conformar.

En una serie de estudios, los doctores Pinniger, McKinley y Jacobson demostraron que el tango contribuye a que los individuos se concentren en el presente y en la tarea que tienen por delante. Debido a la importancia de la interacción entre las parejas para la ejecución de los pasos, los bailarines deben concentrarse en la tarea que tienen por delante. No hay tiempo de preocuparse por otras cuestiones o problemas que podrían aquejarlos. Este factor es tan fuerte que se ha demostrado que el tango mejora la plena conciencia más que la meditación o el entrenamiento de resistencia en personas con depresión. También, descubrieron que en las personas con riesgo de sufrir caídas se mejora la capacidad de ejecutar dos tareas al mismo tiempo, como circular en el espacio y sincronizar con la pareja (doble tarea). Esto indica que la memoria de trabajo también puede mejorar.

El baile del tango en parejas ha demostrado ser una actividad importante, participativa y auto promocional debido al disfrute y la identificación que genera dentro del grupo de personas que poseen intereses y objetivos similares. Esta sensación de conexión y entendimiento con los otros y la capacidad de aprender una nueva actividad al tiempo que se disminuye el aislamiento porque te vas a encontrar con tus compañeros en las clases y en todas las milongas que se te ocurra ir.



En síntesis,
"LA DOCTORA QUIERE TANGO".

Dra. Miriam Liliana García
Auditora Médica
OSPOCE

MILONGAS de Buenos Aires

• • •

El artículo de Medicina menciona todas las ventajas de bailar el tango, pero mucha gente no está al tanto de ese mundo milonguero que habita a nuestro alrededor sin siquiera saberlo.

Están al alcance de la mano, en nuestra propia ciudad creciendo día a día. Sin embargo, hay mucha gente que no las conoce.

• • •

Quien no entró nunca a una milonga, aún está por hacer una experiencia que lo va a llenar de asombro.

Trasponer el umbral de uno de estos lugares es encontrarse en otro mundo. Llegamos desde la calle con ruidos y bocinazos, con nuestra cabeza aún pendiente de la jornada laboral, con frío o con calor, y de pronto al entrar la música del tango invade nuestros sentidos y vemos mucha gente bailando al compás, cada pareja concentrada en sí misma, y al mismo tiempo respetando la ronda con los demás. Si se fijan en los rostros de los que están bailando abrazados al ritmo de un tango, van a ver un paisaje de distintas emociones y sentimientos.

ESPECTADORES Y PROTAGONISTAS

En los costados, alrededor del lugar donde se baila, hay montones de mesitas con gente sentada conversando o tomando algo. Generalmente, los que están solos se sientan en las mesas cerca de la pista, para que les sea más fácil visualizar a otros con quien bailar. Los que van en pareja o en grupo se sientan más atrás.

La invitación a bailar, clásicamente, se hace a distancia, y se le llama **cabeceo** porque es el hombre que, con una inclinación de cabeza, invita a la mujer, aunque en ambientes más informales algunos varones se acercan a las mesas de ellas para invitarlas.



Milonga Club de Leones
Villa Martelli, Buenos Aires

Después de tres o cuatro tangos (se la llama **tanda**) la música se detiene y es reemplazada por una **cortina** que separa una tanda de otra. Entonces las parejas se separan y cada uno vuelve a su mesa (verles las caras de felicidad en ese momento es extraordinario). Cuando vuelve a escucharse la música de tango, que puede ser también milonga o vals, la ceremonia se repite. Algunos deciden ser espectadores por un rato, mientras descansan, otros bailan nuevamente, protagonistas de la noche.

ROMANCE DE TRES MINUTOS

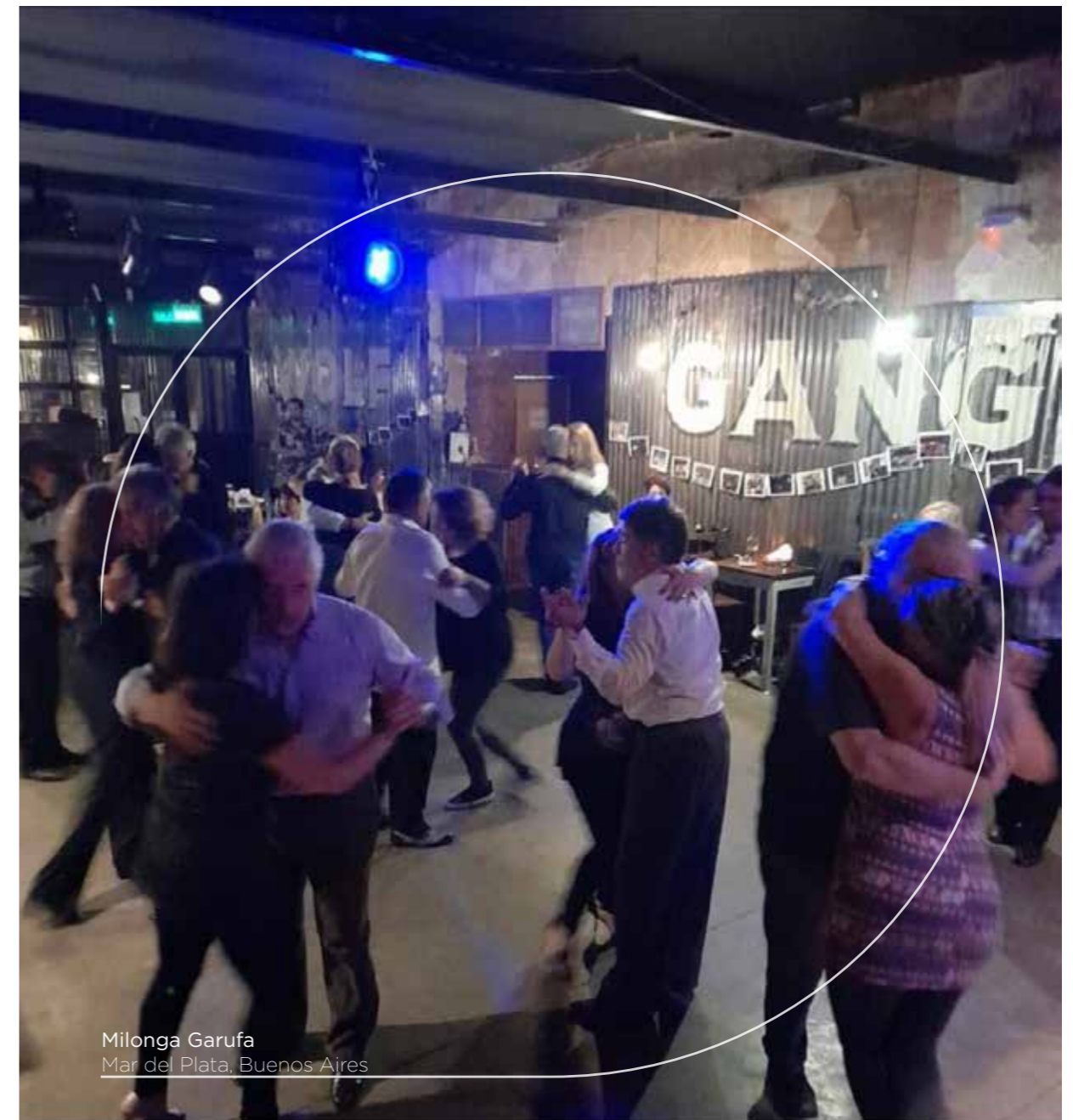
Se dice que el tango bailado es un **romance de tres minutos**, frase que ya forma parte del folclore popular tanguero. Este dicho resume una experiencia única, muy rara en nuestra cultura, que se produce sólo en el tango: bailar abrazados, con gran sentimiento, y que esa situación dure sólo el tiempo de un tango. Al contrario de lo que sucede en la vida cotidiana, ese abrazo, sumamente sensual, no nos compromete a nada más que a bailar en ese momento.

Para la gran mayoría el bailar el tango se convierte en algo apasionante, **adictivo** como se dice en broma, ya que es una adicción sana, si es que vale la paradoja, porque no daña la salud, al contrario, es una actividad física y nos llena de amigos y de expectativas cada vez que llega el momento de ir a bailar.

UN MITO: "Aprender a bailar tango es muy difícil."

Esto es tan difundido como falso. Sólo es difícil el tango de escenario o exhibición propio de espectáculos, y lo bailan profesionales.

En cambio en las milongas, la gente baila **tango de salón** o sea un tango sencillo, que suele llamarse **caminado** o **al piso** porque no deben levantarse tanto los pies ni hay que hacer figuras complicadas. Cualquier persona lo puede aprender, con la única condición de tener ganas de hacerlo. La mayoría aprende en poco tiempo lo básico para bailar en cualquier salón. Es una pena privarse de intentarlo por timidez, o por tener la idea de ser pata dura. Además cada uno puede bailar a su estilo, y en esa variedad radica la riqueza y el gusto que produce también ver bailar a otros.



Milonga Garufa
Mar del Plata, Buenos Aires

El tango es una danza social, propia de la cultura porteña y argentina, que nos conecta intensamente con lo más propio de nuestra identidad. Conocemos y tarareamos montones de letras de tango, que sabemos desde siempre. Y algo de eso que heredamos nos aparece también cuando nos animamos a bailar.

¿Por qué quedarse en casa, mirando televisión, viendo cómo otros son los protagonistas?

Bailar el tango en una milonga produce muy variados sentimientos. Pero

sobre todo una pasión que no se puede transmitir exactamente. Por eso, tal vez, sea una experiencia profunda, diferente para cada quien.

Graciela Sánchez
Editora



• OSTEOPOROSIS •

Durante años creíamos que la leche era indispensable para fortalecer los huesos.



Ana Blanch
Coach de Salud

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

- El **Calcio** es un mineral muy importante en nuestro organismo y es participe de varias funciones, desde la contracción muscular hasta actuar como regulador o (tapón) de la acidez.

- Lo que es muy importante es poder **absorber y mantener** el Calcio que ingerirlo.

- La osteoporosis no tiene tanto que ver con el Calcio que ingerimos, sino con la **degradación de nuestras “despensas” de huesos**.

En los huesos hay dos tipos de células:

OSTEOCLASTOS

Degradan el hueso para obtener minerales y utilizarlos como de tampón de acidez.

OSTEOBLASTOS

Estimulan la fijación de Calcio y minerales en el hueso.

Este proceso se da constantemente y forma parte del mantenimiento de la homeostasis, como todo, es el desbalanceo debido a contextos concretos.

¿Cuándo construyes un hueso y cuándo lo degradas?

Dependerá del contexto en el que se encuentre el cuerpo. Si se está en un contexto ácido y de inflamación, falta de vitamina D, sedentarios o y sobretodo bajo nivel energético general, habrá mayor activación de la degradación ósea.

El **ejercicio** de intensidad y el **entrenamiento** de fuerza junto con buenas **dosis de sol** son el mejor seguro para mantener los huesos fuertes y conservarlos, ya que los osteoblastos se activarán con momentos de alta intensidad.

En resumen, si se tienen problema de los huesos, no es cuestión de caminar, sino de poner un entrenamiento de fuerza.

Cuando se habla de osteoporosis u osteopenia es mejor hablar de una buena homeostasis a nivel sanguíneo que aportar Calcio a la alimentación.

¡Cambio de enfoque!

Calcio, leche y salud ósea
no son sinónimos.

Ingerir leche no nos garantiza
HUESOS fuertes y sanos.



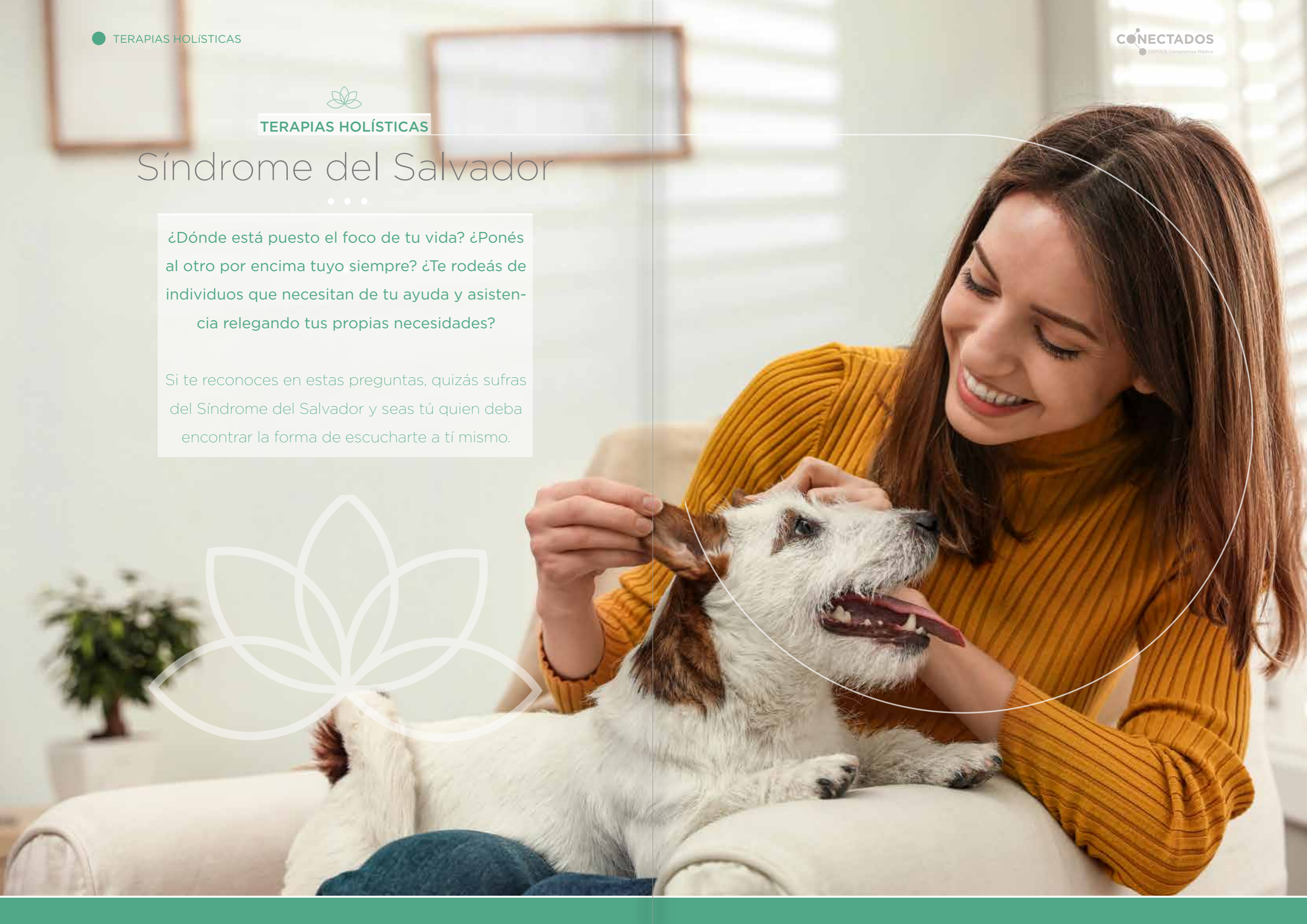
TERAPIAS HOLÍSTICAS

Síndrome del Salvador



¿Dónde está puesto el foco de tu vida? ¿Ponés al otro por encima tuyo siempre? ¿Te rodeás de individuos que necesitan de tu ayuda y asistencia relegando tus propias necesidades?

Si te reconoces en estas preguntas, quizás sufras del Síndrome del Salvador y seas tú quien deba encontrar la forma de escucharte a tí mismo.



Si eres una persona que necesita ser necesitada, es que estás buscando amor o aprobación en el otro para sentirte valorado y reconocido. Tu autoestima está vinculada a la aprobación y la mirada del otro.



Sumado a esto, si das ayuda sin que te la pidan, hay un desequilibrio. Según Bertín Hellinger, y desde la mirada de las Constelaciones Familiares, el dar y el recibir deben estar en equilibrio. Si una persona te debe tanto que no te lo puede devolver, se siente en una deuda impagable, por lo que de una u otra manera se irá de tu lado. Son esos casos donde te preguntás ¿por qué se fue o desapareció de mi vida si le dí todo? Y la respuesta está ahí, en haberlo dado todo. Por otro lado, el que está siendo ayudado permanentemente da por hecho que eso debe ser así, y deja de hacerse responsable de su vida, y el que ayuda acaba sintiendo un profundo cansancio y desvalorización.

En lugar de “ganar-ganar” tenemos un “perder-perder”. Aprende tú mismo a levantar la mano y pedir ayuda cuando lo necesites, y a respetar los tiempos del otro y el espacio para dar tu ayuda sólo cuando te la pidan, cuando sea necesario y vos puedas y estés dispuesto a darla. También aprende a decir no asertivamente cuando así lo sientas y pon el foco en tu vida.

Eso no es **ser egoísta** como nos hicieron creer durante mucho tiempo. **¿Cómo podés ayudar al otro si no puedes ayudarte a tí mismo primero?** Empieza a ponerte en el centro de tu vida, eres un ser holístico, no descuides ninguna de tus facetas. Eres 100% hogar, familia, trabajo, amistades, ocio, finanzas, espiritualidad, estudio, etc. Dale a cada cosa el porcentaje que creas necesario para estar en equilibrio, seguramente este porcentaje irá cambiando con la edad, con

los cambios de la vida, con tus propias necesidades y elecciones.

El autoconocimiento está ligado a ese equilibrio y a esa felicidad buscada. Mereces dedicar tiempo al ocio, no te sientas mal por hacerlo, no importa lo que sea: bailar, pintar, cantar, caminar, lo que sea que te haga feliz. Eso reduce el dolor gracias a las endorfinas que tu cuerpo libera, así como tu estado de ánimo mejora liberando serotonina, tomando sol o meditando. La dopamina, que es la que se encarga del placer, la puedes liberar escuchando música o durmiendo bien. Y la oxitocina acariciando a tu mascota o abrazando a un ser querido. Todas estas son hormonas que te ayudan a liberar y controlar el exceso de estrés. Esas hormonas que se ponen en funcionamiento cuando decidimos conectar con nuestro ser, nuestra esencia, nuestra propia búsqueda interior.

Estamos acostumbrados a llenarnos con el afuera y rodearnos del bullicio que nos rodea con el que pareciera que corren los días y apenas nos dimos espacio a sentirnos, sí, a sentir cómo estamos. Hasta que alguna parte de nuestro cuerpo nos los recuerda con alguna molestia y dolor y salimos del piloto automático.

El mejor Olán es estar contigo mismo, y hacerte tiempo para ello sin parecer raros, o sentirnos culpables por no estar a las corridas o con los demás, o sentir que **pierdes el tiempo**. No hay tiempo mejor recorrido que el que te dedicas a ti mismo, el mimarte con una buena música, estando en contacto con la naturaleza o acostado en tu sillón favorito, pensando en **nada**,



No hay tiempo
mejor recorrido
que el que te dedicas
a tí mismo.



pero sintiendo todo, conectándote con tu ser, escuchando lo que tiene para decirte, abrazándote (piensa cuando fue la última vez que te abrazaste), disfrutando de un rico aroma o un buen libro, o simplemente contemplar un hermoso atardecer.

Sobre todo, date el espacio para frenar, sin pensar que esto debe ser una excepción, porque es hacer nada, ya que cuando te dedicas a ti mismo, estás haciendo mucho, llenando tu tiempo de lo más importante que es tu propia escucha interior, tu ser, tomando conciencia de lo que pasa. Si vivís corriendo para el afuera, queda consumido y anulado el adentro, pero sobre todo, queda desconocido. Al conectar con lo que te pasa, nacen grandes maravillas.

No te olvides de ti, no creas que el tiempo vuela y hay que correr ya que el tiempo es tuyo, y no te recrimines el no hice nada. Comienza a decir que tuve la mejor cita de todas, conmigo mismo.

Semillas en Red te acompaña a potenciar tus propias herramientas haciendo consciente tus necesidades, conectando con tu luz y poder interior. Recuerda que debes hacerte responsable de tu vida, no basta con concientizarlo, es fundamental accionar para corregir el rumbo que necesites para encontrar plenitud y felicidad.



www.semillasenred.com.ar

Instagram: @semillasenred

Facebook: semillasenred



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.

Plantas que repelen MOSQUITOS



Se viene la época en que los mosquitos alteran nuestros lindos momentos cuando estamos al aire libre. Suelen aparecer en primavera, cuando las temperaturas comienzan a subir, y mucho más si abundan las lluvias. De repente se multiplican y hacen nuestra vida imposible, inclusive dentro del hogar.

Sin embargo, podemos espantarlos con la ayuda de algunas plantas que podemos cultivar en nuestro jardín, terraza o balcón, sin necesidad de utilizar productos químicos.

¿Sabían qué hay plantas que realmente repelen mosquitos?

Efectivamente las hay, y les nombraremos algunas que pueden cultivar de manera muy fácil.

Nada peor que escuchar el zumbido del mosquito cuando queremos conciliar el sueño. Ojalá les sirva esta info y disfruten un verano sin el molesto mosquito.

¡ Tan chiquito y tan poderoso!

@keken_plantas

CITRONELA

Esta planta aromática es la enemiga número uno de los mosquitos debido a su intenso aroma cítrico.



LAVANDA

Además de ser una excelente planta para ahuyentar mosquitos y otros insectos (por su fragancia a eucalipto y alcanfor) perfuma toda la casa. Es además una planta muy fácil de cultivar.

CALÉNDULA

Posee unas flores de color amarillo/anaranjado que desprenden un aroma desagradable que espanta a los mosquitos.



MENTA

Es otra de las plantas populares para alejar los mosquitos de una manera natural. Tiene además propiedades antisépticas ya que se puede utilizar en infusión para aliviar sus picaduras.

FERTILIZANTES naturales y caseros



Los fertilizantes son sustancias ricas en nutrientes que se utilizan para mejorar las características del suelo, favoreciendo la retención de esos nutrientes y mejorando la capacidad de absorber agua.

Ya hemos hablado en otro número de preparación de humus y lombricario para fertilizar. Ahora les contaremos de otros fertilizantes naturales que tenemos al alcance de nuestras manos todos los días y que podemos utilizar para mejorar la vida de nuestras plantas y proteger el medio ambiente. ¡Y sin gastar de más!

Luz M.

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

CÁSCARA DE HUEVO:

Secarlas, triturarlas y colocarlas en la superficie de la tierra.

CÁSCARA DE BANANA:

Dejarla en remojo siete días. Usar el agua para regar.

RESTOS DE CAFÉ:

Una vez seco esparcirlo en la tierra o agregarle agua y regar.

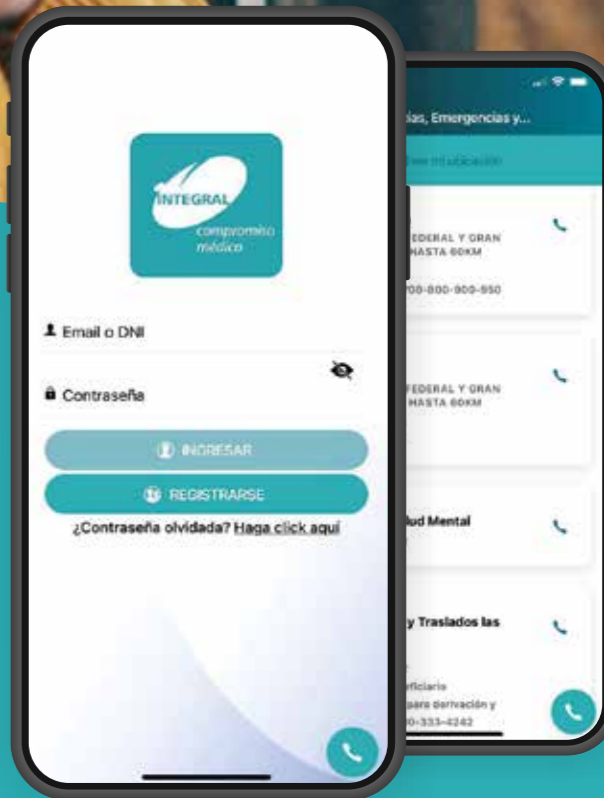
CENIZAS DE MADERA:

Esparcirlas en la tierra.



Podrás encontrar y gestionar:

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



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



:La seguridad en :CLICS

En el número anterior de *Conectados* reflexionamos acerca de aquellas situaciones de riesgo en Internet, especialmente las que tienen que ver con menores de edad y su integridad mental y física.

Esta vuelta, ampliaremos el tema con información relacionada con la seguridad y la prevención de dichos riesgos.

Ángela P.



Esta vuelta, ampliaremos el tema con información relacionada con la seguridad y la prevención de dichos riesgos.

Lamentablemente, las leyes que enmarcan el uso de Internet siempre corren detrás de la realidad, la tecnología de la información avanza muy rápido y las leyes son limitadas, con esta situación es difícil mantener los marcos legales actualizados constantemente.

En nuestro país existe la **Ley de Tecnología de la Información y las Comunicaciones N°27.078**, sancionada en 2014, pero sólo regula el acceso de la totalidad de los habitantes de la República Argentina a los servicios de la información y las comunicaciones en condiciones sociales y geográficas equitativas; y no aporta normativas y sanciones relacionadas con la seguridad.

¿CÓMO NAVEGAR SIN RIESGOS?

Los delitos cibernéticos son amplios y variados, pero la pornografía infantil y el ciberbullying son los más comunes en el público menor de edad, por ende, y lejos de prohibir su uso, lo ideal es mantenernos informados y compartir esa información de calidad con nuestros hijos. Si bien cada delito o acoso tiene prácticas distintas, aquí aportaremos algunos consejos generales que contribuyen a la seguridad de cualquier miembro de la familia frente a la navegación y uso de redes sociales:

Promover la autorregulación:

Pensar antes de publicar, ya que todo lo que se escribe o comparte en la red puede estar al alcance de desconocidos, aun cuando se borre. Datos, información, ideas, fotografías, etc.

Cuidar la imagen propia y la de los demás:

No subir fotos propias o de otros de las que después nos podemos arrepentir. Una vez en internet su difusión es incontrolable. Su publicación puede dañar a alguien.

Contraseñas:

Mantenerlas en secreto, no compartirlas con nadie, ni allegados ni desconocidos. No usar nombres, números de documentos ni fechas de nacimiento. Cambiarlas periódicamente y procurar no utilizar la misma contraseña para todas las cuentas. Ninguna empresa de servicio u otra índole pide datos personales, contraseñas o códigos por teléfono o Whatsapp.

Cerrar sesión:

Si nos conectamos en una computadora que no es propia, es importante estar atentos al cierre de sesión de cada perfil, y no simplemente cerrar las ventanas de navegación, para evitar que accedan a nuestras cuentas e información personal.

Verificación en dos pasos:

Es una función opcional que añade seguridad a la cuenta de WhatsApp, Google, Instagram, etc. Está dentro de la configuración de cada aplicación y es un código de números que el sistema lo pedirá cuando detecte algún uso extraño de la cuenta. Si se inicia sesión desde otro dispositivo por primera vez, lo pide para asegurarse que quien está intentando ingresar sea el usuario verdadero (algo muy útil cuando nos roban o perdemos el celular, por ejemplo).

Usar un apodo o alias:

Ayuda a proteger nuestra identidad y la de nuestros allegados, especialmente cuando jugamos on line o usamos redes sociales.

Asegurar las cuentas:

Pensar qué información es conveniente publicar y compartir en las redes sociales, así como quiénes pueden acceder a ellas.

Crear varios e-mails:

Idealmente, tener un correo electrónico para uso personal (amigos y familiares) y otro para juegos y redes sociales.

Ángela P.

¿DÓNDE DENUNCIAR SI SE VIRALIZARON IMÁGENES ÍNTIMAS SIN CONSENTIMIENTO?

El Ministerio de Justicia y Derechos Humanos elaboró un apartado web en donde se puede consultar en el área de denuncias de Con Vos en la Web los organismos y las instituciones donde pedir asesoramiento o hacer una denuncia y presentar las pruebas.

Por otro lado, UNICEF elaboró una guía para que los niños y adolescentes puedan “aprovechar al máximo el uso de las redes” en un marco seguro. La pueden consultar aquí: UNICEF en Argentina “Adolescentes conectados”.

Por último, tener en cuenta que dentro del uso hogareño es importante mantener los estándares de seguridad actualizados con un sistema antivirus que funcione correctamente.

Internet es un mundo maravilloso que nos permite un intercambio cultural infinito, sin salir de casa. Navegando conscientemente y teniendo la información adecuada podemos ampliar nuestro conocimiento de manera enriquecedora y hacer de ello una experiencia agradable. Cuidemos nuestra seguridad, sin limitar su uso.



¿Ya te hiciste tu chequeo anual?

LA PREVENCIÓN ES EL MEJOR CAMINO

La detección temprana es la mejor estrategia contra la enfermedad porque brinda más posibilidades y permite el uso de tratamientos menos invasivos.

Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama

SIGNOS DE ALERTA DEL CÁNCER DE MAMA



AGENDÁ TU PRÓXIMO CHEQUEO
0800 222 6776

www.monserrat.com.ar



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

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



www.ospoceintegral.com.ar
Consultas: **0800-222-2202**
Seguinos en Instagram @ospoce integral

Mi 600 INTEGRAL PLAN CEBO | Mi 700 INTEGRAL PLAN ARRAYÁN | Mi 800 INTEGRAL PLAN NOGAL | Mi 900 INTEGRAL PLAN ROBLE | Mi 950 INTEGRAL | Mi 1000 INTEGRAL OSPOCE 01

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
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 2: desde 19/08 hasta 13/10

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



Laura Nieves
Sycorax Nuestra

• • •
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



TRATAMIENTO PULPAR Y DE CONDUCTO EN DIENTES TEMPORALES

¿En qué momento y por qué se realizan?

Dra. Verónica Bergues
Odóloga
MN:35801

www.centroodontologicolapiedad.com.ar

La **caries** tanto en muelas o dientes anteriores de “leche” temporarios, una vez que llega al **tejido pulpar** (nervio) lo inflama, ocasionando dolor o puede suceder que esa caries avance lentamente necrosando (matando) el tejido pulpar, aquí no duele, pues el “nervio” esta “muerto”, pero este si se infecta y produce **flemones** (cara hinchada) o **fistula** (drenaje en forma de “ampolla” en la encía).



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

ODONTOLOGÍA I N T E G R A L

La evaluación para realizar dicho tratamiento pulpar o de conducto se hace en consulta odontológica clínicamente (viendo) y con radiografías adicionales, para evaluar el recambio dental, por ejemplo, y decidir la mejor opción:

EVALUACIÓN

a) Si el diente o muela temporario tiene aún raíces, y falta mucho tiempo para el recambio dental, se debe realizar el tratamiento de conducto o pulpar, para conservar la pieza y mantener el espacio de la muela o diente que va a salir en unos años.

Consiste en realizar la limpieza de la muela con caries, colocar una pasta medicamentosa en el interior de la muela o diente y luego restaurarlo (arreglarlo) con una pasta o realizar una corona dependiendo de la destrucción coronaria.

b) Si el diente o muela de "leche" temporario este próxima al recambio, se puede motivar al paciente para realizar movimientos que favorezcan la exfoliación (caída del diente natural) o realizar la extracción (sacar el diente o muela), previa administración en algunos casos de antibióticos y analgésicos o aper-

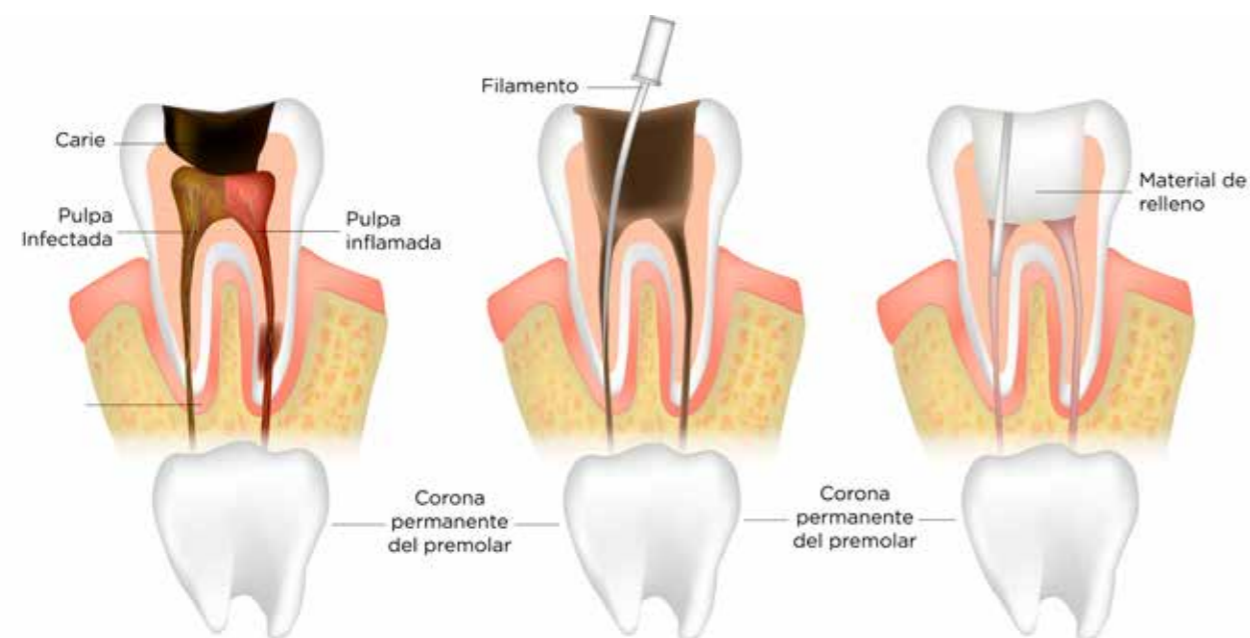
tura y drenaje. La extracción de un diente o muela temporario, de manera muy anticipada al recambio dental, lleva a pérdidas de espacios para los dientes o muelas permanentes, necesitando de aparatología fija o removible (mantenedores de espacio) para su reemplazo, o en algunos casos de aparatología de ortopedia y ortodoncia.

Como todo tratamiento realizado sobre el cuerpo, en biología, ya que no es una ciencia exacta hay que tener en cuenta que los tratamientos de conductos o pulpares pueden ser exitosos o pueden fracasar. Dependiendo de muchos factores, destrucción de la pieza dental, colaboración del paciente, tiempo atrás de infección y tratamientos no realizados a tiempo.

ANTES DEL
TRATAMIENTO

DUARNTÉ EL
TRATAMIENTO

DESPUÉS DEL
TRATAMIENTO



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

GLAMPING

¿Qué es el Glamping?

•••

Es un tipo de turismo ideal para los amantes de la naturaleza y el aire libre, pero que buscan un lugar alejado y con comodidad. Son porciones de hoteles de lujo en una ambiente salvaje.





ga se pueden ver las auroras boreales desde iglús de cristal.

En Kenia se hace Glamping en el medio de la selva en tiendas de tela totalmente preparadas.

En nuestro país es una modalidad que cada vez toma más fuerza y creció en tiempos de pandemia debido a su carácter íntimo. Se lo encuentra a lo largo y a lo ancho de nuestro territorio. El tipo de alojamiento va desde el domo, la tienda de tela o las burbujas tipo noruegas.

En Las Islas del Tigre en medio de las zonas con más vegetación nos encontramos con esta modalidad al igual que alrededor de la Laguna de Lobos.

El Norte posee esta modalidad en las Salinas Grandes donde se puede vivir una experiencia increíble en un domo donde se pueden

ver mil estrellas cuando cae la noche y donde se puede degustar una gastronomía de alta gama, con las salinas como testigo.

El sur también nos ofrece muy buenas opciones ya que cerca de Esquel encontramos unos bellísimos.

Domos que incluyen riquísimas comidas autóctonas y también excursiones por lugares increíbles.

Otro grupo de domos encontramos en la provincia de Santa Cruz, en el muy recomendable pueblo del Chaltén, con el Fitz Roy como testigo e inmersos en la flora y fauna patagónica. Si sos amante de la naturaleza, no dejes de pasar unos días en este tipo de hospedaje.

Alejandro Saharrea
Turismo AMCI
www.turismoamci.com.ar

En los últimos tiempos se escucha mucho este término. El Glamping es acampar en espectaculares lugares naturales pero con un confort digno de un hotel de categoría, por lo general en lujosos domos que nos permiten apreciar la naturaleza en estado puro. Los alojamientos Glamping se encuentran al aire libre, en Parques Nacionales, Salinas, Selvas, zonas de montañas y de bosques.

Muchas personas están eligiendo este tipo de turismo para afianzar vínculos, para pasar cumpleaños y aniversarios.

Estos hospedajes cuentan con cama matrimonial, baño privado, calefacción y luz eléctrica. El Glamping se desarrolla en distintos lugares del mundo con bellezas naturales. En Norue-



GLAMPING

Pristine Salinas Grandes

2 noches
Excursión full day a Barrancas

Incluye alojamiento, pensión completa (bebida incluida), visita a los piletones de sal (con guía incluido) e interpretación de las constelaciones.

USD 1.240

El Chalten El Calafate

2 noches en Hostería Kalenshen (El Chaltén)
3 noches en Hotel Las Dunas (Calafate)

Incluye aéreos, traslados y desayuno.

Salida 30/10

\$56.533 + \$10.348.

PAQUETES TURÍSTICOS

San Juan

2 noches en Hotel de San Juan / 3 noches en Hotel Valle Fértil

Incluye traslados, desayuno y visita al Parque Ischigualasto y Talampaya + Paseo por Cuesta de Huaco

Salidas de septiembre hasta noviembre

\$47.150

Norte Argentino

1 noche en Hotel Francia de Tucuman - 1 noche en Hotel Los Sauces (Cafayate)
4 noches en Hotel Amerian

Incluye aéreos, traslados y desayuno.

Salida 13/11

\$79.294 + \$14.466

Mendoza

3 noches en Hotel Raíces Aconcagua

Incluye aéreos y traslados

Salida 03/11

\$36.532 + \$7.646






 **Centro Médico
Monserrat**
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**



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 Madre

El Día de la Madre

Es una festividad que hace honor a las madres en muchos países del mundo, aunque en distintas fechas. Muchos son los hijos que tienen presente ese día pero pocos conocen la historia de cómo se originó.

Cada año se celebra el tercer domingo de octubre en Argentina el Día de la Madre.



Las primeras celebraciones del Día de la Madre se remontan a la Grecia antigua, cuando se le rendían honores a la diosa Rea, la madre de Zeus, Poseidón y Hades, nada menos.

Pero la celebración actual tiene mucho que ver con la historia de **Julia Ward (1819/1910)**, una activista y abolicionista estadounidense defensora de los derechos de las mujeres y quien tuvo una vida muy difícil.

Julia nació en Nueva York y quedó huérfana de madre muy pequeña. Gracias a que fue criada por un tío de ideas liberales, tuvo acceso a buenos maestros estudiando matemática y literatura, además de varios idiomas.

En 1843 se casó con el médico y abolicionista Samuel Gridley Howe, quien aisló a Julia del mundo exterior reteniéndola dentro del hogar a pesar de coincidir y compartir las ideas y la lucha contra la esclavitud, no pudiendo ella participar en causas públicas.

Así vivió sometida a un hombre violento y controlador, pero Julia, con su espíritu libre, mientras criaba a sus hijos se dedicó a estudiar por su cuenta filosofía e historia.

En 1854 publicó de forma anónima Flores de Pasión, una colección de poemas que describen su infelicidad en el hogar y la falta de valoración de su marido. Con el tiempo, al descubrirse su autoría, Howe lo consideró una traición de su parte y llegaron a un acuerdo:

ella se liberaba de las demandas de él y se aseguraría sus propios ingresos. Así fue como empezó a involucrarse en la vida pública y se pudo dedicar más a la escritura.

En 1862 publicó el poema **Himno de batalla de la República**, con el que se hizo famosa y le dio más autonomía, pudiendo hacer realidad sus ambiciones de defender los derechos de las mujeres.

En 1870 hizo un llamado a las mujeres de todo el mundo para que se unan por la paz y el desarme a través de la **Proclama del día de las Madres**, impulsando de esta manera la creación del **Día de la Madre** como símbolo de unión y de paz.

Esta iniciativa fue tomada por Anna Jarvis (1864/1948), otra activista que en 1905 comenzó la campaña llamada Día de las Madres consiguiendo que en 1914 se instituyera oficialmente. Es por eso que se la considera su fundadora. Sin embargo, poco tiempo después intentó boicotear la fecha pues se convirtió en un pretexto para que los comerciantes estimularan la compra de regalos y se transformó en una fiesta consumista. A pesar de sus manifestaciones en contra, nada pudo hacer ya.

Festejemos este día como lo que es, una conmemoración a la Madre que antepone las necesidades de sus hijos a las suyas.

Un abrazo, una caricia, una compañía, es lo que le debemos dar los 365 días del año.

Graciela Sánchez
Editora



“Jamás en la vida encontraréis ternura mejor, más profunda, más desinteresada ni verdadera, que la de vuestra madre”

Honoré de Balzac

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 llévalo siempre cuando concurras al vacunatorio.

¡Bienvenido a nuestro ESPACIO LITERARIO!

En esta nueva sección que se abre queremos convocar a escritores aficionados de todas las edades que quieran publicar algo de su material literario. Pueden ser cuentos cortos, poemas, haiku, o lo que sea que los haya inspirado y quieran compartir con *Conectados*.

Esta puerta que abrimos a la imaginación, a la fantasía y a la creatividad los invita y les reserva un espacio. Anímense a enviarnos sus trabajos y cuéntenos un poco de ustedes para conocerlos.



¡Esperamos contar con su participación!



Pilar Antón Rodríguez
18 años

Estudiante de Psicología

Escribo desde los nueve, diez años. En ese entonces era el leer tantos libros de distintos géneros lo que me llevaba a siempre tener ideas en mi cabeza sobre otros mundos y querer probar por mí misma. Con el tiempo, escribir se convirtió más en algo que hago para desahogarme, tomando inspiración de mi vida real o de aquellos a mi alrededor. Puede ser música, libros, frases puntuales, e incluso a veces apuntes de mis clases los que me traen ideas.

No tengo nada publicado tradicionalmente, pero sí comparto en redes sociales, además de contar con mis amigas para comentarios.

Todo el tiempo estoy escribiendo, ya sea en los ratos libres en mi casa o en momentos en que debería estar haciendo otras cosas. Disfruto escribir a mano, por lo que incluso puedo hacerlo durante un viaje o en clases. Cuando estoy inspirada, eso cobra prioridad.

Escribo novela juvenil con un giro trágico. Tengo un libro escrito (sumado a su continuación en la que sigo trabajando) con el cual me di cuenta de que lo feliz en lo ficticio me aburre de crear. Es común encontrar refugio en lo idílico, mas yo lo hago en lo opuesto. Considero que el mejor punto de partida para escribir es la melancolía, que también disfruto al leer. Siento más conexión con las palabras cuando trato temas de salud mental y otros aspectos de la psicología. También suelo incluir romance, pero hasta ahora no he escrito nada con el tipo de final requerido para llamarme perteneciente al género.

“ Comparto el sueño más común de publicar lo que escribo; que alguien me lea. ”

Además, principalmente, lo que quiero es seguir escribiendo y nunca parar. Es un proceso muy divertido y cada historia se vuelve una parte real de mi vida; se produce un intercambio donde yo dejo la parte más pequeña de mí en cada escrito y gano algo de ello. Considero que crezco con cada personaje, independientemente de si éste lo hace en la hoja o sólo empeora, ya que lo bueno de escribir y leer es que se puede ver una situación desde afuera y, a pesar de que el texto no deje una solución, llegar a ésta por cuenta propia.

MATILDA

Por Pilar Antón
Rodríguez



Matilda creía en la existencia de universos paralelos. Creía que existía una Matilda en cada uno; una por cada decisión distinta a la que tomaba la original. Incluso debatiendo si cenar pollo o pescado, dos caminos se iluminaban frente a ella. Sabía que, si elegía pescado, una Matilda de otro universo estaría eligiendo pollo. Matilda contaba con una vasta imaginación—aunque ella no creía que fuera “imaginación”, una palabra que la llevaba a pensar en niños y tontos cuentos de hadas. Ella llamaba a su capacidad de pensar fuera de lo concreto como simple inteligencia avanzada—. Esta imaginación la llevó a pensar esa noche, mientras masticaba su soso pescado, en la Matilda de otro universo, quien cenaba pollo. Ella estaría cortándolo sin mirar, distraída por la conversación con su novio. Hablaría con la boca llena de pollo. Su novio le diría, como muchas veces antes, que ese era un hábito asqueroso, y Matilda terminaría de comer el trozo en silencio, avergonzada. Esa vergüenza ardería tanto que ahora solo se podría concentrar en apagar el fuego en sus mejillas de porcelana. Tragaría con rapidez, con descuido. Estaría por abrir la boca para cambiar de tema cuando notaría algo atorado en su garganta. Una sensación similar a tener una piedrita en el zapato. O a ser regañada por su novio. Subiría y bajaría la garganta, esperando desatorar lo que fuera que osaba a interrumpirla. Al verlo imposible, tomaría su vaso de agua y daría un largo trago. El rojo de sus mejillas casi igualaría el de su cabello, y ya no sería por vergüenza. A la Matilda del universo paralelo le estaría costando respirar, y su novio no lo notaría, tan inmerso que estaría en su celular. El agua tampoco ayudaría. Matilda llevaría una mano a su cuello y apretaría, como si eso fuera a impedir que su garganta siguiera cerrándose. Una mujer de fuerza bruta, esa Matilda. La Matilda original ya había terminado su pescado a esa altura, y solo quería dormir. Aceleró la visión de la Matilda atragantándose por maleducada hasta el punto en que moría. Con satisfacción, la Matilda real fue a dormir. Otro motivo por el cual Matilda no consideraba que lo suyo fuera imaginación, era que ella creía todo lo que reproducía en su mente como real. Una Matilda en otro universo acababa de morir por comer pollo. Era un hecho. Un hecho que solo le daba calma—el saber que no había sido ella la equivocada en su decisión. Al otro día, Matilda fue al bar de siempre, donde se sentó en una mesa al fondo, alejada del resto. Ordenó el tazón más grande de café negro y se quedó frotándose las manos hechas hasta que este llegó. Entonces, sacó de su cartera el pequeño cuaderno que utilizaba para escribir junto con un bolígrafo. Los dejó del lado más cercano al ventanal, para poder disfrutar de la luz clara natural, contraria a las horribles bombitas amarillentas que colgaban del techo. Tomó un sorbo de su café, cerrando los ojos con placer. Luego, se puso manos a la obra. Escribió sin interrupciones por una hora. Aunque el bar había empezado a llenarse y ahora murmullo de voces junto al incessante ruido de la cafetera contaminaban el espacio, no era suficiente para desconcentrarla. Escribir, para Matilda, era lo

mismo que husmear en otros universos: todo a su alrededor desaparecía. Por ello, a la chica que se le acercó a Matilda le tomó varios intentos lograr conseguir su atención. En el quinto intento, Matilda parpadeó lentamente, hasta reaccionar. Le ofreció una falsa sonrisa a la castaña frente a ella. —Sara. Sara tomó eso como invitación para sentarse frente a ella. —Tanto tiempo. Habían sido amigas en la secundaria, toda una vida atrás. Matilda solo recordaba la voz nasal que poseía Sara, y su afinidad por vestirse enteramente de negro—ambos defectos que seguía teniendo. —Mucho tiempo —concedió Matilda. Sus habilidades sociales estaban oxidadas, al llevar años en desuso. Prefería aislarse de la gente para minimizar el riesgo de equivocarse en una decisión. Por ejemplo, si hubiera accedido a salir con el chico de su trabajo, luego Matilda no habría podido contar con él si un día se encontraba atragantándose con pollo, y habría muerto. A pesar de esto, decidió que entablar conversación con Sara no haría daño. Tenía razón; incluso se sorprendió a sí misma riendo en varias ocasiones. Mientras más tiempo pasaba, más se extendía un calor agradable por su cuerpo, que nada tenía que ver con el segundo tazón de café que ordenó para alargar el momento. Fue Sara la primera en despedirse, no sin intercambiar números con la promesa de verse otro día. El mensaje de Sara preguntándole cuándo estaba libre para seguir poniéndose al día le llegó a Matilda cuando se acostó en el sofá luego de una larga jornada. Ahora que no estaba su presencia para nublar su mente y hacerla olvidar sus reglas de seguridad, Matilda sabía lo que debía hacer. Bloqueó a Sara. Con el corazón pesado, pero era mejor así. Para probárselo a sí misma, llevó la vista al techo y pensó en qué giro tomaría la vida de la Matilda de otro universo, quien estaría aceptando la invitación de Sara. Esperó encontrarse con que esa Matilda acababa muerta, o algún otro trágico final. Sin embargo, fue recibida por algo sin antecedentes. Veía a esa Matilda sonriendo, riendo, bromeando. Veía a esa Matilda saliendo en vez de amargándose en su sofá. Veía a esa Matilda conociendo a otras amigas de Sara, quienes se convertirían en sus amigas. Por primera vez desde adquirir el don de ver universos paralelos, no se encontró con que la opción opuesta a la tomada por ella misma llevaba a una desgracia. Por primera vez, vio flores florecer en vez de marchitarse. Vio vida en vez de muerte. La Matilda con amigas llegaba a ver la primavera, a bañarse en los rayos del sol de verano. Mientras tanto, la Matilda real quedó atrapada en un eterno invierno.

P.A.R.



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

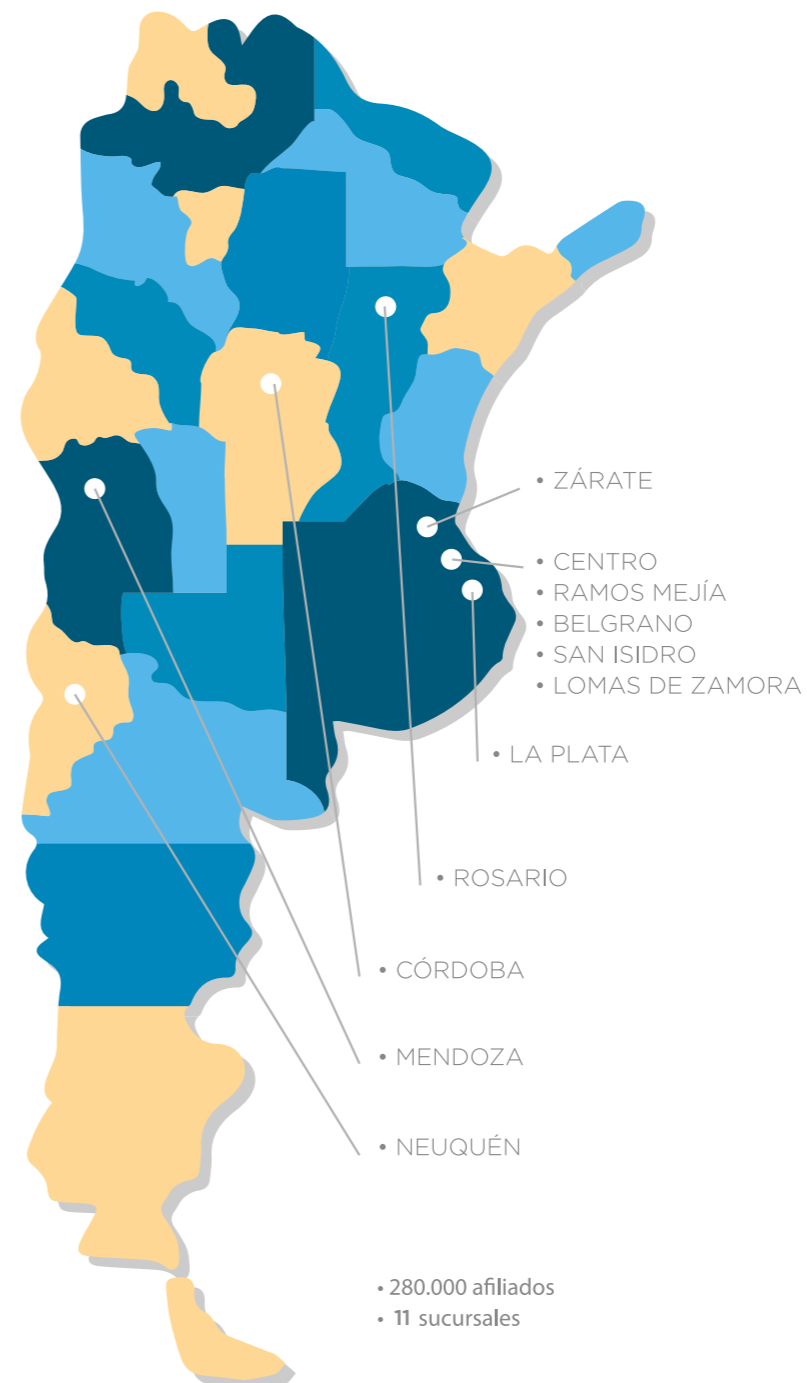
@ospocebrasocial
Ospoce
Ospoce

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. 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



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.



www.cmmonserrat.com.ar


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