

CONECTADOS



OSPOCE Compromiso Médico

MEDICINA

*Prevención del
cáncer*

pág. 8

TURISMO

*Viajando con
LA SELECCIÓN*

pág. 44



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.



Un aporte bien hecho

www.ospoce.com.ar

EDITORIAL

Fiesta

No creo que exista espectáculo más emocionante que el pueblo en la calle festejando.

El festejo y la alegría popular con consigna única, llena los ojos de lágrimas y conmueve al más duro. La tercera copa del mundo merecía este festejo millones de personas se volcaron a las calles con una alegría postergada por muchos años. Cuesta entender la torpeza y la ineptitud de las autoridades; que por falta de decisión o capacidad permitieron que millones de personas deambularan durante todo el día, esperando ver pasar a los campeones. Podría haber terminado en un desastre, no fue así, aunque parte de los medios quisieron mostrar una tragedia que no existió.

Esta falta de capacidad elemental de los dirigentes y funcionarios me recuerdan el final de la copa Libertadores de América 2018 (Boca Vs. River), fue jugada en Madrid por falta de condiciones de seguridad en nuestro país?.

Me gustaría que el problema en cuestión fuera relativo sólo al fútbol; lamentablemente no lo es. Mejorar la capacidad de gestión de nuestros gobernantes; pareciera ser el camino que nos podría conducir a gobiernos razonables y la participación ciudadana, que no tendría que ser estrictamente en partidos políticos. Participar en consorcios, clubs, sindicatos, iglesias, organizaciones barriales o en lo que fuere, es una manera de hacerse cargo de las cosas.

No existe solución posible sin cambios en las capacidades de quienes nos gobiernan. El cambio es necesario; y es directamente proporcional a la participación popular. Debemos confiar que los ciudadanos de a pie tenemos la fuerza suficiente para recuperar el país que perdimos.

En la república Argentina, existió educación y salud pública estatal y gratuita de excelencia, los hijos de los trabajadores en las universidades; la casa propia y seguridad en las calles.

Las cosas no cambian solas y si lo hacen es para peor. Un pueblo de pie militante y participativo, es el comienzo obligado para convertir nuestro país en un lugar que nos enorgullezca vivir.

Hugo Quintana

Secretario General APOC NACIÓN

04

PSICOLOGÍA

Solo se trata de vivir

Las palabras por sí solas tienen poder. No son ingenuas, ni pretenden serlo, encierran en sí mismas un sinfín de emociones, efectos e interpretaciones. Las palabras impactan y en ocasiones, lo hacen sin anestesia previa.

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

08

MEDICINA

Prevención del cáncer

Dr. Ricardo M. Ferrari
Auditoría Médica OSPOCE



14

BUENOS AIRES

Edificio Rivadavia 1754
Protección Patrimonial Estructural
Graciela Sánchez

18

VIDA SALUDABLE

El cáncer y los niños

Anita Blanch



22

TERAPIAS HOLÍSTICAS

Biodescodificación: haciendo consciente lo inconsciente

Fedra Rosso Remón y María Teresa Remón

28

BIOHUERTO

Las plantas medicinales y el cáncer

Algunas plantas medicinales son muy nutritivas y en otros casos tienen componentes que ayudarían a la prevención del cáncer.

@Keken_plantas

30

RECICLAJE

¿Cómo hacer macetas autorregables?

Luz.M.

SUMARIO

Revista N° 119 - 1 / Año 2023

32

REDES SOCIALES

Desafíos virales: peligro al acecho

Ángela P.

36

ARTE

7° Libro de la Colección de Pasaje 17

¿Entre TANTO? - Graciela Taquini

Por séptimo año consecutivo, la Galería Pasaje 17 publica un libro de la obra de una artista argentina.

40

ODONTOLOGÍA

¿Qué es la estomatología?

Dra. Silvana Sáenz
Odontóloga

42

TURISMO

Viajando con LA SELECCIÓN

Tec. Alejandro Saharrea
Turismo AMCI



NOTA DE LAS EDITORAS

Bienvenidos al primer número del 2023. En plenas vacaciones llegamos nuevamente a ustedes con la *Campaña contra el Cáncer*. Las distintas secciones de **Conectados** abordan el tema desde cada punto de vista para ayudarnos a entender y a tratar de sobrellevar esta enfermedad.

Celebramos también el *Día Mundial del Agua*, con el fin de lograr concientizar su uso para que no falte en el planeta. Recorremos la Argentina en cada localidad de donde es oriundo nuestro plantel de la Selección y en la sección Buenos Aires un paseo por el edificio de la Auditoría General de la Nación.

Que la disfruten.

Susana y Graciela



50

NOTA ESPECIAL

Día Mundial del AGUA



...
Sólo se trata de
WVIVIR

Las palabras por sí solas tienen poder.

No son ingenuas, ni pretenden serlo, encierran en sí mismas un sinfín de emociones, efectos e interpretaciones. Las palabras impactan y en ocasiones, lo hacen sin anestesia previa.



Como dice la canción, *sólo se trata de vivir*, esa es la historia. Porque en definitiva con diagnóstico o sin él, estamos vivos, sólo que estamos dando pelea (quizá la más importante) pero dando pelea al fin y si es así, ¡ESTÁS VIVO!



Cuando me dijeron “tenés cáncer” mi mente se detuvo, se puso en pausa. Automáticamente deje de escuchar, deje de conectar con esa realidad y me fui, a dónde, no lo sé, simplemente me fui.

Tantas películas que uno ve, historias que le cuentan, libros o artículos que leemos por ahí, y ese día fui yo la protagonista, ese día no tuve opción, estaba enferma, tenía cáncer.

A partir de ahí todos los fantasmas que se te crucen por la cabeza los tuve, no necesité más que unos pocos segundos para pensar en qué pasaría con mi pelo, mi trabajo, con mis amigos o familia, con mi pareja, con mi día a día en general y en particular, conmigo misma y mi vida entera. El diagnóstico es tan profundo, es tan potente esa palabra que resulta muy difícil de procesar. En ocasiones toma mucho tiempo, a veces toda una vida.

Los meses que le siguieron a ese gran día, transcurrieron con una intensidad emocional abrumadora. Tuve muchos estudios médicos que hacer y luego repetir, congelamiento de óvulos, inyecciones, quimioterapias, análisis, turnos médicos, controles, salas de espera, más controles, malestares emocionales, malestares físicos, remedios, operaciones, post operatorios, ilusiones, desilusiones, y más y más y mucho más.

Fueron meses realmente complejos, duros y aunque suene extraño, inolvidablemente emotivos, cargados de amor.

Mi camino por el cáncer no fue en soledad (aunque la enfermedad la haya tenido solo yo), mi camino fue con una red de contención emocional más poderosa que la palabra en sí misma, más real y conmovedora. Yo pasé

esos días con una fortaleza que evidentemente ya tenía sin saberlo, pero a la vez con la energía amorosa y honesta que elegía tomar de los que me supieron rodear respetuosamente bien. Yo elegí caminar ese trayecto de la mano de la vida, con la muerte pisando mis talones, pero agarrada con todas mis fuerzas a la vida, con alegría, con humor (mucho) y sobre todo con mucho amor. No quería ser sólo una enferma de cáncer, me resistía a eso y me alejaba de todo aquel que me pusiera en ese lugar. Yo quería ser yo, a pesar de eso. Yo sabía que era mucho más que solo un diagnóstico aterrador. Y hoy, luego de varios años transcurridos de aquel día, tengo la certeza de que fue ese modo de verme a mí misma y a la vida que me tocaba, lo que me trajo hasta acá.

Lo que quiero acercarles y humildemente transmitir más allá de mi experiencia, es que la manera de mirar y encarar la realidad que toca puede hacer la diferencia, independientemente del resultado final que obtengamos. Nosotros tenemos que ser conscientes de nuestro poder, porque a pesar de las circunstancias podemos hacer con nuestras vidas algo mejor, algo más digno, más amoroso, acogedor y sobre todo respetuoso para nosotros mismos, aun cuando el camino que nos toca recorrer no sea el que esperamos.

Como dice la canción, *sólo se trata de vivir*, esa es la historia. Porque en definitiva con diagnóstico o sin él, estamos vivos, sólo que estamos dando pelea (quizá la más importante) pero dando pelea al fin y si es así, ¡ESTÁS VIVO!

Lic. Julieta Veloso
Lic. Carolina Boulosa

Psicología

Depto. de Recursos Humanos y Fideisalud

UN APOORTE BIEN HECHO



Prevencción del CÁNCER

• • •
¿Qué es la prevención del cáncer?

La prevención del cáncer consiste en las medidas que se toman para reducir la probabilidad de enfermarse de cáncer. Además de los problemas físicos y el sufrimiento emocional que causa el cáncer, los altos costos de la atención también representan una carga para los pacientes y sus familias. Con la prevención, se reduce el número de casos nuevos de cáncer. Se espera que esto reduzca la carga de cáncer y disminuya el número de muertes por esta enfermedad.

- El cáncer no es una enfermedad única, sino un **grupo de enfermedades relacionadas**. Muchas cosas en nuestros genes, nuestro estilo de vida y el medio ambiente que nos rodea
- aumentan o disminuyen el riesgo de presentar cáncer.



FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE CANCER

1. Consumo de tabaco y fumar cigarrillos
2. Infecciones
3. Radiación
4. Medicamentos inmunodepresores después de un trasplante de órgano

FACTORES QUE PUEDEN AFECTAR EL RIESGO DE CANCER

5. Alimentación
6. Bebidas alcohólicas
7. Actividad física
8. Obesidad
9. Diabetes

1 Consumo de tabaco y fumar cigarrillo

A menudo, el consumo de tabaco se vincula con un aumento de riesgo de muchos tipos de cáncer. Fumar cigarrillos es la causa principal de los siguientes tipos de cáncer:

- Leucemia mieloide aguda (LMA).
- Cáncer de vejiga.
- Cáncer de cuello uterino.
- Cáncer de esófago.
- Cáncer de riñón.
- Cáncer de pulmón.
- Cáncer de la cavidad oral.
- Cáncer de páncreas.
- Cáncer de estómago.

No fumar o dejar de fumar disminuye el riesgo de cáncer y de morir por esta enfermedad.

2 Infecciones

Ciertos virus y bacterias pueden causar cáncer. El virus del papiloma humano (VPH) aumenta el riesgo de cáncer de cuello uterino, pene, vagina, ano y orofaringe.

Los virus de la hepatitis B y la hepatitis C aumentan el riesgo de cáncer de hígado.

El virus de Epstein-Barr aumenta el riesgo de linfoma de Burkitt.

La bacteria Helicobacter pylori aumenta el riesgo de cáncer de estómago.

Se elaboraron dos vacunas para prevenir la infección por microorganismos. Una es una vacuna para prevenir la infección por el virus de la hepatitis B. La otra protege contra la infección por cepas del virus del papiloma humano (VPH) que causan cáncer de cuello uterino.

3 Radiación

La exposición a la radiación es una causa co-

nocida de cáncer. Hay dos tipos principales de radiación vinculados con un aumento del riesgo de cáncer:

Radiación ultravioleta de la luz de sol. Es la causa principal de cánceres de piel.

Radiación ionizante como las siguientes: Radiación de pruebas médicas que se usan para diagnosticar el cáncer, como radiografías, tomografías computadas (TAC), fluoroscopia y exploraciones de medicina nuclear.

Gas radón en los hogares.

Los científicos consideran que la radiación ionizante causa leucemia, cáncer de tiroides y cáncer de mama en la mujer. La radiación ionizante también se vincula con el mieloma y los cánceres de pulmón, estómago, colon, esófago, vejiga y ovario. La exposición a la radiación de radiografías de diagnóstico aumenta el riesgo de cáncer en los pacientes y los técnicos de radiología. La radiación diagnóstica en niños y adolescentes se ha vinculado con un aumento del riesgo de cánceres durante la juventud.

El aumento del uso de la Tomografía Computada (TAC) en los últimos 20 años ha incrementado la exposición a la radiación ionizante. El riesgo de cáncer también aumenta con el número de TAC de diagnóstico a las que se somete un paciente y la dosis de radiación que se use cada vez.

4 Medicamentos inmunodepresores después de un trasplante de órgano

Los medicamentos inmunodepresores se usan después de un trasplante de un órgano de una persona a otra. Estos medicamentos impiden el rechazo del órgano que se trasplanta. También disminuyen la respuesta inmunitaria del cuerpo que impide el rechazo del órgano. Los

medicamentos inmunodepresores se relacionan con un aumento del riesgo de cáncer ya que disminuyen la capacidad del cuerpo de impedir que se forme un cáncer. El riesgo de presentar cáncer, sobre todo de cáncer causado por un virus, es más alto durante los primeros 6 meses después de un trasplante de órgano, pero dura por muchos años.

5 Alimentación

Los alimentos que se consumen de manera regular constituyen la alimentación o dieta. La alimentación se estudia como factor de riesgo de cáncer. Es difícil estudiar los efectos de la alimentación en el cáncer, porque lo que una persona come incluye alimentos que protegen contra el cáncer y alimentos que aumentan el riesgo de cáncer.

En algunos estudios se demostró que una alimentación con alto contenido de grasas, proteínas, calorías y carne roja aumenta el riesgo de cáncer colorrectal, pero esto no quedó demostrado en otros estudios.

No se sabe si una alimentación con bajo contenido de grasas y alto contenido de fibras y verduras reduce el riesgo de cáncer colorrectal.

6 Bebidas alcohólicas

En los estudios se observó que el consumo de bebidas alcohólicas se relaciona con un riesgo más alto de los siguientes tipos de cáncer:

- Cáncer de la cavidad oral.
- Cáncer de esófago.
- Cáncer de mama.
- Cáncer colorrectal (en hombres).

Es posible que el consumo de bebidas alcohólicas también aumente el riesgo de cáncer de hígado y cáncer colorrectal en la mujer.

7 Actividad física

En los estudios se observa que las personas que se mantienen activas físicamente tienen un riesgo más bajo de ciertos cánceres que las personas que no realizan ninguna actividad física. No se sabe si la actividad física es la razón de esto.

Algunos estudios muestran que la actividad física protege contra el cáncer de mama y el cáncer de endometrio en la posmenopausia.





8 Obesidad

En los estudios se observa que la obesidad se relaciona con un riesgo más alto de los siguientes tipos de cáncer:

- Cáncer de mama en la posmenopausia.
- Cáncer colorrectal.
- Cáncer de endometrio.
- Cáncer de esófago.
- Cáncer de riñón.
- Cáncer de páncreas.

En algunos estudios se observa que la obesidad también es un factor de riesgo del cáncer de vesícula biliar y del cáncer de hígado.

Se desconoce si la pérdida de peso reduce el riesgo de cánceres que se vincularon con la obesidad.

9 Diabetes

En algunos estudios se observa que es posible que la diabetes aumente un poco el riesgo de presentar los siguientes tipos de cáncer:

- Cáncer de vejiga.
- Cáncer de mama en mujeres.
- Cáncer colorrectal.
- Cáncer de endometrio.
- Cáncer de hígado.
- Cáncer de pulmón.
- Cáncer de boca.
- Cáncer de orofaringe.
- Cáncer de ovario.
- Cáncer de páncreas.

La diabetes y el cáncer comparten algunos de los mismos factores de riesgo, entre ellos los siguientes:

- Tener una mayor edad.
- Tener obesidad.
- Fumar.
- No comer alimentos saludables.
- No hacer ejercicio.


Debido a que la diabetes y el cáncer comparten estos factores de riesgo, es difícil saber si el riesgo de cáncer aumenta más por la diabetes o por estos factores de riesgo.

Se están llevando a cabo estudios para determinar si los medicamentos que se usan para la diabetes afectan el riesgo de cáncer.

FACTORES AMBIENTALES DE RIESGO

La exposición a sustancias químicas y a otras sustancias en el medio ambiente se vinculó con algunos cánceres:

1. Se encontraron relaciones entre la contaminación del aire y el riesgo de cáncer. Estas incluyen vínculos entre el cáncer de pulmón y la exposición pasiva al humo de tabaco, la contaminación del aire exterior y el amianto.
2. El consumo de agua que contiene gran cantidad de arsénico se relacionó con cánceres de piel, vejiga y pulmón.
3. Se realizaron estudios para determinar si los plaguicidas y otros contaminantes aumentan el riesgo de cáncer. Los resultados de estos estudios no fueron claros porque otros factores pueden modificar esos resultados.

Dr. Ricardo M. Ferrari
Gerente Médico
OSPOCE 



Edificio Rivadavia

1754

PROTECCIÓN PATRIMONIAL ESTRUCTURAL

El edificio que a partir de comienzos de la década del 20 pasa a ser propiedad del Instituto Biológico Argentino, fue proyectado en 1924 por el arquitecto **Atilio Locatti**, italiano, y en ese mismo año comienza su construcción. Su construcción está inspirada en la Plaza San Marco de la ciudad de Venecia. Su nombre oficial es *Edificio Presidente Raul Alfonsín*, pero su auditorio principal, en el primer piso fue bautizado *Eva Perón*.

De los planos y fotografías recabados se deduce que el proyecto original que se empezó a construir, no contemplaba la realización de la torre del reloj que remata y caracteriza a la construcción, pero en 1925 se introducen los planos de modificación que lo incluyen.

Debido a la deuda de aportes previsionales que acumuló a fines de los '40 el Instituto Biológico Argentino, el edificio de Rivadavia 1754 pasó a formar parte del patrimonio del Estado. Funcionó como sede del Instituto Nacional de Previsión Social, fue en alguna ocasión albergue del ex presidente brasileño Dr. Figueredo, el ANSES hizo uso de las instalaciones en otra época, luego la AFIP, hasta que en 1999, mediante un convenio pasó a manos de la Auditoría General de la Nación, quien encargó su restauración y puesta en valor a la Dirección Nacional de Arquitectura (DNA).

El edificio en su conjunto albergaba al mismísimo Instituto en sus primeros niveles, como así también dos casas de rentas en sus pisos superiores, tipología de gran difusión en las primeras décadas del siglo. La imagen unificadora de las distintas funciones logra amalgamarse a partir de una **fachada telón estilo neón veneciano, rematando en un conjunto escultórico inspirado en la torre del reloj de Venecia**.

Los primeros niveles del edificio cuentan con invaluable cantidad de obras de arte, de gran mérito estético cultural, principalmente sus cielorrasos decorados y su pintura mural en el hall de acceso, representando el uso público con una imagen europeizante, de este modo se satisfacía el gusto de los grupos de poder de la época.

Particularmente en la planta baja se destacan los portones de acceso levadizos de reminiscencia veneciana, los cuales generan un espacio de transición entre lo público y lo privado, contraponiéndose a las líneas curvas de las carpinterías de bronce interiores que fluyen hacia el interior acentuando el acceso. Este espacio nos conduce al salón principal de dicha planta, el cual, en su versión original se encontraba particionado en un corredor central delimitado por carpinterías de bronce de gran esbeltez y diseño.

Este corredor desemboca en un impactante hall cuyo remate está dado por un conjunto de gran valor estético que alberga la escalera principal revestida en mármol boticcino, desarrollándose en torno al ascensor donde destacan su estructura de hierro forjado y su cabina y contrapeso revestidos en madera de roble tallada. El derrotero hacia los niveles superiores está acompañado por una sucesión de vitrales con motivos geométricos que en su centro alojan diseños de jarrones que van variando dándole un espíritu lúdico y dinámico al paseo.

Ya en el primer nivel se destaca el salón de las columnas, delimitado por pórticos de mármol arabescato que enmarcan carpinterías de madera de roble con tallas y tableros de vidrio inglés, amalgamando un grabado mural a la carbonella, estucos en los fustes de las columnas centrales e impactantes pisos de mármol. El conjunto se remata con un vitreaux de importantes dimensiones, decorado con flores y guardas geométricas por cuyos colores se filtra la luz del patio central.

La fachada, dimensionalmente muy oblonga, representa una placa muraria ornamentada y balanceada en sí misma, sus ritmos, sus cornisas, balcones y remates conforman una unidad palaciega que termina en su propio espesor, las medianeras que la circundan actúan como límites difíciles de quebrar.

En una ciudad tan bella como Buenos Aires, tenemos mucho por descubrir. Sólo debemos detenernos a apreciarlo y disfrutarlo.

Graciela Sánchez
Editora

¡FORMÁ PARTE!



Club de BENEFICIOS OSPOCE



Ingresá a www.ospoce.com.ar, logueate y empezá a disfrutar.

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



El Cáncer y los :NIÑOS

El diagnóstico de un cáncer de un niño en una familia representa un desafío especial.

Es una situación que puede resultar devastadora para los padres y familia y genera una crisis al instante.

Nadie está preparado para afrontar un diagnóstico de cáncer en un hijo. Toda la información para el apoyo es de utilidad.

La ayuda psicológica y la información de profesionales es indispensable.

El tratamiento para cada caso es especial.

Debido a los avances en los planes de tratamiento, en la actualidad más el 80% de los niños sobreviven.



NUTRICIÓN

La nutrición es una parte importante de la salud para todos los niños, y especialmente aquellos que requieren de los nutrientes necesarios para sobrellevar mejor el tratamiento contra el cáncer.

Consumir el tipo correcto de alimentos antes, durante y después del tratamiento puede ayudar a un niño a sentirse mejor y mantenerse más fuerte.

Cada caso requiere un protocolo específico y es conveniente realizarlo con los padres. Se preparará una guía para ayudarle en su preparación para lidiar con los efectos secundarios que podrían afectar a una buena alimentación de su hijo/a.

Es preciso e indispensable una consulta con el equipo de su médico y nutricionista para confeccionar una guía adecuada para cada caso, brindar una explicación más detallada.

Lo que necesitan los niños con cáncer son nutrientes: proteínas, grasas, agua, vitaminas y minerales. El especialista deberá contemplar cada caso y realizar un plan de alimentación.

ALIMENTACIÓN RECOMENDADA

Los alimentos deberán ser más naturales. Los procesados tienen muchos conservantes y aditivos tóxicos y favorecen la inflamación.

Los alimentos procesados aportan calorías vacías y pocos nutrientes.

Las Proteínas son esenciales para el crecimiento y desarrollo de los niños. Durante la enfermedad la necesidad de proteína del niño aumenta. Son más aconsejables las proteínas de fácil digestión como carnes blancas (pollo, conejo, pavo) o pescado blanco o huevo. Son proteínas de calidad con los aminoácidos esenciales se digieren fácilmente.

Los carbohidratos son la principal fuente de energía. La cantidad calórica de cada niño de-

pendará de su edad, tamaño y nivel de actividad física.

Un niño en tratamiento contra el cáncer puede requerir aún más calorías para la sanación de los tejidos y obtener más energía. De hecho un niño que esté recibiendo tratamiento contra el cáncer puede requerir de 20% a 90% más de calorías que un niño que no lo está.

BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

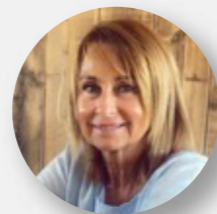
Una buena alimentación es especialmente importante cuando un niño tiene cáncer, ya que tanto en cáncer y su tratamiento puede afectar al apetito de niño, su tolerancia a los alimentos y la capacidad de su organismo para asimilar los nutrientes. Consumir el tipo correcto de alimentos antes y después del tratamiento puede ayudar a un niño a sentirse mejor y mantenerse más fuerte.

Una buena alimentación durante el tratamiento contra el cáncer puede ayudar a:

- Tolerar mejor el tratamiento y los efectos secundarios relacionados a este.
- Apegarse mejor al programa del tratamiento.

- Sanar y recuperarse más rápidamente.
- Tener menos riesgo de infección durante el tratamiento
- Tener más fuerza y energía.
- Mantener el peso y permitir que el cuerpo almacene nutrientes.
- Brindar una mejor capacidad de crecimiento y desarrollo normales.
- Sentirse mejor y tener una mejor calidad de vida(menos irritabilidad, mejor calidad de sueño y mayor disposición para colaborar con el equipo de especialistas.

Cada niño tiene necesidades nutricionales particulares con lo cual el equipo de profesionales identificarán las necesidades del niño para diseñar un plan de alimentación



Ana Blanch
Coach de Salud
Málaga, España.
@anita_blanch.health



PLANE DE 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.

RECÉN 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)

HEPATITIS B (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.



Biodescodificación: *haciendo consciente lo inconsciente*



UN CUERPO QUE HABLA

La biodescodificación nos acerca al inconsciente y nos enseña a entender sus mensajes para poder comunicarnos con él. Busca que podamos unificar cuerpo y psique, mente y corazón, consciente e inconsciente, hacerlos “trabajar en conjunto”.



La **biodescodificación** es una técnica que nos ayuda a encontrar las claves para reconocer y desprogramar el origen de un síntoma o malestar, las emociones ocultas en el inconsciente que activan su aparición. Lo hace descubriendo los **códigos biológicos** que hay detrás de los síntomas o malestares y el sentido que tienen o que cumplen dentro de la historia personal, familiar y/o transgeneracional.

Es importante aclarar que la biodescodificación no reemplaza una consulta o tratamiento médico, sino que optimiza los tratamientos que la persona recibe.

Lo recomendable es trabajar en conjunto. Desde esta mirada, toda enfermedad

o síntoma es reversible, todo se puede biodescodificar, nada es “para siempre”,

es importante saber que escuchando lo que nos quiere decir nuestro cuerpo,

podemos empezar a sanar.

En la consulta se trabaja definiendo primero cuál es la enfermedad o síntoma a tratar, para luego realizar los ciclos biológicos y el camino al inconsciente a través de meditaciones guiadas. También, según cada caso, se puede requerir trabajar con el **árbol genealógico** e información acerca del **transgeneracional**.

El terapeuta ayuda y acompaña al consultante a reconocer el lenguaje biológico del cuerpo, liberando el estrés contenido y buscando que la persona conecte con el resentir y sus síntomas corporales. De esta manera reconocerá de dónde vienen esos síntomas, haciéndolos conscientes para poder sanar desde el origen. A partir de allí, se trabaja en nuevas maneras de estructurar y reelaborar las experiencias.

Esta corriente plantea un nuevo paradigma sobre la escucha del cuerpo, pero sin negar la importancia de acompañar las dolencias con tratamiento médico y psicológico, ya que persigue entender al cuerpo humano de una manera integral.

De acuerdo a este abordaje, **las emociones no procesadas ni expresadas pueden generar un gran estado de estrés en nuestro organismo.** La vivencia de una situación de estrés no resuelto produce un “bioshock” determinado. Cada conflicto o problema tiene un órgano específico en el cuerpo en el que va a manifestarse y exteriorizarse, ya que necesita una salida.

Este abordaje profundo, surge a partir de los descubrimientos del médico oncólogo **Ryke Hamer**, creador de la *Nueva Medicina Germánica*, quien fue uno de los precursores en considerar que las enfermedades físicas, como el cáncer, presentan correlación con las emociones. Según su teoría llamada las “cinco leyes biológicas”, las enfermedades pueden comprenderse como procesos biológicos naturales que el organismo pone en marcha como respuesta a un shock traumático inesperado. **Por lo tanto, para poder sanar los síntomas físicos o la enfermedad, es necesario intervenir sobre los problemas psíquicos y emocionales.**

Es importante mencionar que desde la biodescodificación hablamos de **peligro real** (ej: cuando corrés riesgo de muerte), pero también **simbólico** (cuando sentís mucho miedo a que algo te suceda, aunque no corra riesgo tu vida). La mente no distingue si las emociones responden a algo real o a algo que está creando nuestra mente, sólo sabe que hay algo que no anda bien y de lo que debemos “cuidarnos” o protegernos.



Adentrándonos específicamente a la enfermedad del cáncer, cuando una persona lo desarrolla, hay que preguntarse **¿qué pasó en su vida un año o varios meses atrás?** Dado que el bioshock suele encontrarse tiempo atrás. Eso no significa que todas las personas que vivan un conflicto intenso vayan a desarrollar cáncer (ahí estaríamos programando, y buscamos lo contrario), sino que se puede afirmar, que la persona que tiene el cáncer, unos meses antes ha vivido algún tipo de conflicto desestabilizante.

El hecho de que se active o no la proliferación celular “maligna”, depende de la sensibilidad de la persona, de cómo se toma las cosas, del sistema de creencias que posee, de programas de dolor heredados, de cómo puede procesa los conflictos, etc. Un cáncer se puede manifestar después de que la persona haya resuelto el conflicto o bien durante el bloqueo.

Así como toda enfermedad es una llamada de atención sobre algo, para que escuchemos nuestro cuerpo y sepamos que hay algo que debemos resolver, una emoción que quedo oculta en nuestro organismo, el cáncer tiene el mismo sentido pero a un volumen mucho mayor, pues el inconsciente biológico considera que está en peligro la supervivencia (física o de la identidad) si no se atiende a ese peligro.

Desde la óptica de la biodescodificación, **el cáncer es una enfermedad causada por un profundo resentimiento contenido durante muchísimo tiempo, hasta que literalmente va carcomiendo el cuerpo.** Los enfermos de cáncer suelen ser personas que mantienen algún tipo de resentimiento de larga duración, o problemas emocionales pendientes con el pasado, que los hacen sentirse profundamente heridos, decepcionados, y con un sentimiento de desesperanza y pérdida que se adueña del pensamiento, donde aparece fuertemente la culpa y la autocrítica.

También el cáncer suele ir asociado a un conflicto de identidad, frecuentemente relacionado con un gran miedo o una gran culpabilidad, al punto de ya no poder vivir, incluso inconscientemente. También por rabia que consume, un deseo de auto-destrucción. La energía vital se agota por sentimientos de remordimientos, miedo y rabia interna proveniente de temas arraigados relacionados con el ego que no han sido perdonados. A todo ello puede sumarse los sentimientos de herida profunda; rencor que se mantiene mucho tiempo; secreto o aflicción profunda que carcome; carga de odios; creer que todo es inútil... En general, estos sentimientos aparecen en la infancia por sucesos que quedaron muy guardados, que se vivieron con profunda soledad y angustia y que actúan como programantes.

Para saber qué pasó, hay que ver en qué órgano está localizado el cáncer, qué tipo y qué extensión tiene. Cada tipo de cáncer está asociado a una tipología de conflicto. Si el órgano afectado es un órgano vital –ejemplo, pulmón, estómago, corazón-, el conflicto es de orden vital, es decir, hubo un shock donde aparece el miedo fuerte a morir o alguien cercano lo hizo. Si está afectada una membrana de protección, - por ejemplo, meninge, peritoneo, pleura-, el



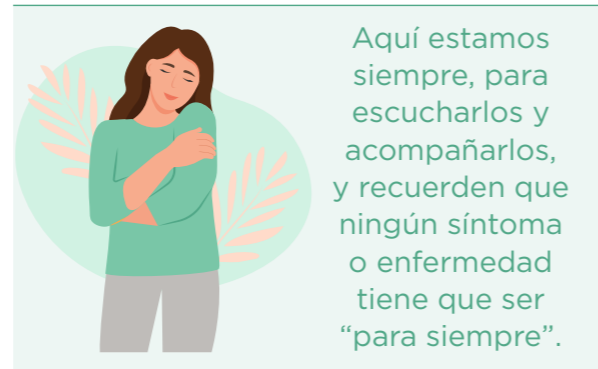
conflicto suele ser de desprotección, alguien que se sintió abandonado o quedó solo en algún momento significativo de la vida. Si la zona afectada es en algún aparato que tiene que ver con los sentidos, -ejemplo, piel, ojos, oídos-, suele haber un conflicto vinculado a la comunicación y a la relación con otro. Y si la zona afectada es estructural, -abarcando huesos, músculos, tendones o cartílagos-, suele vincularse con un conflicto de desplazamiento, movimiento, cambio. Hay una lógica, depende de qué parte del cuerpo esté afectada.

Vamos a poner un ejemplo del grado en que algo podría afectarle a una persona (por supuesto es un ejemplo, cada persona puede sentirlo de manera muy diferente): cuando hay algo que no puedo digerir pero es un pequeño problema, por ejemplo, un conocido me pidió prestado una máquina de cortar pasto y no me la devuelve, aparece la molestia y el enojo y eso puede generarme acidez. Si el problema es porque pasa algo con una pareja o un amigo muy cercano al que estimo profundamente, y es una situación más fuerte y cotidiana, puede generarse una gastritis. Si, en cambio, el problema es una cuestión de trabajo, donde no quiero ir más y siento que no puedo renunciar porque vivo de eso, puede generarse una úlcera. Ahora, si murió un hijo, o algo muy doloroso para la persona, puede aparecer un cáncer de estómago.

Desde esta perspectiva, todas las enfermedades tienen un por qué y es necesario descubrirlo, aunque volvemos a remarcar la importancia de trabajar en conjunto con la medicina convencional. Si alguien tiene cáncer, debería seguir un tratamiento específico con un médico especialista, pero la biodescodificación puede ayudar a resolver el problema de fondo y hasta curar o evitar una nueva enfermedad o síntoma.

Así, la biodescodificación es totalmente compatible con cualquier terapia que esté llevando a cabo el paciente, podrá complementar y optimizar perfectamente cualquier tratamiento, y empezar a escuchar lo que el cuerpo le está diciendo. Recuerden el poder de sanar, así como nos enfermamos, **tenemos el poder de sanarnos**. Hay que confiar en las señales del cuerpo, prestarle atención y no guardarse broncas ni viejos rencores, intentar caminar por la vida lo más liviano posible, ya que eso nos permitirá estar en paz y que nuestro cuerpo entienda que no hay nada que resolver. Tenemos la posibilidad de hacer consciente lo inconsciente y trabajar sobre ello, para que cada vez sea menos necesario que el cuerpo necesite "hablarnos" a través del síntoma o enfermedad.

Siempre sostenemos y pensamos el trabajo en conjunto, como una red donde el médico-psicólogo/psiquiatra y terapeuta puedan hacer un recorrido en paralelo, donde cada quien aporte desde su mirada y complemente lo que le falta al otro.



Aquí estamos siempre, para escucharlos y acompañarlos, y recuerden que ningún síntoma o enfermedad tiene que ser "para siempre".



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 biodescodificadora, entre otros.



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

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



Las plantas medicinales y el cáncer

Así como los alimentos y la buena dieta ayuda a los enfermos de cáncer, hay plantas medicinales que se utilizan en su curación como **recursos naturales muy potentes y útiles** ya que mejoran el estado de salud del paciente y en ocasiones disminuyen los síntomas que ocasiona el tratamiento oncológico.



La fitoterapia es el tratamiento a través de las plantas medicinales.



Se ha observado que existen plantas que contienen sustancias beneficiosas para la salud y contra el cáncer. Algunas son nutritivas y en otros casos tienen **componentes que ayudarían a la prevención**.

Estos aportes nutricionales son complementarios al tratamiento convencional y se toman como una **ayuda** al mismo, y siempre supervisado y avalado por el médico tratante.

La enfermedad puede tener distintas causas, tratamientos y curación dependiendo de cada caso y tratado por un oncólogo experto. Si el mismo lo autoriza, debe tenerse en cuenta que los principios activos de las plantas medicinales sean buenos.

Las principales plantas utilizadas en fitoterapia son:

CÚRCUMA

Es una de las más recomendadas porque mejora la efectividad del tratamiento de quimioterapia ya que ayuda al buen funcionamiento de algunos órganos que se ven afectados. Ésta se puede tomar en polvo en la alimentación o en cápsulas. Se puede cocinar con esta especia, pero su efecto terapéutico será dado por las cápsulas de extracto altamente concentrado.

CARDO MARIANO

Sirve para desintoxicar el hígado, ya que contiene **silimarina**, un potente regenerador de este órgano. Es hepatoprotector, cardioprotector y nefroprotector.

Las hierbas aromáticas que cultivamos en casa y son un excelente componente sabroso de las comidas, tienen propiedades muy buenas ya que aumentan el apetito, son antioxidantes y antiinflamatorias, y muchas de ellas hacen un aporte interesante en el organismo para los enfermos de cáncer. Podemos nombrar el **Romero** que contiene propiedades hepatoprotectoras, antiinflamatorias y antioxidantes, y además da un rico sabor a las comidas. El **jengibre** se puede utilizar su raíz en infusiones ya que actúa muy bien contra los vómitos (efecto secundario de la quimio), como así también agregarlo a las comidas. A estas dos podemos añadir el **ajo** que es un alimento muy rico en vitamina B6 y ayuda al sistema inmunitario. Debe ingerirse crudo y machacado para que se forme la alicina, su principio activo.

En número anteriores hemos hablado de las ventajas de tener y cultivar plantas en casa. Sepamos también que nos puedan dar una mano en algún momento para nuestra salud.

CULTIVARLAS EN CASA

La cúrcuma tiene un cultivo bastante sencillo. Hay que hacer germinar un rizoma para que desarrolle. Como planta tropical no tolera una temperatura inferior a 15°, le gusta la luz pero en forma indirecta. Es perfecta para interior, florece en verano. Suele alcanzar una altura de un metro y medio.

El cardo Mariano requiere sol o semisombra pues no tolera las heladas y precisa clima templado. El suelo debe ser profundo, suelto y con buen drenaje.

En próximos números explicaremos cómo cultivar hierbas aromáticas para tener en la cocina, al alcance de la mano y poder aprovecharlas en nuestras comidas.

Las plantas son nuestras aliadas.

@keken_plantas

CÚRCUMA



CARDO MARIANO





Cómo hacer macetas **AUTORREGABLES:**



Uno de los grandes “problemas” de los dueños de plantas es olvidarse de regarlas. Aquí les enseñamos una forma de hacer macetas recicladas y que se auto rieguen.



GUÍA FÁCIL PARA REALIZAR TUS MACE-TAS AUTORREGABLES

- 1 Cortar una botella de plástico por la mitad;
- 2 hacer tres agujeros en la parte superior (para que luego al estar boca abajo drene el excedente de agua);
- 3 hacer un agujero en la tapa para que pase una cuerda de 15 cm. aproximadamente
- 4 poner la parte superior boca abajo y rellenar con tierra;
- 5 cargar con tierra la parte de abajo;
- 6 colocar la parte de arriba con la cuerda pasada por la tapa, boca abajo dentro de la otra parte de la botella sin que toque el agua;

La cuerda absorberá el agua y la llevará a las raíces de la planta.



Luz M.

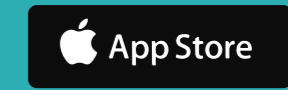
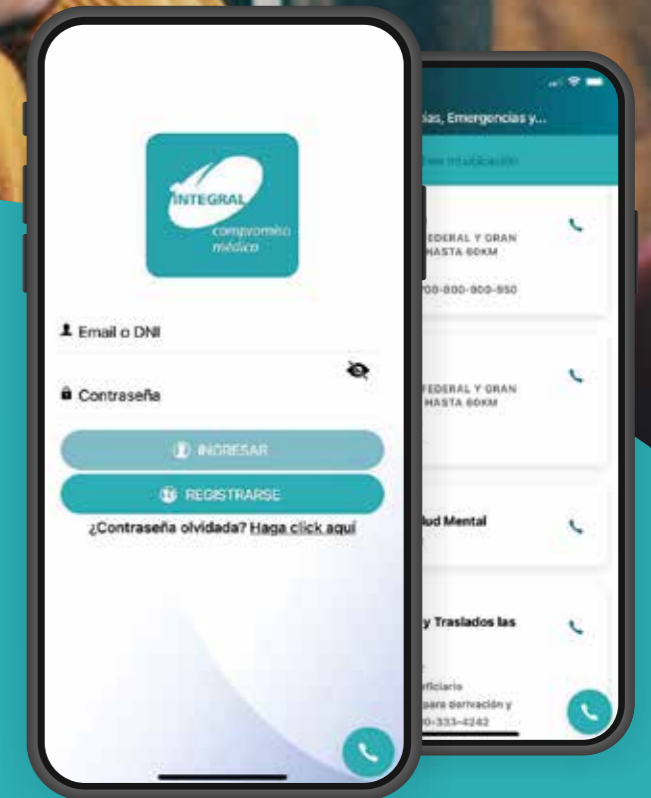
Egresada de la Escuela Cristobal M.Hicken
Jardinería General y Huerta Familiar



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

Podrás encontrar y gestionar:

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

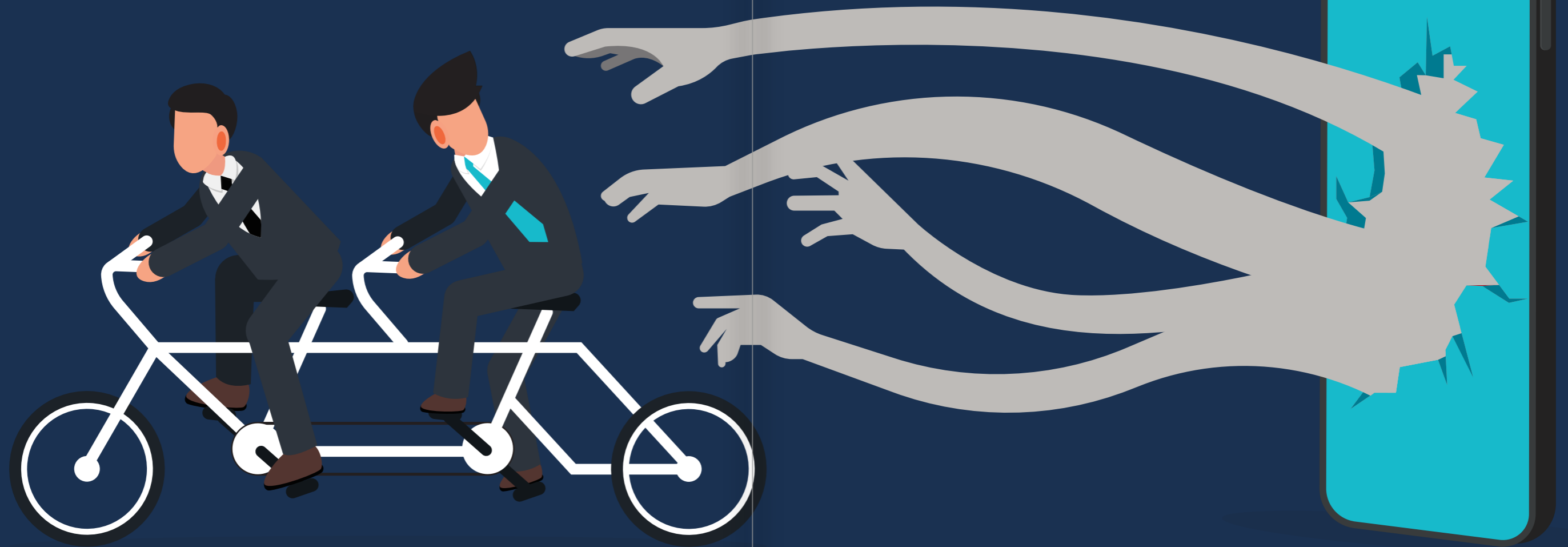


¡DESAFÍOS VIRALES: peligro al acecho



Los “retos” en redes sociales circulan hace mucho tiempo, aunque, como todos suponen, la pandemia y el encierro acrecentó esta tendencia a partir del 2020.

Ángela P.



Los más populares son aquellos que se hacen “virales”, es decir, que llegan a gran cantidad de usuarios en muy poco tiempo, incluso traspasando los límites de Internet, y llegando a circular en canales de televisión o publicidades tradicionales. Los primeros que conocimos en nuestro país tuvieron una causa humanitaria, uno de los más relevantes fue el “Ice Bucket Challenge”, en español conocido como “el reto del balde”, que intentaba difundir y concientizar acerca de la **Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)**, una enfermedad neuro-degenerativa y progresiva. Este desafío consistía en auto-lanzarse un balde de agua fría desde la cabeza como metáfora para “imitar” uno de los síntomas de la enfermedad: la parálisis de los músculos, fue conocido como “la mayor campaña de medios sociales de la historia” y recaudó más de 220 millones de dólares para su investigación.

Dichos retos invitan a realizar una destreza física arriesgada o dolorosa, y son propuestas que se viralizan porque surgen de Influencers, artistas internacionales o líderes de opinión, cuyas acciones son imitadas por el público, filmadas y publicadas en alguna red social.

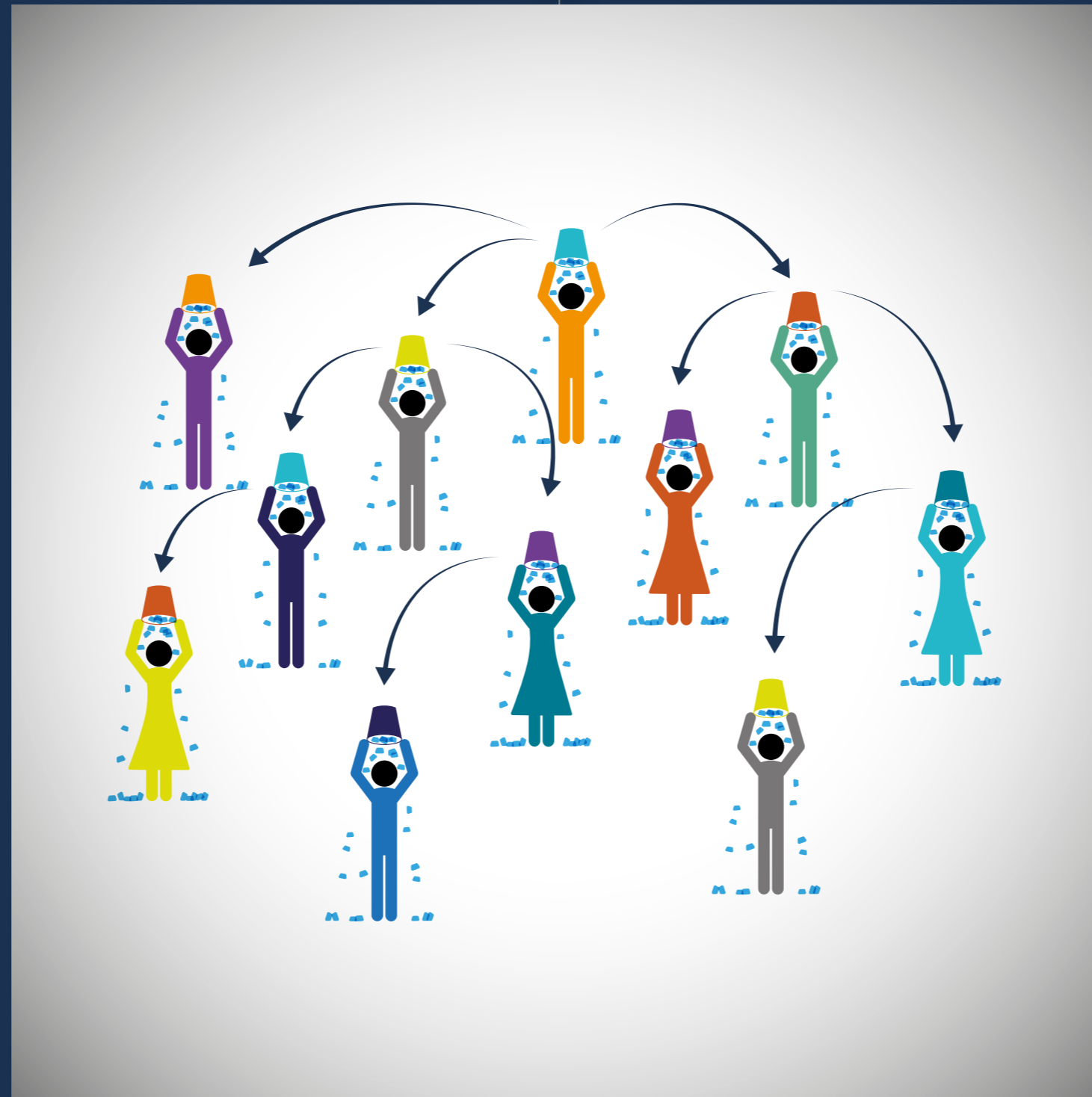
Algunos apelan a la emotividad, como el desafío de la foto de la infancia; otros a difundir una canción y los más arriesgados a realizar alguna destreza física.

Entonces, ¿Dónde radica el peligro?

En la infancia son habituales los retos entre los niños, según la edad encuentran en los desafíos una forma de juego e interacción social, “correr más rápido”, “bañarse primero”, “comer toda la comida”, etc. En Internet, el problema surge cuando se pone en riesgo la integridad física o emocional de los menores, debido a la falta de supervisión de los

adultos. No obstante, muchos retos son tomados como “peligrosos” y justamente por ese motivo es que se llevan a cabo, ya sea para buscar aprobación por parte de un grupo de pertenencia o simplemente para ganar popularidad.

Estas modas colectivas pueden implicar una amenaza cuando promueven la ingesta de



flexiones para contribuir a que circule la buena información.

Más allá del control que cada padre o familia crea pertinente sobre el uso de redes sociales o Internet, es necesario entender que los jóvenes suelen tener posibilidades de acceso a dichos medios fuera de los límites de su hogar. Entonces, es muy importante el diálogo constante y el acompañamiento de los adultos en cuanto al acceso y el uso de redes sociales. En lugar de prohibir o espiar, puede dar mejores resultados acordar los tiempos de consumo de Internet, hacer un buen uso de redes sociales y controlar, con acuerdo de ambas partes, el tipo de contenido. Otra buena acción puede ser configurar juntos (adultos y menores) la privacidad de las cuentas, resguardando la seguridad del usuario y limitando los contactos con extraños, ya que si bien el contenido puede llegar a cualquier persona, se intenta evitar el contacto de desconocidos a través de la mensajería instantánea de las aplicaciones.

La educación digital, a través de la supervisión y acompañamiento de los adultos, es fundamental para evitar situaciones de riesgo y lograr un clima de confianza. Es importante no ocultar información y hablar de aquellos temas incómodos que generan inseguridad, propiciando un clima acorde, en el que los menores se sientan a gusto de poder hablar de posibles presiones o dudas que surgen de la interacción con otros usuarios digitales.

Ángela P.

CONTINUAMOS CON

¿Entre TANTO?

Graciela Taquini

Título: ¿Entre TANTO?
Artista: Graciela Taquini
Curaduría: Pasaje 17

Hasta el 23/02/2023

Días: Lun, Mar, Juev y Vier
Horarios: de 13:00 a 19:00 hs

Bartolomé Mitre 1559, CABA.

 **PASAJE 17**
Arte Contemporáneo
Galería de Arte de Apoc y Ospoce

LIBRO+MUESTRA
7º libro de la Colección de Pasaje 17





Por séptimo año consecutivo, la Galería Pasaje 17 publica un libro de la obra de una artista argentina de trayectoria. En esta oportunidad presentamos a Graciela Taquini, una artista extraordinaria, considerada pionera del videoarte argentino, quien a través de sus obras ha cuestionado, experimentado y llevado al límite del lenguaje audiovisual.

Si bien Graciela nos ha acompañado como curadora en distintas ocasiones, hoy tenemos el placer de plasmar en este libro sus pasiones, obsesiones, el uso de su autobiografía como recurso, y todo aquello que conforma su riquísima trayectoria. Acompañamos el recorrido por su trabajo con un texto realizado por Georgina Gluzman especialmente para esta edición.

Este libro, realizado por el equipo de Pasaje 17 gracias al apoyo de APOC y de su obra social OSPOCE, será distribuido de manera gratuita en bibliotecas, museos, escuelas de arte, críticos, docentes y estudiantes de arte, entre otros actores de la cultura.

Mariana César
Directora Pasaje 17
Noviembre 2022



 www.pasaje17.com.ar

 [@galeriapasaje17](https://www.instagram.com/galeriapasaje17)

¿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



 **Monserrat**
Salud activa

 AGENDÁ TU PRÓXIMO CHEQUEO
0800 222 6776
www.monserrat.com.ar



¿Qué es la ESTOMATOLOGÍA

Dra. Saenz Silvana
Centro Odontológico Monserrat

www.centroodontologicolapiedad.com.ar

La Estomatología es una especialidad de la Odontología que se encarga de diagnosticar y tratar las enfermedades propias y las manifestaciones de las enfermedades sistémicas o generales, que afectan la cavidad bucal y estructuras adyacentes

La Estomatología observa, inspecciona y palpa la lengua, el paladar, labios, mucosa yugal, piso de la boca, ganglios y glándulas salivales, para detectar y diagnosticar patologías, tanto benignas como malignas, confirmandolas con pruebas complementarias como: estudios por imágenes (RX), histopatológicos (biopsia), análisis de sangre y exámenes microbiológicos (cultivos) entre otros. También debe tenerse en cuenta el historial del paciente.

Alguna de las lesiones más frecuentes en la mucosa bucal son la causa infecciosa, ampollares, traumáticas y cancerizables entre otras. Se debe tener en cuenta factores de riesgo para prevenir lesiones de mal pronóstico.

Habito de fumar: el tabaquismo se asocia a la mayoría de las lesiones

Alcohol: el exceso del mismo facilita el paso de sustancias cancerígenas en la boca.

Prótesis: si las mismas estuvieran mal adaptadas, con ganchos o retenedores que lastimen.

Piezas Dentales: en mala posición y / o fracturadas con bordes filosos

Mala higiene o sepsis bucal: Algunos cánceres bucales se inician en lesiones precursoras como úlceras, lesiones blancas (leucoplasia, líquen) manchas oscuras (melánicas), pudiendo acompañarlas ganglios aumentando de tamaño.



Para prevenir el cáncer se debe consultar si observa:

- Lastimaduras bucales que no cicatrizan.
- Manchas o placas blancas persistentes.
- Durezas, bultos, crecimientos dolorosos o no.
- Ganglios que no relaciona con causa alguna.



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

ODONTOLOGÍA I N T E G R A L



**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**

Viajando con : LA SELECCIÓN

Nuestra Selección de Fútbol **Campeona del Mundial 2022**, no sólo representó al país con calidad, garra y corazón. Sino que representó a la Argentina misma a lo largo y a lo ancho de su territorio. Nuestro equipo es muy federal, muchas provincias estuvieron representadas. Les propongo acompañar a la Selección en un viaje por las ciudades turísticas más representativas de sus provincias.

Las provincias que fueron representadas son: Buenos Aires, Santa Fe, Córdoba, Entre Ríos, Neuquen, La Pampa y Tucuman.



Valle de Calchaquí
Tucumán, Argentina

Los mismos comienzan el 8 de Enero y finalizan el 28 de febrero.. La familia entera disfruta de los carnavales en los corsodromos y los más jóvenes siguen de festejo en los campings y los boliches.

La gente que busca mayor tranquilidad y relax encuentra en las termas de Entre Ríos un lugar ideal. Entre las más destacadas encontramos las de Federación y las de Colón.

En el límite con Entre Ríos nos encontramos con Santa Fe, los oriundos de ella son Lionel Messi y Ángel Di María los dos nacieron en la ciudad de Rosario y cada uno es representante de los equipos más emblemáticos de la ciudad. Lio es hincha de Newells y el Fideo de Rosario Central.

Rosario es una bella ciudad, cuya representativa costanera del Río Paraná esta coronada

por el impresionante Monumento a la Bandera creado en 1957 por el arquitecto Ángel Guido.

Limitando con la provincia de Entre Ríos y Santa Fe está ubicada la provincia de Buenos Aires, de donde son oriundos Lautaro Martínez, Gerónimo Rulli, Gonzalo Montiel, Nicolás Otamendi, Germán Pezzella, Nicolás Tagliafico, Juan Foyth, Rodrigo De Paul, Leandro Paredes, Guido Rodríguez, Enzo Fernández y Damián Emiliano Martínez.

Justamente el Dibu es oriundo de Mar del Plata una gran ciudad que vive el mar, tiene un puerto muy importante de donde salen muchos pescadores, el fruto de su trabajo se ve reflejado en el menú de los innumerables restaurantes ubicados en y cerca de la zona portuaria.

Comenzaremos por el norte con la Provincia de Tucumán, La tierra de Exequiel Palacios.

La ciudad capital es lugar para los amantes de la historia ya que pueden visitar la Casa Histórica monumento nacional donde se reunió el Congreso que declaró la Independencia Nacional en 1816. sede del Museo Nacional de la Independencia.

Los amantes del senderismo y el trekking tienen en Tafi del Valle un lugar ideal para conocer.

En su gastronomía se destacan las humitas, el locro, el tamal, la carbonada y las empanadas,

quizás su mayor orgullo. En toda la provincia se podrán comer exquisitas empanadas pero el lugar donde dicen que están las mejores es la localidad de Famailla que está ubicada a pocos kms. de la capital. Otro plato por el que los tucumanos se enorgullecen es por su sandwich de milanesa el mismo tiene que ser acompañado por gaseosa de manzana.

Del noroeste viajamos al noreste, la región de la mesopotamia donde se ubica la provincia de Entre Ríos cuna de Lisandro Martínez.

Esta provincia se destaca por la alegría de sus carnavales sobre todo los de Gualeguaychú.



La Pampa, Argentina



PAQUETES TURÍSTICOS





Puente Zárate
Entre Ríos, Argentina



Iglesia Santa Bárbara,
Santa Fé, Argentina

Esta ciudad es muy visitada en verano por sus balnearios y su oferta de hoteles para todos los gustos y bolsillos. Es una ciudad donde chicos y grandes disfrutan. Los amantes de los juegos de azar tienen una visita obligada al casino. Pero Mar del Plata no es sólo una ciudad para visitar en verano, es concurrida todo el año.

Más de 400 kms. separan a Mar del Plata de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, cuna de Alejandro "Papu" Gomez. En el Aeroparque de esta ciudad nos tomaremos un aéreo y en pocas horas estaremos en la Provincia de Córdoba. Alla nacieron: Nahuel Molina, Cristian Romero, Julián Álvarez y Paulo Dybala. Córdoba ofrece muchos atractivos turísticos para todos los gustos. Desde los naturales como lo son sus sierras, ríos y arroyos, como los históricos y culturales como las estancias jesuíticas. La ciudad capital respira historia y también la idiosincrasia del pueblo cordobés. Villa Carlos Paz es una de las ciudades más visitadas durante el verano tanto por sus atractivos naturales como por su oferta de espectáculos teatrales.

Villa General Belgrano es reconocida por la Fiesta Nacional de la Cerveza llevada a cabo en octubre, evento reconocido en todo el país e impulsado por la Colonia de Alemanes que la habita.

Otro evento para destacar es el festival de Folklore de Cosquín que se lleva a cabo a finales de enero y que constituye a esa localidad como la capital nacional del folklore.

Al sur Córdoba limita con una provincia también muy arraigada al folklore y a la tradición criolla, como lo es la provincia de La Pampa. Lugar donde se vieron los primeros pasos de Alexis Mac Allister.

Al oeste la provincia de La Pampa limita con Neuquén, cuna de Marcos Acuña.

Esta provincia es dueña de una hermosa riqueza natural. Donde se destacan las ciudades de San Martín de los Andes y Villa La Angostura. San Martín de los Andes cuenta con varios cerros, bosques, playas y lagos. Lo que la hace

que sea un destino ideal para visitarlo durante todo el año.

En Invierno el Cerro Chapelco es uno de los más concurridos del país debido a su centro de ski. En verano el camino de los Siete lagos es ideal para la gente que le gusta las vacaciones en camping, este camino une San Martín de los Andes con la pintoresca Villa La Angostura. La misma cuenta también con lagos, bosques y cerros. Por lo cual cuenta con visitas durante todo el año, en verano para hacer trekking y en Invierno para hacer ski y snowboard en el Cerro Bayo.

¡Con todos estos destinos solo podemos acompañar y alentar a La Selección!!!



Alejandro Saharrea
Turismo AMCI
www.turismoamci.com.ar

Ruinas Quilmes
Tucumán, Argentina





Argentina y el mundo para vos.

Queremos ser parte de tus vacaciones, momentos de descanso, y mucho más.

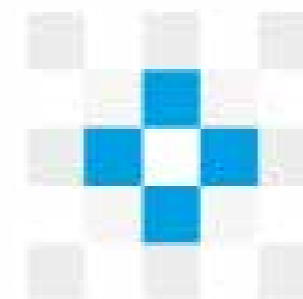


Queremos ser parte de tus vacaciones y momentos de descanso

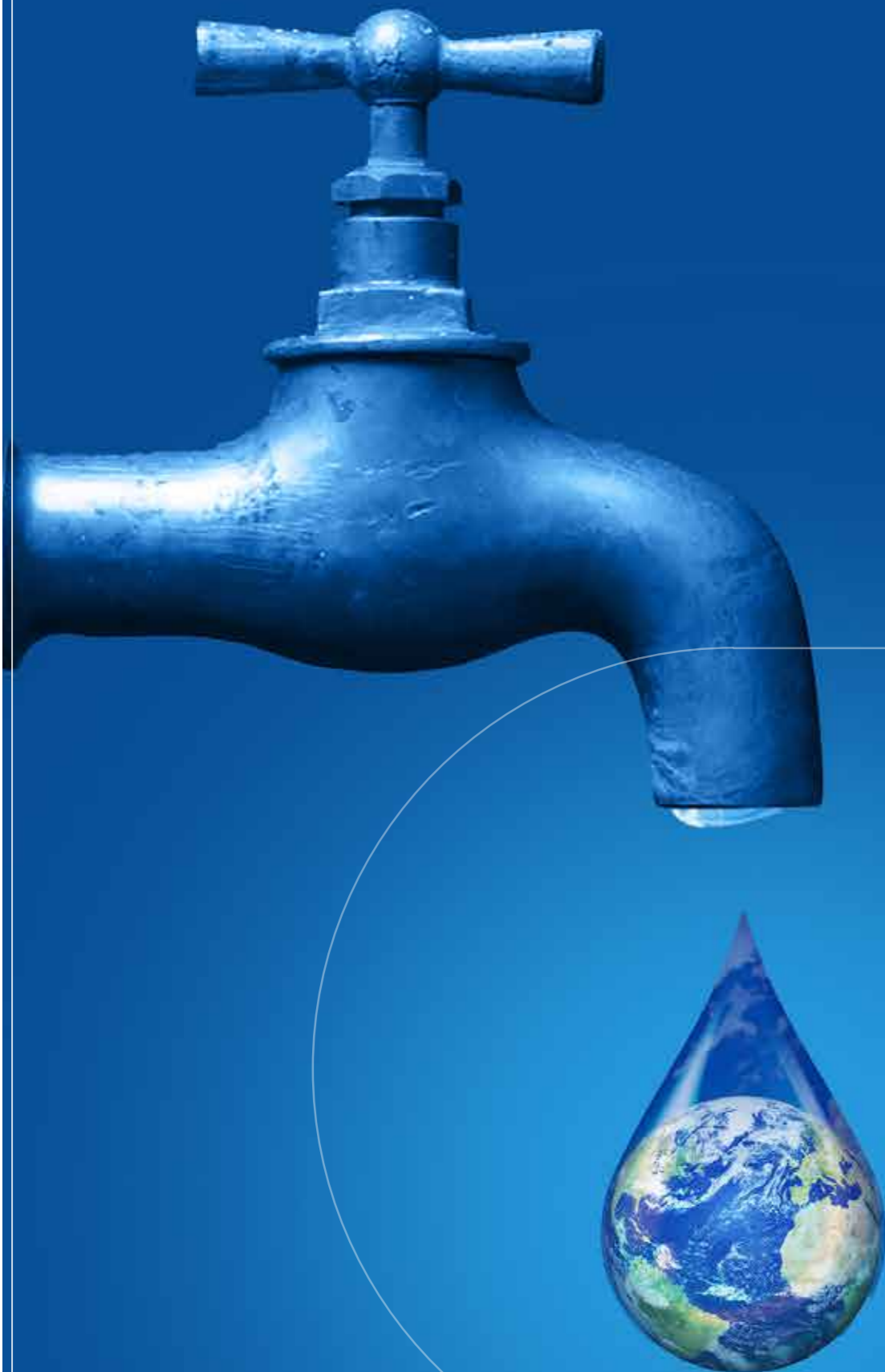


Más de una década atendiendo sus necesidades con la mejor **calidad y servicio**

Tel.: 011 5510 - 5033
011 5510 - 5188
turismo@amci.com.ar
www.turismoamci.com.ar
Bartolomé Mitre 1571/73 C.A.B.A.



📍 Bartolomé Mitre 1550 - CABA
☎ +54 11 0800 222 6776
@ centromedico.monserrat
f Centro Médico Monserrat
🌐 www.cmmonserrat.com.ar



...

22 DE MARZO

DÍA MUNDIAL DEL
AGUA

Se celebra el 22 de marzo de cada año y su principal objetivo es **concientizar acerca de la crisis mundial del agua y la importancia de cuidarla para la vida de los seres humanos y de las especies que habitan la tierra.**

...

El 22 de diciembre de 1992 la Asamblea General de las Naciones Unidas, luego de la propuesta de la *Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo* (Río de Janeiro) declaró esta fecha como el **Día Mundial del Agua**, y comenzó a celebrarse a partir de 1993.

Según la ONU el agua está en el epicentro del desarrollo sostenible y es fundamental para el desarrollo socio económico, la energía, producción de alimentos y, fundamentalmente, para la supervivencia de las especies.

Sin agua sería imposible la vida, es por eso que es tan importante cuidarla. Cada uno de nosotros debe hacerlo ya que el desperdicio que se hace individualmente es muy alto. El agua es la que transporta los nutrientes a las células, colabora en la digestión, en la respiración, y en la circulación de la sangre, además de flexibilizar los tejidos. Participa además en el buen funcionamiento del cerebro y de los nervios.

¡Cómo no cuidarla!

Hay muchos cuidados que podemos tener al usar el agua como no dejar canillas abiertas cuando no se usan, y no regar en exceso (en el número anterior hablamos de los mejores horarios para regar), entre otros.

Sin agua la tierra sería un desierto enorme y sería imposible la vida en ella. Pensemos que una persona puede llegar a pasar un período relativamente largo sin comer, pero sin agua no podría estar más de dos días sin deshidratarse.

El ahorro de agua ayuda a reducir la contaminación y también al ahorro de combustible. Todos podemos cambiar nuestra forma de vida para reducir el consumo de este vital recurso, pero debemos tomarlo como estilo de vida y perdurable en el tiempo.

Graciela Sánchez
Editora



SAL-
VE-
MOS
EL
AGUA

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



40 AÑOS

Secretaría de Deportes

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

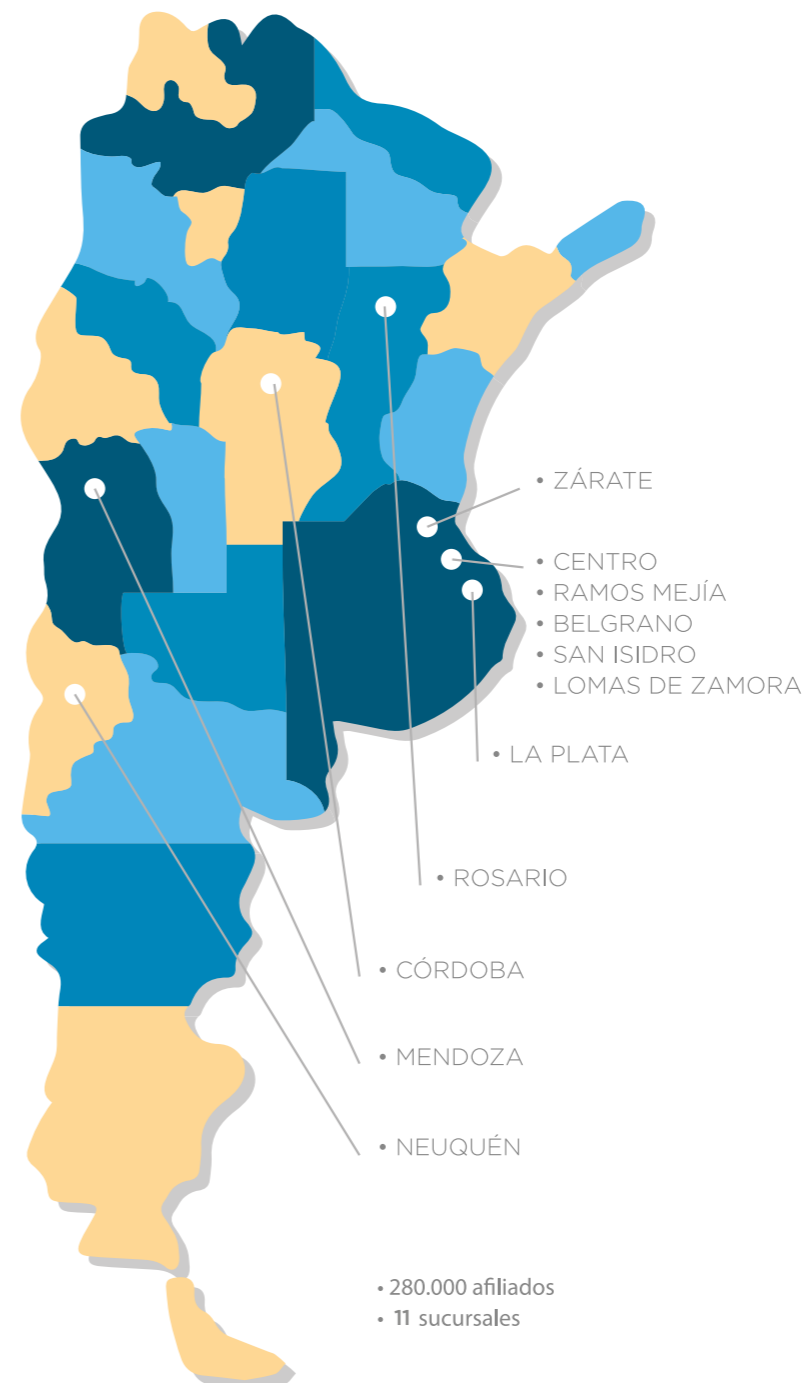
@ospocebrasocial
Ospoce
Ospoce

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

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**