

CONECTADOS

OSPOCE Compromiso Médico

NUTRICIÓN

Enfermedad Celíaca

pág. 04

MEDICINA

*Hipertensión Arterial (HTA):
el enemigo silencioso*

pág. 10

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**.



www.ospoce.com.ar

EDITORIAL

Medio ambiente

Cada 5 de junio se nos invita a tomar conciencia sobre los problemas ambientales que enfrentamos a nivel global, como la crisis climática, la deforestación, la pérdida de biodiversidad, la contaminación del aire, del suelo, del agua y los desafíos ambientales que tenemos a nivel regional, nacional, provincial hasta el nivel municipal y ciudadano y partimos de entender que el problema no es ecológico, sino que la crisis ambiental planetaria es socio política.

Desde APOC empezamos a trabajar hace años con el tema porque entendemos que tod@s somos responsables de proteger el ambiente y que nuestras acciones individuales pueden marcar la diferencia.

Todos los impactos sobre la naturaleza se incrementaron en los últimos cincuenta años, a pesar del esfuerzo internacional, nacional y local, público y privado, de los numerosos caminos propuestos para poder salir de esta tendencia, no logramos ser efectivos en el cambio. Esta crisis climática y ecológica demanda un cambio de paradigma de la gestión ambiental y del control de gestión ambiental, no podemos resolver los problemas pensando de la misma manera que cuando los creamos debemos repensar nuestro vínculo con la naturaleza. **Si fuimos capaces de generar este deterioro, tenemos que poder ser capaces de repararlo.**

Por eso organizamos un encuentro en la flamante seccional de Apoc Chubut, en el marco de su 8vo. aniversario para generar conciencia sobre los desafíos ambientales y promover acciones colectivas en beneficio de un futuro sostenible, lanzamos el curso de Capacitación en materia ambiental "Ley Yolanda" y firmamos convenios de colaboración en materia ambiental con varios municipios. Para finalizar la jornada y con el objetivo de ser carbono neutro a 2030, compensamos la huella de carbono del encuentro plantando especies autóctonas en la seccional.

Sol Klass
Secretaría de Ambiente y Desarrollo Sostenible de APOC

04

NUTRICIÓN

Enfermedad Celíaca

Lic. María Belén Accame
Nutrición OSPOCE

10

MEDICINA

Hipertensión Arterial (HTA):

El enemigo silencioso

Dra. Mónica Di Lorenzo
Centro Médico Monserrat



14

BUENOS AIRES

El Cabildo

Pocas construcciones de la arquitectura argentina han reunido tantas fantasías como el Cabildo de Buenos Aires.

Graciela Sánchez
Editora OSPOCE

16

EQUIPO SALUDABLE OSPOCE

Vida sana y feliz:
conciencia y movimiento



20

BIOHUERTO

Cuidado de las plantas en invierno

Pronto el invierno estará instalado entre nosotros y nuestras plantas deberán recibir un cuidado diferente para aclimatarse.

@Keken_plantas

22

RECICLAJE

¿Se recicla diferente en invierno?

Luz.M.

24

REDES SOCIALES

El Día Mundial de las Redes Sociales

Ángela P.

SUMARIO

Revista N° 121 - 3 / Año 2023

28

ARTE

SAQUEO

Curaduría_ Eduardo Molinari
2da muestra - Agenda 2023

31

ODONTOLOGÍA

¿Qué es la ortodoncia?

La ortodoncia es la ciencia que trata de prevenir, diagnosticar y corregir las posibles alteraciones de posición, forma y función de las estructuras dentarias y maxilares, tratando de mantenerlos en un estado de armonía y optima salud bucal.

Dra. Adriana Ravachini
Ortodoncia

34

TURISMO

Un viaje por el asombroso Japón

Alejandro Saharrea
Turismo AMCI



NOTA DE LAS EDITORAS

Con el cambio de estación y el frío llega esta nueva entrega de **Conectados**.

A partir de este número se incorpora el **Equipo Saludable** de **Ospoce** y sus profesionales en esta ocasión nos hablan de las ventajas del ejercicio físico y de cómo sobrellevar la celiaquía.

En la Medicina, hipertensión, el enemigo silencioso, con sus síntomas, tratamiento y prevención. Y seguimos inculcando sobre Reciclaje para el cuidado del planeta. Turismo nos lleva a Japón y mucho más.

¡Hasta la próxima!

Susana y Graciela



44

NOTA ESPECIAL
Día Mundial de la RISA



: Enfermedad CELÍACA

¿Qué es?

La enfermedad celíaca es una **afección autoinmune** que daña al revestimiento del intestino delgado. Este daño proviene de una **reacción a la ingesta de gluten**. Ésta es una sustancia que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y la avena (a raíz de esto se utiliza la sigla **TACC**).

El intestino dañado **no puede absorber los nutrientes** de los alimentos, por ese motivo, si existe diagnóstico de celiaquía, es fundamental empezar con la dieta de exclusión del gluten cuanto antes.

¡NUEVA SECCIÓN!

ETIOLOGÍA Y SÍNTOMAS

Cuando las personas con enfermedad celíaca consumen alimentos con gluten, **su sistema inmunitario reacciona causando daño a las vellosidades intestinales**. Debido a ese daño, las vellosidades son incapaces de absorber el hierro, las vitaminas y los nutrientes en forma apropiada. En consecuencia, pueden presentarse una serie de síntomas y problemas de salud. Entre los **principales síntomas** se destacan: dolor abdominal, distensión o gases, estreñimiento o diarrea, pérdida de peso, disminución en el apetito, etc. Si bien los síntomas digestivos son los más habituales, puede en ocasiones presentarse otros tipos de síntomas, por ejemplo, afecciones en la piel.

La enfermedad se puede manifestar en cualquier momento de la vida desde la lactancia hasta la adultez avanzada. **En nuestro país 1 de cada 100 personas adultas son celiacas**, aunque no todos conocen cómo se identifican los alimentos y productos libres de gluten, qué es la contaminación cruzada y cuál es la legislación nacional que los ampara.

¿Cómo se diagnostica?

Existen algunos análisis de sangre que pueden detectar anticuerpos especiales, llamados anticuerpos contra la transglutaminasa o anticuerpos antiendomiso con los cuales se puede detectar la afección.

Si los exámenes dan resultado positivo, a menudo se lleva a cabo una **endoscopia de vías digestivas altas** para obtener una muestra de tejido (biopsia) de la primera parte del intestino delgado (duodeno). La biopsia puede mostrar un aplanamiento de las vellosidades del intestino y así confirmar el diagnóstico.

TRATAMIENTO

La celiaquía no se puede curar. Los síntomas desaparecerán y las vellosidades en el intestino sanarán luego de mantener una dieta libre de gluten de por vida. No se recomienda consumir alimentos, bebidas, ni tomar medicamentos que contengan trigo, centeno, cebada o avena.

Es fundamental leer las etiquetas de los alimentos (rótulos) y medicamentos con sumo cuidado para buscar ingredientes que puedan incluir estos cereales.

Mantener una **dieta libre de gluten** no es difícil pero posiblemente implique cambios en la alimentación de la persona, es por eso que se recomienda consultar con un especialista en nutrición para poder adecuar la dieta.

Ley Celíaca 26588

- Actualización y modificación - Ley 27196

En el año 2011 entró en vigencia la ley de celiaquía. “Declárase de interés nacional la atención médica, la investigación clínica y epidemiológica, la capacitación profesional en la detección temprana, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca”. Los apartados más destacados de la ley son los siguientes:

1. Los medicamentos deben ser rotulados con la denominación “libre de gluten” o

“este medicamento contiene gluten”. De ser libre de gluten debe incluir el símbolo identificador.

2. Las instituciones y establecimientos, incluidos comedores, kioscos y empresas que ofrezcan menú para los empleados, están obligados a ofrecer, al menos una opción de alimento o menú sin gluten, proveniente de elaboradores habilitados (quienes deben cumplir con buenas prácticas de manufactura - BPM - para evitar contaminación cruzada y seguir los pasos de la guía de recomendaciones para un menú libre de gluten seguro).

3. Listado actualizado de alimentos y productos libres de gluten en la página del ANMAT.

Rótulos alimentarios - Logo oficial

En la actualidad el único logo o sello oficial que debe contener un paquete libre de gluten es el siguiente. También hay un listado oficial

en la página del ANMAT (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica) que se actualiza constantemente donde uno puede corroborar si un producto es oficialmente libre de gluten o no.

Es de vital importancia tener conocimientos básicos sobre cómo leer un rótulo alimentario, qué información buscar, qué alimentos o condimentos son “buenos” y cuáles son “malos” para nuestra salud en general.

¿Todos los productos libres de gluten que se comercializan son realmente buenos para nuestra salud?

La respuesta es no, ya que muchos de ellos son altísimos en azúcar o poseen gran cantidad de grasas, o bien contienen muchas sustancias químicas provenientes de la industria tales como conservantes, aditivos, saborizantes, etc. El gran secreto es buscar un equilibrio, recurrir a algunos productos envasados de ser necesario, pero saber que es fundamental poder hacer algunas preparaciones caseras para lograr sostener una alimentación saludable.

CONTAMINACIÓN CRUZADA

¿Qué es la contaminación cruzada?

Un alimento que no contiene gluten puede contaminarse por estar en contacto con otros alimentos que lo contengan o bien, por utilizar los mismos utensilios para cocinar o manipular unos y otros, sin higienizarlos correctamente. Esto se llama contaminación cruzada.

¿Cómo evitarlo?

1. Comprar paquetes cerrados, rotulados con logo oficial **sin TACC**.
2. Evitar comprar alimentos sueltos o a granel, aunque sean naturalmente sin TACC, por ejemplo: frutos secos, porque pueden sufrir **contaminación cruzada** si están al aire libre.
3. Higienizar los utensilios de cocina correctamente en el hogar y **separar o diferenciar los elementos de cocina** de una persona que come sin TACC del resto de la familia que quizás no mantiene la misma dieta.
4. Tener platos, cubiertos, asaderas, y demás utensilios de cocina separados del resto de la familia porque puede existir contaminación cruzada al momento de la higiene.
5. Almacenar en lugares separados los produc-

Sin T.A.C.C.

RÓTULOS ALIMENTARIOS
LOGO OFICIAL

TRIGO

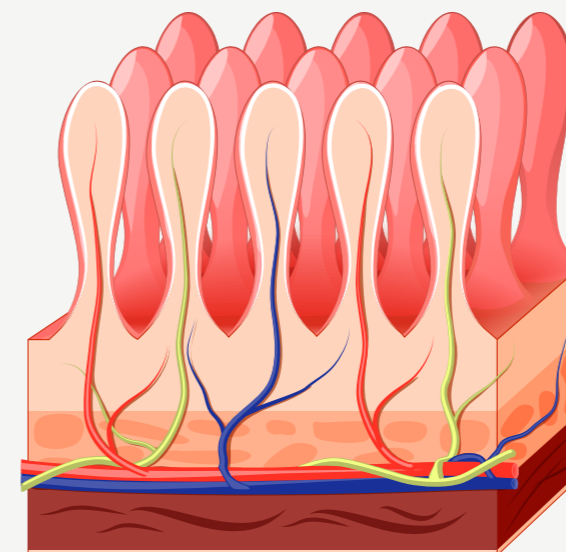
AVENA

CEBADA

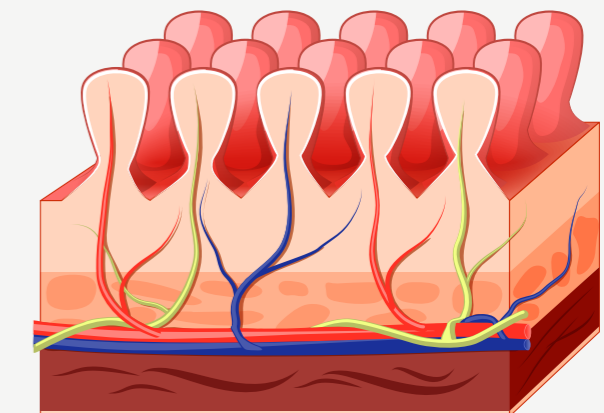
CENTENO

- tos para celíacos y los productos con gluten. Si no hay posibilidades de que esto suceda, es preferible colocar los productos sin gluten en la parte superior por si se derrama algo. Por ejemplo, si se cae harina sin gluten sobre harina con gluten, ésta última no se habrá contaminado, pero al revés, sí.
6. Cerrar correctamente los paquetes o recipientes donde se almacenan los productos con TACC, ya que, por ejemplo, la volatilidad de las harinas hace que los productos que se encuentran cerca puedan contaminarse muy fácilmente.
 7. Asesorarse por expertos en el tema, por ejemplo, **nutricionistas** y **gastroenterólogos**, para que puedan ayudar a diseñar una dieta

Enfermedad CELÍACA



VELLOSIDADES INTESTINALES
SANAS



VELLOSIDADES INTESTINALES
ATROFIADAS

equilibrada y variada que se adapte al estilo de vida de cada persona.

8. Antes de una prescripción médica, consultar el listado de medicamentos, ya que **algunos fármacos pueden contener gluten** en sus excipientes.

9. Ante la duda de si un producto puede contener TACC, no lo consumas.

También hay que ser cuidadosos a la hora de ir a comer a un restaurante por el mismo motivo, **evitar la contaminación cruzada**. Los establecimientos por ley deben ofrecer algún menú libre de gluten en sus menús, pero **¿realmente se cumplen los enunciados de la ley en todos lados?** Para esto, chequear siempre que el

menú contenga el logo sin TACC y preguntar si realmente fue confeccionado bajo estrictas normas de manufactura para evitar la contaminación cruzada. No elegir nunca un plato que a priori parezca sin TACC sin ver estas observaciones en el menú porque no todos los establecimientos logran cumplir las BPM.

Lic. María Belén Accame
Licenciada en Nutrición
Centro Médico Montserrat

Grupo



Monserrat

Salud activa



 @centromedico.monserrat

 @MonserratCentroMedico

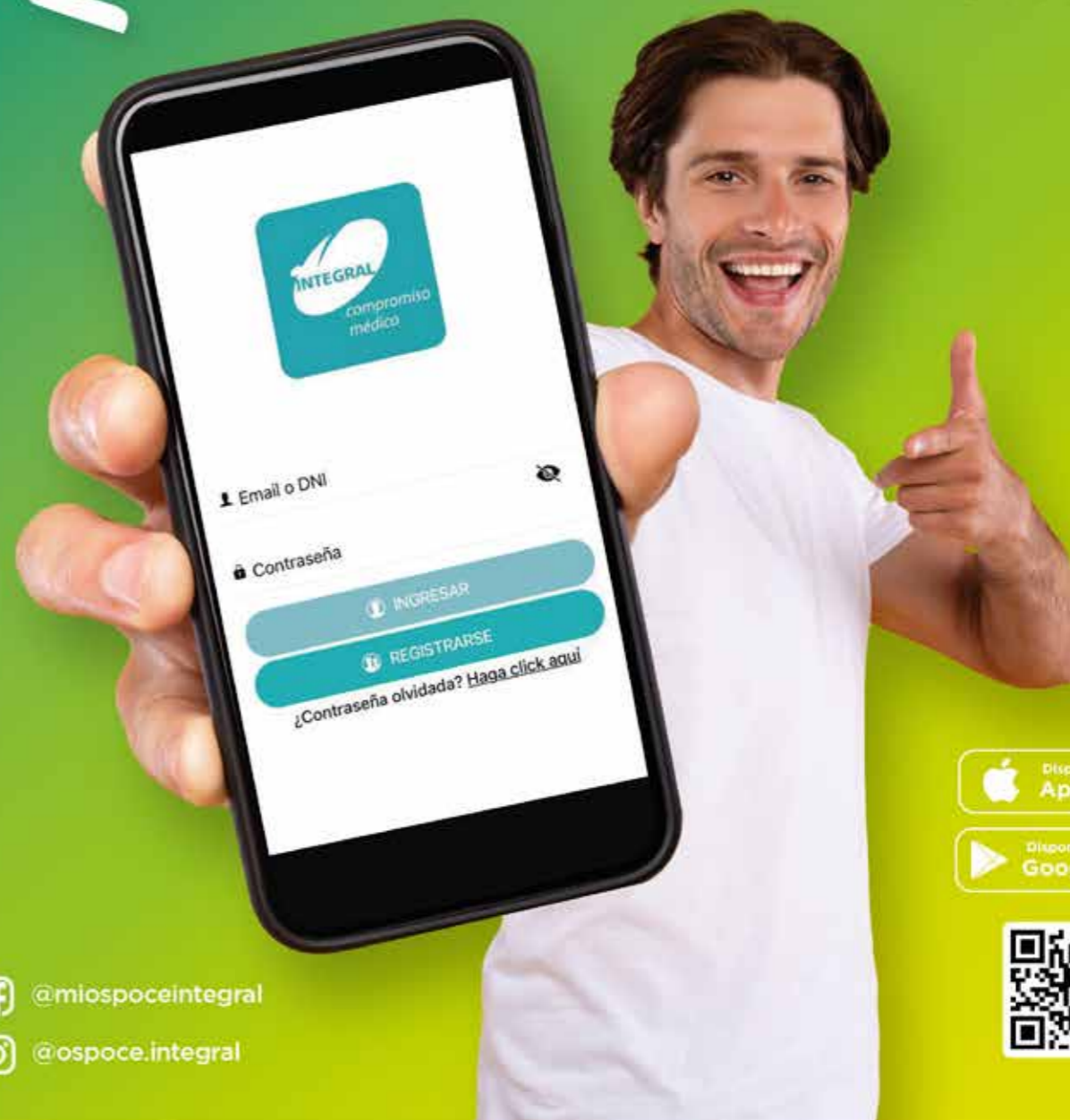
WWW.CMMONSERRAT.COM.AR



compromiso
médico

No pierdas tiempo Descargá la App

- Credencial digital
- Cartilla médica
- Mercado Pago
- Grupo familiar
- Teléfonos útiles
- Asistencia al viajero
- Sedes



 Disponible
App Store

 Disponible
Google Play



 @miospoceintegral

 @ospoce.integral

HIPERTENSION ARTERIAL (HTA):

El enemigo silencioso

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre al cuerpo.

Se denomina **hipertensión arterial** a los valores elevados de la presión arterial.



El registro de presión arterial se denomina con dos números, el mayor es la presión arterial sistólica y el inferior es la presión arterial diastólica, Ej.: 130/90.

La presión arterial normal varía con la edad. Para un adulto **se consideran normales valores de 120/80 mm Hg**. Se considera *Hipertensión arterial* cuando uno o ambos números son mayores de 130/80 mm Hg.

La HTA es el factor de riesgo cardiovascular más frecuente y afecta 1 de cada 3 personas adultas. Generalmente no da síntomas y, si no se diagnostica y no se trata, provoca frecuentemente serias complicaciones, como infartos, insuficiencia cardíaca, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal, entre otras.

CAUSAS

- **Edad:** a medida que se envejece es más probable sufrir de HTA, ya que los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos.
- **Herencia:** padres o hermanos hipertensos
- **Obesidad**
Consumo excesivo de **sal**
Consumo excesivo de **alcohol**
- **Fumar**
- **Sedentarismo**
- Uso prolongado de **algunos medicamentos** como corticoides, descongestivos nasales, analgésicos
- **Stress**

Muchas veces no se identifica la causa y se denomina **HTA ESENCIAL**. Cuando la HTA es causada por otra enfermedad o por la ingesta

de medicamentos, se denomina **HTA SECUNDARIA** y puede deberse a:

- Enfermedad renal crónica
- Enfermedades de las glándulas suprarrenales
- Hipertiroidismo
- Enfermedad hipertensiva del embarazo (pre eclampsia)
- Apnea obstructiva del sueño
- Medicamentos

SÍNTOMAS

En la mayoría de las personas, la HTA no da síntomas y se detecta cuando concurren al médico, por lo que pueden sufrir enfermedad cardíaca o problemas renales sin saber que tienen HTA. Algunas personas pueden presentar:

- Cefalea
- Sangrado nasal

- Náuseas.
- Mareos

DIAGNÓSTICO

Detectar en forma temprana la HTA puede ayudar a **prevenir enfermedades graves** secundarias a la misma.

Todas las personas deberían controlarse la presión arterial dos o tres veces al año. El diagnóstico lo realizará el médico.

TRATAMIENTO

Una vez diagnosticada la HTA, **será el médico quien indique el tratamiento**. Existen diversos medicamentos anti hipertensivos, que se usan solos o asociados, dependiendo de los niveles de presión o de enfermedades asociadas.

El objetivo del tratamiento es **reducir la presión arterial** de tal manera que se tenga un menor riesgo de presentar problemas de salud causados por la HTA.

Además, el médico descartará otros factores de riesgo asociados, tales como, diabetes, colesterol o triglicéridos elevados, enfermedades que causen HTA secundaria, entre otras cosas.

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

Además del tratamiento farmacológico, es tanto o más importante la modificación de algunos factores:

- 1 Reducir la cantidad de sal de la alimentación. Lo ideal es consumir 1,5 gr de sal (sodio) por día.
- 2 Tomar agua, que dependerá de cada persona, entre 1,5 y 2 litros por día.
- 3 Hacer actividad física, al menos 30 a 40 minutos por día, 3 veces por semana.
- 4 Dejar de fumar.
- 5 Reducir la ingesta de alcohol.
- 6 Mantener un peso saludable. Si tiene sobrepeso u obesidad, bajar de peso.
- 7 Disminuir el estrés.

PRONÓSTICO

La mayoría de las veces cuando la HTA está controlada con medicamentos y cambios en el estilo de vida, **se disminuyen notablemente los riesgos de complicaciones** y se lleva una vida normal.

Las personas hipertensas, deben controlarse una o dos veces al año con su médico, quien debería realizar análisis de sangre, control cardiológico, renal y de la vista.

Dra. Mónica Di Lorenzo

Médica Clínica. MN: 62686
Centro Médico Monserrat

La posibilidad de ser donante de órganos se da en cuatro de cada mil fallecimientos.

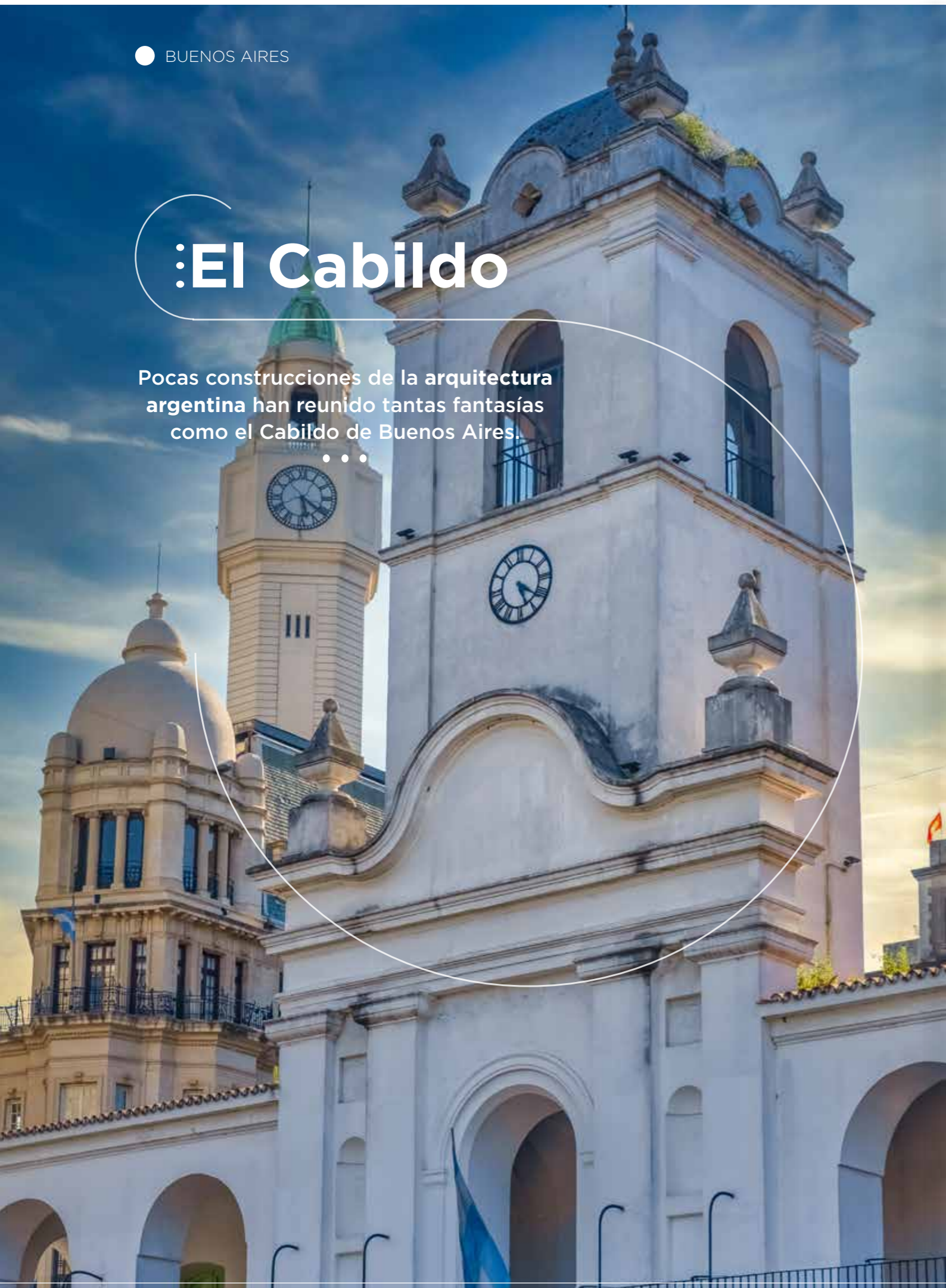


¡Respeto a los pacientes en lista de espera!

Dr. Carlos Cozzani
Director Médico
OSPOCE

:El Cabildo

Pocas construcciones de la arquitectura argentina han reunido tantas fantasías como el Cabildo de Buenos Aires.



A través de su historia se han debatido problemáticas sobre la construcción de su arquitectura original, desde el **siglo XVIII** hasta su **reconstrucción en 1936**.

La Av. de Mayo y la Diagonal Sur han contribuido a que fuera modificado en varias oportunidades, sumado a las necesidades funcionales y simbólicas de la Plaza de Mayo. El Cabildo que hoy conocemos conserva poco, casi nada, del edificio original, convirtiéndose más en memorable que ser considerado un edificio.

Emblema histórico de la famosa frase **“el pueblo quiere saber de qué se trata”**, fue reconstruido en 1940 por el arquitecto **Mario Buschiazzo**, y ni sus ventanas, portón, fachada, ni la torre que fueron testigos de los sucesos de 1810 quedaron en pie.

Es el **símbolo de la Revolución de Mayo** y tuvo su protagonismo desde 1810 hasta 1816, pero el que vemos frente a la Plaza de Mayo hoy es sólo parecido a aquel otro. Del original faltan tres arcos de cada lado y la torre se hizo más baja que la original para hacerlo más proporcionado.

Hay referencias del Cabildo alrededor de 1608 con paredes de adobe y techo de paja, y en

su interior dos salones: uno para reuniones y otro como cárcel. Años más tarde le colocaron tejas, el balcón y torres de madera y barro. Termina de construirse en 1752 y se posiciona a la cabeza del Virreinato del Río de la Plata. En ese entonces tenía once arcos con sus galerías, una torre alta y un reloj español. Era el Cabildo que conocieron los patriotas de 1810. En 1821 cesó sus funciones y pasó a ser **Casa de Justicia** y por 60 años funcionó como edificio administrativo. Ahí empezó su metamorfosis. Los modelos europeos lograron que las autoridades comenzaran reformas para estar a su altura con el objetivo de modernizarse: torre elevada, cúpula azulejada, se quitaron tejas, y su fachada mostró un aspecto europeo, evitando hacer referencia a la época colonial.

El decreto que en 1933 lo declaró **Monumento Histórico Nacional** evitó que recibiera más mutilaciones hasta la reconstrucción de Buschiazzo. Más tarde el arquitecto **Alejandro Bustillos** remodeló la plazoleta y sumó superficie al edificio donde se construyó la Comisión Nacional de Museos, Monumentos y lugar histórico.

Graciela Sánchez
 Editora



Fachada del Cabildo
 Ciudad de Buenos Aires

Vida sana y feliz

CONCIENCIA Y MOVIMIENTO

Para tener una vida sana y feliz, debemos ser conscientes, de lo que comemos, de lo que nos movemos, de lo que nos hace bien, de lo que hace que nos sintamos más vivos. Darnos cuenta que siempre hay tiempo para ser como quiero ser, muchas veces con esfuerzo, otras cambiando hábitos, otras conociendo opciones y posibilidades diferentes a las adquiridas.

Te invito todos los **martes** a las **15:00** hs en **Piedad 1**, a comprobar gran parte de todo esto.

• **GIMNASIA CONCIENTE** •

Actividad gratuita para empleados/as de Osपोce.

Si te resuena y querés probar, te espero con los brazos y el corazón abiertos, con amor.

Todo cambio requiere de nuestra **voluntad, iniciativa y constancia** para dar sus frutos, pero una vez incorporado puede que nos acompañen toda la vida. Elegir caminos más saludables, que nos lleven a lugares más felices, más sanos, no siempre será fácil, pero te aseguro que valdrá la pena el intento. Por eso, en este artículo, me interesa dejarles información para que reconozcan de lo que hablo.

Sabemos que la práctica de ejercicio físico produce **innumerables beneficios** a corto y largo plazo, conocemos su importancia a nivel cardiovascular, muscular y articular, a nivel emocional y psicológico. Le recuerdo que la práctica de **actividad física** (toda actividad física que produzca gasto energético), **reduce el estrés, aumenta la autoestima, mejora las relaciones sociales, disminuye la ansiedad, y más, ¿no les parecen bastante buenos motivos para ir tras ello?**

Hablando de **beneficios psicológicos y emocionales**, mis focalizo en nombrar y recomendar una actividad que amo realizar, **el yoga**, una práctica milenaria donde el *trabajo postural, la conciencia en la respiración, y la unión de cuerpo mente y espíritu* son sus pilares más importantes para cambiar el estilo de vida.

Estar presentes en esa unión de cuerpos, en el *aquí y ahora*, con nuestra conciencia puesta en este momento único de comunión, nos conecta directamente con lo verdadero y nos permite detener nuestro parloteo mental, que a veces tanto nos desacomoda.

Cuidar nuestro cuerpo, como templo de nuestra alma, me parece una tarea urgente.

Yoga es **integración**, es **unión**, es vivir el momento en plenitud, y sentir nuestro verdadero yo y sus necesidades, y darte la oportunidad del cambio interior, como es adentro es afuera.

Te invito a que hagas esta prueba, cuando estés demasiado alborotado/a, frena y respira profundo, deja el celo, salir, moverse, tomar aire, tener un momento a solas con vos, mímate, baja tus expectativas, sonreí y, sobretodo, agradecer estar vivo/a, porque mientras haya latidos siempre habrá motivos para festejar.

Pau Salum

Profesora de Educación Física
Grupo Saludable OSPOCE



¡FORMÁ PARTE!



Club de BENEFICIOS OSPOCE



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

Cuidado de las plantas en :INVIERNO



@keken_plantas

Pronto el invierno estará instalado entre nosotros y nuestras plantas deberán recibir un cuidado diferente para aclimatarse. Sobre todo teniendo en cuenta que muchas de ellas originalmente provienen de climas cálidos, salvo las autóctonas.

No nos asustemos si presentan manchas en el follaje, demora en el crecimiento, quemaduras en las puntas, pero evitemos que mueran prestando, es ciertos cuidados que les indicamos a continuación.

Por último, es el invierno el momento propicio para aplicar abono y compost que sirven de aislante térmico ante las bajas temperaturas y proporcionan fertilidad a la tierra. Recomendamos cubrir el suelo con este compuesto orgánico (5 a 7 cms. de espesor).

Las plantas son seres vivos que estimulan todos nuestros sentidos.

¡Disfrutémoslas!



CUBRIR LAS PLANTAS

Es un buen recurso si están a la intemperie. Siempre con plástico transparente y no oscuro para que refleje los rayos del Sol. Se debe hacer antes de una helada fuerte y antes del anochecer para retirar la cubierta por la mañana luego que la escarcha se haya descongelado.

DISMINUIR LA FRECUENCIA DE RIEGO

Es importante ya que durante el invierno las plantas necesitan menos cantidad de agua y de nutrientes para vivir. Es por eso que hay que regalarlas menos y elegir las horas cálidas del día.



AGRUPAR LAS PLANTAS

Es aconsejable, creando así un microclima con buena humedad y temperatura, y mucho mejor si es cerca de una pared, evitando si se puede el contacto directo con el suelo (sobre un tablón o sobre un plástico).



EL CÉSPED

Requiere otro cuidado durante el invierno, manteniendo su superficie libre de hojas y residuos, y fundamentalmente no cortarlo demasiado para no debilitarlo. Notarán además que crece mucho menos durante el invierno y los cortes excesivos los perjudicarán. Tampoco hay que regarlo.



¿Se recicla diferente en INVIERNO?

Según la época del año en la que estemos, será qué y cómo reciclamos.

Las personas somos seres de costumbre pero muchas veces debemos cambiar algunos hábitos de acuerdo a la época estacional que vivimos, hablando en este caso preciso del reciclaje.

Los residuos cambian en función de la época del año. En verano es importante que se convierta en una actividad diaria, evitando así la putrefacción de los alimentos en nuestras casas, mientras que en el invierno las bajas temperaturas retrasan este proceso.

Ya hemos hablado y recalado la importancia del reciclaje en nuestra sociedad. Ocho de cada diez argentinos que no reciclan dicen que es por falta de información. Por eso es tan importante la difusión y hacemos tanto hincapié desde **Conectados** para crear la conciencia del reciclado.

Es importante clasificar los residuos en:

ORGÁNICOS: desechos de origen biológico (que alguna vez estuvieron vivos o fueron parte de un ser vivo).

INORGÁNICOS: desechos no biológicos de origen industrial (plástico, telas sintéticas, papel, pilas, vidrio y metal).

PELIGROSOS: todos aquellos sean o no biológicos que representen un peligro potencial para el planeta (material médico infeccioso, re-

siduos radiactivos, ácidos). Estos residuos deberán ser tratados de forma especial y no se producen en el hogar.

Es importante contar en la casa con dos tachos de basura para separar residuos orgánicos de inorgánicos. Dentro de los inorgánicos se encuentran los aparatos electrónicos (RAEE). Aquí se debe consultar en el municipio el lugar para llevarlos ya que ellos se ocupan de desecharlos. Lo mismo ocurre con las pilas donde cada municipio tiene su plan de gestión de pilas en desuso.

No nos olvidemos de un producto de mucho uso en el hogar que es el **aceite**. Cuando está usado nunca hay que tirarlo por el desagüe, ni en el tacho, menos en la compostera, ya que es muy contaminante. Hay que tomar el trabajo de juntarlo en un bidón y llevarlo al lugar recomendado por cada municipio.

¡Es momento de separar, y comenzar ya mismo!

Luz M.

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

Regla de las tres R

·REDUCIR·
·RECILCIAR·
·REUTILIZAR·



EL DÍA MUNDIAL DE LAS REDES SOCIALES

El **30 de junio** se celebra la existencia de las redes sociales a nivel mundial. Las redes son entendidas como una herramienta que le permite a la gente **comunicarse de manera rápida y eficiente**, pero también como un **medio para recibir información**, a través del uso de Internet como plataforma que representa la globalización, en su máxima expresión.

Ángela P.



Las redes sociales, como plataformas digitales, tienen la finalidad de crear comunidades de individuos con los mismos intereses o actividades en común, haciendo más favorable el contacto entre ellos.

A esta altura de la globalización, las comunidades virtuales ya no tienen que ver sólo con la preferencia de los usuarios, sino que tienen mucha importancia para los negocios y las empresas, incluso para los gobiernos.

¿SABÍAS QUÉ...?

La primera red social moderna fue *Sixdegrees*, creada por **Andrew Weinreich** en **1997**. Era un sitio web que permitía contactar amigos a través del envío de mensajes y se agrupaban según el tipo de vínculo que tenían. Por eso su nombre: estaba basada en la teoría de los seis grados de separación del psicólogo Stanley Milgram. Esta teoría sostiene que a pesar del lugar donde nos encontremos, estamos conectados entre nosotros a través de 6 pasos.

ALGUNOS DATOS DE ARGENTINA:

> Hay más de 34,46 millones de personas que utilizan las redes sociales en Argentina y se espera que la cifra supere los 40 millones para el 2026. (*)

> *WhatsApp* es la más usada en nuestro país con un 95,2%. Le sigue *Instagram*, con 86,6%, y en tercer lugar se ubicó *Facebook*, con el 86%.

> Argentina es el 7mo país donde más tiempo se dedica a las redes: 3,35 horas por día, por usuario.

> El 98% de los usuarios en Argentina navegan a través de teléfonos celulares.

(*) Según estudio de Statista.

Ángela P.

DIFERENTES TIPOS DE REDES SOCIALES



REDES SOCIALES PERSONALES

Son las que conocemos comúnmente como usuarios y nos permiten conectarnos con otras personas con intereses similares. Están pensadas para conectar personas. Facebook es el ejemplo más cabal y revolucionario de los últimos tiempos.



REDES SOCIALES PROFESIONALES

Son más recientes, ya que fueron creadas con la finalidad de compartir información netamente laboral: conseguir empleos, difundir nuestro currículum, crear contactos laborales, etc... El ejemplo ideal es LinkedIn, ya que es la más utilizada a nivel mundial.



REDES SOCIALES DE ENTRETENIMIENTO

Son plataformas pensadas para compartir contenido, y que no apuntan tanto a la relación interpersonal. Spotify es un ejemplo de dichas redes, donde se comparte música, de manera colaborativa y segmentada.

CAMPAÑA DE CONCIENTIZACIÓN
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

#NIUNA
MENOS

ESTA LUCHA ES
TUYA TAMBIÉN

ALZÁ LA VOZ

144 LAS 24HS. LOS
365 DÍAS DEL AÑO

911 EMERGENCIAS
107 EMERGENCIAS MÉDICAS

Ángela P.



SAQUEO

EXPOSICIÓN Y CICLO DE
ENCUENTROS SENTIPENSANTES

Celeste Medrano

Santiago Orti

Sociedad de Amigos y
Benefactores de las Artes de

Cañada Rosquín

Archivo Caminante

Curaduría
Eduardo Molinari

Desde el 11/05/2023
Hasta el 23/06/2023
Bartolomé Mitre 1559, CABA.

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



TEXTO CURATORIAL
SAQUEO

Rastros, señales y presagios. Una encrucijada hilvana cuerpox y territorios y se convierte en umbral, piel común, reparadora trama de texturas íntimas sensibles. Instintos se mueven a ras del suelo en el monte. Madera quemada, voces y fantasmas nos cuentan la historia de una disputa que parece no tener fin. Un flujo perturbador, compost de desechos humanos, descartes de consumo, mezcla de sueños y colapsos, circula por las tuberías del sótano.

Sombras invisibles proyectadas sobre terrenos, edificios y un museo de cartón. Frágiles indicios archivísticos de algunas relaciones entre finanzas, miseria planificada, extractivismo y arte.

Las obras que integran esta exposición comparten un campo constelado de haceres y saberes, invitando a dejarse afectar por las fuerzas y energías de sus rituales de contrasaqueo.

Eduardo Molinari, abril 2023.



¿Qué es la **ORTODONCIA?**

Dra. Adriana Ravachini

Ortodoncia
Centro Odontológico Monserrat

www.centroodontologicolapiedad.com.ar

La **ortodoncia** es la ciencia que trata de *prevenir, diagnosticar y corregir las posibles alteraciones de posición, forma y función de las estructuras dentarias y maxilares*, tratando de mantenerlos en un estado de armonía y óptima salud bucal.

Podemos hablar de una primera consulta al completar la dentición primaria (dientes de leche o temporarios) que puede ser entre los cuatro o cinco años ya que muchos problemas que tendrán en la dentición permanente, se pueden diagnosticar y corregir en edades tempranas.

La consulta con un ortodoncista consiste en realizar un examen clínico de la boca, se evaluará las caries, encías, carillos, labios, hábitos, como, por ejemplo, succión de dedo, uso de chupete la deglución ósea como traga, la respiración bucal o nasal, estas características son factores muy importantes a tener en cuenta para mejorar con un tratamiento.

Para completar el diagnóstico serán necesarios unos estudios radiológicos muy simples, una radiografía panorámica y una radiografía de perfil.



Existen distintos tipos de aparatos: *móviles, fijos y una combinación de ambos.*



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

Estudios clínicos más estudios radiológicos nos orientan hacia un **diagnóstico correcto** y a la **elección de un aparato adecuado** para cada paciente.

Dentro de las dificultades más comunes que requieren tratamiento podemos encontrar: **alteraciones dentarias y alteraciones óseas**.

ALTERACIONES DENTARIAS

Dientes desparejos, apiñados dientes retenidos, agenesias dientes supernumerarios, dientes separados entre sí.

ALTERACIONES ÓSEAS

Maxilares pequeños, estrechos, o grandes y muy desarrollados, con pronóstico en uno o ambos maxilares y combinadas entre sí, por ejemplo, un maxilar pequeño con otro maxilar muy desarrollado en una misma persona.

Existen distintos tipos de aparatos: **móviles, fijos** y una **combinación de ambos**.

Dentro de los **móviles** tenemos aparatos a placas y aparatos multifuncionales, los que modifican y mejoran las funciones alteradas, ya sea la respiración, deglución, los hábitos y estimulan el crecimiento y desarrollo óseo para dar lugar a una correcta ubicación de las piezas dentarias.

Los **aparatos fijos** son los ideales cuando la dentición permanente está completa o, en la última etapa de una dentición mixta. Aquí pasamos al uso de los tan famosos *brackets* de

los que podemos comentar que trabajan sobre las estructuras dentarias, mejorando las desarmonías producidas en los maxilares, las funciones alteradas y la estética del paciente. Actualmente hay distintos tipos de brackets entre los más comunes están los **metálicos** y los **estéticos**.

La principal diferencia entre ellos la marca la estética, ya que se notan bastante menos y son similares al color del diente. No hay otra diferencia entre ellos ya que ambos brackets trabajan de igual manera, soportando las fuerzas necesarias para cambiar de posición los dientes y con respecto a la duración del tratamiento podemos comentar que no tienen que ver con el tipo de brackets elegido, con cualquiera de los dos, el tiempo de tratamiento será igual.

Una higiene deficiente, y una dieta rica en azúcares son causales de caries, de allí la importancia de un correcto cepillado siempre, con o sin aparatos.

No existe límite de edad para iniciar un tratamiento, siempre se está a tiempo, aclarando además que muchos de los problemas de encía, de movilidad y falta de piezas dentarias son solucionados por la ortodoncia.

Es importante destacar que se puede llevar una vida totalmente normal con los aparatos, pudiendo causar una leve incomodidad en el comienzo de un tratamiento, hasta lograr una completa adaptación.

...
**NO EXISTE
LÍMITE DE EDAD**

para comenzar
el tratamiento



Centro Odontológico
Monserrat

ODONTOLOGÍA INTEGRAL

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

PRÓTESIS

IMPLANTES

ENDODONCIA

PERIODONCIA

ESTÉTICA DENTAL

**ODONTOLOGÍA
GENERAL**

ODONTOPEDIATRÍA



 @centromedico.monserrat

 @MonserratCentroMedico

Bartolomé Mitre 1523
Pasaje La Piedad, **CABA**, Argentina
Lunes a Viernes de 9.00 a 19 hs.
0800 222 6366

Un viaje por el asombroso · JAPÓN ·

Uno de los países que abrió sus fronteras más tarde fue Japón. Lo hizo a finales del año 2022.

Para ingresar en migraciones piden una info que previamente hay que cargar en una página web donde tenés que hacer un usuario y cargar las vacunas que te diste.

Las destiños propuestos en este paseo son:
Japón, playas internacionales y vacaciones de invierno



Tokio, Japón

de personas al día, es recomendable ver este famoso espectáculo urbano sentado en una de las cafeterías o bares cercanos. En Shibuya también se encuentra la estatua del famoso *Perro Hachiko*. Para los que gustan de la tecnología, los videojuegos y el manga la cita obligada es el barrio de **Akihabara**.

Los que buscan glamour y las tiendas más exclusivas deben visitar **Ginza**. El **Templo Senso-Ji**, el templo budista más importante de la ciudad donde se celebran distintos festivales a lo largo del año se encuentra en **Asakusa**. Para llegar al templo se camina por una bella avenida comercial llena de tiendas de souvenirs, la calle se llama *Nakamise Dori*.

Entre los atractivos de más importantes que tiene la ciudad están la **Torre de Tokio** que es

una torre de telecomunicaciones y de observación situada en el **Parque Shiba de Minato**, es la segunda estructura más alta de Japón y fue inspirada en la Torre Eiffel. Se puede visitar está abierta al público. La estructura más alta de Japón es la **Tokio Skytree** también una torre de radiodifusión que antes se la conocía como la nueva Torre de Tokio con una altura de 634 mts. con una altura suficiente para dar una cobertura digital es la segunda estructura más alta del mundo luego del Bur Khalifa, también está abierta al turismo.

Para los amantes de la historia es muy recomendable visitar el **Palacio Imperial**. **El castillo de Edo**, era una antigua residencia que se convirtió en el Palacio Imperial cuando el emperador se trasladó de Kioto a Tokio, puede visitarse y tienen visitas guiadas en español.

A Japón podés ingresar por lo general por los **Aeropuertos de Haneda o Narita**. Narita es mucho más cercano a Tokio. Para llegar a Tokio la forma más rápida es tomarse un tren en los aeropuertos. Para esto, podés sacar un pase en una máquina o sino lo más recomendable es comprar el pase de tren en **Jrilpass** y lo activás en las oficinas JR, dentro del mismo aeropuerto. Los pases incluyen los famosos **tren bala** que alcanzan una velocidad aproximada de 300 km por hora.

En las ciudades te podés movilizar en bus o en subte y en tren suburbanos, estos medios

se pagan con las **tarjetas Suica o Pasma** que se compran y pagan en las mismas estaciones. Inclusive, en algunos negocios, podés abonar con la misma tarjeta. Cuando te vas de Japón dejás la tarjeta y si tenés dinero cargado te lo devuelven.

La capital de Japón es **Tokio**, esta fantástica ciudad tiene muchos atractivos y barrios emblemáticos. Entre estos barrios se destaca **Shibuya** con muchas tiendas y centros comerciales que a la noche si iluminan y brindan un gran espectáculo, tanto como el famoso paso de la cebrá o cruce de Shibuya donde cruzan miles



Castillo Matsumoto
Japón

INCLUYE

DURACIÓN: 10 DÍAS

Japón

ALOJAMIENTO (9 noches)
1 noche en OSAKA; 3 noches en KYOTO; 1 noche en TAKAYAMA; 1 noche en HAKONE; 3 noches en TOKYO

COMODIDADES
Desayunos; 6 almuerzos; 2 cenas.
Guía asistente local de habla hispana

EXCURSIONES
Visitas en bus y mini bus, coche privado (+10 pasajeros) taxi o transporte público (-10 pasajeros)

¡Consultar tarifas!

INCLUYE

DURACIÓN: 7 DÍAS

Playas Internacionales

ALOJAMIENTO
7 noches con All Inclusive
Hoteles de 4 y 5 estrellas (Deluxe)

DESTINOS
Punta Cana, Bayahibe, Playa del Carmen, Imbassai, Porto da Galinhas, y Maragogi.

¡Consultar tarifas!

INCLUYE

PAQUETES TURÍSTICOS

INCLUYE

SALIDAS: MAYO 2023

Vacaciones de Invierno

COLÓN
3 noches en HOTELR YPA SAPUKA
1/2 pensión
3 excursiones
\$44.850

ESTEROS DEL IBERÁ
3 noches en HOTELR BUNGALOWS
piscinas climatizadas
Excursión Apícola Romi
\$153.390.

Por persona en base doble sujetas a disponibilidad y a cambio sin previo aviso.

INCLUYE



Monte Fuji
Japón

Haciendo base en Tokio se pueden visitar distintas ciudades que por tren se accede en muy poco tiempo, como por ejemplo **Yokohama**. Yokohama es una bella ciudad portuaria famosa por sus vistas del océano Pacífico, sus almacenes de ladrillo rojo a la vista, cercano a ellos encontramos **El Gundam** que es un robot de 18 m movible también ubicado en el puerto y que va a estar hasta marzo del 2024 aproximadamente, se puede visitar todos los días menos los martes. Cerca del puerto se encuentra el barrio chino más grande de Japón, lugar ideal para comer, sobre todo las super recomendables frutillas caramelizadas.

Otra de las ciudades cercana a Tokio es **Kamakura** famosa por su riqueza cultural en la

que se destaca su **Buda Gigante**, se puede ingresar al interior del mismo pagando una entrada. Kamakura concentra colinas, playas y hermosas calles en poca distancia, es ideal para pasar el día en ella.

Vía tren también podés visitar la ciudad de Hakone, la misma es conocida por sus aguas termales, sus templos, sus bellos paisajes naturales y porque desde ella se puede ver el **Monte Fuji**, si te acercas al **Lago Ashi** ya sea por bus o por teleférico podés tener una gran vista de el Monte Fuji, es el emblema de Japón, es su **Montaña Sagrada**.

Desde el tren podemos acceder a ciudades que están más alejadas de Tokio, y en ellas

también podemos hacer base. Como por ejemplo **Osaka** y **Kioto**, cuyas estaciones están separadas por pocos minutos. Podés hospedarte en cualquiera de las dos depende de lo que prefieras ya que ambas tienen muchos atractivos que visitar. Comenzaremos por **Osaka**: algo que tenés que conocer es el **Castillo de Osaka** con su foso y sus jardines las mejores vistas del Castillo son los exteriores donde podés sacar muchas fotos, el mismo fue construido en el siglo XVI y reconstruido en 1931. Otro lugar a conocer es el **Umeda SkyBuilding**, con sus dos torres de cuarenta pisos conectadas por una plataforma situada a 150 metros donde se ven las mejores vistas de la ciudad, un buen momento para visitarlas es al anochecer y ver cómo se va iluminando

la ciudad. De noche se destaca el barrio de **Dotonbori** por sus neones y por el canal que lo cruza. La foto nocturna obligada es en el famoso cartel del Glicoman, una marca de galletitas y dulces, este barrio presenta una variada oferta gastronómica, donde te recomiendo que pruebes los **Takoyaki** que son los buñuelos rellenos de pulpo.

A poquito tiempo de Osaka nos encontramos con Kioto. **Kioto**, la antigua Capital de Japón antes de Tokio, es la ciudad cultural por excelencia de Japón. Tiene muchos lugares para conocer en donde se destacan **El Templo de Fushimi Inari-Taisha** famoso por sus 4 km de Toris naranjas ubicados en partes llanas y partes con pendientes. Otro templo, no me-

nos impactante, es el *Kinkaku-ji* o *Pabellón Dorado* que sobresale porque está recubierto de hojas de oro puro, frente a él tiene un hermoso estanque llamado *Espejo de agua* con un jardín japonés. Si hablamos de naturaleza un precioso lugar a visitar es el *Bosque de Bambú* con sus 50 variedades de bambú con una alineación perfecta, los bambúes son tan altos que cuesta sacarles fotos sin acostarse en el suelo para hacerlo. En donde no tenemos ese problema es en el *Kiyomizu-dera*, el templo del agua pura, construido en una colina de Kioto, es famoso por sus vistas donde se pueden sacar innumerables fotos y por sus pagodas. Por último no podemos hablar de Kioto sin citar el *Distrito de Gion*, que es el barrio de las *Geishas*, aunque es difícil ver una, es muy lindo recorrer sus pintorescas calles donde se encuentran las casas de té tradicionales donde trabajan las Geishas. Desde Kioto se puede tomar el tren que te traslada a Hiroshima.

Hiroshima es conocida por ser junto a Nagasaki las ciudades donde tiraron las bombas atómicas en 1945, razón por la que Japón se rindió ante los aliados. El lugar donde tiraron la bomba atómica en Hiroshima era el centro financiero y político de la ciudad, ahora es el *Parque Conmemorativo de la Paz*. Allí encontramos el Salón para la Promoción Industrial, más conocido como a *Cúpula de la Bomba Atómica*, un edificio que quedó en ruinas luego de la caída de la bomba. Frente a él se encuentra el *Cenotafio* para las víctimas mortales de la bomba, donde están escritos todos sus nombres, desde allí puedes ver la *Llama de la Paz*, una llama que arde sin cesar. También cerca de ella encontramos el *Monumento a la Paz de los Niños* lleno de cintas de colores y grullas de papel. Muy cerca encontramos el *Mu-*

seo Memorial de la Paz de Hiroshima, donde te muestra todo lo relacionado a la caída de la bomba, no se lo recomiendo a las personas muy impresionables.

A poca distancia de Hiroshima se encuentra la isla de *Miyajima*, a la cual podés acceder por un catamarán desde Hiroshima y que está incluido dentro del *JRpass*.

Miyajima es una pequeña isla rodeada de una hermosa naturaleza y con pequeños hoteles tradicionales japoneses. Es muy visitada por el turismo porque frente a ella está el *Torii* flotante del santuario de Itsukushima, más conocido como el *Tori del Agua*. Otra característica de la isla, es que la misma está habitada por pequeños ciervos que demandan un tributo de comida y te roban una sonrisa por su persistencia.

Japón es un país asombroso por su orden, su limpieza, por lo respetuoso de sus ciudadanos.

Porque a pesar de tener una tecnología de punta tienen muy afianzadas sus costumbres ancestrales. Por todo esto y mucho más es un lugar increíble para conocer.



Tec. Alejandro Saharrea
Turismo AMCI
www.turismoamci.com.ar



Templo Senso-ji
Tokio, Japón



Templo Senso-ji
Tokio, Japón

Argentina y el mundo para vos.

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



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.



PLANE VACUNACION POR EDADES

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

RECIÉN NACIDOS

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

HASTA EL AÑO DE VIDA

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

HASTA LOS 2 AÑOS

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

5 AÑOS

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

11 AÑOS

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

JÓVENES Y ADULTOS

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

EMBARAZADA

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

ADULTOS MAYORES

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

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



DÍA MUNDIAL DE LA **RISA**

...
*¿A qué muchos no saben que existe
el Día de la Risa?*

Existe y se celebra el **primer domingo de Mayo desde 1998**. Su fundador es un médico hindú, **Madan Kataria**, creador del *yoga de la risa*. Desde entonces se ha extendido por todo el mundo con eventos organizados en muchos países.



● NOTA ESPECIAL

La risa conlleva muchos beneficios para las personas. El doctor Kataria comenzó a indagar sobre los efectos de la risa en la salud y fundó el **Club de la Risa de Mumbai**, que fue el primero en el mundo. El **yoga de la risa** se basa en que la risa es una forma de ejercicio y al hacerlo en forma regular puede mejorar la salud física y mental de las personas. Esta técnica combina ejercicios de respiración, juegos y risas contagiosas donde se crea un ambiente divertido y relajado.

Un investigador de Oxford descubrió que la risa contribuye a aliviar el dolor, seguramente porque activa la liberación de endorfinas en el cerebro que se asocia a la sensación de bienestar.

La risa tiene muchos beneficios para el ser humano: al reír tomamos aire con alto contenido de oxígeno, se estimula el corazón, los pulmones y los músculos.

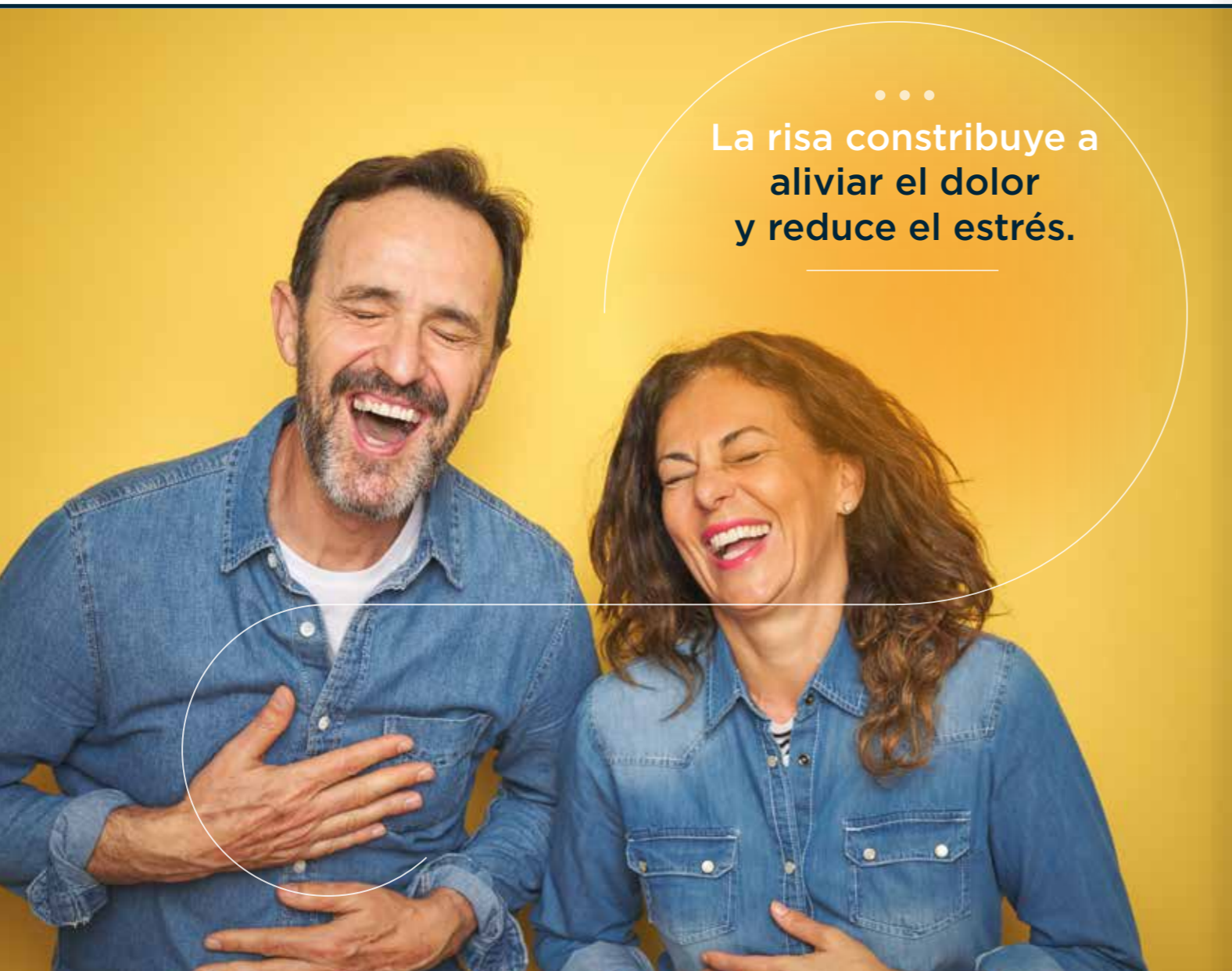
Además reduce los niveles de cortisol que es la hormona del estrés ya que luego de reír el cuerpo queda relajado, y mejora notablemente el estado de ánimo. Se reduce la ansiedad y los síntomas de depresión. Es además la risa una herramienta de comunicación con quién estamos hablando.

La risa es una fuerza poderosa que une a las personas y fomenta el amor y la felicidad.

Celebremos el día de la risa no sólo el primer domingo de mayo sino todos los días del año para poder vivir de una forma alegre y armoniosamente sana.

Graciela Sánchez
Editora

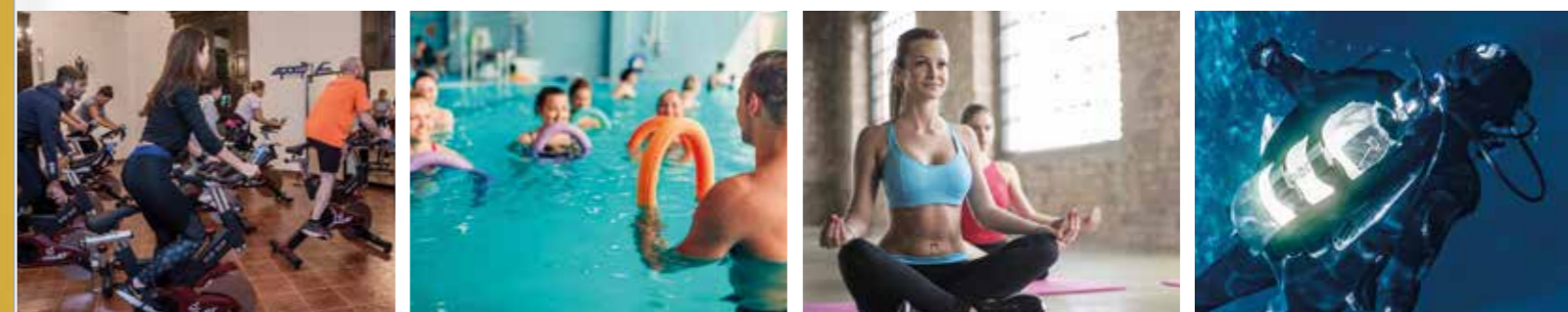
...
La risa contribuye a aliviar el dolor y reduce el estrés.



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



AÑOS

Secretaría de Deportes

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

SEDES

OSPOCE Casa Central: Bartolomé Mitre 1523 | 0800-321-6776

INTEGRAL: Bartolomé Mitre 1553 | 0800-222-2202

Lomas de Zamora:

Av. Meeks 301 local 15 (CP 1832)
5510-5384/5385
sedelomas@ospoce.com.ar

Ramos Mejía:

Gral. Alvarado 333 (CP 1704)
5510-5351/5365
sederamos@ospoce.com.ar

Zárate:

Ituzaingó 853 (CP 2800)
03487-43-9692
sedezarate@ospoce.com.ar

San Isidro:

Belgrano 351 1° Piso of. 15 (CP 1642)
5510-5359
sedesanisidro@ospoce.com.ar

La Plata:

Calle 53 No 796 esq. 11 (CP 1900)
5510-5321/5322
sedelaplata@ospoce.com.ar

Rosario:

San Lorenzo 1169 (CP 2000)
011-5510-5363
sederosario@ospoce.com.ar

Córdoba:

Laprida 51 (CP 5000)
11 5510 5353/5354
sedecordoba@ospoce.com.ar

Mendoza:

San Martín 1032 - piso 1o (CP 5500)
0261-425-1132/2064
sedemendoza@ospoce.com.ar

Neuquén:

Roca 1051 (CP 8300)
0299-448-3916
sedeneuquen@ospoce.com.ar

CENTROS PROPIOS



Hipólito Yrigoyen 1210.
CABA, Argentina
Lunes a Viernes de 7 a 20 hs.
info@cmm.ospoce.com.ar



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



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



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

🏠 Bm. Mitre 1553 (1037) CABA 🌐 www.ospoceintegral.com.ar

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

0800-333-4734

4827-9243
4824-2698

Mi 600 INTEGRAL Mi 700 INTEGRAL Mi 800 INTEGRAL Mi 900 INTEGRAL Mi 950 INTEGRAL Mi 1000 INTEGRAL

ECCO

URGENCIAS Y EMERGENCIAS
0810-888-3226

Mi 1000 INTEGRAL

INTEGRAL

compromiso médico

NUESTROS PLANES

Más beneficios, más cuidados y más cobertura

INTEGRAL

Mi 600 INTEGRAL

PROTECCIÓN Y EFICIENCIA
lo esencial a tu alcance

Mi 700 INTEGRAL

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

Mi 800 INTEGRAL

LA MEJOR OPCIÓN
para tu bienestar

Mi 900 INTEGRAL

MÁS Y MEJOR
pensado para tu bienestar

Mi 950 INTEGRAL

LA PREVENCIÓN COMO VALOR.
un plan pensado para vos.

Mi 1000 INTEGRAL

LA MEJOR COBERTURA
para vos y tu familia

@ospoce.integral

Ospoce Integral

0800 222 2202



Centro Médico
Monserrat
DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES - LABORATORIO

CALIDAD
EFICIENCIA
TECNOLOGÍA
RESPONSABILIDAD

HORARIO
DE ATENCIÓN

LABORATORIO DE
ANÁLISIS CLÍNICOS

Laboratorio
Dr. Rapela

WhatsApp: 3446 7070
laboratorio@centromedico.com.ar



@centromedico.monserrat



@MonserratCentroMedico