

# CONECTADOS

OSPOCE Compromiso Médico

La revista de los afiliados del Grupo OSPOCE 04/2023

**MEDICINA**

*Día Mundial del Corazón*

pág. 14

**SALUD Y DEPORTE**

*El deporte y sus beneficios*

pág. 22

**OSPOCE**

*Un aporte bien hecho*

Conectados N° 122

## GRUPO EDITOR

Director Hugo Quintana

 Escorpio Producciones Gráficas

Tel. 4790-9464 / 4859-1277

E-mail: escorpiografica@gmail.com

### Coordinación Editorial

Andrea Bravo

### Diseño Editorial

Jennifer Assaad

### OSPOCE Casa Central

Bartolomé Mitre 1523

C1037ABC Capital Federal

Tel. 5510-5000 (líneas rotativas)

E-mail: ospoce@ospoce.com.ar

### R.N.P.I. 525276

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

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

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

**OSPOCE**

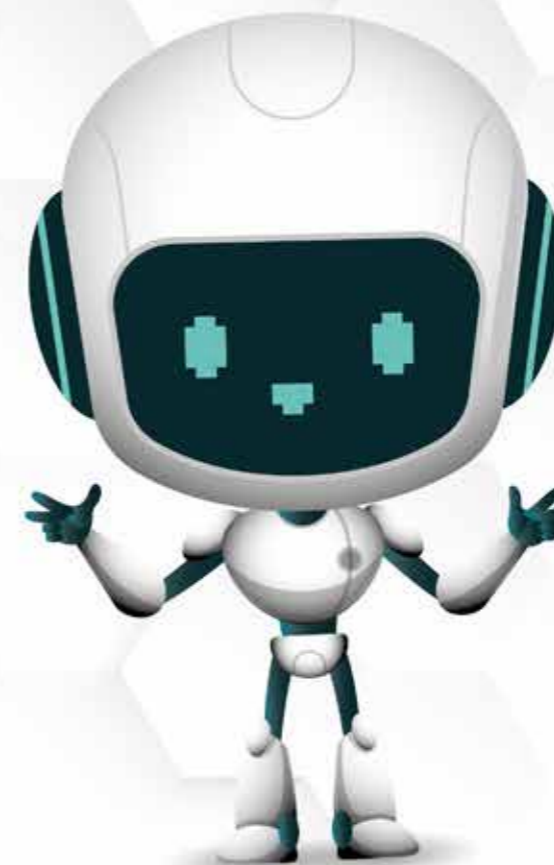
*Un aporte bien hecho*

www.ospoce.com.ar

# LA OBRA SOCIAL AL ALCANCE DE TU MANO


Brindarles la atención adecuada y acercarnos a nuestros afiliados es prioridad para **OSPOCE**. Por eso desarrollamos este canal de comunicación.

## TE PRESENTAMOS A NUESTRO ASISTENTE VIRTUAL EN WHATSAPP




**¡Hola, soy OspoBOT!**

Fui creado para brindar respuesta a las consultas más frecuentes y agilizar tus trámites

 Las 24 horas del día

 Los 7 días de la semana

 Estés donde estés

**Si me necesitás,  
acá estoy.**



**OSPOCE**

*Un aporte bien hecho*

# 04

PSICOLOGÍA  
Cambiar o no cambiar...  
esa es la cuestión

Lic. Mercedes Porello  
Equipo Saludable OSPOCE

# 08

MEDIO AMBIENTE  
Los plásticos

Sola Klass  
Secretaria de Ambiente y Desarrollo Sustentable

# 14

MEDICINA  
El Día Mundial del Corazón



Dra. Mónica Di Lorenzo

# 20

BUENOS AIRES  
El Día de la Fragata Sarmiento

Graciela Sánchez  
Editora OSPOCE

# 22

SALUD Y DEPORTE  
El deporte y sus beneficios



Pau Salum  
Equipo Saludable OSPOCE

# 26

BIOHUERTO  
El bicarbonato de sodio:  
un aliado en el jardín

@Keken\_plantas

# 28

RECICLAJE  
Separar la basura:  
¿Lo hacemos de forma correcta?

Luz.M.

# 30

REDES SOCIALES  
La seguridad en clicks

Ángela P.

# SUMARIO

Revista N° 122 - 4 / Año 2023

# 34

ARTE  
Conurbanense  
Galería Pasaje 17

# 37

ODONTOLOGÍA  
¿Qué es la endodoncia  
o tratamiento de conducto?

Dr. Scairato Nicolás  
Centro Odontológico Monserrat

# 40

TURISMO  
La primavera en la Patagonia

En primavera poco a poco la temperatura se torna más cálida. Los árboles empiezan a tener nuevas hojas, los campos florecen. Con la naturaleza a pleno es un gran momento para emprender un viaje.



Alejandro Saharrea  
Turismo AMCI

# NOTA DE LAS EDITORAS

Aunque el frío no quiera instalarse del todo, ha llegado el invierno y la mitad del año.

Profesionales del Centro Médico Monserrat y del Equipo Saludable de Ospoce se han sumado a *Conectados*, proporcionándonos sus conocimientos para hacérselos llegar a nuestros lectores.

En este número, la nota central de cardiología con recomendaciones para el corazón y una vida sana. También la semana mundial de la lactancia humana, en redes sociales el derecho a la intimidad del niño, el día internacional de la solidaridad, y otras notas variadas y muy informativas para que disfruten leerla.

¡Hasta la próxima!  
Susana y Graciela



# 48

NOTA ESPECIAL  
Día Mundial de la  
SOLIDARIDAD



# Cambiar o no cambiar... esa es la cuestión.

- Como ya decía en la antigua Grecia, Heráclito
- de Éfeso: *“Lo único constante es el cambio”*.

Desde el día que nacemos, hasta el día que morimos estamos en permanente evolución. Cambiamos nosotros y cambian los otros, cambia el contexto y el mundo en el que vivimos.

Equipo Saludable OSPOCE



Hay cambios que son inevitables: el tiempo no nos pide permiso para cambiar nuestro cuerpo. La historia del mundo y de la ciencia avanza paso firme y nos notifica que tenemos que actualizar nuestras apps mentales.

Nuestra historia vital se va configurando a partir de múltiples variables: internas y externas, evolutivas y casuales, elegidas libremente impuestas de modo inevitable.

Sabemos que nuestra vida está destinada al cambio... Pero muchas veces nos resistimos y tratamos de mantener el *status quo*... Nos quedamos en la zona de confort. La comodidad impide el cambio. Otras veces sentimos que nos haría bien cambiar y el malestar pue-

de motivar el cambio. Pero sabemos que eso implica un esfuerzo que no queremos encarar o que nos da miedo no poder sostener. El temor dificulta el cambio.

**Habitualmente el DESEO es el gran motor para cambiar.** Lo que soñamos nos motiva a emprender el esfuerzo, a vencer el miedo y salir de nuestra zona de confort. Para poder cambiar hay que querer cambiar y eso nace en nuestro fuero íntimo y se da como un proceso interno que suele comenzar con un **questionamiento personal**.

Muchas veces los otros desde afuera insisten en que debemos cambiar en una u otra cosa. Esas sugerencias de los otros, familiares

y amigos pueden favorecer nuestra reflexión (a veces también nuestras resistencias), pero es sólo en la internalización del planteo que comienza el proceso interior.

Algo, me pregunto en relación a lo que me pasa y a lo que desearía que me pase. No estoy conforme con algo de mi vida, siento cierta insatisfacción, hay algo que no me hace bien o algo en lo que quiero mejorar.

El cambio como proceso interno siempre se genera a partir de la **motivación personal**: para considerar el cambio se registra una situación que se traduce como problema, inconveniente o incomodidad. **¿Por qué quiero cambiar?**

El cambio se vislumbra como algo positivo y conveniente: **¿Para qué quiero cambiar?**

La motivación funciona como el puntapié Izlar para contemplar verdaderamente la posibilidad de emprender el esfuerzo que implica el cambio. Sin embargo, estar motivado no es necesariamente suficiente. A veces deseamos cambiar pero nos cuesta llegar a la acción. Nos debatimos internamente entre costos y beneficios. Aparece el miedo a lo nuevo y a lo desconocido. Posponemos las acciones concretas para encarar nuestro plan.

Muchas veces preferimos la estabilidad. De ahí el refrán: **“Más vale malo conocido que bueno por conocer”**.

Otra cuestión para tener en cuenta es que para activar el cambio se requiere una buena cuota de confianza personal. Creer que soy capaz de lograr lo que me propongo constituye una base previa para tomar las decisiones tendientes a lograr mis propósitos. Muchas veces la idea de "no voy a poder" obnubila toda posibilidad de acción.

Si revisamos retrospectivamente nuestras distintas etapas vitales, descubriremos cuánto vamos cambiando a lo largo de la vida y cuántas cosas que pensábamos imposibles fuimos logrando. Es por eso que nuestro círculo de autoconfianza puede ir re alimentándose a partir de las propias experiencias. Así vamos amplificando esa capacidad para encarar nuevos desafíos.

#### Cambiar o no cambiar...


Esa es la cuestión que se debate dentro de nuestro mundo y que se va generando como un proceso que ocurre en diferentes tiempos internos, donde aparecen constantes oscilaciones entre reflexión y acción.

...  
El cambio implica un cuestionamiento personal y requiere una motivación concreta para pasar del pensamiento a la acción. Podremos llevarlo adelante a partir de nuestra autoconfianza y se podrá consolidar a partir de los beneficios obtenidos o generar nuevos cambios o retrocesos.

Es muy importante tener una actitud auto observadora para definir cuándo es el mejor momento para encarar el cambio. **Del mismo modo, debemos ser realistas y saber diferenciar entre lo que se puede cambiar y lo que se debe aceptar.** Esto no implica resignarse sino más bien asumir nuestras propias limitaciones, reconocer al otro como diferente y potenciar nuestros recursos para lograr los cambios posibles.

**Lic. Mercedes Porello**  
Licenciada en Psicología  
Equipo Saludable OSPOCE

### Cambiar o no cambiar...



Esa es la cuestión que se debate dentro de nuestro mundo y que se va generando como un proceso que ocurre en diferentes tiempos internos, donde aparecen constantes oscilaciones entre reflexión y acción.

# UN APOORTE BIEN HECHO



## LOS PLÁSTICOS

Los **plásticos de un solo uso** conocidos como "descartables" son los que usamos una sola vez y luego tiramos, como tantas veces hacemos durante el día con las bolsas, botellas, pajitas, vasos y envases de alimentos. Como alguna vez habrás leído o escuchado, estos plásticos **representan una gran amenaza para el ambiente**, ya que tardan cientos de años en degradarse y contaminan el suelo, el agua y el aire. Además, afectan a la salud humana y animal, al liberar sustancias tóxicas y al ser ingeridos por los seres vivos.

[ambiental@apoc.org.ar](mailto:ambiental@apoc.org.ar)



Técnicamente el origen del plástico se remonta al siglo XVI a. C., cuando los antiguos mesoamericanos procesaron el caucho natural para fabricar objetos sólidos. Sin embargo, el plástico como material sintético o semisintético se desarrolló a partir del siglo XIX, con la invención de la nitrocelulosa a partir de la celulosa. El primer plástico semisintético comercial fue la xilonita o parkesina (por su creador el inglés Alexander Parkes) en 1865 y el primer plástico totalmente sintético fue la baquelita, inventada (por el belga Leo Baekeland) en 1909, desde entonces, usamos muchos tipos de plásticos con diferentes propiedades y aplicaciones.

Como todo material que usamos, el plástico tiene **ventajas** y **desventajas**, según su uso y su gestión. Entre las **ventajas** encontramos:

- ✓ Es ligero, flexible y no corrosivo (facilitando su transporte, manipulación y resistencia a agentes químicos).
- ✓ Es moldeable (permitiendo crear formas complejas y variadas).
- ✓ Es aislante eléctrico y térmico (útil para proteger circuitos, cables, envases y otros elementos).
- ✓ Es imprescindible en la medicina moderna y la agricultura (se usa para fabricar bolsas de sangre, marcapasos, equipos de protección, sistemas de riego).
- ✓ Protege contra la contaminación de los alimentos y garantiza que se conserven frescos más tiempo, evitando el desperdicio alimentario.

Pero como no todo lo que brilla es oro, también tiene grandes **desventajas**:

- ✗ Es contaminante (ya que tarda cientos de años en degradarse y libera sustancias tóxicas al ambiente).
- ✗ No resiste las altas temperaturas (puede provocar su deformación, fusión o liberación de gases nocivos).
- ✗ No es degradable ni reciclable al 100% (se acumula en basurales, incineradoras o en los océanos, afectando a la biodiversidad y a la

cadena alimentaria).

- ✗ Se produce a partir de combustibles fósiles (contribuye al cambio climático y al agotamiento de recursos no renovables).
- ✗ Se usa de forma masiva e innecesaria (especialmente en productos de un solo uso, que generan más residuos plásticos que ponen en riesgo la salud humana y la del planeta).

El uso masivo del plástico se incrementó durante la pandemia de COVID-19, debido a la demanda de productos sanitarios y de protección personal, como mascarillas, guantes, desinfectantes y envases de comida para llevar. Esto generó más residuos plásticos que hoy están fuera de control y que ponen en riesgo el ambiente y la salud humana, especialmente de las personas y comunidades más vulnerables. Según Naciones Unidas, cada año se producen unos 300 millones de toneladas de plástico, de las cuales solo el 9% se recicla motivo por el cual es urgente reducir el consumo de plásticos de un solo uso y buscar alternativas más sostenibles y ecológicas.

A nivel internacional comenzaron las gestiones para acordar un convenio de eliminación del plástico de un solo uso.

Hasta tanto esa normativa baje a nuestro país, hay algunas acciones que podemos ejercer como **consumidores responsables** y con las que contribuimos a **proteger el planeta y a mejorar nuestra calidad de vida**:

- Rechazar los plásticos innecesarios, como las bolsas, platos, vasos o pajitas que nos ofrecen en los comercios.
- Reutilizar los plásticos que ya tenemos, como las botellas o los envases, dándoles otros usos o reciclándolos.
- Reemplazar los plásticos por otros materiales más biodegradables, como el papel, el cartón, el vidrio o el metal.
- Apoyar las iniciativas que promueven la eliminación de plásticos de un solo uso, como las campañas de limpieza o las normativas que los prohíben.

## ¡En APOC y OSPOCE decimos **no** a los plásticos de un solo uso!

Las pequeñas acciones que implementemos como ciudadanos, generan grandes cambios como comunidad... Recordemos que **cada acción cuenta** y que **juntos podemos hacer la diferencia**.

### Sol Klass

Secretaría de Ambiente y Desarrollo Sustentable

[ambiental@apoc.org.ar](mailto:ambiental@apoc.org.ar)



Grupo



# Monserrat

Salud activa



 @centromedico.monserrat

 @MonserratCentroMedico

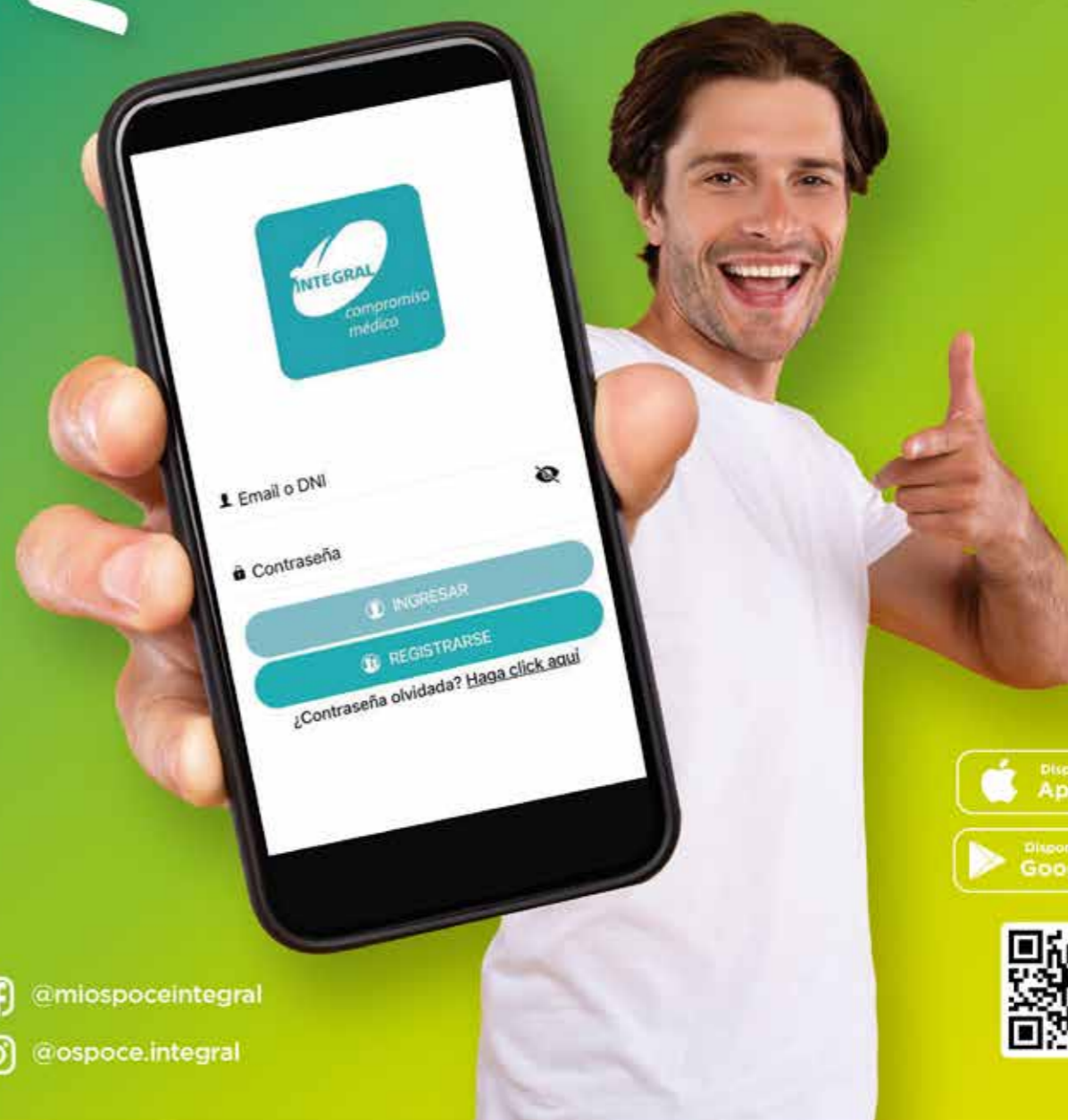
WWW.CMMONSERRAT.COM.AR



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



29 DE SEPTIEMBRE

## DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

# Recomendaciones para el corazón y una vida sana

...

¿Por qué a pesar de los avances de la medicina década tras década, vemos una tasa de incremento en la incidencia de diabetes y obesidad? Si bien esta pregunta parece muy sencilla, su respuesta es compleja debido a que las variables que determinan el estilo de vida de las personas muchas veces exceden a la ciencia.



Hay variables que dependen de cada individuo (condiciones genéticas o tener predisposición a desarrollar una determinada enfermedad) y otras que si bien pueden depender de las personas (el sedentarismo, el tabaquismo, la mala calidad de alimentación, el estrés) en varias ocasiones están determinadas por el **contexto psicosocial, políticas públicas y el medio ambiente.**

Estas variables sostenidas en el tiempo favorecen el desarrollo de factores de riesgo cardiovasculares tales como hipertensión arterial, diabetes, dislipemia y obesidad, lo que incrementa el riesgo de desarrollar infarto agudo de miocardio (IAM), accidente isquémico transitorio (ACV), insuficiencia cardiaca, insuficiencia renal o lesiones vasculares periféricas.

Si bien los médicos estamos corriendo detrás de la enfermedad, deberíamos estar previniéndolas.

Pero muchas veces es más sencillo tratar el problema con un medicamento. Con esto no hago apología a que no haya que hacerlo, al contrario, en varias ocasiones indicamos tratamientos farmacológicos. Pero esto no debe ser lo único que debemos considerar.

Cuando el problema de raíz es mucho más complejo, las "pastillas para no soñar", se quedan cortas. Y aquí pensamos en las "causas de las causas":

- ¿Qué fue lo que llevó a la persona a elegir determinadas conductas?
- ¿A qué se dedica?
- ¿Cómo es su día a día?
- ¿Dónde vive? ¿Con quién?
- ¿Tiene estrés?
- ¿Cuáles son sus determinantes sociales de la salud?

Vivimos en una época donde el tiempo es la gran limitante. Corremos de un lado a otro. Y el sistema nos ha facilitado acceder de manera muy sencilla y práctica a **alimentos ultraprocesados** "24 x 7". Estos alimentos tienen la particularidad de ser muy palatables, poco saciables, de alta densidad calórica, prácticos de consumir; y habitualmente, accesibles eco-

nómicamente hablando. Todo esto genera un círculo vicioso de necesidad de consumo.

## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULARES?

### 1. Hipertensión arterial



Es un problema de salud mundial por su **alta prevalencia y su impacto en el daño cerebral, cardiovascular y renal.** Si bien cada vez sabemos más sobre cómo diagnosticarla y tratarla, solo menos de un tercio de las personas con hipertensión están tratados y bien controlados. El restante, no sabe que presenta hipertensión o no está controlado. Entonces estamos en un gran problema.

Se recomienda realizar un rastreo oportunista de hipertensión en toda persona mayor de 18 años que va a una consulta. Y con mayor atención en adultos mayores de 40 años o menores pero con riesgo incrementado de hipertensión; en mujeres post menopáusicas, y en aquellas mujeres que tuvieron hipertensión gestacional o pre eclampsia.

El tratamiento consta de dos pilares fundamentales. Por un lado, el farmacológico en caso de necesitarlo, y por otro lado medidas higiénico-dietéticas.

#### ¿Qué incluye estas medidas?

Realizar actividad física, no fumar, reducción de la grasa corporal, reducción del consumo de alcohol y de sodio.

Con relación al sodio, la recomendación propone un consumo diario menor a 5 gr. Es importante tener precaución con el ingreso de sal de manera oculta, principalmente presente

en alimentos procesados y ultraprocesados (aderezos, panificados, galletitas, conservas, quesos, fiambres, snacks). Aprender a leer etiquetas nutricionales. Saber que un alimento es bajo sodio, cuando cada 100 mg de ese producto tiene menos de 120 mg de sodio.

### 2. Diabetes



La prevalencia de diabetes **está en aumento** tanto en Argentina como a nivel mundial. En paralelo, la prevalencia de sobrepeso y obesidad también han ido en incremento. Esto es un **problema de salud pública** a nivel mundial, creciente y costoso, porque las comorbilidades que genera, se llevan las principales causas de muerte.

La diabetes es una enfermedad crónica y compleja que requiere de un cuidado médico continuo y, además, autocuidado.

Se produce un estado de hiperglucemia que genera un daño a nivel micro y macrovascular, favoreciendo el riesgo de desarrollar infarto agudo de miocardio (IAM), accidente isquémico transitorio (ACV), amputaciones, insuficiencia renal crónica, pérdida de la visión y neuropatía. Otro aspecto negativo es que muchas veces cuando se llega al diagnóstico, ya hay daño de distintos órganos.

Estas complicaciones siguen siendo más prevalentes en la población con enfermedad diabética respecto de la población que no la padece. Sin embargo, es muy importante destacar, que si la diabetes se trata adecuadamente la mayoría de las complicaciones se mitigan

Por lo tanto, el mensaje hoy en día es más esperanzador: que mientras mejor se controle la diabetes, tu vida puede ser mejor y no estás condenado a la enfermedad.

### 3. Obesidad



La obesidad ha crecido considerablemente en las últimas décadas a nivel mundial. Es un problema de salud de causa multifactorial, crónico, recurrente y complejo de abordar. Como la diabetes, trae aparejado mayor morbi mortalidad.

En los últimos años, ha habido un **reconocimiento creciente de las consecuencias sociales de la obesidad** y el sesgo basado en el peso de un individuo. Hoy sabemos el impacto que genera la discriminación del peso, gatillando estrés fisiológico y perjudicando el control neuroendocrino de comportamientos de salud, mecanismos que contribuyen a aumentar la adiposidad y el riesgo de las comorbilidades cardiovasculares y metabólicas.

Por esto mismo, hace más de 10 años se puso énfasis en el **reconocimiento de la obesidad como una enfermedad**, haciendo hincapié en sus causas, el tratamiento de esta mediante un abordaje interdisciplinario y la reducción del estigma del peso.

Además, es importante fomentar campañas educativas que estimulen el consumo de alimentos no ultraprocesados, iniciativas que mejoren el acceso a alimentos saludables en comunidades de bajos ingresos, y fomentar el conocimiento por parte de los pacientes y de los proveedores de salud sobre los recursos actualmente disponibles para el manejo de la obesidad.

#### 4. Dislipemia

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte, y mediante estudios genéticos, observacionales y de intervención se ha demostrado el rol causal del incremento del colesterol LDL y la lipoproteína B en el desarrollo de la enfermedad aterosclerótica.

Hoy en día sabemos que para el LDL y el **colesterol NO HDL** "menos es más", es decir que mientras más bajo sea su valor menor es el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular.

Es un mito que el colesterol HDL "bueno" contrarresta los valores del colesterol LDL "malo". No siempre que se tiene el colesterol elevado, es objetivo de tratamiento medicamentoso. Cada paciente debe evaluarse individualmente en base a su riesgo cardiovascular.

Por otro lado, la presencia de colesterol elevado no necesariamente es producto de una mala calidad de alimentación. En varias ocasiones el trastorno del metabolismo de los lípidos es secundario a otras patologías, donde el abordaje de la enfermedad causal va a ser el objetivo de tratamiento. Además, tener presente las condiciones genéticas, tales como las hiperlipoproteinemias primarias.

#### 5. Tabaquismo



El tabaquismo es uno de los **principales factores de riesgo cardiovasculares**. Y varios estudios epidemiológicos han demostrado su relación causal.

La probabilidad de desarrollar afecciones cardiovasculares en personas que fuman se relaciona directamente con el número de cigarrillos consumidos diariamente y los años de consumo.

Detectar el tabaquismo y llevar a cabo intervenciones adecuadas para la cesación tabáquica son acciones que proporcionan una mayor expectativa y calidad de vida. Tener un plan para dejar de fumar es una gran herramienta, en la cual se establece una fecha para dejar de fumar, en un marco de acompañamiento por un profesional de salud, y en caso de requerirlo, el reemplazo de nicotina o medicamento recetado.

6. Sedentarismo



Cada día tenemos más evidencia de los beneficios de la realización de actividad física. Pero paradójicamente, más de la mitad de la población argentina no realiza los requerimientos mínimos de actividad física como hábito saludable.

Cada vez más estudios han demostrado los beneficios cardiovasculares, metabólicos y de salud mental de la actividad física, tales como reducción de la presión arterial, mejoría del metabolismo de la glucosa con reducción del riesgo de desarrollo de diabetes, infarto, obesidad, y osteoporosis.

Hoy en día la medicina es más permisiva, y son muy pocas las patologías cardiovasculares por las cuales se contraindica la realización de actividad física. Al contrario, hay que prescribir actividad física y adaptarla a las posibilidades de cada paciente.

El ejercicio se programa, planifica y ejecuta de manera gradual para alcanzar adaptaciones y mejorar el rendimiento de cada individuo.

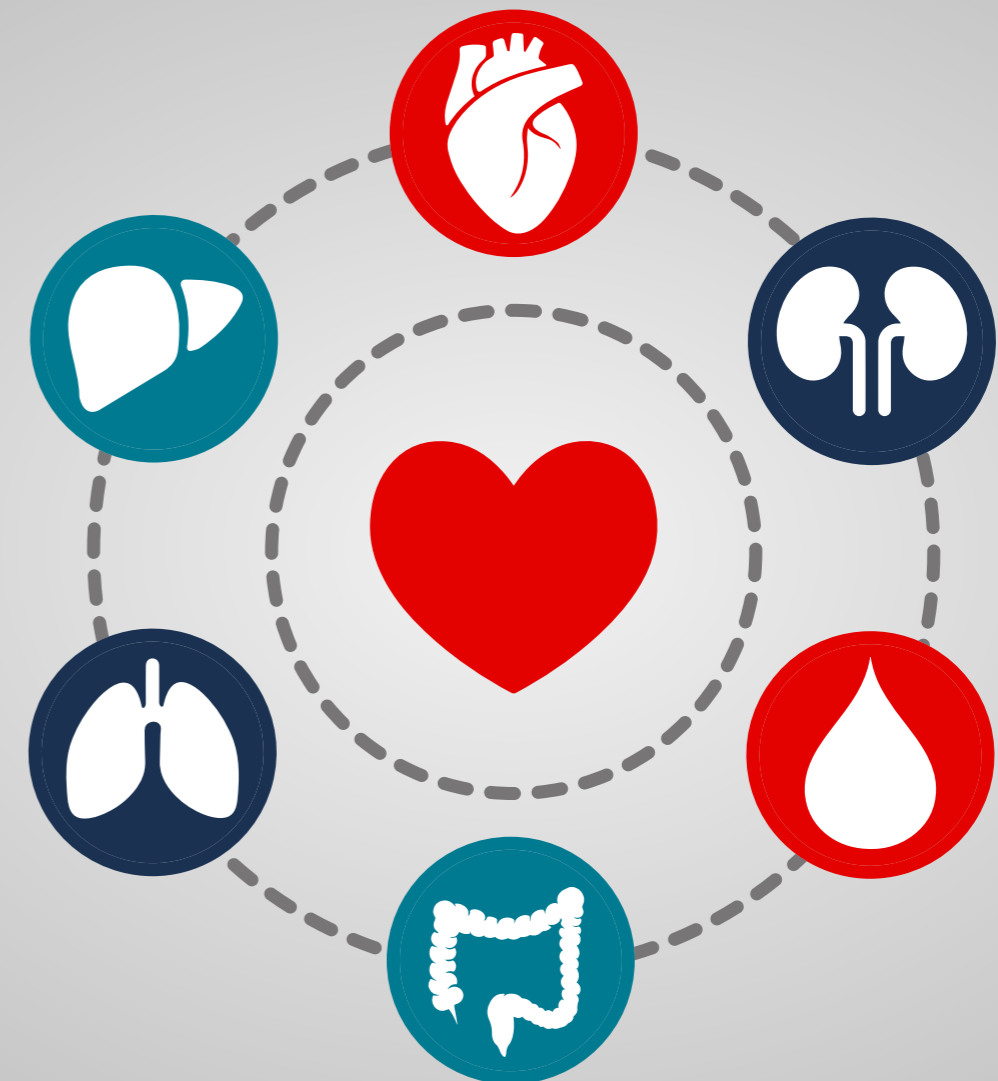
Se recomienda realizar ejercicio de manera combinada que incluya trabajo de fuerza, aeróbico y de equilibrio.

Se recomienda realizar ejercicio de manera combinada que incluya trabajo de fuerza, aeróbico y de equilibrio. Se recomienda realizarlo 5 días a la semana con intensidad moderada (150-300 minutos semanales), o 3 veces por semana (75-150 min) de intensidad vigorosa; asociado a entrenamiento con peso de cada grupo muscular 2-3 días a la semana.

En cuanto al ejercicio aeróbico, se recomienda realizarlo 5 días a la semana con intensidad moderada (150-300 minutos semanales), o 3

**Dra. Ruth Argüello**  
Cardióloga  
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 DÍA DE LA Fragata Sarmiento

El 31 de agosto de cada año se celebra en la Argentina el día de la Fragata Presidente Sarmiento, pues ese día, pero en 1897, fue botada.

La fragata **ARA Presidente Sarmiento** se convirtió en el **primer buque escuela moderno que tuvo la Argentina**, construido especialmente para ese fin. Cuenta con un casco de acero forrado en madera y chapa de cobre, tres mástiles y un imponente mascarón de proa con la **efigie de la República Argentina**.

Fue bautizada con el nombre de **Domingo Faustino Sarmiento que fue el fundador de la Escuela Naval Argentina**. Se construyó en Birkenhead, Liverpool, Inglaterra en los astilleros Laird Brothers. Su diseñador fue el ingeniero Bevis de dicho astillero y utilizó como modelo al premiado clipper HMS Clive (también de su autoría) que había ganado en tres ocasiones el primer premio en la Regata Inglaterra-Cabo de Buena Esperanza.

La Fragata cuenta con 85,5 metros de eslora, 13,32 de manga, y como propulsor auxiliar tenía una máquina de vapor de 1800 caballos de fuerza. Tenía comedor, cocina, peluquería y salas de clase para 32 oficiales, 40 cadetes y 275 marineros.

Muchas celebridades tuvieron ocasión de visitarla en cada puerto que tocaba, formó parte de las revistas navales de importantes reyes, participó en la apertura del Canal de Panamá, y en la inauguración de la estatua de José de San Martín en Boulogne-sur-Mer, Francia y la del General Manuel Belgrano en Génova, Italia.

Hasta 1939 hizo 39 largos viajes alrededor del mundo para luego funcionar como buque de prácticas en aguas argentinas hasta 1960. **El 18 de junio de 1962 fue declarada Monumento Histórico Nacional** y museo de los viajes y misiones oficiales que realizó.

Actualmente se encuentra amarrada en el Dique III de Puerto Madero.

Se puede visitar los **sábados, domingos y feriados de 10:00 a 19:00 hs.**

- Se suspende la visita si llueve -

**Graciela Sánchez**  
Editora



Fragata Sarmiento  
Puerto Madero, Buenos Aires

# EL DEPORTE y sus beneficios

Hacer deporte no sólo es tener con quien compartir ese momento, sino disfrutar de lo que nos gusta y mucho más.

El deporte es una actividad reglada que se lleva a cabo con el objetivo de divertirse, mantener la salud, desarrollar habilidades motrices y/o competir.

Equipo Saludable OSPOCE



Es una actividad que implica respetar ciertas normas y reglas, sin las cuales no podría llevarse a cabo, es por eso que muchas veces el deporte es un medio a través del cual desarrollamos no sólo la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación y otras cualidades físicas, sino también atendemos otras capacidades que nos acompañarán durante toda nuestra vida y son los valores que durante su práctica incorporamos: **El respeto, el autocuidado, la cooperación, el trabajo en equipo, la superación, la perseverancia, la autodisciplina, la inclusión, la tolerancia y muchos otros.**

Por eso al hablar de deporte y el haberlo vivido en primera persona (hice deporte durante 25 años de mi vida) nunca dejo de lado la importancia de estos valores que sin darnos cuenta incorporamos a través de su práctica y nos ayudan a ser mejor persona.

Quienes hayan tenido o tienen la posibilidad de realizar deporte tanto sea real creativo y/o competitivo sabrán de sus innumerables beneficios, de igual modo vamos a recordarlos para tenerlos siempre presente.

Mejora notablemente nuestra calidad de vida, ya que **su práctica regular, ayuda a combatir factores de riesgo para nuestra salud** como lo es el sedentarismo que a su vez puede desencadenar en otros problemas como la pérdida de flexibilidad en las articulaciones, la disminución de la fuerza muscular, la aparición de enfermedades como la hipertensión, el exceso de peso y más.

El deporte también mejora la salud mental y emocional. ¿Vieron cuando terminan de jugar al fútbol, al tenis, al handball, al pádel o de nadar que se sienten cansados pero felices? Pues bien, el realizar actividad física **disminuye los niveles de cortisol y aumenta la producción de endorfinas, dopamina y serotonina**, que son las responsables de darnos esa sensación de bienestar general.

Disminuye niveles de ansiedad y mejora en la calidad del sueño. Fortalece el sistema inmunológico, ayuda como ya dijimos a controlar el peso, obviamente acompañado de una buena y correcta alimentación, mejora la salud de músculos y huesos, reduce riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejora y aumenta nuestra autoestima, ayuda a mantener una interacción social, que muchas veces dejamos de lado y tan importante es el compartir con padres, dedicar una parte del día eso que tanto nos gusta.

Por todo esto te recomiendo que hagas una pausa... Que organices una juntada de amigos y que elijan una actividad física o deporte para compartir. Les aseguro que todo lo que suceda allí será positivo, de lo cual se darán cuenta, y de mucho más se beneficiarán sin enterarse.

Créanme y si no, mejor siéntanlo, experimentenlo y después me cuentan.

**Pau Salum**

Profesora de Educación Física  
Equipo Saludable OSPOCE



¡FORMÁ PARTE!



# Club de BENEFICIOS OSPOCE



Ingresá a [www.ospoce.com.ar](http://www.ospoce.com.ar), logueate y empezá a disfrutar.

## BICARBONATO DE SODIO

:Un aliado en el jardín



El bicarbonato de sodio tiene **múltiples aplicaciones** ya que sirve para la salud, para el cuidado de la belleza y hasta como limpiador. También puede ser muy útil para el cuidado de las plantas en el jardín como explicamos a continuación.

### AHUYENA LAS PLAGAS

Al esparcir un poco de bicarbonato en la tierra o en las macetas se evitará que se acerquen hormigas e insectos.

### CONTROLA PARÁSITOS

agregar una cucharada de bicarbonato en 1 litro de agua y pulverizar un poco sobre la superficie del sustrato.

### ELIMINAN LOS HONGOS

Mezclar aproximadamente 4 l de agua con cuatro cucharadas de bicarbonato. Rociar sobre las plantas y frutales para eliminar las manchas negras que producen los hongos. Funciona como fungicida.

### ELIMINA LAS MALAS HIERBAS

Cubrir las hierbas a eliminar con una capa gruesa de bicarbonato. En dos o tres días las mismas se debilitarán.

@keken\_plantas

... NUTRICIÓN PARA PLANTAS: ...

optimiza la fotosíntesis pulverizando bicarbonato con vinagre.

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**

## SEPARAR LA BASURA ¿Lo hacemos de forma correcta?

Conectados continúa concientizando a la población sobre la **importancia del reciclaje**, e informando número a número sobre cómo llevarlo a cabo.

En este número queremos mencionar los **errores frecuentes** que complican el reciclaje y cómo evitarlos.

Por ejemplo, los cartones y las servilletas de papel no deben estar sucios con restos de comida, sino limpios y secos. Esto es sólo un ejemplo de lo que en general se desconoce del tema. Más adelante daremos otros tips de cómo reciclar correctamente.

En la ciudad de Buenos Aires muy pocas viviendas separan los residuos. En otras no lo hacen por olvido o falta de tiempo, otros creen que no es importante y hay un pequeño grupo que ni siquiera sabe cómo hacerlo. La realidad es que aún no es una práctica que se dé de manera orgánica y natural en toda la población, siendo los residuos urbanos un peligro que se acrecienta con el tiempo. Como ciudadanos responsables y amorosos, es importante poner en práctica **el reciclaje como un hábito cotidiano** y tener en mente reducir el consumo de los productos que no se reciclan.

Debemos tener presente que los desechos a reciclar deben estar limpios, que se deben lavar con agua y detergente de ser necesario,

pues sucios proliferan hongos que generan malos olores, se descomponen y echan a perder el resto de los residuos en la misma bolsa, atrayendo distintos tipos de bichos, en algunas ocasiones incluso ratones y ratas.

Muchas empresas han comenzado desde hace tiempo a producir envases de plástico reutilizables, reciclables o compostables que luego recolectan y procesan, para tener un **ciclo de producción y consumo más concientizado y sustentable**.

Es bueno recordar las **cuatro categorías** para separar residuos que se usan en el mundo.

Cada una identificada con un color:

- **Azul:** papel y cartón.
- **Amarillo:** envases (botellas, bolsas de plástico, latas)
- **Verde claro:** vidrio
- **Verde oscuro:** residuos orgánicos

En nuestro país, desde 2020, la **separación de residuos tiene una codificación binaria con dos colores involucrados** (Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible de la Nación).

- **Color verde:** Materiales que pueden ser valorizados (no orgánicos).
- **Color negro:** Residuos sin alternativa de valorización (orgánicos).

### RECUERDEN:

Papel, plástico, metal y vidrio son los materiales que se pueden reciclar. No así los vidrios rotos, aerosoles, papel film, paquetes de fideos o galletitas, cintas autoadhesivas, clips, esponja de acero, papel fotográfico y plastificado o metalizado.

Cuando reciclamos debemos evitar ciertos errores para que no sea en vano. No debemos reciclar:

- ✗ Cartón manchado con comida (como el del delivery)

✗ Vidrio y cristal no van al mismo tacho, ya que el vidrio es 100% reciclable y el cristal no, pues contiene otros metales.

✗ Toallitas húmedas y pañales, pues son residuos orgánicos.

✗ Servilletas de papel sucias.

✗ Cápsulas de café.

✗ Cepillos de dientes usados (puede ir a la "botella de amor")

✗ Bombitas de luz (van al Punto Verde)

✗ Blister de medicamentos (van al Punto Verde)

**Luz M.**

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



Regla de las tres R

· REDUCIR ·

· RECICLIAR ·

· REUTILIZAR ·







## LA SEGURIDAD EN CLICKS

El *SHARENTING* y el Derecho a la Privacidad de los niños

En números anteriores de *Conectados* abordamos el tema de la seguridad en Internet en diferentes aspectos... Esta vuelta nos gustaría reflexionar acerca de una práctica que realizamos los adultos, pero que afecta directamente a los niños: el *sharenting*.

¿Escuchaste ese término alguna vez?

Ángela P.



Según el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Nación, *sharenting* es un término en inglés que proviene de la unión de las palabras *share* (compartir) y *parenting* (parentalidad).

Se utiliza para hacer referencia a la práctica de los adultos de compartir fotos de sus hijos o familiares menores de edad en redes sociales. En este caso, se refiere a los padres.

nes al usar las aplicaciones. Y debemos recordar siempre que una vez que suben estas imágenes o videos, **pasan a pertenecer al espacio público**, en donde pueden quedar expuestos al *ciberbullying*, *grooming*, robo de datos personales o pedofilia.

Todavía una parte de la sociedad está adaptándose a algunos aspectos de las nuevas formas de comunicación: pasamos de mostrar nuestros álbumes de fotos a familiares y amigos de manera analógica/impresa a exhibirlas on line a cualquier persona que quiera verlas, incluido persona o usuarios desconocidos, y el desafío se encuentra en hacerlo de mane-

Es una acción que los adultos realizan y promueven de manera cotidiana, y sin reparar en posibles daños a la salud física o mental de los niños. Sin embargo, **en la actualidad existen diferentes normas y leyes que intentan proteger el derecho a la intimidad de esos niños**, aunque sus padres tengan el derecho a expresarse, mostrando fotos o videos de los hijos.

Desde este espacio no solemos abordar los temas desde lo jurídico o utilizando conceptos técnicos, sino promover la reflexión y acercar ciertas valoraciones a nuestros lectores para que cuenten con mayor cantidad de herramientas a la hora de utilizar las redes sociales e Internet, de modo general. Consideramos que *“los padres son los primeros interesados en el bienestar de sus hijos y los que están en la mejor posición para decidir lo que conviene o no conviene compartir en las redes sociales. Pero, en ocasiones, lo hacen sin estar suficientemente informados de las consecuencias de sus revelaciones en línea, y desconocen los efectos a largo plazo de sus publicaciones”* (1).

Al subir imágenes o datos personales de nuestros hijos a las redes sociales **los exponemos a una huella digital** (un rastro que dejamos al navegar en Internet) **asociada a su identidad**, y esa huella es utilizada por las empresas o personas que acceden a esos datos, por ejemplo, al aceptar los términos y condicio-

1 Nieto, B. (2021). *El sharenting y los derechos personalísimos del niño en Argentina*. Revista Perspectivas de las Ciencias Económicas y Jurídicas. Vol. 11, N° 2 (julio-diciembre).

ra consciente y crítica, sabiendo los posibles riesgos a los que nos enfrentamos.

Algunos de esos peligros radican en la posibilidad de que esas imágenes sean utilizadas por otra persona, suplantando la identidad del menor. También existe el riesgo de exponer a los menores a riesgos físicos mayores cuando los mostramos realizando parte de sus rutinas diarias como por ejemplo, fotos de la salida del colegio.

Tomando algunas precauciones, minimizando el riesgo de exhibición

y configurando la privacidad de las redes sociales para que no se exponga toda la información personal, es un buen comienzo para poder compartir información dentro de las comunidades digitales que utilizamos, de manera segura.

Ángela P.



# Conurbanense

Lukas Alienígena

Luc Mogni

Luna Sudaka

Curaduría  
Evelyn Sol Marquez

---

Desde el 13/07/2023  
Hasta el 31/08/2023  
Bartolomé Mitre 1559, CABA.



# CONURBANENSE





Hugo Quintana, Evelyn Sol Marquez y Dolores Casares  
Galería Pasaje 17

GACETILLA  
**Conurbanense**

Todos tenemos claro de qué se habla cuando nos referimos a la historia del arte. ¿Pero qué pasa con la geografía del arte? ¿Hasta qué punto la geografía determina estilos, temáticas, formas y contenidos en las obras? ¿Sigue siendo relevante el punto de origen de un artista, cuando estamos situados en un mundo cada vez más globalizado y tendiente a la uniformidad?

Pareciera ser que, a pesar de cualquier universalización, las características del entorno barrial se impregnan en el imaginario, quedan ahí, abrazadas al inconsciente, generando puntos de comparación inevitables con todo contexto geográfico que llegará luego.

El Conurbano, esa corona que rodea a la Ciudad de Buenos Aires, la Reina del Plata, no estaba en los planes de nadie, surgió desor-

denada, incontenible, voraz, avanzando sobre el territorio pampeano, la llanura bárbara que parecía extenderse sin fin. Los planes y las ideas para su aplicación aparecieron después, cuando ya era una realidad ineludible.

Lukas Alienígena, Luc Moggi y Luna Sudaca trabajan con sus características identitarias: el “casapropismo”, la solidaridad, los clubes de fútbol, la apropiación del espacio público, el transporte, y ante todo, la creatividad, el ingenio y la perseverancia de sus habitantes.

229 barrios conforman hoy en día el Conurbano, residido según el último censo por 17.569.053 millones de conurbanenses. Venga a nosotros este homenaje.

Evelyn Sol Marquez, Junio de 2023.

## ¿QUÉ ES LA ENDODONCIA o Tratamiento de Conducto?

Dr. Scairato Nicolás

Endodontia  
Centro Odontológico Monserrat

[www.centroodontologicolapiedad.com.ar](http://www.centroodontologicolapiedad.com.ar)



Nuestras piezas dentarias están constituidas por varios tejidos, uno de ellos se denomina **pulpa dental**, es el que ocupa el centro de la misma, mas específicamente en **pequeños conductos ubicados en las raíces de los dientes**, con vasos sanguíneos y nervios muy pequeños que le dan vitalidad a dicha pieza.

Los mismos pueden **infectarse o inflamarse** debido a varios factores como:

- Caries severas
- Lesiones producidas por algún traumatismo
- Enfermedades de las encías
- Restauraciones deficientes

Cuando sucede alguno de estos acontecimientos es el momento de realizar lo que llamamos comúnmente **tratamiento de conducto o endodoncia**.



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

¿EN QUE CONSISTE DICHO PROCEDIMIENTO?

En el tratamiento de conducto se **extrae la pulpa de la pieza dentaria** la cual se encuentra inflamada o infectada. Esto se realiza con la ayuda de instrumental específico con el cual **eliminaremos todo el tejido pulpar de el o los conductos de las raíces dejándolos limpios y secos, para luego rellenarlos con material de obturación.**

Dicho procedimiento se realiza con **anestesia local** y se puede hacerse en una o varias sesiones según el caso

¿QUE SE HACE CON UNA PIEZA DENTARIA DESPUES DE UN TRATAMIENTO DE CONDUCTO?

Si no esta demasiado destruida y posee gran parte de su estructura se puede restaurar colocando un material como resina de fotocurado. Pero si la estructura queda muy débil y el remanente de dicha corona es muy poco, se optara por la **colocación de un perno y una corona para evitar la fractura radicular**; complicación muy frecuente en los tratamientos de conductos.

¿TODOS PODEMOS REALIZARNOS UN TRATAMIENTO DE CONDUCTO?

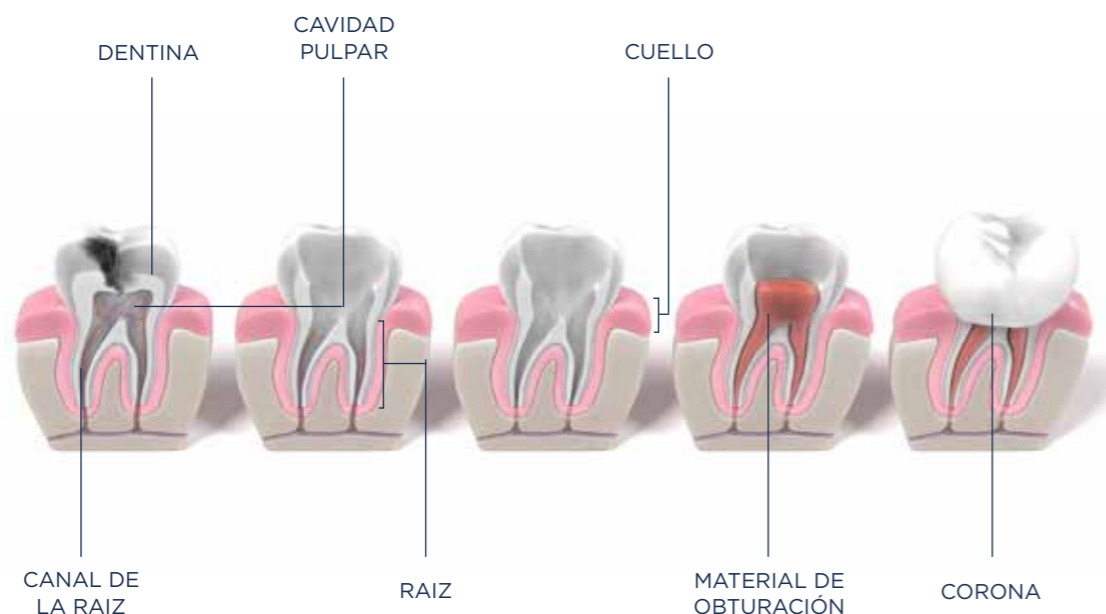
De estar indicado por el profesional generalmente todos podemos realizarnos un tratamiento de conducto. En algunos casos como



pacientes con algunas patologías (diabetes, problemas de presión, cardiacos, etc.) o en caso de embarazo, se realiza una interconsulta con el médico especialista para que este recomiende las indicaciones a seguir o el uso de algún antibiótico específico previo a la intervención.



**El tratamiento de de conducto es uno de los procedimientos odontológicos que posee más del 95% de éxito, en la mayoría de los casos dicho procedimiento permite que nuestras piezas dentales se conserven por muchos años.**



## 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

# La primavera en la PATAGONIA.

Primavera, Spring, Primtemps, Udaberria,  
la mejor estación del año.

...

En primavera poco a poco la temperatura se torna más cálida. Los árboles empiezan a tener nuevas hojas, los campos florecen. Con la naturaleza a pleno es un gran momento para emprender un viaje.

Las destiños propuestos en este paseo son:  
Bariloche, Villa La Angostura, Esquel,  
Puerto Madryn y San Martín de los Andes.



Parque Nacional Los Alerces, Chubut

cha gente realiza *trekking*. El lago que sigue es Lago Espejo con sus playas de arena blanca y sus aguas cristalinas. A continuación nos encontramos con el Lago Correntoso famoso por su puente colgante y donde muchos pescadores practican la pesca con mosca. El séptimo lago es el famoso **Lago Nahuel Huapi** donde en una de sus orillas se encuentra la bella y pintoresca Villa La Angostura. Esta pequeña y pintoresca ciudad Neuquina se llena de vida durante la primavera debido a su verde vegetación y a la belleza de sus flores.

temporada de *trekking* en el Parque Nacional Nahuel Huapi donde los montañistas pueden apreciar su flores, bosques, lagos y montañas en su mayor esplendor con sus caudalosos ríos de deshielo. Si viajamos 300 kms en dirección sur nos encontraremos con la ciudad de Trevelin, pequeña y preciosa ciudad de la provincia de Chubut. El nombre Trevelin significa en gales ciudad del molino y debe su nombre al molino harinero Nant Fach construido por colonos galeses a fines del siglo XIX. Actualmente el molino fue restaurado y funciona como museo. Otra herencia galesa son sus típicas casas de té donde se puede degustar un riquísimo té con scones. En Primavera se destaca su campo de tulipanes. El Campo de Tulipanes de Trevelin es único en nuestro país y sorprende por sus bellos y variados colores, que florecen en octubre y se lo puede visitar durante todo este mes.

En la otra orilla del Nahuel Huapi nos encontramos con la hermosa e imponente Bariloche, ubicada en la provincia de Río Negro con su variada oferta de gastronomía y de hospedajes tanto en el corazón de la ciudad como también a varios kilómetros de su centro cívico. Durante la primavera comienza la

Hoy les contaremos de la primavera en la Patagonia Argentina.

Durante esta estación la bella ciudad de **San Martín de los Andes** ubicada en la provincia de Neuquén cobra vida con la variedad de plantas y flores dignos de comentar. La Mutisia con sus flores amarillas, El Maiten frondoso árbol con flores blancas o amarillas y los campos de Margaritas. San Martín de Los Andes cuenta con el parque Nacional Lanín, donde los más entrenados buscan subir el volcán que da nombre al parque.

Luego viajaremos a **Villa La Angostura** por la ruta de los Siete Lagos. La misma la comenzaremos en el Lago Lacar con sus vistas panorámicas, sus actividades acuáticas y su playa.

A medida que avanzamos, nos encontramos con el pintoresco Lago Machónico rodeado de bosques y montañas. Uno de los lagos más grandes de la Ruta es el Lago Falkner que cuenta con una hermosa playa ideal para hacer un picnic. Seguimos por la ruta y nos encontramos con el lago Villarino con sus frescas aguas turquesas y sus montañas donde mu-



Lago Nahuel Huapi  
Bariloche, Argentina

PAQUETES TURÍSTICOS





Puerto Madryn,  
Argentina

Al ser un campo privado cobran una entrada para poder verlo, sus puertas están abiertas de 10 a 19hs y cuenta con una confitería que permite pasar el día en el campo.

Ahora viajaremos desde las montañas hacia el mar y llegaremos a la ciudad de Puerto Madryn.

En primavera la naturaleza encuentra su apogeo. Debido al avistaje de delfines, pingüinos, lobos marinos, orcas y de la famosa ballena Franca Austral. A 100 km de Madryn se encuentra Puerto Pirámides el mejor lugar para avistaje de ballenas del país y el mejor momento para verlas es entre septiembre y diciembre. Durante este período las ballenas

llegan a sus aguas para reproducirse y criar a sus crías. El avistamiento se realiza principalmente a través de embarcaciones autorizadas. Las mismas se acercan con mucha cautela y nos permiten verlas en su estado natural.

Siempre es buen momento para recorrer nuestro país, pero en Primavera podemos apreciar a pleno los colores de nuestro territorio.



**Tec. Alejandro Saharrea**  
Turismo AMCI  
[www.turismoamci.com.ar](http://www.turismoamci.com.ar)





**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.



# CALENDARIO VACUNACIÓN

**OSPOCE**  
 Un aporte bien hecho

2023

FUENTE:  
 Ministerio de Salud  
 Argentina

## Embarazada



**TRIPLE BACTERIANA ACELULAR**  
 (a partir de la semana 20 de gestación)

**GRIPE**  
 (en cualquier trimestre de gestación)

**HEPATITIS B**  
 (iniciar o completar esquema)

## Adultos mayores



**NEUMOCOCO**

**DOBLE BACTERIANA**  
 (refuerzo cada 10 años)

**GRIPE**  
 (anual)

**HEPATITIS B**  
 (iniciar o completar esquema de 3 dosis)

## 5 años



**VARICELA**

**IPV INACTIVADA**

**TRIPLE VIRAL**

**TRIPLE BACTERIANA ACELULAR**

## 11 años



**TRIPLE BACTERIANA ACELULAR**

**MENINGOCOCO**

**HEPATITIS B**  
 (iniciar o completar esquema de 3 dosis)

**FIEBRE AMARILLA**  
 (antes de viajar - refuerzo)

**TRIPLE VIRAL**  
 (iniciar o completar esquema)

**VPH**  
 (dos dosis para niñas y niños)

## Jóvenes y adultos



**HEPATITIS B**  
 (iniciar o completar esquema de 3 dosis)

**FIEBRE HEMORRÁGICA ARGENTINA**  
 (zonas de riesgo)

**DOBLE VIRAL O TRIPLE VIRAL**  
 (iniciar o completar esquema)

**DOBLE BACTERIANA**  
 (refuerzo cada 10 años)

## 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**  
 (6 - 18 meses)

**VARICELA**  
 (15 meses)

**MENINGOCOCO**  
 (18 meses)

**GRIPE**  
 (antes de los 24 meses)

**FIEBRE AMARILLA**  
 (18 meses, residente en zonas de riesgo)

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

DÍA MUNDIAL DE LA

# SOLIDARIDAD

No necesitamos una razón para ayudar  
a los demás.



La **solidaridad internacional** es la unidad entre  
pueblos, personas, estados y organizaciones.

**Es la unión de intereses, propósitos y acciones.**

Es también reconocer los diferentes **derechos y  
necesidades** para alcanzar **objetivos comunes.**

● NOTA ESPECIAL

La naturaleza de las personas da origen a la solidaridad, mostrándonos que los individuos no están solos, que necesitan y eligen vivir acompañados por otras personas, ya que **es social por naturaleza**. No puede prescindir el hombre de sus iguales ni tampoco desarrollar sus capacidades independientemente.

La solidaridad nos hace felices pues nos conecta con los demás, ya que al hacer algo por los otros nos sentimos mejor con nosotros mismos, y con todo lo que nos rodea sin esperar nada a cambio. **Son actos genuinos, nacen de la voluntad de dar**. Eso nos hace sentir valorados y reconocidos, y nos motiva.

Debemos saber que la solidaridad es un valor que hace que seamos conscientes de las necesidades de nosotros. Este valor debe ser inculcado y fomentado desde el colegio enseñando a los niños a trabajar en equipo, a compartir, respetar y convivir con los demás evitando el individualismo, y fundamentalmente en

el hogar, y se puede mostrar de muy diferentes maneras día a día, hasta en pequeños gestos.

La ONU escogió el **31 de agosto como el Día Internacional de la Solidaridad** porque ese día, en 1980 se creó el sindicato polaco Solidarnosc (solidaridad en español). Este sindicato fue distinguido a nivel mundial por promover ideas solidarias que contribuyeron a la no violencia en países europeos.

La solidaridad es como dijimos un **valor humano**. Este valor cambia el mundo y lo convierte en un lugar mejor donde vivir.

Graciela Sánchez  
Editora

Es la **UNIÓN** de intereses, propósitos y acciones.



# 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](http://apoc.org.ar/centro-deportivo) o [deportes@apoc.org.ar](mailto:deportes@apoc.org.ar)



AÑOS

Secretaría de Deportes

## SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA

WABA Semana Mundial de la lactancia humana (SMLM) 2023



*"Facilitar la lactancia materna. Marcando la diferencia para las madres y padres que trabajan"*

Con este lema, la semana que va del **1 al 7 de Agosto** se centrará en la gran importancia que tiene el **apoyo efectivo** a las personas que amamantan, al reincorporarse al trabajo remunerado, para que puedan seguir amamantando si lo desean, todo el tiempo que decidan.

Para esto, es urgente dar visibilidad a la importancia de disponer de legislación que proteja de forma efectiva la igualdad, la equidad y la conciliación familiar y laboral.

Todo esto sólo será posible cuando todas y todos nos involucremos, estados, legislaciones, empleadoras y empleadores, comunidad y familia. Se necesita del compromiso de todas y todos a desempeñar sus roles específicos para favorecer tanto el empoderamiento de las familias como el mantenimiento de entornos favorables a la lactancia materna en el ámbito laboral.

### LOS OBJETIVO ESPECÍFICOS DE ESTA SEMANA SON (WBW2023):



**INFORMAR** personas sobre las perspectivas de los padres que trabajan sobre la lactancia materna y la crianza de los hijos



**ANCLA** licencias remuneradas óptimas y apoyo en el lugar de trabajo como herramientas importantes para permitir la lactancia materna



**COMPROMETER** con individuos y organizaciones para mejorar la colaboración y el apoyo a las lactancias maternas en el trabajo



**GALVANIZAR** acción para mejorar las condiciones de trabajo y apoyo relevante para la lactancia materna

La lactancia humana es una solución universal que brinda a todas y todos un comienzo justo en la vida y sienta las bases para la buena salud y la supervivencia de las niñas y los niños. Los beneficios de la lactancia son evidentes para la buena salud de la niña o niño presente y futura, pero también para la persona que amamanta; además, la lactancia humana implica beneficios económicos para los gobiernos, las empresas, las familias y ayuda a la preservación del medio ambiente. Por eso, el compromiso debe ser de toda la sociedad.

**WABA** (Alianza Mundial pro Lactancia Materna), es una red global de personas y organizaciones dedicadas a la protección, promoción y apoyo de la lactancia humana en todo el mundo. Trabaja conjuntamente con OMS y UNICEF y coordina cada año la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna y quiere destacar así la importancia del trabajo en red del sector social de apoyo a personas lactantes con todos los sectores relacionados para generar una causa común y enfatizar el vínculo entre la lactancia materna con los diferentes ámbitos.

*¿Sabías que OSPOCE con iniciativa del sindicato APOC cuenta con un espacio amigo de la lactancia (EAL) aprobado por el Ministerio de Salud de la Nación?*

Se encuentra ubicado en la sede central, Bartolomé Mitre 1523 y es de uso irrestricto para todas las trabajadoras de OSPOCE / INTEGRAL.

También, como parte de esta política de acompañamiento a las lactancias deseadas, cuentan de manera gratuita con mi acompañamiento y apoyo las veces que necesiten, se organizan talleres para todas/os las afiliadas/os que deseen participar en temas relacionados a la lactancia y la crianza de las niñas y los niños, puerperio y además, se han realizado capacitaciones para los mandos medios y gerencias en la temática para que puedan conocer la importancia del sostenimiento de la lactancia humana.

**Verónica Soledad Crosatto**

Puericultora, doula y asesora en alimentación complementaria (BLW/BLISS)

@somoscriando





"1983/2023 - 40 Años de Democracia"

Ciudad de Buenos Aires,  
13 de febrero 2023.

Al Sr. Presidente de la Obra Social del Personal del Organismo de Control Externo.  
OSPOCE

Dr. Enrique Rodríguez

De nuestra mayor consideración:

Por la presente nos es grato informarle que el Espacio de Lactancia de la Sede Central de OSPOCE, ha cumplimentado los requisitos necesarios de acuerdo a los lineamientos propuestos por la Dirección de Salud Perinatal y Niñez perteneciente a la Dirección Nacional de Abordajes por Cursos de Vida del Ministerio de Salud de la Nación, para contar con un Espacio Amigo de la Lactancia.

Ésta es una estrategia de gran interés para esta Dirección ya que la lactancia, además de ser un derecho para niños y niñas, es una medida muy efectiva para contribuir a una mejor salud y calidad de vida y cumplir con la recomendación de alimentar a pecho exclusivo hasta los 6 meses y complementaria hasta los dos años de edad.

Felicitamos a dicha institución por la iniciativa y los invitamos a continuar trabajando la lactancia desde una perspectiva de corresponsabilidad como lo vienen haciendo.

Sin otro particular, aprovechamos la oportunidad para saludarlos atentamente.

Lic. Guadalupe Mangialavori  
Coordinadora de la Área de Nutrición infantil

Dra. Juliana Finkelstein  
Directora de Salud Perinatal y Niñez

Av. 9 de Julio 1925, Ciudad de Buenos Aires, Argentina.  
(+54.11) 4379.9000



**CALIDAD**  
**EFICIENCIA**  
**TECNOLOGÍA**  
**RESPONSABILIDAD**



@centromedico.monserrat



@MonserratCentroMedico

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 1º 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

## 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



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

### 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](http://www.cmmonserrat.com.ar)

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