

Con
Usted

Diciembre 2014 - Nº 128



SALUD!

MAS QUE UN DESEO NUESTRO COMPROMISO

FELIZ 2015



ASISTENCIA AL VIAJERO

Se acercan las vacaciones y Luis Pasteur te acompaña para brindarte la mejor protección.

Sin cargo ni trámites previos contás, con la siguiente cobertura:

Nacional

A partir de 100 km de CABA.

Teléfono de contacto en caso de emergencias y urgencias: 0800 999 1700, nuestra línea sin cargo en el interior

Internacional

En los viajes al exterior, cubrimos la asistencia médica en caso de accidentes y enfermedades no preexistentes, según las normas y topes establecidos.

Si no estás cubierto por tu plan*, podés adquirir la tarjeta anual o por días en nuestros centros de atención.

Teléfono de contacto en caso de emergencias y urgencias: ASSIST CARD por cobro revertido **(54 11) 5555-1500**

En todos los casos, la atención se realiza en los lugares que te indiquen.

*Plan P: incluye regional
Planes V y S: todo el mundo (no incluye Comunidad Europea)

Encontrarás
toda la información
que necesitás en
www.oslpasteur.com.ar

Sumario

04

Editorial

05

Tu salud es nuestra principal ocupación

06

Resistencia a los antibióticos. ¿Amenaza para la salud pública?

07

Bullying escolar

09

Cyberbullying

10

Burn out o síndrome del quemado

12

Como calmar el llanto de tu bebé y no morir en el intento

15

El tratamiento de la fiebre

17

Los chicos y el alcohol

18

Tabaquismo pasivo en los niños

19

¿Por qué dejar de fumar?
Nuestro programa para dejar de fumar

20

Resultados campaña de vacunación antigripal 2014
Ortésis. Agilizamos la atención
La importancia de contar con tu mail actualizado

21

Mejoramos para brindarle la mejor atención

22

Autorizaciones
Nuevo equipo ecográfico

23

Running, ¿Deporte o estilo de vida?

25

Suplementos para el corredor

26

Cuando mi talle es mayor al 46

28

Actitud ecológica

30

Motivar la lectura

34

Mes de la Mujer

36

Actividades en Venado Tuerto

37

Vacaciones de invierno para disfrutar

38

Día del Niño en Luis Pasteur

40

Festejo en San Juan

41

La creatividad de nuestros pequeños artistas

44

Bienvenidos a la vida y a Luis Pasteur

46

Correo
Nuestra despedida
Cementerio Privado Arbolada

Propietario: O. S. del Personal de Dirección de Sanidad Luis Pasteur **Director:** Dr. Eduardo Woodley **Redacción y Producción general:** Lic. Alejandra P. de Scherer | Sra. Silvina Gimeno **Colaboraron en este número:** Dr. Diego Aranovich - Lic. Sandy Cornejo - Lic. Ana María Fossier - Dra. Patricia S. Minuchin - Dra. Nora Poggione - **Impresión:** XETEC, Tres Arroyos 2771, CABA- **Editor responsable:** O. S. del Personal de Dirección de Sanidad Luis Pasteur

Con Usted no se responsabiliza por los juicios vertidos en los artículos como tampoco por el contenido de los avisos cursados por los anunciantes. Prohibida la reproducción total o parcial del contenido periodístico, publicitario, ilustraciones y/o fotográfico, sin autorización expresa del editor. Registro de la Propiedad Intelectual en soporte papel N° 5142212. Registro de la Propiedad Intelectual en soporte digital N° 5142211.

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir, desde cualquier punto del país, consultas, reclamos, denuncias sobre irregularidades en la operatoria de traspasos. El mismo se encuentra habilitado de lunes a viernes de 10 a 16, llamando al 0800 222 SALUD (72583) | info@sssalud.gov.ar | www.sssalud.gov.ar. Registro Nacional de Obras Sociales (R.N.O.S.) N° 4-0200-4 - Registro Nacional de Entidades de Medicina Prepaga (R.N.E.M.P.) N° 1013

Directorio

Dr. Eduardo Woodley
Presidente

Sr. Roberto Cerdán
Vicepresidente

Lic. Gabriel Caivano
Secretario

Dr. Oscar Giorni
Tesorero

Dr. Juan Carlos Aba
Director Titular

Lic. Sergio Ceci
Director Suplente

Lic. Joaquín Ciurleo
Director Suplente

Dra. Laura Chinarof
Directora Suplente

Ing. Jorge Sancho
Director Suplente

Dr. Alfredo Ahuad
Director Suplente

Sr. Diego Sánchez
Síndico Titular

Lic. Daniel Zuddio
Síndico Suplente



**LUIS
PASTEUR**

O. S. del Personal de
Dirección de Sanidad Luis Pasteur

Av. Callao 766 - Ciudad Autónoma
de Buenos Aires - Argentina
(011) 4370-1000
Fax: (011) 4370-0888
www.oslpasteur.com.ar
info@oslpasteur.com.ar

Tal como venimos haciendo desde nuestros inicios, seguimos apostando a la prevención como una herramienta para mejorar la calidad de vida de quienes nos confían el cuidado de su salud.

A los resultados obtenidos en la Campaña de vacunación antigripal sumamos nuestros Programas que abarcan una variada gama de temas. Cabe destacar que en algunos casos, como últimamente la Diabetes, nos adelantamos a la reglamentación por parte de las autoridades nacionales, modificando la cobertura que brindamos.

Además, luego de un año complicado, en el que nos vimos obligados a suspender algunas actividades, hoy las retomamos con entusiasmo. Las actividades organizadas para el Mes de la mujer y el Día del niño son el mejor ejemplo de que, con planificación y trabajo, se pueden revertir situaciones difíciles.

Mejoras en los servicios que brindamos, implementación de nuevos beneficios como la Central de Reserva de Turnos, atención personalizada a través de nuestra red que incluye Centros Médicos propios y Sucursales en todo el país, son parte de nuestra diaria labor.

Luis Pasteur es la suma de esfuerzos, el apoyo de las empresas y afiliados que nos confían el cuidado de la salud, de los prestadores que con su profesionalismo y dedicación brindan la mejor atención y de nuestro personal que, desde su lugar, colabora con su trabajo en el desarrollo, crecimiento y posicionamiento en el mercado de la salud de nuestra Institución.

Gracias a ese impulso mancomunado seguimos creciendo, manteniendo siempre el más alto nivel de servicios en el mercado.

PIONEROS EN PREVENCIÓN TU SALUD ES NUESTRA PRINCIPAL OCUPACIÓN

Estamos acostumbrados a asociar marcas con slogans, muchas veces sin analizar si el slogan queda en el simple enunciado o está avalando un servicio o beneficio.

En nuestro caso, nuestro slogan avala una trayectoria.

Pionero: persona que da los primeros pasos en alguna actividad humana

Prevención: preparación y disposición para evitar un riesgo o ejecutar una cosa

Desde nuestros comienzos, nos ocupamos de la prevención como una herramienta para mejorar la calidad de vida de quienes nos confían el cuidado de su salud; convirtiéndonos en una de las únicas instituciones que se ocupa realmente del tema.

Alineados con la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud que aspira, no sólo a la ausencia de la enfermedad, sino al estado de bienestar bio-psico-social, implementamos distintas acciones y programas, entre los que destacamos:

- Asistencia intermedia
- Conducta alimentaria
- Cuidados paliativos
- Diabetes
- Discapacidad
- Enfermedad celíaca
- Materno-infantil
- Para dejar de fumar
- Prevención personalizada
- Reducción de peso
- Salud sexual y procreación responsable

Cada uno contempla servicios y beneficios especiales. Para acceder a los mismos, tu médico debe solicitar tu enrolamiento en el Programa correspondiente

Para más información, podés consultar en nuestros Centros de Atención o llamar al (011) 4370-1000.

Por su parte, el Programa de Prevención personalizada contempla las acciones recomendadas, según sexo y edad, por reconocidas sociedades científicas y el envío de una carta para el titular y su grupo familiar con información sobre las consultas o prácticas preventivas que le corresponden y si han superado el tiempo máximo aconsejable desde su última realización.

Ingresando en www.oslpasteur.com.ar, Afiliados, Prevención, podés realizar un seguimiento de tus cuidados preventivos.

Si realizaste los estudios fuera del sistema de Luis Pasteur o dentro de una institución sanatorial, desestimá las recomendaciones. Si todavía no efectuaste los cuidados recomendados, te aconsejamos tomar un turno con tu médico.

Este es un buen momento para proteger tu salud, ayudanos a cuidarte.

PROGRAMA DE DIABETES

Adelantándonos a su reglamentación por parte de las autoridades nacionales, hemos modificado la cobertura de insumos -lancetas y tiras reactivas- y medicamentos para el control y tratamiento de la diabetes, ampliando el beneficio del 70% al 100%.

Otro paso adelante en el cuidado de tu salud.

RESISTENCIA A LOS ANTIBIOTICOS ¿AMENAZA PARA LA SALUD PUBLICA?

La Organización Mundial de la Salud -OMS- ha puesto, recientemente, sobre el tapete un tema de primordial importancia para la salud pública: la resistencia a los antimicrobianos y, en particular, a los antibióticos.

La misma se produce cuando las bacterias sufren cambios que hacen que los antibióticos dejen de funcionar en las personas que los necesitan como tratamiento para las infecciones.

En su informe -el primero de carácter mundial sobre este tema-, titulado Antimicrobial resistance: global report on surveillance (Resistencia a los antimicrobianos: informe mundial sobre la vigilancia), señala que la situación está afectando a muchos agentes infecciosos distintos, pero se centra en la resistencia a los antibióticos en siete bacterias responsables de infecciones comunes graves, como la septicemia, la diarrea, la neumonía, las infecciones urinarias o la gonorrea. Los datos son muy preocupantes y demuestran la existencia de resistencia a los antibióticos, especialmente a los utilizados como "último recurso", en todas las regiones del mundo.

El Dr. Keiji Fukuda, Subdirector General de la OMS para Seguridad Sanitaria, señalaba que "los antibióticos eficaces han sido uno de los pilares que nos han permitido vivir más tiempo con más salud y beneficiarnos de la medicina moderna. Si no tomamos medidas importantes para mejorar la prevención de las infecciones y no cambiamos nuestra forma de producir, prescribir y utilizar los antibióticos, el mundo sufrirá una pérdida progresiva de estos bienes de salud pública mundial cuyas repercusiones serán devastadoras."

Los microorganismos y los antimicrobianos

Los antimicrobianos son medicamentos utilizados para tratar las infecciones causadas por bacterias, hongos, parásitos y virus y su descubrimiento fue, desde el punto de vista de la salud, uno de los avances más importantes en la historia de la humanidad. Estos fármacos han reducido el sufrimiento ocasionado por las enfermedades y salvado muchas vidas.

Algunos microorganismos han desarrollado capacidad para resistir la acción de estos fármacos y el aumento incontrolado de los patógenos resistentes pone en peligro la vida de los pacientes y supone un desperdicio de recursos sanitarios escasos.

¿Cómo hacer frente a esta situación?

El citado informe es el arranque de un esfuerzo mundial liderado por la OMS para hacer frente al problema de la farmacoresistencia, que implicará el desarrollo de instrumentos y patrones, así como una mejora de la colaboración mundial en su seguimiento, la medición de sus repercusiones sanitarias y económicas y el planteamiento de soluciones específicas.

Las personas pueden contribuir:

- ✓ Utilizando los antibióticos únicamente cuando los haya prescrito un médico
- ✓ Completando el tratamiento prescrito, aunque ya se sientan mejor
- ✓ No dándole sus antibióticos a otras personas
- ✓ No utilizando, sin consultar al médico, los que les hayan sobrado de prescripciones anteriores

Los profesionales sanitarios y los farmacéuticos pueden contribuir:

- ✓ Mejorando la prevención y el control de las infecciones
- ✓ Prescribiendo y dispensando antibióticos:
 - Adecuados para tratar la enfermedad en cuestión
 - Sólo cuando sean verdaderamente necesarios

BULLYING ESCOLAR INTERVENCIONES TEMPRANAS

El hostigamiento o bullying es una forma de violencia en aumento. Se define como un comportamiento prolongado de insulto verbal, rechazo social, intimidación psicológica y/o agresión física de un niño/adolescente o un grupo que elige a otro individuo como blanco de repetidos ataques.

El acoso entre pares puede darse en cualquier lugar donde haya un grupo que comparte varias horas: principalmente en la escuela. La edad más frecuente es entre los 7 y los 14 años.

Las agresiones se producen sobre la misma persona (víctima u hostigado) de forma reiterada y durante un tiempo prolongado. El agresor establece una relación de dominio-sumisión sobre la víctima. Siempre hay una clara desigualdad de poder entre el agresor y la víctima.

La agresión supone un dolor no sólo en el momento del ataque, sino continuo y sostenido, ya que crea en la víctima temor de ser blanco de futuros ataques.

No todos los comportamientos agresivos o los conflictos que surgen en un grupo pueden considerarse hostigamiento o maltrato. Los problemas de convivencia, si son solucionados adecuadamente, contribuyen al desarrollo de habilidades para la socialización.

Existen diferentes tipos de hostigamiento:

- **Físico:** golpear, patear, empujar, romper pertenencias, robar, obligar a alguien a hacer lo que no desea
- **Verbal:** poner apodosos, burlarse, insultar
- **Social:** “hacer el vacío”, “ningunear”, aislar a la víctima, ignorarla delibera-

damente, difundir rumores

Los tres tipos de intimidación producen importante maltrato psicológico, latente en todos y cada uno de ellos. Si este acoso se mantiene en el tiempo y de forma repetida, se produce lo que se llama victimización psicológica.

El objeto de la intimidación suele ser un solo alumno. Se puede ejercer en solitario o en grupo pero se intimida a sujetos concretos. Nunca se intimida al grupo.

Además del agresor y la víctima también participan por acción u omisión los otros compañeros, los profesores/maestros/personal de la escuela y padres. Todos, de una manera u otra, cumplen un rol en esta situación de hostigamiento.

Los agresores suelen ser, en principio, chicos seguros de sí mismos, con un nivel de autoestima bastante alto y que intentan imponerse a algunos de sus compañeros. Asumen el rol de líderes. Generalmente son imponentes físicamente (los varones), manipuladoras (las mujeres), habitualmente con bajo rendimiento escolar. Su temperamento suele ser agresivo e impulsivo, con deficiencias en habilidades sociales para comunicar y negociar sus deseos. Presentan falta de empatía y de sentimientos de culpabilidad. Son o fueron hostigados en algún momento, ya sea en la escuela o fuera de ella.

Las víctimas en general son chicos débiles, inseguros, con baja autoestima y, fundamentalmente, incapaces de salir por sí mismos de la situación que padecen. Tienen bajas habilidades sociales y suelen ser rechazados dentro del grupo. No disponen de herramientas psicológicas y sociales para hacer frente a la situación. Suelen ser chicos

apegados a su familia, dependientes y sobreprotegidos por sus padres.

Las causas para que un alumno se convierta en víctima no tiene que ver con el hecho de que sea gordo o pelirrojo o extranjero o lleve anteojos.

En toda situación de hostigamiento algunos compañeros forman una mayoría silenciosa, temen defender a la víctima por la posibilidad de pasar a ocupar su lugar. Muchos se divierten ante la humillación de un compañero, también pueden sentir que el agresor hace aquello que ellos mismos no se animan.

Se produce un contagio social que inhibe la ayuda e incluso fomenta la participación en los actos intimidatorios.

Los adultos (padres y maestros) a menudo sólo detectan el problema cuando ha tomado proporciones evidentes y con frecuencia graves.

El bullying suele ser solapado, los chicos no hablan del problema, las agresiones se manifiestan en los lugares donde no hay adultos (recreos, comedor, pasillos, baños, entre otros). La víctima es amenazada: “si hablás va a ser peor”.

Hay muchas señales que nos hacen pensar que un niño puede ser víctima de bullying:

- Llega a casa con arañazos, golpes o la ropa estropeada
- Pierde el dinero para el almuerzo/kiosko/colectivo
- Está muchas veces de mal humor
- Evita salir de casa e ir a la calle
- Las notas empeoran
- Tiene insomnio, está ansioso
- No quiere ir a la escuela, “le duele la

cabeza o la panza” permanentemente
 ■ Llora con facilidad y sin motivo aparente

El bullying es un fenómeno que sucede (y sucedió) a lo largo del tiempo en muchos países del mundo. Cada cultura y cada país aporta características específicas de la sociedad en la que se desarrolla.

Cualquier método que sirva de comunicación para las víctimas será bueno para combatir el bullying porque romperá el mayor aliado de los agresores: **“la Ley del Silencio”**.

El niño/adolescente hostigado tiene más riesgo de padecer enfermedades psíquicas, la situación de maltrato destruye lentamente la autoestima y la confianza, puede llegar a estados depresivos o de permanente ansiedad. En casos extremos pueden llegar a producirse situaciones tan dramáticas como el suicidio.

Un niño hostigado puede transformarse en hostigador y éste es el que tiene peor pronóstico.

Si confirmamos que en un grupo existe hostigamiento debemos actuar con rapidez y firmeza.

Hay diferentes maneras de encarar la situación, diferentes técnicas para trabajar con los chicos y los adultos. Es importante adoptar medidas de urgencia con las cuales estén comprometidos todos los miembros del equipo de salud, la comunidad educativa y las familias de los afectados.

Proteger en primer lugar al niño agredido aumentando la vigilancia en los lugares donde pueden producirse las agresiones, tomar medidas disciplinarias para el agresor, informar a las familias y a todo el personal de la escuela.

Ayudar a los niños que están siendo

intimidados haciéndoles saber que no están solos y estimulando su formación en habilidades sociales.

También el intimidador y su familia necesitan asistencia, es importante cuidar especialmente la manera de transmitir los sucesos ocurridos a su familia ya que ésta podría castigarlo y así aumentar el nivel de violencia.

Es importante proporcionar asistencia, información, y consejo a todos los padres involucrados, no sólo a los de la víctima y victimario sino también a los padres de la mayoría silenciosa que toma la forma de movilización del gru-

po. Es imprescindible brindar ayuda a los docentes, creando estrategias concretas para afrontar el problema.

Un niño hostigado es un niño en riesgo grave.

Un niño hostigador es un niño en riesgo grave.

Una sociedad que acepta en silencio la relación hostigador/hostigado es una sociedad en riesgo muy grave.

Si el bullying es una maqueta del modelo social construyamos otras maquetas posibles.

Dra. Nora Poggione
 Pediatría

Centro Médico Luis Pasteur Belgrano



CYBERBULLYING

¿Qué es?

Es el hostigamiento a través de medios informáticos como redes sociales, chat, correo electrónico o sitios web. Consiste en molestar, amenazar, humillar o acosar a una persona utilizando dichos medios.

Las formas más comunes son la difusión de falsos rumores, videos o fotos humillantes y la creación de perfiles o sitios para agredir a la víctima.

También puede ocurrir que el agresor se haga pasar por otra persona para decir cosas desagradables o amenace a la víctima con publicar su información personal. Generalmente, los afectados son personas vulnerables que son vistas como "diferentes" por quien las molesta.

El **cyberbullying** se expande viralmente por la web y puede ser difícil de detener. Por tal motivo, resulta invasivo y dañino. Además, puede que las agresiones permanezcan en el ciberespacio durante mucho tiempo, por lo que afectan a largo plazo a quien las sufre.

Formas en que se produce

- Enviando correos electrónicos o mensajes crueles con el fin de amenazar y humillar al destinatario
- Compartiendo o publicando fotos, videos o información avergonzante de una persona en un perfil, página, blog o chat
- Haciéndose pasar por otra persona en esas plataformas para decir cosas desagradables de la víctima
- Ingresando a su correo electrónico o perfil de redes sociales para dejar mensajes en su nombre
- Consiguiendo fotografías o imágenes comprometedoras o íntimas de otra persona, con el fin de chantajearla
- Haciendo montajes fotográficos con imágenes de la víctima para difundirlas a través de Internet o teléfonos celulares
- Publicando información personal de la víctima buscando que más personas intervengan en el acoso

10 Consejos sobre cyberbullying

1. Aprendé a usar la computadora tal y como lo hace tu hijo, así como los programas que usa frecuentemente. Esto te ayudará a comprender las actividades online de tu hijo y los peligros a los que se enfrenta
2. Enseñá a los menores a no confiar en mensajes o archivos recibidos de personas desconocidas o de poca confianza así como a descartar los correos no deseados
3. Situando la computadora en una zona común de la casa, conseguirás tener controlado a todos aquellos usuarios que la utilicen
4. El uso de una webcam debe ser controlado, intentando evitar que los menores la utilicen para comunicarse con desconocidos
5. Conversá con tus hijos acerca de sus hábitos de navegación y personas con las que se relacionan en los chats, programas de mensajería instantánea o redes sociales
6. Recordá a tus hijos la importancia de mantener los datos personales en privado, evitando dárselos a otros usuarios conocidos mediante mensajería instantánea o páginas de redes sociales. Asimismo, preguntales acerca de los nuevos contactos añadidos a cualquiera de ellos, para comprobar su fiabilidad
7. No olvides mencionarle la importancia de evitar el envío de fotografías o videos personales, familiares o de amistades, a desconocidos

8. Comentá con tus hijos los riesgos que acechan en la red y la existencia de individuos con malas intenciones. Recomendales también que eviten aceptar regalos de desconocidos

9. Ante cualquier comportamiento o actitud extraña, puede ser recomendable monitorear las actividades de tu hijo mediante el uso de aplicaciones de control parental, aunque siempre es preferible el diálogo.

Las aplicaciones de control parental permiten filtrar sitios y contenidos potencialmente peligrosos para los menores de edad. Asimismo, algunas soluciones permiten hacerlo en base a la temática (redes sociales, correo, con contenido inadecuado, etc.)

10. En el caso de sospechar que el menor esté siendo víctima de acoso por parte de otro menor o un adulto, no dudes en conversar con ellos y, en el caso de tener pruebas, contactar a las fuerzas de seguridad pertinentes y verificar si es posible realizar una denuncia. Por lo general, lo recomendable es no dar respuesta a este tipo de mensajes y evitar el contacto con el acosador

Fuente: Argentina cibersegura -www.argentinacibersegura.org

BURN OUT O SINDROME DEL QUEMADO

**“La mejor forma
de predecir el futuro
es creándolo”**
Peter Drucker

El síndrome del quemado, Burn out, también llamado estrés laboral viene siendo estudiado hace varias décadas. Escuchamos cada vez más frecuentemente en lenguaje coloquial la frase “estoy quemado”, sin embargo, nos preguntamos ¿de qué hablamos cuando hablamos de Burn out?

El diagnóstico incluye:

- Disminución de la energía psíquica, agotamiento
- Problemas cognitivos: concentración, memoria, dificultad para resolver problemas
- Problemas afectivos, irritación, estado disfórico
- Problemas físicos, dolor corporal, taquicardia, trastornos digestivos, mareos, sensibilidad a ruidos o luz

Estos síntomas deben durar al menos 4 semanas. Hay estresores identificables en los últimos 6 meses. Las profesiones con mayor riesgo incluyen a docentes, profesionales de la salud, policías, choferes.

¿Cómo llegamos a este estado?

Cuenta la historia que una pequeña ranita nadaba plácidamente. No sabía que estaba dentro de una olla que iba calentándose muy, muy, lentamente. La ranita se sentía a gusto aún cuando la temperatura se ponía templada y, de a poco, tibia. La ranita continuaba nadando e incluso parecía pasarlo bien. A medida que la temperatura aumentaba la rana empezó a estar cansada, luego se sentía más débil, aturdida, pero no hacía nada. Finalmente no estuvo en condiciones de saltar de la olla. Nunca intentó salir. Conocés el final, ¿verdad?

Pero... ¿qué sucede con la rana si cae en una olla de agua caliente? Da un salto para ponerse a salvo!!!

¿Qué puntos de la alegoría de la rana podemos tomar para reflexionar sobre nuestra manera de vincularnos con las circunstancias? ¿Qué punto en común podemos encontrar con nuestra salud? ¿Qué podemos aprender de ella en relación a nuestro cuidado personal?

Las personas reaccionamos con respuesta de ataque o huida en situaciones que evaluamos como peligrosas. Pero, ¿qué sucede si el deterioro es lento? Cuando el deterioro es lento suele ser “invisible” para el que lo padece. Frecuentemente pasa inadvertido y, en consecuencia, sin posibilidades de reaccionar la mayoría de las veces. Esto me sugiere una cantidad de preguntas... sin embargo, voy a enfocarme en dos:

1. ¿Es posible detectarlo precozmente?

2. ¿Qué podemos hacer en pos de nuestro equilibrio emocional y físico?

En respuesta a la primera pregunta podemos decir que el síndrome de Burn out tiene signos tempranos que abarcan aspectos afectivos, conductuales, cognitivos y físicos. Sería extensísimo abordarlo en toda su complejidad. Vamos a enfocarnos, en esta nota, en los aspectos subjetivos del mismo y en los modos de autocuidado.

Escuchate:

- ¿Sentís un profundo agotamiento desproporcionado con las actividades que realizas?
 - ¿Te sentís permanentemente insatisfecho?
 - ¿Te escuchas a vos mismo quejándote frecuentemente?
 - ¿"Te sacan de tus casillas" situaciones que antes no lo hacían?
 - ¿Se queja tu pareja, familia o compañeros de trabajo de tus malos modos?
 - ¿Tenés la sensación permanente de ineficacia personal y/o profesional?
 - ¿Dejaste de hacer actividades que no son exclusivamente laborales?
 - ¿Te apartaste, de a poco, de actividades con amigos y familia?
 - ¿Dejaste de hacer actividades recreativas que antes te resultaban placenteras?
 - Prestá atención a tus hábitos mentales: ¿tenés el hábito de pensar que la culpa es tuya aunque no tengas ninguna evidencia que lo respalde? ¿Solés dar explicaciones globales y sin salida del tipo "Esto siempre será así"?
- Si tu respuesta es positiva a alguna de estas preguntas detenete unos minutos y préstate atención. Podés estar en proceso desarrollando el síndrome del quemado.

En respuesta a la segunda pregunta ¿qué podemos hacer en pos de nuestro equilibrio emocional y físico? Se mencionan en la literatura como factores protectores el optimismo, la afectividad y la autoestima.

- Cuidá tus vínculos familiares. Pueden ser una fuente nutricia de protección de tu salud
- Modificá tus hábitos mentales perjudiciales: lo que te decís a ti mismo ¿lo aplicarías a una persona importante para vos?
- Escuchá tus quejas. Revisá que situaciones necesitan un cambio, que cosas dependen de vos y que podés hacer al respecto
- Reunite con amigos
- Realizá actividad física de acuerdo a tus posibilidades
- Chequeá tu alimentación con un especialista
- Reiniciá actividades que te resultaban placenteras
- Iniciá actividades de meditación, yoga o mindfulness

Si estás como la rana del cuento a mitad de cocción, aún hay tiempo de hacer un saludable salto. Pedí ayuda a un profesional de la salud si no podés hacerlo solo.

Lic. Ana María Fossier
Psicóloga adultos,
integrante del equipo de
Salud Mental de Luis Pasteur



NUEVE TRUCOS INDISPENSABLES COMO CALMAR EL LLANTO DE TU BEBE Y NO MORIR EN EL INTENTO

1 - Movimiento de cuna o el latido del corazón

Cualquier movimiento rítmico y suave o cualquier sonido repetitivo imitan el ambiente que el bebé vivía en el útero. Tratar de recrearlo es una de las formas más efectivas de calmarlo. Muchos padres recomiendan una silla mecedora porque su movimiento de adelante hacia atrás parece ser más efectivo que el lateral de las cunas o de los brazos. Para hacerle escuchar el latido de un corazón, nada mejor que el de la mamá. Basta con poner al bebé sobre tu panza desnuda, para que la ropa no amortigüe el ruido de sus latidos. El calor y la cercanía con la mamá lo reconfortan.

2 - Un paseo con mamá

El movimiento rítmico que se produce cuando la mamá camina con el niño en un portabebés frontal sobre el abdomen y el pecho, también imita al que sentía cuando estaba en el útero. Tiene un efecto hipnótico y soporífero. Pero la costumbre de llevarlo de esta forma, incluso cuando no esté dormido, tiene beneficios adicionales: según un estudio publicado en la revista Child con niños canadienses, estos bebés lloran menos de la mitad que los otros.

3 - El paquetito

Durante muchos siglos se acostumbró a envolver apretados el cuerpo de los bebés. Hace ya bastante que esta práctica se dejó de realizar por considerarla nociva para el desarrollo óseo y muscular. Sin embargo ahora se piensa que si se envuelve flojamente al bebé con una sábana -como si hiciéramos un paquetito con él, dejando su cabeza al descubierto- se puede imitar el abrazo cálido del útero.

4 - Canciones sedantes

Los bebés responden de manera activa a la voz de su mamá, sobre todo cuando está cantando: al parecer prefieren los sonidos levemente agudos y con cierta melodía. Por eso cantarle una canción es una buena idea. Como los niños tienen sus preferencias musicales -es cierto-, hay que intentar con varias hasta dar con la que les guste.

La estimulación auditiva es más efectiva si está acompañada por el tacto, si abrazamos y acariciamos al bebé mientras le cantamos. Una buena forma es tomarlo con firmeza de la colita y apoyar su cabeza en nuestro cuello, de forma que sienta mejor las vibraciones de la voz.

5 - ¿Qué tal un masaje?

Las caricias y los masajes son una de las formas más antiguas de calmar a un bebé. Durante los primeros días no hay que masajearlo cuando está llorando, sino esperar a que esté más relajado. Más adelante sí se podrá hacer mientras llora porque ya habrá aprendido a asociar el masaje con la relajación.

Los masajes hay que hacerlos en una habitación cálida, no sin antes refregarse las manos y tocarlo para que no las sienta frías. Los movimientos tienen que ser circulares y suaves, que desciendan desde su cabeza por su espalda a ambos lados de la columna. Más adelante, en la primera etapa, pueden convertirse en unos profesionales del masaje.



6 - Relajación abdominal

Muchos bebés lloran porque tragan un montón de aire, lo que les resulta muy doloroso. Si la técnica de "tirarse el eructito" no funciona, colocar al niño sobre las rodillas de la mamá -o el papá- para presionarle su barriguita con suavidad mientras se le masajea la espalda, puede ayudar a que elimine los gases.

7 - La paz de los rincones

Los recién nacidos buscan de manera instintiva las esquinas, en especial con su cabeza. Muchas veces tratan de acomodarse en los costados de la cuna. Por eso si el niño llora, hay que reacomodarlo envuelto en una sábana, sobre su lado derecho y con la cabeza y la espalda tocando los barrotes.

8 - Esta me la sabía

Hablábamos en el truco cuatro de lo estimulante que podía resultar la voz de la mamá en forma de canción, o incluso, cómo nuestro bebé prefiere ciertas melodías. Este método incluye un poquito de los dos citados, pero con un leve cambio que ha de tenerse en cuenta con la debida anticipación.

Cuando alrededor del cuarto mes de gestación el bebé comienza a mostrar su presencia en forma de aleteos de mariposa -los más activos puede que ya lancen pataditas al mejor estilo karateca-, muchos especialistas dicen que resulta muy apropiado apoyar en la panza una grabadora de esas pequeñitas siempre con idéntica canción.

Se trata de acostumbrar al niño a una misma melodía hasta el final del embarazo y luego utilizarla en el momento del parto. Se ha comprobado que el efecto de familiarizar al niño con una canción lo calma y le da extrema tranquilidad. Créase o no, al escucharla, el niño deja de llorar. Echen mano de este truco también durante las noches de insomnio.

9 - Dedos y chupetes

Sin duda, la succión resulta muy tranquilizadora para los bebés. Además del clásico chupete, los nenes se llevan el dedo a la boca. No hay nada de malo en esa costumbre, incluso algunos pediatras aconsejan a los padres a estimularlos haciéndoles chupar sus propios pulgares.

Eso sí, hay que saber distinguir entre la succión por hambre -unas cuantas succiones seguidas de una pausa- de los movimientos constantes y rítmicos que el bebé usa para calmarse a sí mismo.

Otros pediatras, por el contrario, recomiendan el chupete porque es más fácil de manejar por los padres, quienes así pueden decidir cuándo dárselo y quitárselo si el hábito se ha arraigado demasiado. Con el pulgar, en cambio, no hay forma de controlarlo, y no es un elemento ideado para adaptarse a su boca.

Después de finalizar el repaso de estas técnicas, tal vez es posible que hayas encontrado la forma de que el bebé se calme y duerma plácidamente, si es que no se duermen primero con tanta canción y tanto masaje.

De no ser así, entonces si pueden empezar a pedir socorro por el barrio. Bueno, es broma. Si no lo logran, aquí van cinco truquitos más por si las moscas...



14

El baño calentito

Este truco sólo se podrá utilizar una vez que el ombligo se haya caído y cicatrizado porque precisamos de la inmersión en la bañera. El agua le da a los pequeños -y a los no tan pequeños- sensaciones placenteras. Puede además bajarle la temperatura corporal, lo que facilita la relajación considerablemente. Muchas madres descubrieron que tomar el baño junto a su bebé es también calmante. Y una forma adicional de reforzar el vínculo.

El paisaje

Con frecuencia los niños pequeños se calman fijando la vista. El marco de una puerta o una ventana son claros ejemplos de sencillez. No están acostumbrados a ver y las figuras complejas de su nueva rutina visual a veces los molestan. Por eso, los bebés menores de dos meses necesitan un panorama de formas simples para sentirse tranquilos.

Posiciones y movimientos del cuerpo

La idea no es implementar una lista de estilos como si de un campeonato de natación se tratara, pero hay posiciones y movimientos que calman mucho más rápido las dolencias, la “mimitis” y los berreos de un bebé que llora. Los padres con el tiempo van aprendiendo a utilizar las convenientes tras probar y descartar e innovar posturas varias. Un dato curioso: los pediatras dicen que aquellos nenes que tendían a rolar sobre la panza desde pequeñitos, prefieren que los abracen sin pasearlos.

Los brazos de otra persona

A estas alturas y después de haber probado los doce trucos sin obtener resultados, ya estamos dispuestos hasta a eso, es decir, a recurrir a los brazos de las abuelas e incluso -aunque después nos arrepintamos- los de las suegras. A veces las mamás -sobre todo las primerizas- están tan nerviosas y agitadas que transmiten esa sensación de ansiedad al bebé. En esos casos, una persona tranquila y relajada podrá calmar al bebé con más facilidad. Los chicos son muy sensibles a los distintos lenguajes del cuerpo. Eso sí, habrá que acondicionar el cuarto de huéspedes para cobijar a los brazos salvadores o encargarse de los gastos del taxi de regreso.

Un momento de calma

Aunque tal vez lo que tu hijo necesite sea algo tan simple que no requiera de artificio alguno: un momento de calma. ¿Cómo se consigue? Si no funcionó ninguna estrategia, puede que el niño esté sobreestimulado y le haga bien quedarse solo en su cuna, con las luces suaves y la puerta cerrada. Es posible que siga llorando cuando abandonen la habitación, pero luego se calmará. Si continúa llorando por más de cinco minutos, levántalo y probá con otro método. Aunque no nos quede ninguno. ¿Recuerdan? Dijimos cinco más...

Y colorín, colorado...

En el super famoso relato “Las mil y una noches”, Sherezade para impedir que el rey la matara, utiliza una artimaña por demás subyugante: contarle cada día una historia que le resulte bastante tentadora para llegar a la noche siguiente con vida. Todos sabemos que no sólo lo consigue -la atención del rey y su perdón-, sino que además éste, seducido por la oratoria eficaz de la mujer, le propone matrimonio.

Pues bien, nosotros ya hemos echado mano de todos los relatos conocidos y por conocer para pasar -o intentar pasar- una noche calmada con nuestro bebé, pero la palabra “artimaña” encierra una gama de significados con innumerables matices. Entonces, para escribir el “the end” de esta nota, anexamos a la lista de elementos sedantes: el sonido lejano de una aspiradora, el de una cajita de música, el de la licuadora y el de cualquier electrodoméstico hogareño. Los niños se acostumbran muy rápido a las “nuevas melodías” y se hacen “adictos”. Por lo tanto, aconsejamos variarlos cada noche de insomnio obligado.

Y que sueñen con los angelitos.

EL TRATAMIENTO DE LA FIEBRE

Siempre debés consultar con su pediatra o en el centro de salud más próximo.

La fiebre tiene su historia

Hace millones de años, los primeros vertebrados que tuvieron fiebre (aunque no tomaban aspirinas) fueron más capaces de sobrevivir y transmitieron esa habilidad para defenderse de las infecciones a sus descendientes, entre ellos, los seres humanos.

Cuando la temperatura sube más de lo habitual empieza **la fiebre**.

En las infecciones y otras enfermedades, ciertas sustancias son liberadas por los microorganismos y por el sistema de defensa del cuerpo.

Estas sustancias alteran las neuronas del centro termorregulador del cerebro (el termostato del cuerpo) que fijan un nuevo punto, más alto, de temperatura corporal (más de 37°, medida en la axila)

El cuerpo responde para alcanzar este nuevo punto de temperatura, más alto, aumentando el metabolismo, produciendo escalofríos, disminuyendo la circulación de la piel y la sudoración y procurándose abrigo y ambientes cálidos.

El resultado final es: la fiebre.

¿Qué hacer y qué no hacer cuando nuestro hijo tiene fiebre?

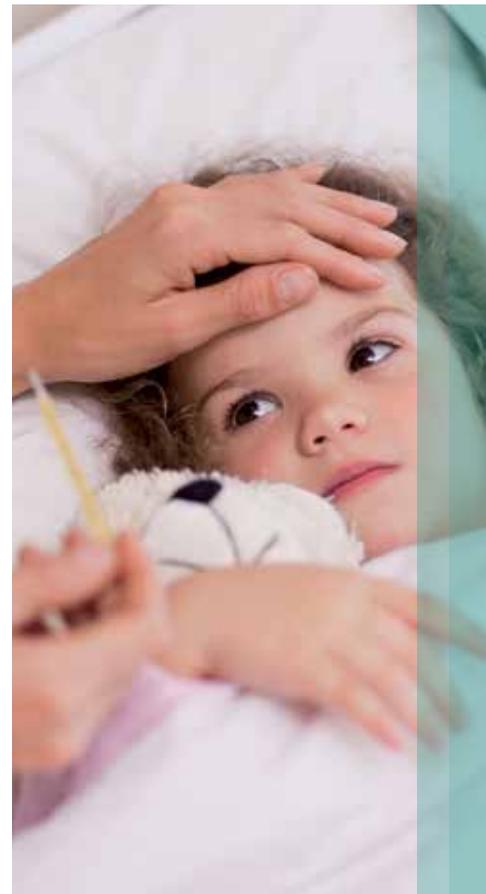
- ✓ No siempre es necesario tratar estados febriles con temperaturas menores a 38°
- ✓ No es necesario tratar de normalizar por completo la temperatura corporal
- ✓ Es necesario tratar la fiebre
 - En menores de 3 años
 - En menores de 6 años con antecedentes de convulsiones febriles
 - En la enfermedad por calor o en el golpe de calor
 - Cuando ocasiona malestar intenso

Las medidas generales

- ✓ En los menores de 6 meses mantener el pecho exclusivo
- ✓ Temperatura ambiente: debe ser confortable, alrededor de 20° o 21°
- ✓ Vestimenta: debe usar ropas livianas, holgadas o dejarlo desnudo
- ✓ Reposo: evitar las actividades que generan calor (jugar, correr o saltar)
- ✓ Hidratación: ofrecer agua a libre demanda del niño, respetando la sed
- ✓ Alimentos: deben ser ricos en calorías y ofrecerlos respetando la inapetencia inicial que suelen presentar
- ✓ Afecto: el niño necesita ser acompañado y reconfortado

Síntomas que acompañan a la fiebre

- ✓ Decaimiento y postración
- ✓ Inapetencia
- ✓ Debilidad muscular y cansancio
- ✓ Molestias musculares y articulares
- ✓ Cefalea leve



- ✓ Mayor sensibilidad de la piel
- ✓ Sensación de discomfort y fastidio

Debes consultar con urgencia a su pediatra cuando presenta

- ✓ Manchas rojas en la piel
- ✓ Irritabilidad y llanto excesivo
- ✓ Alteración del estado de conciencia: confusión, somnolencia excesiva
- ✓ Dificultad respiratoria
- ✓ Cefalea intensa
- ✓ Convulsiones (rigidez o sacudidas del cuerpo con pérdida del conocimiento)
- ✓ Edad menor de 3 meses

El tratamiento de la fiebre con medios físicos

- ✓ Mantené una temperatura ambiente confortable y una suave circulación de aire
- ✓ Desvestí al niño o dejalo con ropa muy ligera
- ✓ Mojá la piel de todo el cuerpo con agua tibia
- ✓ Puede estar acostado en su cama o en brazos
- ✓ No es necesario un baño de inmersión. Es más útil luego de la administración de medicamentos antifebriles
- ✓ No es conveniente el uso de compresas frías o la inmersión en agua fría. Es desagradable para el niño. Los escalofríos que producen pueden volver a elevar la temperatura. Sólo utilízalos bajo expresa indicación médica. En caso de usarlos debés friccionar la piel permanentemente
- ✓ No debés friccionar la piel con alcohol o con lociones

El tratamiento con medicamentos antifebriles

Debe ser indicado por su pediatra, quien seleccionará los más adecuados para tu hijo considerando:

- ✓ La dosis y frecuencia de su administración
- ✓ El costo y la disponibilidad de los distintos productos farmacéuticos
- ✓ El conocimiento de la eficacia del medicamento en cada niño
- ✓ Las contraindicaciones por otras enfermedades
- ✓ Los antecedentes de alergias, intolerancias y otros efectos colaterales
- ✓ Las interacciones con otros medicamentos que toma simultáneamente
- ✓ La aceptación del sabor del producto

Los que más frecuentemente se utilizan en pediatría son:

- ✓ Paracetamol
- ✓ Ibuprofeno
- ✓ Dipirona
- ✓ Paracetamol + Dipirona
- ✓ Aspirina: no debe usarse en cuadros gripales y en varicela por el riesgo de complicaciones neurológicas

No deben administrarse en la enfermedad por calor y en el golpe de calor.

- ✓ Los medicamentos antifebriles no son inofensivos
- ✓ No los dejés al alcance de tu hijo pequeño
- ✓ No le permitas "jugar" con las cajitas o los envases vacíos
- ✓ No le digas que es una golosina cuando se lo ofrecés, decíle que es un remedio
- ✓ No se los administres sin previa aprobación de su pediatra
- ✓ Asegurate que le administras la dosis correcta
- ✓ Ante ingestas accidentales, pueden ser graves, llamá inmediatamente a un centro de Toxicología
- ✓ Los antibióticos no son medicamentos antifebriles

No te apresures a dar medicamentos, primero consultá con su pediatra.

LOS CHICOS Y EL ALCOHOL

UNA RELACION QUE EMPIEZA CADA VEZ MAS TEMPRANO Y ES CADA VEZ MAS GRAVE

El diálogo, los límites y el ejemplo que dan los padres, tres claves para abordar el problema.

Que los chicos sufren cada vez más intoxicaciones por alcohol -cada vez más graves- y lo hacen a edades cada vez más tempranas es una realidad que se ve en las guardias de los hospitales. Los médicos observan que los más chicos toman mucha cerveza y los más grandes, fernet con cola o vodka con bebidas energizantes.

A partir de los 18 años también se observan muchos casos de asociación de alcohol con pastillas y la idea de que no hay que mezclar el alcohol con medicamentos no sólo se ha ido perdiendo, sino que los adolescentes mezclan adrede, para potenciar los efectos.

Los chicos tienen un metabolismo lento porque no tienen el hígado completamente desarrollado, por eso las intoxicaciones por alcohol son más graves. Por otra parte, no saben tomar, toman mucho de golpe y esto agrava la situación, dando altísimas concentraciones de alcohol en sangre. A los chicos, el alcohol les hace mucho daño a nivel neurológico y hepático.

El rol de los padres

La educación y el cuidado de los hijos implica básicamente que los padres mantengan un diálogo fluido con ellos, que les dediquen tiempo, que den el ejemplo en relación a las actitudes que esperan de sus hijos y que puedan poner límites y decir "No". Obviamente, esto es válido en general, más allá de la problemática del alcohol, pero en este caso puede analizarse específicamente:

Dialogar: hay que buscar el momento, que no es justamente cuando los

chicos están concentrados estudiando o jugando a un videojuego, y sacar el tema del abuso de sustancias en general y del alcohol en particular. Cuanto antes se empiece a hablar del tema con los chicos, mejor, y esto hay que hacerlo como sea, como se pueda, como les salga a los padres. No hay nada que reemplace al sentarse y hablar.

Dedicarles tiempo: para poder sentarse y hablar hay que prestarle atención al chico, dedicarle tiempo. A la hora de comer se comparte la mesa y se habla, los chicos tienen que tener tiempo con los padres para saber lo que piensan y para que los padres escuchen lo que piensan sus hijos.

Dar el ejemplo: los padres pueden tomar alcohol de forma moderada y con los cuidados necesarios. Por ejemplo, no manejar si se ha bebido alcohol. Si los chicos ven actitudes responsables van a desarrollar actitudes responsables. Ahora, si sus padres dicen una cosa y hacen otra, los hijos van a imitar lo que hacen, más allá de lo que digan. Cuidado con este punto.

Poner límites: es obligación de los padres poner límites y no permitir que sus hijos corran peligro porque todos los demás padres dicen que sí. Hay que controlar a los hijos, mirar cómo llegan de las salidas, incluso olerlos para poder prevenir una situación y decir "No" cuando corresponde, buscando generar acuerdos con los otros padres para decir "No".

A veces los padres se plantean si será mejor darles "de probar" en casa, o permitir que se haga "la previa" en la

casa porque así pueden "controlar". Convencidos de eso, algunos incluso compran la cerveza (sin darse cuenta de que los amigos llegan con mochilas cargadas de otras bebidas mucho más fuertes) y de este modo habilitan el descontrol. Esto no es para nada recomendable: el alcohol está prohibido antes de los 18 años y eso tiene una justificación, por lo tanto, los padres no tienen que darles a probar alcohol a sus hijos, no deben permitir que vayan a una "previa" y mucho menos hacer "la previa en casa". No pueden ubicarse en una posición de "amigos" de sus hijos, porque esta permisividad ha llevado a que no haya reglas, a que todo dé igual.

Por eso, hay que tener algún sistema de premios y castigos, para que no dé igual cuando las cosas se hacen bien o se hacen mal. Sabemos que los chicos andan en la vida probando todo el tiempo, son los padres quienes tienen que estar al tanto y señalar lo que está bien y lo que está mal, así como mostrar que las acciones tienen consecuencias.

La familia tiene que ocupar su rol indelegable y no dejar en manos de la escuela, de las campañas que pueda hacer el Estado o de la policía (cuando los chicos salen) el cuidado de sus hijos. El chico se educa en casa y es fundamental que la familia recupere hábitos saludables, que se coma más temprano, que se coma mejor, que se pongan límites a la computadora y a la televisión, etc. Claramente, estos hijos van a demandar más y necesitan padres que se ocupen.

Fuente: Planeta mamá
www.planetamama.com.ar

Asesoró: Dr. Carlos Damin,
Jefe de Toxicología del Hospital Fernández y
Director de Fundartox.org

TABAQUISMO PASIVO EN LOS NIÑOS

La exposición de los no fumadores al humo ambiental de tabaco (HAT) se llama "tabaquismo pasivo". Este humo está compuesto por la mezcla del humo que se libera del cigarrillo encendido y el humo que exhala la persona que fuma.

El HAT contiene más de 4.000 productos químicos que son irritantes y también contiene sustancias que producen cáncer.

En 1992, la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos clasificó al HAT como un carcinógeno de Clase A. Este tipo de sustancias que producen cáncer son las más dañinas ya que no tienen un nivel mínimo de exposición que sea seguro para la salud. Desde la década de 1970, se sabe que la exposición involuntaria al HAT es un factor de riesgo para varias enfermedades. En 1986 los expertos llegaron a la conclusión de que la exposición al HAT es causa prevenible de enfermedad y muerte tanto en fumadores como en no-fumadores. La exposición involuntaria al HAT se asocia con complicaciones respiratorias; distintos tipos de cáncer, principalmente de pulmón y enfermedad cardiovascular en adultos.

En 1999, la Organización Mundial de la Salud (OMS) convocó a expertos de diferentes países para evaluar las consecuencias de la exposición involuntaria al HAT en los niños. Durante la misma se concluyó que el HAT es una amenaza para la salud de los niños ya que se asocia con un mayor riesgo de nacer con bajo peso, disminución de la función pulmonar, infecciones respiratorias, tos y silbidos, empeoramiento del asma, otitis y síndrome de muerte súbita del lactante.

Estudios posteriores han demostrado que la exposición al HAT durante el

embarazo se asocia con algunas malformaciones congénitas (labio leporino y paladar hendido) y que la nicotina atraviesa la leche materna. Los hijos de padres fumadores tienen mayor probabilidad de adicción a la nicotina en la adolescencia, mayor frecuencia de caries, alergia a los alimentos, problemas en la piel y mayor frecuencia de cáncer en la adultez. También presentan con mayor frecuencia problemas de conducta, síndrome de hiperactividad, déficit de atención y menor rendimiento escolar. Por otra parte, faltan 6 veces más a la escuela que los hijos de no fumadores y necesitan atención médica con más frecuencia.

En Argentina, la exposición al HAT es muy alta. Distintas encuestas muestran que 7 de cada 10 niños convive con un fumador.

¿Qué pueden hacer los padres fumadores?

Lo mejor que pueden hacer los padres fumadores por la salud de sus hijos es dejar de fumar.

En la página web del Ministerio de Salud de la Nación www.msal.gov.ar/tabaco encontrarás un listado de todos los

centros donde podés recibir ayuda para dejar de fumar. Si preferís hacer una consulta telefónica previa podés llamar en forma gratuita al 0800 222 1002.

Si los padres aún no están listos para dejar de fumar, hay medidas muy simples que ayudan a disminuir el riesgo de exposición al HAT de todos los miembros de su familia (incluyendo las mascotas!).

Abrir las ventanas **NO es suficiente**, ya que las sustancias tóxicas del cigarrillo permanecen varios días en el ambiente aunque se abran las ventanas... Se necesitaría un ventilador con la fuerza de un huracán para poder eliminar todas las partículas dañinas que tiene el humo.

Por esto:

- **Declare su hogar y su auto como libres de humo de tabaco:** no fume ni permita que otros fumen en su casa o en su auto
- Fume solamente fuera de su casa en un ambiente **abierto:** balcón, terraza o vereda

Fuente: © Sociedad Argentina de Pediatría



¿POR QUE DEJAR DE FUMAR?

Tiempo desde que fumó el último cigarrillo	¿Qué ocurre al dejar de fumar?
A los 20 minutos	Se restablece: - Presión arterial - Pulso - Temperatura de pies y manos
A las 8 horas	Se normaliza: - Monóxido de carbono en sangre - Oxígeno en sangre
A las 24 horas	Disminuye la probabilidad de ataque cardíaco
A las 48 horas	Las terminales nerviosas se acostumbran a la ausencia de nicotina Mejora el gusto y el olfato
A las 72 horas	Los bronquios se relajan, se respira mejor Mejora la capacidad pulmonar
Entre las 2 semanas-3 meses	Mejora la circulación Es más fácil caminar La función pulmonar mejora en un 30%
Entre los 1-9 meses	Disminuye la tos, la congestión nasal, la fatiga y la falta de aire Se regeneran las cilias -extensiones de las células que se caracterizan por su constante movimiento y que sirven para eliminar las sustancias tóxicas- y disminuyen las infecciones respiratorias Aumenta la energía general
Al año	El riesgo de morir por enfermedad cardíaca disminuye a la mitad
A los 5 años	El riesgo de morir por enfermedad cardíaca es igual al de los no fumadores El riesgo de morir por enfermedad pulmonar disminuye a la mitad
A los 10 años	El riesgo de morir por cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores Se reemplazan las células pre cancerígenas Disminuye la incidencia de otros cánceres asociados al tabaquismo

NUESTRO PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR

La Obra Social, además de cubrir todas las prestaciones contempladas en cada plan, ofrece un programa especial a todos los que desean dejar de fumar.

Pueden acceder a este Programa nuestros afiliados y el personal de las empresas no afiliado a la Obra Social Luis Pasteur

Pilares del Programa

- Consulta clínica individualizada: con un seguimiento anual del paciente por parte del médico responsable
- Consulta psicológica: con una modalidad cognitivo conductual y organizado en grupos de motivación o en terapias breves (Intervención temprana), coordinados por el área de Salud Mental
- Cobertura diferencial y única dentro del mercado de la salud*: un descuento del 70% para los medicamentos específicos para dejar de fumar, que contengan las drogas Bupropion y Vareniclina.

Además ofrecemos un reintegro con un tope de \$ 250.- por mes, por intento de abandono en sustitutos de la nicotina como los chicles o los parches transdérmicos.

Si desea más información, contáctenos a través de:

- programasmedicos@oslpasteur.com.ar
- Centro de Atención Telefónica: (011) 4370-1000
- Centros Médicos Luis Pasteur

*Esta cobertura diferencial es exclusiva para afiliados a la Obra Social enrolados en el programa de tabaquismo.

RESULTADOS CAMPAÑA DE VACUNACION ANTIGRI PAL 2014

En junio cerramos la Campaña de Vacunación Antigripal 2014 sin cargo para los afiliados, superando las **13600 aplicaciones**.

Siguiendo con lo aconsejado por el Ministerio de Salud y la Organización Mundial de la Salud, aplicamos la vacuna en nuestros Centros Médicos y Sucursales, las empresas que lo solicitaron y en los domicilios de quienes, por razones de salud, no podían trasladarse.

Tal como lo veníamos haciendo, en las empresas la aplicación fue sin cargo para nuestros afiliados y a precios muy convenientes para el resto del personal con otras coberturas médicas.

Los resultados nos demuestran que seguimos en el camino correcto, trabajando para brindar la más completa protección para el cuidado de la salud.

Luis Pasteur, pioneros en prevención.



ORTESIS AGILIZAMOS LA ATENCION

A partir del 1° de junio pasado, la autorización para la adquisición de ortesis se realiza directamente en las ortopedias contratadas, presentando la prescripción médica correspondiente.

Te recordamos que las recetas de los elementos indicados por el profesional tienen una validez de 60 días a partir de la fecha de emisión.

Los elementos indicados se podrán adquirir o alquilar, abonando el copago en los casos que corresponda.

Menos trámites, más tiempo para disfrutar.

LA IMPORTANCIA DE CONTAR CON TU MAIL ACTUALIZADO

Contar con tu mail actualizado, nos permite:

- Confirmar y recordarte los turnos que solicites para nuestros Centros Médicos
- Mantenerte informado sobre nuestros servicios
- Brindarte las últimas novedades sobre las actividades de prevención, recreativas y culturales que organizamos

Ingresando a www.oslpasteur.com.ar sección Afiliados podrás actualizar tus datos.

MEJORAMOS PARA BRINDARLE LA MEJOR ATENCION

Mejorar la calidad de vida de quienes nos confían el cuidado de su salud es nuestro principal objetivo: como así también incrementar los servicios y coberturas.

En este sentido, detallamos las últimas mejoras incorporadas:

PLAN V

Hemos aumentado la cobertura de los siguientes beneficios:

- Subsidio por tratamientos estéticos
- Subsidio por armazones
- Tope de reintegros

PLAN S

Los afiliados cuentan con un subsidio para tratamientos que incluye cirugía estética, implante capilar, blanqueamiento dental y brackets incoloros.

Además, hemos incorporado, para ambos planes, los siguientes prestadores de primer nivel -urgencias generales y pediátricas e internaciones-:

- **Clínica Zabala** -Av. Cabildo 1295, CABA, 5236-8500-
- **Sanatorio Agote** -Dr. Luis Agote 2477, CABA, 5239-6700-
- **Sanatorio de los Arcos** -Av Juan B. Justo 909, CABA, 4778-4500-
- **Sanatorio Finochietto** -Av. Córdoba 2674, CABA, 3752-8000-

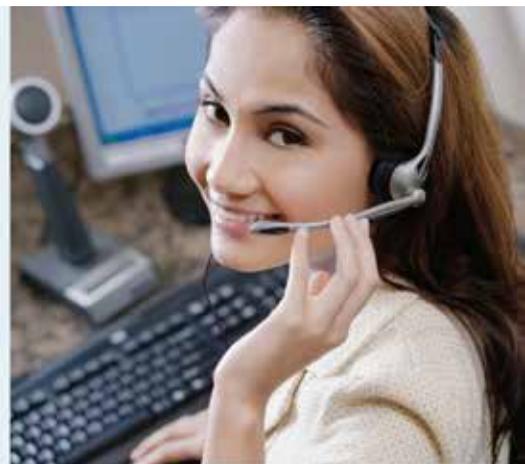
Para mayor información puede comunicarse a través de las líneas exclusivas para cada plan o llamando al 0800 999 1700, si se encuentra a más de 100 km de CABA.

CENTROS MEDICOS LUIS PASTEUR

CENTRO DE RESERVA DE TURNOS

Para solicitar un turno en nuestros Centros Médicos comunícase, sin cargo, con el

0800 222 1331



Una línea gratuita a tu disposición de lunes a viernes de 8 a 20 y los sábados de 9 a 13, que te asegura un mejor y rápido acceso a nuestros servicios. Recordá tener siempre la credencial y la orden médica a mano.

PARA TENER EN CUENTA AUTORIZACIONES

¿Adónde debés enviarnos tu consulta o solicitud?

A autorizaciones@oslpasteur.com.ar; la recibirá un equipo de trabajo especializado que te asesorará y brindará toda la información que necesites.

¿Cuáles son los tiempos de respuesta?

Según la consulta, recibirás la respuesta en un máximo de:

- 24 horas hábiles para prestaciones ambulatorias
- 48 horas hábiles para internaciones
- 5 días hábiles para medicamentos y prótesis en CABA y GBA y 7 días hábiles en el interior

¿Qué debés adjuntar e indicar?

- Adjuntá las prescripciones del profesional
- Indicá, en los casos que corresponda, el nombre o la razón social del prestador donde vas a realizar la prestación solicitada

Si tu solicitud es urgente...

En este caso, por favor, contactate con el (011) 4370-1000 / 0808 ó 0800 999 1700, si te encontrás a más de 100 km de CABA.

CENTRO MEDICO LUIS PASTEUR BELGRANO Y MARTINEZ NUEVO EQUIPO ECOGRAFICO

Hemos incorporado en nuestros Centros Médicos Luis Pasteur Belgrano y Martínez nuevos equipos ecográficos de última generación y alta complejidad diagnóstica en imágenes para realizar ecografías, doppler vascular y cardíaco.

Entre las ventajas de estos nuevos servicios destacamos:

- Mejora en la obtención de imágenes ecográficas
- Valor diagnóstico mejorado
- Maximización de la información
- Mayor disponibilidad horaria

Para solicitar turno comunicate con el 0800 222 1331 ó 0800 999 1700, si te encontrás a más de 100 km de CABA.

Seguimos mejorando para brindarte la mejor atención.



RUNNING, ¿DEPORTE O ESTILO DE VIDA?

Las calles de nuestras ciudades se han convertido, en los últimos años, en el lugar de entrenamiento de los miles de corredores que hicieron del running su deporte favorito.

Sin distinción de sexo ni edad, el running se transformó en un espacio para el crecimiento y la superación personal, además de ser una fuente de diversión y encuentro de amigos. Las mujeres representan el 40% del total de los corredores y tienen un circuito exclusivo de carreras, al igual que los más chicos que suelen correr junto con sus padres.

Las razones que llevan a iniciarse en este deporte son variadas y van desde el alejarse del estrés cotidiano, el ponerse en forma, el encontrarse con uno mismo, hacerlo por indicación médica, hasta quienes están convencidos de que los ayudará a dejar de fumar.

Cualquiera sea la razón, es lo suficientemente válida para calzarse las zapatillas y salir a correr.

Como sucede con otras disciplinas, al practicarla se producen hormonas como la endorfina, la serotonina y la adrenalina, que generan placer, buen humor y entusiasmo. Se queman grasas, se reducen los niveles de colesterol y se puede lograr un buen estado físico mientras se mejora la irrigación sanguínea.

Más allá de lo físico, la actividad nos permite distraernos de las actividades rutinarias y superarnos en las metas que nos vamos fijando, teniendo en cuenta que nosotros mismos somos nuestros rivales a vencer.

Un buen descanso y una nutrición equilibrada, en algunos casos un cambio de hábito, forman parte de los valores que van incorporando los corredores.

En sus inicios, la práctica de running fue individual pero en los últimos tiempos son muchos los running teams o grupos de entrenamiento que se formaron. Entre las ventajas que estos grupos aportan, destacamos que:

- Generan motivación y contención permanente
- Imprimen un compromiso: la asistencia al entrenamiento en días de duda o mal tiempo
- Entre todos se ayuda a mantener la concentración e intensidad individual
- Al estar coordinados por un entrenador disminuyen las posibilidades de lesiones, al contar con mayor información y realizar dinámicas grupales acordes a las necesidades de los integrantes

Ser metódico, conocer tus límites y, al mismo tiempo, superar barreras que uno pensaba inalcanzables son parte de los beneficios de esta disciplina. Los resultados superan las expectativas.

El placer de correr, el estar en contacto con la naturaleza, el combatir el sedentarismo y el estrés, el ir superando las metas fijadas son parte de este deporte o estilo de vida que, constantemente, gana adeptos.

Si aún no lo has hecho, éste podría ser un buen momento para probarlo.



Para tener en cuenta

Consulta médica

Es recomendable que todos los corredores cuenten con un control médico para conocer los límites de esfuerzo a realizar, más allá de la obtención del apto solicitado en algunas carreras.

Ropa adecuada

El calzado debe ser el adecuado, en el mercado encontrarás distintas opciones pensadas especialmente para correr.

Por otra parte, al recorrer grandes distancias, si el equipo no es de buena calidad, el roce con la piel puede producir lastimaduras; lo ideal es usar ropa técnica.

Alimentación sana

Es muy importante asegurarnos que estamos incorporando la energía y los nutrientes necesarios para el desarrollo de la actividad; por esa razón, es aconsejable la consulta con un especialista en Nutrición.

Buena hidratación

Es conveniente hidratarse antes, durante y después de cada práctica o carrera. De 2 a 3 litros diarios los días previos a la carrera.

Respiración

Hay que encontrar el ritmo propio de respiración, inhalando por la nariz y exhalando por la nariz o la boca; tratando de buscar la comodidad y no sobreventilarse porque pueden sobrevenir mareos.

Antes de la largada y al finalizar

Realizar una buena entrada en calor haciendo hincapié en los músculos de los miembros inferiores.

Nuestro consejo final es que cuentes siempre con la coordinación y el apoyo del entrenador si integrás un running team o de un médico, en caso de no hacerlo.

De esta forma, con esa coordinación y la de los profesionales de la salud podrás alcanzar tus máximas posibilidades, minimizando todos los riesgos.



SUPLEMENTOS PARA EL CORREDOR

En el transcurso de mi larga carrera como deportóloga y en el “vestuario” de mi experiencia como deportista, la pregunta del millón siempre fue: ¿qué tomás para mejorar el rendimiento deportivo?

La conclusión a la cual uno llega con el tiempo y mucha lectura, es sencilla: no existe una sola fórmula ideal. De hecho hay muchas propuestas desde lo comercial y desde las fórmulas preparadas para cada deportista en especial.

Querer dar lo mismo a todos es como desear calzar con 43 a todos los deportistas, o sea, me voy a equivocar en la mayoría de ellos. Existen sí modelos basados en la experiencia, pero luego el nutricionista especializado deberá adaptarlo en forma individual, respetando necesidades, gustos, preferencias, posibilidades...

"Primero, no dañar" es la ley y **"de lo ideal, a lo mejor posible"** es el lema.

Es decir, **no todo es para todos**.

Por ejemplo, he escuchado a algunos corredores que consumen creatina para “recuperar”. Craso error.

Realmente en maratón está contraindicado la creatina. Pues no sirve y además causa un aumento de peso muscular que es “lastre” para este tipo de disciplina.

Y aún en los deportes donde se utiliza beneficiosamente, como ser fútbol, rugby, handball, artes marciales, etc., debe ser realizado previamente un análisis de sangre para evaluar la función renal previamente.

Se habla mucho también de aminoácidos recuperadores, de geles para la competencia, de multivitamínicos. Pero ¿todo sirve para todas las circunstancias? ¿En qué momento es mejor consumirlos? ¿A mí podría hacerme daño, lo que a otro le hace bien?

Son preguntas que deberían ser analizadas en la consulta a nutrición.

Si el “albañil” es el entrenamiento y los “ladrillos” son la nutrición; ambos, entrenamiento y alimentación deben ir correctamente coordinados para optimizar la performance.

Demás está decir que si contrato a un albañil, pero no le doy ladrillos correctos, la pared no se va a construir adecuadamente y si lo contrato hoy pero le llevo ladrillos mañana, tampoco.

Salvando las diferencias, estos son los errores más comunes que se plantean en consultorio.

Las preguntas básicas son qué comer, cuánto y en qué momento consumir ciertos alimentos y suplementos. Primero “nafta super” (es decir una buena alimentación) y luego “Bardhal” (léase suplementación).

Es decir que primero se trata de negociar con cada deportista lo mejor para él en cuanto a comidas, con un criterio de realidad. Luego, según lo que esa persona pueda realizar, se suplementa con sustancias que pueden beneficiar su rendimiento.

Una vez instaurada una correcta nutrición, podemos comenzar a preguntarnos acerca de los suplementos.

Es también un problema frecuente dentro de los maratonistas, la falta de hierro. El hierro forma parte de los glóbulos rojos y es el principal transportador de oxígeno al cerebro y a los músculos.

La falta de hierro en la alimentación (carne roja en especial) puede traer como consecuencia la anemia.

Si no hay oxígeno suficiente en cerebro y músculo, el cansancio hace que disminuya el rendimiento general físico y psíquico.

Existen entre los maratonistas algunos que tienen hábitos vegetarianos y co-

rren mayor riesgo de padecer anemia. En muchos casos y luego de algunos análisis de sangre especiales que investigan no solo los glóbulos rojos, sino también el depósito de hierro en el organismo, se debe suplementar con hierro.

Otros maratonistas consultan por calambres, que no se producen inmediatamente luego de entrenar, sino que por la noche o al levantarse. Razón por la que no lo relacionan con el entrenamiento. Sin embargo una mala hidratación, puede traer estos desordenes.

El agua es el 60% de nuestro cuerpo y cuando sentimos sed, ya es tarde. Hemos desmejorado un 10% nuestro rendimiento. Sólo por estar deshidratados.



Podemos resumir algunos tips:

■ Hidratarse correctamente antes durante y luego del entrenamiento y competencia

■ Existen sustancias que son conveniente consumirlas inmediatamente luego del entrenamiento (por ejemplo la maltodextrina, mezclada con aminoácidos) pues facilitan y mejoran el depósito de combustible (glucógeno) para el próximo entrenamiento o competencia

■ Consumir 2 horas antes de la competencia vitaminas del grupo B, facilitan la utilización de ese combustible durante la carrera o del entrenamiento

■ Igualmente la cafeína, que desde el 2005 no es considerada doping por el Comité Olímpico Internacional, también influye positivamente

■ Durante la competencia se puede consumir alguna bebida, poco concentrada en azúcar y sales, podría mantener la glucosa en sangre adecuada

■ Luego de las tres horas de carrera (para aquellos que tardan más de ese tiempo en una maratón) se puede utilizar algunos geles

Podemos concluir, que teniendo un modelo básico, se debe adaptar a cada caso individual lo que es más conveniente.

Desde los mitos de cada persona que corre, negociar con lo que científicamente produce mejoras reales en el rendimiento.

Todos los maratonistas, luego de pasar por la consulta con el especialista en Nutrición, notan rápidamente un cambio muy positivo en su rendimiento.

Y nunca olvidar que **la nutrición, hace la diferencia.**

Dra. Patricia S. Minuchin
Nutrición - Centros Médicos Luis Pasteur
Congreso y Belgrano

CUANDO MI TALLE ES MAYOR AL 46

Desde los medios de comunicación nos bombardean a diario con la idea de que la buena imagen va indisolublemente ligada a ciertas características corporales entre las cuales no es la menos importante la del peso. La belleza y la aceptación social pasan por lucir un cuerpo delgado, nos dicen.

Este “mandato” redundante en que las personas con sobrepeso suelen tener la autoestima seriamente afectada y esto se manifiesta con la idea de que “no vale la pena” intentar arreglarse y dedicar tiempo a verse mejor “porque total...” y es reforzada por las dificultades que presenta el mercado argentino para conseguir prendas lindas, modernas y sentadoras en tallas “grandes”.

¿El resultado? Un aspecto descuidado que no ayuda en nada a mejorar ni la

autoestima ni la imagen personal.

Es de remarcar que esta problemática si bien afecta sobre todo a mujeres, no deja afuera a los hombres tanto en ámbitos sociales como profesionales. La idea de que con sobrepeso es imposible tener una buena imagen es falaz. El sobrepeso y la obesidad no son temas de imagen sino problemas relacionados a la salud. Conociendo los colores que nos favorecen y los cortes más adecuados podemos mejorar nuestro aspecto en un 100%.

Para esto, hay que tener en cuenta algunos detalles:

■ El tiempo que dedicamos a arreglarnos habla del amor y la estima que nos tenemos a nosotros mismos. Primero debe valorarse uno mismo, para que los otros nos valoren

■ Usar siempre el talle CORRECTO. Es tan contraproducente usar talles más pequeños como intentar “esconder” el sobrepeso con talles más grandes del que se necesita. Esto hace un “efecto carpa” que contribuye a agregar peso visual

■ La ropa es una inversión, cuando está bien elegida. Destiná una parte de tu presupuesto a comprar un buen vestuario

■ Un error muy común en las damas es intentar tapar el busto. Preferí los escotes amplios, sobre todo en V. Esto contribuirá a estilizar el cuello y disminuir un busto grande. Los hombres se verán mejor con camisas con el cuello desabrochado y sin corbata (si su tarea se los permite)

■ Elegí las camisas entalladas, para que “dibujen” la cintura. Recordá que todo lo que tenga como estampados líneas verticales ayuda a estilizar

■ Las camisas, sacos y chaquetas **nunca** deben caer a la cintura. Siempre a la altura de la cadera -si no es muy ancha- o apenas sobrepasándola (si tenés altura para ello)

■ Es mejor que el calzado sea lo más en punta que pueda tolerar. Con un gran sobrepeso se puede dificultar el uso de tacones, pero inclínate por un taco chino o cuadrado grueso antes que las chatita. Esto es especialmente importante para ámbitos laborales

■ Poné el acento en la prenda superior. Diseños divertidos en los foulards, detalles de pedrería o bordados en el cuello de las prendas colaboran a llamar la atención al busto y el rostro. Las prendas inferiores es mejor que sean en tonos más oscuros y/o menos brillantes que las superiores

■ Faldas a la rodilla, y si preferís pantalones, que sean rectos o apenas anchos abajo. Nunca achupinados, ni calzas (aunque sean cómodas...)

■ ¡Hacete un buen corte de cabello! Esto es fundamental para lucir siempre bien presentado y con las proporciones ajustadas. En el caso de los caballeros, recordemos que en algunos casos dejarse la barba puede ayudar a disimular una cara redondeada, y a darle más carácter

■ La cara y las manos son partes del cuerpo que siempre están a la vista y deben estar bien arreglados. Mujeres: es fundamental saber maquillarse bien. Si no sabes, tomá un curso de automaquillaje, además te vas a divertir

■ Usá accesorios! Que no sean muy chiquitos, porque en la comparación de proporciones no van a favorecer.

Tienen que estar acordes a la figura. Buscá que sean originales y con diseño

■ Es de vital importancia la elección de la ropa interior. No siempre un soutien reductor es el más aconsejado. El busto bien armado ayuda a disimular el vientre y da una mejor “percha” a las prendas

Por último, el que creo que es el mejor consejo:

actitud, actitud, actitud

El pararse sintiéndose atractivo te hará lucir atractivo. Parate derecho, movete con elegancia, querete, divertite, sos una persona valiosa, independientemente del peso que tengas hoy. Imagen es comunicación y cada quien transmitirá lo que siente acerca de sí mismo. Trabajemos para lograr la mejor versión de cada uno.

Lic. Sandy Cornejo
C&E CEimagen - Imagen y personal branding



ACTITUD ECOLOGICA

Es posible contribuir en el cuidado del planeta cambiando algunos hábitos que no solemos ver como nocivos pero que sin embargo lo son y mucho. Pequeñas acciones pueden ayudar a revertir grandes problemas para el medio ambiente.

Si bien es cierto que lo ideal sería vivir en una casa, barrio, ciudad y país con conciencia ecológica, saber identificar los hábitos cotidianos que resultan contraproducentes para el planeta no deja de ser un buen comienzo.

Tanto dentro como fuera del hogar es posible convertirse en una persona **“ecológicamente responsable”** con sólo cambiar algunas costumbres.

Por ejemplo, preguntarse si realmente vale la pena utilizar el auto para ir a trabajar o para otro fin, puede ayudar. Porque en el caso de que el destino quede a pocas cuadras, caminar, además de ser una opción saludable, es ecológico. También lo es compartir el auto con otros compañeros de trabajo u optar por la bicicleta o el transporte público para moverse, limitando lo más posible el uso del automóvil.

También hay otras maneras de “pensar y actuar en verde” en el hogar, el trabajo y durante las compras:

En casa

- ✓ Utilizar lámparas de bajo consumo, que significan un **ahorro de energía** de hasta un 70 por ciento en comparación con las bombitas comunes
- ✓ Pintar las paredes de los ambientes con colores claros ayuda a aprovechar al máximo la iluminación natural. Un consejo extra: usar pinturas al agua (látex) en lugar de pinturas al óleo o aceite, porque la pintura de látex libera menos vapores nocivos durante el secado
- ✓ La televisión, el microondas, los equipos de audio, el DVD y las computadoras que estén en stand by siguen consumiendo energía, lo mismo ocurre con el cargador del celular que mientras está enchufado sigue consumiendo. Por eso, lo mejor es desconectar estos aparatos cuando se dejan de usar y siempre apagar las luces de los ambientes en los que no haya nadie
- ✓ A la hora de limpiar el hogar, optar por productos biodegradables y hacer un uso consciente del agua
- ✓ Usar el lavarropas con carga completa y agua fría para el lavado. Evitar meter al cesto de ropa sucia lo que realmente no lo está
- ✓ Mantener en buen estado los electrodomésticos para que funcionen correctamente. Esto ayudará no sólo a ahorrar energía sino también a ahorrar dinero
- ✓ Para oxigenar y perfumar el hogar naturalmente lo mejor es optar por plantas de interior y evitar todo tipo de desodorantes en aerosol o productos artificiales. Para tener en cuenta: existen especies de plantas de interior, llamadas descontaminantes, que tienen la capacidad de purificar el ambiente
- ✓ Al comprar una heladera, freezer, lámpara o equipo de aire acondicionado, conviene elegir los de Categoría A, de acuerdo a su etiqueta de eficiencia energética (equipos de categoría G, que es la más baja, pueden llegar a consumir tres veces más que los de categoría A)
- ✓ No comprar agua en botellas si la de la canilla es saludable para beber. En caso de que sea muy necesario, comprar agua y/o bebidas en botellas que sean retornables o en botellones, para reducir lo máximo posible el consumo de plásticos que terminan en la basura

En el trabajo

- ✓ Si es posible, elegir notebooks en lugar de computadoras de escritorio porque consumen 5 veces menos electricidad
- ✓ En caso de tener una computadora de escritorio, tratar de que la pantalla sea LCD, ya que consume menos energía que los monitores comunes
- ✓ Apagar la computadora y la pantalla durante la comida y al final de la jornada. Contrariamente a lo que muchos creen, los protectores de pantalla no ahorran energía
- ✓ Programar la pantalla de la computadora para que se apague cuando no se utiliza. Para hacerlo ir desde el Panel de control a las opciones de protección de pantalla

- ✓ Reducir el brillo del monitor: el modo más brillante consume el doble de energía que el modo con menos brillo
- ✓ Apagar las luces al salir de la oficina y no encenderlas a menos que sea muy necesario. La luz natural no sólo ayuda a ahorrar energía sino que favorece al estado de ánimo
- ✓ Imprimir lo menos posible y en caso de que sea muy necesario hacerlo, reutilizar las caras blancas de los documentos impresos como borradores y en los posible fotocopiar e imprimir doble faz

De compras

El consumo responsable tiene que ver con la elección de los productos y servicios, no sólo en base a su calidad y precio, sino también, por su impacto ambiental y social, y por la conducta de las empresas que los elaboran.



Para consumir responsablemente hay una serie de claves, pero antes de lanzarse a comprar vale preguntarse:

- ✓ ¿Realmente necesito lo que voy a comprar?
- ✓ ¿Quiero satisfacer un deseo?
- ✓ ¿Estoy eligiendo por mí mismo o soy una compradora compulsiva?
- ✓ ¿Cuántos tengo ya?
- ✓ ¿Podría pedirlo prestado a un amigo o a un familiar?

Si una vez respondidas estas preguntas, sigue siendo necesario comprar, lo mejor es:

- ✓ Usar bolsas de tela en lugar de las bolsas de plástico o de papel que entregan en los comercios. Estos residuos plásticos tardan alrededor de 150 años en biodegradarse
- ✓ Elegir productos con poco envase o envases tipo repuesto. Porque cuanto menos envase, mejor, ya que el embalaje del producto es sólo un desperdicio. Lo que realmente interesa es lo que está en el interior
- ✓ A la hora de comprar ropa, mirar la etiqueta y adquirir prendas de algodón orgánico, biológico o ecológico, porque en la producción de algodón no orgánico se utiliza el 25% del total de todos los insecticidas del mundo y el 10% del total de pesticidas, que son sustancias tóxicas y contaminantes que destruyen la biodiversidad
- ✓ Comprar al por mayor. De esta manera se reduce la cantidad de envases utilizados y el impacto que genera transportar la mercadería

Para llevar una vida ecológica, sólo basta con incorporar buenas y saludables costumbres, recordar que cualquier actividad que se emprenda implica un consumo y que tratar de evitar el exceso y optimizar el ahorro son maneras de contribuir con el medio ambiente.

MOTIVAR LA LECTURA

Diversos estudios demuestran que cuanto más leen los niños, mejor se desempeñan en la lectura y escritura. Además, estar diariamente en contacto con libros y disfrutar de actividades sencillas como escuchar cuentos, despierta en ellos el deseo y la motivación por leer.

Como padre podés hacer muchas cosas para ayudar a tus hijos a descubrir el gusto por la lectura:

- Disponer de un espacio dentro de la casa -estante, canasto o pequeña biblioteca- donde los chicos puedan guardar sus libros
- Conocer los gustos e intereses de tus hijos y poner a su disposición libros, revistas, historietas y artículos sobre esos temas
- Proponerles la lectura de libros basados en películas. O ver películas basadas en obras literarias
- Llevar libros para entretenerse cuando tengan que hacer una cola o esperar
- Proponerles compartir la lectura de libros que se relacionen con paseos o actividades que realizarán, por ejemplo: libros sobre dinosaurios luego de visitar un museo sobre este tema; libros sobre la naturaleza luego de realizar una visita al campo
- Disponer un momento del día, dentro de la rutina familiar, para leer
- Leerles en voz alta aunque ya sepan leer
- Compartir canciones, juegos, rimas y adivinanzas que los ayuden a disfrutar de los juegos basados en el uso de palabras

Niños de 0 a 3 años

En la actualidad se sabe, a través de diversas investigaciones, que los niños comienzan a construir conocimientos sobre la lengua escrita en los primeros momentos de la vida, desde que nacen.

Los bebés están preparados para comenzar a disfrutar de los libros, las lecturas, las rimas y las canciones. En su hogar podés compartir actividades sencillas para apoyar el desarrollo intelectual y afectivo de tu hijo, desde bebé: leé en voz alta a tu bebé cada día durante unos pocos minutos.

- Leé un poco más cada día a medida que notes que tu bebé está interesado
- Señalá y nombrá las ilustraciones de los libros
- A medida que tu hijo aprende a hablar, proponele nombrar las cosas que ve en los libros
- Destiná cada día un momento para leer y compartir libros con tu bebé. Hace que esto forme parte de la rutina del niño
- Compartí rimas y canciones de cuna. Podés recordar las de tu propia infancia
- Ofrecele libros adecuados para su edad:
 - Libros de tela, goma o cartón con páginas gruesas que pueda manipular
 - Libros con objetos familiares para nombrar
 - Con historias simples protagonizadas por niños de su edad
 - Con rimas y juegos de palabras

Niños de 3 a 5 años

Hoy se sabe que cuando un adulto lee un cuento en voz alta a un niño lo ayuda, entre otras cosas a:



- asociar la lectura con sentimientos de placer y ternura,
- aprender sobre las palabras y el lenguaje,
- enriquecer su vocabulario,
- aprender sobre diferentes temas,
- mejorar su capacidad de escucha, conocer el lenguaje escrito y comenzar a reconocer sus diferencias con el lenguaje oral

A la hora de seleccionar libros...

Los niños de esta edad se sienten orgullosos por sus logros. A muchos les gusta leer historias o cuentos sobre niños pequeños como ellos con experiencias similares. Disfrutan de historias con una trama simple que ellos puedan volver a contar con sus propias palabras.

También les gustan los libros con patrones de rimas repetitivas y predecibles, que les permitan participar en la lectura.

Como están aprendiendo a escuchar y a comprender, es recomendable leerles libros más extensos con ilustraciones y también libros con capítulos para leer en varios encuentros.

Por su curiosidad, también les interesan los libros con información sobre diferentes temas, con datos y explicaciones.

Algunas sugerencias para leer en voz alta

- Presentá el libro: leé el título, el autor, el ilustrador
- Conversen sobre la portada y preguntales sobre qué creen que tratará el libro
- Sugerí que pongan atención en algunas cosas que podrían ver o escuchar
- Al leer, seguí la lectura con tu dedo, marcando las palabras que lee
- Repetí las palabras y rimas interesantes durante la lectura y en cualquier otro momento
- Al finalizar la lectura, conversen sobre lo leído, expresando sus opiniones y sentimientos
- Proponé algunos juegos a partir de la lectura, como dibujar, armar títeres o representar el cuento leído

Niños de 5 a 8 años

Desde el jardín de infantes hasta tercer grado, podrás observar importantes cambios en las habilidades de lectura y de escritura de tus hijos.

Ellos no sólo aprenden en la escuela. También podés hacer muchas cosas para ayudarlos y entusiasmarlos con la lectura y la escritura. Estas son algunas cosas que podés hacer para disfrutar junto con tus hijos y ayudarlos en la lectura:

- Compartí lecturas en voz alta. Podés leer o, si está de acuerdo, podés alternar leyendo una oración o párrafo cada uno
- Realizá esta actividad mientras tus hijos la disfrutan y lo desean, aunque sea un periodo breve
- Es importante que lo disfruten y no sea una obligación
- Dejá mensajes escritos para que tus hijos los descubran y lean
- Llevalo a visitar librerías, ferias de libros y bibliotecas
- Compartan un libro y luego la película basada en ese texto

Poné a su disposición:

- Libros con textos breves y sencillos que ellos mismos puedan leer
- Libros que ya les hayas leído cuando eran más chicos y ahora pueden leer por sí mismos
- Libros de variados géneros: cuentos, poemas y de divulgación (por ejemplo, sobre temas que les interesen: animales, hobbies, autos, etc.)

Niños de 9 a 12 años

A esta edad, la mayoría de los chicos puede leer de modo independiente. Este es un buen momento para que los motives y entusiasmes con la lectura. Aunque ya son “mayores”, muchos niños disfrutan cuando los adultos les leen en voz alta y cuando comparten actividades y juegos con su familia.

Estas son algunas cosas que podés hacer para ayudarlos a desarrollar habilidades y a disfrutar de la lectura y de la escritura:

- Muchos chicos (y padres también) consideran que la lectura es algo “serio” y quizás “aburrido”. Rompé con esta manera de concebir la lectura, permitiéndote disfrutar junto con ellos un libro de chistes, una historia contada con acertijos o un material escrito con sentido del humor
- Dejá a su disposición diarios y revistas de actualidad para que las hojeen y si desean las lean
- Continúa leyéndoles libros en voz alta
- Proponé que lean a los hermanos o niños menores de la familia
- Cuando pasean, proponeles entrar a una librería. Exploreen juntos la sección de libros para jóvenes. Pedíle al encargado que les sugiera libros y revistas que tus hijos puedan disfrutar
- Establece pautas para acotar el tiempo que tus hijos ven televisión para que hagan otras actividades. Pero nunca uses la TV como premio por haber leído, o castigo por no haberlo hecho
- Proponeles leer libros basados en películas que hayan visto o viceversa
- Ayudalos a encontrar distintos motivos para escribir. Pueden ocuparse de escribir listas, mensajes, cartas, mensajes de correo electrónico

Adolescentes

Aunque ya sepan leer, para los adolescentes puede ser una experiencia muy rica escuchar a un adulto leer o compartir una lectura. Esto les permite:

- aprender sobre las palabras y el lenguaje,
- desarrollar sus capacidad de escucha,
- ampliar su vocabulario,
- relacionar escenarios, personajes y tramas con sus propias experiencias,
- aprender sobre diferentes temas,
- reflexionar sobre comportamientos y costumbres,
- mejorar sus propias habilidades como lectores,
- sentirse motivados para leer descubrir qué autores y qué estilos les gustan

Sugerencias para seleccionar material de lectura

Si los chicos están interesados en noticias y temas de actualidad, léeles editoriales y artí-



culos de diarios y revista.

Los adolescentes están en la etapa de definir lo que los hace únicos como individuos y están aprendiendo a encontrar su lugar en el mundo. Proponeles compartir novelas con personajes que vivan el reto de crecer.

Los adolescentes cuestionan la autoridad de los mayores. Compartan cuentos y novelas con estas temáticas.

Los adolescentes están luchando por ser independientes, pero al mismo tiempo disfrutan del contacto con su familia. Léeles sus propios libros favoritos y otros libros que ellos mismos elijan.

Los adolescentes están aprendiendo gradualmente a pensar de manera abstracta y a comprender y respetar puntos de vista diferentes a los suyos. Compartan libros que los ayuden a ver el mundo mucho más allá de sus experiencias diarias.

Compartan materiales con información sobre carreras, cursos y proyectos para el futuro.

Sugerencias para la lectura en voz alta

Adecuá los momentos y horarios para la lectura. Podés proponerles espontáneamente leer juntos: “acabo de leer lo que dijo x persona sobre el partido de fútbol de anoche. ¿Puedo leértelo?”

No los obligues a expresar sus puntos de vista sobre lo leído, si no lo desean. A esta edad es perfectamente normal que quieran mantener en privacidad algunas cosas.

Variá el menú de lectura y ofrecé desde la lectura más ligera hasta textos que generen una reflexión más profunda.

Fomentá la conversación al hacer preguntas abiertas que no tienen respuestas correctas ni incorrectas, sino que, por el contrario, invitan al pensamiento y al aprendizaje. Por ejemplo, ¿qué pensás sobre . . .?, ¿cuál es tu opinión sobre...?, ¿cuándo te diste cuenta de ...?

Fuente:  **Fundación Leer**

Fundación Leer (www.leer.org.ar) es una organización sin fines de lucro creada en 1997 con la misión de incentivar la lectura y promover la alfabetización de niños y jóvenes de nuestro país, generando un impacto duradero y positivo en su desarrollo personal que facilite su inserción plena en la sociedad. Desde su creación y gracias al apoyo de innumerables empresas e individuos, Fundación Leer ha desarrollado programas en 23 provincias del país y Ciudad Autónoma de Buenos Aires: 1.569.441 niños y jóvenes participaron de los programas; 1.947.785 libros nuevos fueron distribuidos; 2.948 rincones de lectura armados; 17.888 adultos capacitados entre docentes y líderes comunitarios de 3.932 escuelas y centros recibieron capacitación en 794 localidades del todo país.



MES DE LA MUJER

Durante el mes de marzo organizamos distintas actividades, cuyos resultados destacamos a continuación, destinadas a expresar nuestro agradecimiento por la colaboración que recibimos de todas nuestras afiliadas en el cuidado de la salud y calidad de vida.

▶ GANA ACTUALIZANDO TUS DATOS

Invitamos a todas a actualizar sus datos en nuestra página y participar de importantes sorteos; presentamos a las ganadoras:

1° premio

Eulalia Alsina de Altamirano de Rosario, Santa Fe, ganadora de 3 noches de alojamiento para 2 personas en Villa de Merlo, San Luis, cortesía de Grupo Clima

2° premio

Cinthia Daniela Perazzo de Paraná, Entre Ríos, ganadora de 2 noches de alojamiento para 2 personas en la Hostería Leyenda Posada, Capilla del Monte, Córdoba

3° premio

Sofía Yabo de Claypole, Buenos Aires, ganadora de 2 noches de alojamiento para 2 personas en la Hostería Altos Los Pioneros, Villa La Angostura, Neuquén

4° premio

Florencia Gabriela Pérez de San Andrés, Buenos Aires, ganadora de una tarjeta regalo de \$ 800.-

5° premio

María Bernarda Martín, de Rosario, Santa Fe, ganadora de una tarjeta regalo de \$ 800.-

6° premio

Alicia Mabel Vigo de Galán, de Remedios de Escalada, Buenos Aires, ganadora de una tarjeta regalo de \$ 800.-

7° premio

Celina María Acosta de Berazategui, Buenos Aires, ganadora de una tarjeta regalo de \$ 800.-

8° premio

María Alejandra Salvo de CABA, ganadora de una tarjeta regalo de \$ 800.-

9° premio

Verónica Cynthia Alfonso de Bosques, Buenos Aires, ganadora de una tarjeta regalo Big Box

10° premio

Liliana Cristina Pérez de Ramos Mejía, Buenos Aires, ganadora de una tarjeta regalo Big Box

11° premio

Myriam Gabriela Fernández de Lomas del Mirador, Buenos Aires, ganadora de una tarjeta regalo Big Box

12° premio

Hebe María del Carmen Marino de CABA, ganadora de una tarjeta regalo Big Box

13° premio

Karina Zylberman de CABA, ganadora de una tarjeta regalo Big Box

14° premio

Silvia Rozmanich de CABA, ganadora de una tarjeta regalo Big Box

15° premio

Laura Analía Ramos de Campana, Buenos Aires, ganadora de una tarjeta regalo Big Box

16° premio

Carmen Pajon de Córdoba de CABA, ganadora de una tarjeta regalo Big Box



► CAMINATA CONSCIENTE

El sábado 22 realizamos esta actividad teórica-práctica, organizada con Figurella, destinada a lograr, durante dos horas, una forma de conectarnos diferente, generando bienestar a través del caminar, respirar y regular nuestra atención.

► MUJERES ARGENTINAS EN PUERTO MADERO

En un circuito de 3 horas, el sábado 29 recorrimos este barrio porteño en cuyas calles se mantiene eterna la esencia de destacadas mujeres que dejaron su huella en nuestra historia.

► YOGA

Nuestros Centros Médicos Luis Pasteur Congreso, Belgrano y Martínez fueron el escenario de los encuentros, especialmente dedicados a las mujeres, coordinados por la Prof. Leonor Bardina.

En cada encuentro se mostraron las mejores posturas para ir preparando el cuerpo y la mente hacia las distintas etapas importantes en el vida de una mujer, desde su juventud, mediana edad y edad madura.

► FIGURELLA

Nuestras afiliadas gozaron de importantes beneficios presentando la credencial de Luis Pasteur.



ACTIVIDADES EN VENADO TUERTO

Conscientes de la importancia e incidencia de la actividad física en la salud y calidad de vida, auspiciamos, una vez más, dos actividades que le dieron brillo y color a la ciudad de Venado Tuerto.

► 2° MARATON DIA DE LA MUJER

El domingo 16 de marzo se realizó la **2° Maratón por el Día de la mujer**, organizada por la Dirección de Deportes de la Municipalidad de Venado Tuerto.

Correr, caminar y rollear era la consigna de este evento que reunió a 170 mujeres entre 6 y 80 años; destacamos la participación de nuestra afiliada Carolina Vicente en la maratón de 7 km.

A las 10.30 largaron las participantes en rollers, en segundo lugar las corredoras y, por último, quienes hicieron el circuito caminando. Luego del encuentro, que finalizó pasado el mediodía, se realizó el sorteo de importantes premios.

Una jornada inolvidable gracias al entusiasmo de las participantes y al buen tiempo que las acompañó.

► CAMINATA POR LA CIUDAD

El domingo 1° de junio se realizó la **2° Caminata por la Ciudad de 4 km**, evento con fines solidarios, organizado por el Instituto Católico de Enseñanza Superior de Venado Tuerto -ICES-, la Asociación Civil Maná, el Banco de Alimentos Venado Tuerto y la Municipalidad.

La actividad, declarada de interés provincial por la Cámara de Diputados de la provincia de Santa Fe, estaba abierta para toda la familia, sin distinción de edad.

Además de una caminata por las calles de la ciudad, los participantes pudieron disfrutar de una clase de ritmo a cargo de la Prof. Marina Leone, presenciar un espectáculo cultural realizado por dos artistas locales y participar de más de cuarenta sorteos.



VACACIONES DE INVIERNO PARA DISFRUTAR

Para que los chicos disfrutaran a full las vacaciones de invierno, organizamos distintas actividades:

Teatro 2 x 1 - Descuentos especiales presentando la credencial

- Auditorio de Belgrano
- Proyecto Upa - Teatro para bebés
- Teatro Coliseo
- Teatro de la Comedia
- Teatro La Galera
- Teatro Liberarte - Bodega cultural
- Teatro Maipú de Banfield
- Teatro Sha

Visitas guiadas

- Congreso de la Nación Argentina
- Palacio de Aguas Corrientes
- Legislatura Porteña

Taller de fotografía

Para los chicos de 8 a 12 años en nuestros Centros Médicos Belgrano y Congreso

Propuestas distintas para disfrutar y compartir, dirigidas a fomentar, a través de la cultura y la recreación, una mejor calidad de vida.





Día del Niño en Luis Pasteur

FUNCION EXCLUSIVA DE CUENTOS DE LA SELVA

El domingo 10 de agosto el teatro Coliseo se vistió de fiesta para recibir a nuestros pequeños amigos y sus papás.

La selva se adueñó del lugar y las historias cobraron vida. Tomando como base “La tortuga gigante”, “El baile de los flamencos”, “La abeja haragana” y “El paso del Yabebirí”, Libertablas elaboró una gran producción tan llena de colores, matices y vida como la selva misma.

La amistad, el valor, la resistencia y la solidaridad fueron sólo algunos de los valores exaltados por el texto original que, de la mano de actores, títeres de las más variadas técnicas, una música omnipresente y una escenografía sorprendente, llenaron el escenario creciendo como los matorrales al borde de los ríos, transportándonos al mundo natural en el que los animales actúan como humanos y los humanos se acercan al universo animal para reconocerse en él.

La epopeya de la tortuga gigante ayudando a su hombre amigo, las enseñanzas acerca de la solidaridad del trabajo honesto (casi de moraleja) que nos dejó la abeja haragana, el aspecto de leyenda (la explicación por medio de una historia de un evento natural) del delirante y divertido baile de los flamencos, y la potencia y la acción de las rayas del paso del Yabebirí, compusieron un mosaico de gran unidad narrativa y enorme fuerza expresiva.

Este evento que forma parte de las actividades que organizamos para “disfrutar con salud en familia” se suma a las acciones de prevención que emprendemos. El control anual personalizado, los exámenes médicos escolares y los vacunatorios en nuestros Centros Médicos son algunos ejemplos.

Verlos reír y disfrutar el momento es la mejor recompensa que podemos recibir. Gracias por compartir con nosotros ese Día tan especial.



Auspiciaron el evento:

Laboratorio Elea | Laboratorio Gador con su producto Squam Fresh Assist Card | Acudir | Fragancias Cannon Puntana





FESTEJO EN SAN JUAN

El miércoles 16 de julio invitamos a los chicos y a sus papás a disfrutar, en el Teatro Municipal de San Juan, de historias con castillos, princesas y valientes caballeros.

Compartimos las aventuras de “Juan sin miedo”, quien, por un extraño designio, desde su nacimiento nunca le había tenido miedo a nada. Por esa razón, el rey lo convocó para que pasara tres días y tres noches en uno de sus castillos que estaba encantado.

La obra, a cargo de David Gardiol, giraba en torno a las diferentes y disparatadas peripecias que debía afrontar y apuntaba a fortalecer el espíritu crítico, frente al miedo y las supersticiones.

Una tarde muy divertida donde compartimos risas, aventuras, enseñanzas y, como cierre, un regalo para cada uno de los chicos.



LA CREATIVIDAD DE NUESTROS PEQUEÑOS ARTISTAS

Conocerlos más, a través de la creatividad, fue el objetivo del espacio de expresión que organizamos para el Día del Niño.

Con ese fin, invitamos a los chicos que viven a más de 50 km de CABA a participar de un concurso de pintura y de fotografía –selfies–.

Felicitamos a todos los artistas y, de manera especial, a los ganadores.

CONCURSO DE PINTURA

Categoría de 2 a 4 años



Mención
Bonet, Esmeralda
Gonnet, Buenos Aires
Quiero pintar mamá



Mención
Iglesias, Valentina Maira
Godoy Cruz, Mendoza
Titi

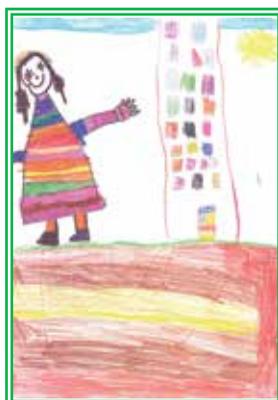


Mención
D'Aló Goveto, Jana
Exaltación de la Cruz, Buenos Aires
Jana con Olaf el hermano chiquito, un payaso, las letras A, una mariposa y muchas flores

Categoría de 5 a 7 años



Mención
Bonet, Amadeo
Gonnet, Buenos Aires
Fútbol te amo



Mención
Bortolotti Almaraz, Sofia
Rosario, Santa Fe
Sofía

Categoría de 8 a 9 años



Mención
Verona, Marvin José
Capitán Bermudez, Santa Fe
Espejo



Mención
Bosio, Lucía Antonella
Capitán Bermudez, Santa Fe
Esta soy yo



Mención
Iglesias, Micaela Lucía
Godoy Cruz, Mendoza
Así soy yo

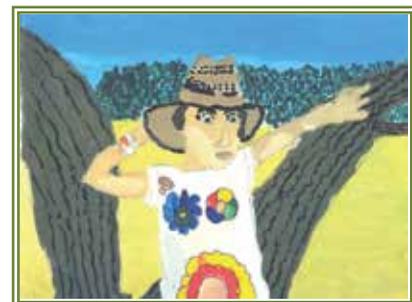
Categoría de 10 a 12 años



Mención
Bonet, Dulcinea
Gonnet, Buenos Aires
Los colores de mí



Mención
Conti, Milena
Rosario, Santa Fe
Lula y yo



Mención
Giménez Laure, Amparo
City Bell, Buenos Aires
Ampi

Nos enviaron su dibujo

Categoría de 2 a 4 años

Provincia de Buenos Aires
Castro Soler, Benicio
Calabrese, Felipe
Filipini, Mora
Vázquez, Pía

Provincia de Santa Fe
Aguille, Camila Eluney
Copula Capacci, Nicolás

Demaría, Alejo
Kopp, Federico Manuel
Mordini, Enzo

Categoría de 5 a 7 años

Provincia de Buenos Aires
Barzola, Pedro
Barzola, Sol
Besolari Raggio, Juana
Castro Soler, Emma
Caunepe, Ignacio

Scopelliti Abecasis, Lucía

Provincia de Córdoba
Carrasco, Chabela

Provincia de San Juan
Del Torchio, Mercedes
Fuentes Ocampo, Julieta
Pereiro, Milena
Peroni, Agustín

Categoría de 8 a 9 años

Provincia de Buenos Aires

Castro, Sol
Scopelliti Abecasis, Azul Selene
Valdas Yabar Davila, Juan Manuel

Provincia de San Juan

Del Torchio, Tomás

Categoría de 10 a 12 años

Provincia de Buenos Aires

Castro, Florencia
Caunepe, Mercedes
Tarsitano, Ana Julia

Provincia de San Juan

Peroni, Camila

Provincia de Santa Fe

Bortolotti Almaraz, Camila
Bosio, Sofía Magalí
Radice, Matías

CONCURSO DE FOTOGRAFIA –SELFIES–

Categoría de 8 a 9 años

Mención

Peroni, Lucas
San Juan Capital, San Juan
Caripelas

Valdes Yabar Dávila, Juan Manuel

La Plata, Buenos Aires
Al fin tengo mi mascota

Nos enviaron su selfie

Provincia de Buenos Aires

Castro, Sol
Fernández, Catalina Abril
Sarafoglu, Luciana
Scopelliti Abecasis, Azul Selene

Provincia de San Juan

Dohmen, Agustina
Quiroga Leiva, María Guadalupe

Categoría de 10 a 12 años

Mención

Peroni, Camila
San Juan Capital, San Juan
Miradas graciosas

Bonet, Dulcinea

Gonnet, Buenos Aires
Todo sobre mí

Nos enviaron su selfie

Provincia de Buenos Aires

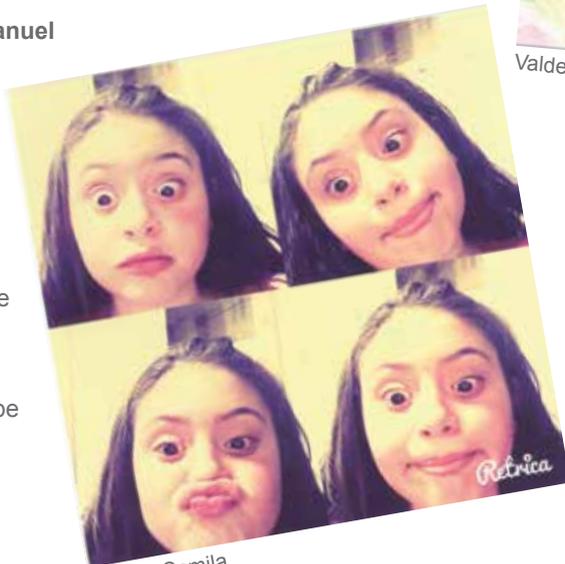
Castro, Florencia
Sarafoglu, Julieta

Provincia de San Juan

Fuentes Ocampo, Micaela
González, Tomás
Quiroga Leiva, Agustín
Ratti, Bianca



Valdes Yabar Dávila, Juan Manuel



Peroni, Camila



Peroni, Lucas



Bonet, Dulcinea

BIENVENIDOS A LA VIDA Y A LUIS PASTEUR

2013

SEPTIEMBRE

Bertoya, Mía
Merino, Sebastián

OCTUBRE

Hoyos, Azul Milagros
Surbando Guerra, Guadalupe

NOVIEMBRE

Tevez, Víctor Santino

DICIEMBRE

Abregu, Benicio León
Andrade Villareal, Homero



BRUNO

Dávila, Sebastián Uriel
Liparoti, Dante Natanel

2014

FEBRERO

Carinelli, Julieta y Matías
Dabul, Naomi
Di Paolo, Rafaela
Gauna, Mirko Felipe

MARZO

Anton Córdoba, Emilia
Camilión, Vera
Capano, Benjamín
Cazes, Santino Félix
Córdoba, Antonella Agostina
Delgijer, Selena Charlotte
Dubrez, Maite Jazmín
González, Charo Lucero
Guma, Emilia
Kaczer Piñeiro, Ana

López Catalán, Dana Stefanía
Moro, Delfina
Pascuali, Santino Ramiro
Riccio Rufener, Emma
Roemmers, Regina
Romero, Sofía
Soveron, Matheo Luca
Tagliabue, Angela
Testa, Valentino
Vaccarini, Gerardo Román
Valenzuela, Micaela Tiziana
Vento Espíndola, Martín

ABRIL

Acosta Cignoli, Emma
Aguirre, Teo Alcides
Altinier Váldez, Fiamma Ayelén
Alvarez Arévalo, Santino Adriel
Aochar, Emiliano
Azcune, Dominique
Baldasseroni, Nina
Baro, Manuel Iván
Barra, Sofía Guillermina
Belizan Vígide, Farid Rodrigo
Benegas, Clara
Bersia, Juan Martín
Bertolino, Matías Alejandro
Bertoncini, Juana Belén
Besolari Raggio, Emilia
Bisceglie, Ignacio
Briasco, Antonella Inés
Carrizo, Evangelina
Casco Peebles, Azul Paloma
Correa, Morena
Federico, Lara
Fernández, Nicolás León
Fernández Cutrera, Aylín Inés



JUANA

Ferreira de Sousa Ventura, Isabel
Filipuzzi, Luca Octavio



BAUTISTA

Ganduglia Sesarini, Bruno Antonino
Giacomino, Lucas
Gómez Pardo, Micaela
Guiducci, Valentino
Hernández Calba, Santiago
López Olivera, Regina
Lorito, Tomás Ignacio



EMILIA

Maidana, Juan Pablo
Mendoza, Francisco
Meoqui Hermida, Amaia Esmeralda
Monzón, Camila
Morales, Bruno Enzo
Narvaez, Thiago Florentino

Panza, Sofía
Parejas, Tiziano Ezequiel



GLORIA

Pérez Martínez, Emma Delfina
Perriello Peticaro, Gustavo
Peticaro, Mateo
Polo, Chiara Sofía
Rabosto, Romeo Gadiel
Rauscher Méndez, Benjamín Ezequiel
Ravicule, María Valentina
Rojas Gaudlitz, Lorenzo Francisco
Romanello, Micaela
Santillán, Tiago Santino
Sosa, Daira Mia
Strasser, Camila
Tadei, Nicolás Agustín
Tavolaro, Jerónimo
Teran Vega, Lourdes
Tiburzi, Matías Damián
Toledo, Camila Sofía
Veliz, Juana Elena
Vestilleiro, Thian Eliel
Zaiat, Julián

MAYO

Agres, Antonia María
Aiello, Lucía Belén
Ballester, Lucero Hanna
Bardanca, Renata
Bialade, Pedro
Burgos, Ciro Joaquín
Caputo Uccello, Chloe
Carcano, Tomás
Chabrillon, Lucía

Chemino, Santiago
Collazo Caridad, Lucas Tahiel
Copa, Brenda Agustina
Cuomo, Fermín
Escobar, Sofía Catalina y Manuel Javier
Flamma, Antonia Inés
Fogel La Delfa, Bautista
Folgueras, Constanza Nicole
Giannini, Luca
Goyeneche, Sofía Mimí
Holcman, Ema Yael
Liberatore, Milena Flor
López Jalil, Emiliano
Maidana, Martina
Minervino, Ana Clara
Muiño, Martina
Mundel, Ana Mailén
Murias, Paz
Pimentel, Leónidas Iván
Prilick, Boris



MANUEL

Rodríguez, Thomás Valentín
Sánchez, Guadalupe Inés
Santillán, Ignacio Leonel
Sarmiento, Tobías Joaquín
Silberman, Mathías Gabriel
Sosa Rodríguez, Máximo
Vella, Vito Fernando
Vero Rossignuolo, Antonella

JUNIO

Alfonso Asensi, Agustina
Araujo, Lisandro

Belén, Luna
Berro, Oriana Mailén
Blanksman, Valentín
Bonini, Telma
Camara, Santiago Ariel
Castillo, Olivia Aylén
Centamore Thompson, Bruno
Chiesa Piazza, Florencia
De Luca, Mia y Marco
Di Lauro, Martina Sofía
Domínguez Agostino, Ignacio
Elisii, Sofía y Martín
Esperanza, Sol Lionela
Fernández Borio, Tahiel Anteo
Guerrero, Abril
Larreina, Juan Bautista
Marcuz, Micaela
Martínez, Danilo Emmanuel
Mayo Bedoya, Dolores Victoria
Meccia Pico, Joaquín
Melí Papasaragas, Antonia
Morán Candia, Christian Daniel
Narvaez, Delfina y Nicolás
Rados, Isabella Amelie
Rizzuto, Victoria
Romero, Sofía Belén
Ruiz, Felipe Martín
Sempe Heredia, Juana
Solarí, Marco André
Stillo Ovejero, Joaquín Ignacio
Tabachink, Felipe
Torchio Romero, Agustín
Trevisani, Zoe
Trujillo Vitale, Valentino
Ugarriz, Agata Sofía y Irina Julieta
Wieggers, Catalina



MELANIE

El sitio para las MAMÁS en Internet



Planeta
mamá

www.planetamama.com

UniversoMujer.com

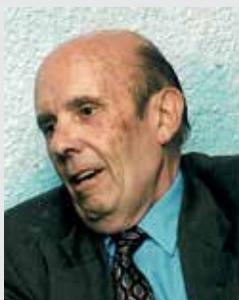
Nuestro sitio en el mundo

CORREO

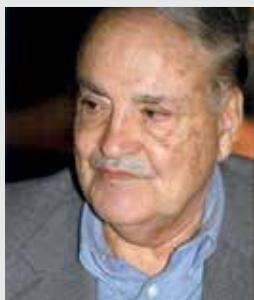


Nos agradecen la atención recibida: asistencial, administrativa, de servicios, por las actividades organizadas y las comunicaciones enviadas:

- Emma M. Callaghan de Causa y Raúl G. L. Causa
- Marta E. Kowalewicz de Guzmán
- Flia. Liguori Ventura
- Ricardo Petersen
- Graciela N. Lingeri y Carlos A. Rodríguez
- Juan Marcos Saadia



Jorge Durruty



José M. Tarrida

NUESTRA DESPEDIDA

Con mucha tristeza comunicamos el fallecimiento de dos ex integrantes del Directorio de nuestra Obra Social, el Sr. Jorge Durruty y el Lic. José M. Tarrida.

El empuje, la cordialidad y, sobre todo, la dedicación marcaron el paso de ambos por Luis Pasteur.

Desde Con Usted nuestro agradecimiento y sinceras condolencias a toda su familia.

CEMENTERIO PRIVADO ARBOLADA

SERVICIO DE COBERTURA FAMILIAR

Te recordamos que ante el fallecimiento de un ser querido, Luis Pasteur pone a tu disposición la titularidad del derecho real de uso a perpetuidad de una parcela en nuestro sector institucional.

Sólo quedarán a tu cargo el gasto de admisión, el derecho de inhumación y los gastos de mantenimiento y seguridad de la parcela.

El Cementerio parque, cuyas características exclusivas lo convierten en uno de los principales de Sudamérica, se encuentra ubicado en la ciudad de Belén de Escobar, calles Felipe Boero y República del Paraguay, altura km 49 de la ruta Panamericana, provincia de Buenos Aires

Pueden acceder a este beneficio

El titular, su cónyuge y familiares (afiliados o no) ascendientes y descendientes por consanguinidad y afinidad hasta segundo grado.

Para solicitar el servicio

Comunicate al:

- (011) 4331-8088 de lunes a viernes de 9 a 18
- (03488) 42-3444 todos los días de 9 a 18
- (15) 4144-4444 dentro de las 24 horas de producido el fallecimiento

Documentación a presentar

Es imprescindible presentar tu credencial y en caso de tratarse de un familiar y para justificar parentesco, la siguiente documentación:

- Partida de nacimiento
- Acta de matrimonio
- Certificado de defunción





**NOSOTROS ESTAMOS
COMPROMETIDOS CON
LA PREVENCIÓN Y ¿VOS?**

**LA PRACTICA DE DEPORTES O CAMINATAS,
MANTENERSE ACTIVO, NOS AYUDA**

TIEMPO DE VACACIONES, TIEMPO DE PREVENCIÓN EXAMEN MÉDICO ESCOLAR

Para los chicos de 5 a 17 años que cursen escolaridad primaria o secundaria.

Solicitando turno previamente, los profesionales de nuestros Centros Médicos, realizan en una sola visita, que dura menos de una hora:

- . Examen pediátrico general
- . Oftalmológico
- . Vacunas, durante el examen se administran las vacunas incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación y campañas estacionales
- . Pesquisa auditiva e indicación de audiometrías, sólo si hay sospecha de alteraciones
- . Examen odontológico general
- . Entrega de certificado de aptitud

Luis Pasteur, lo mejor para el cuidado de sus hijos

Centro Médico Luis Pasteur Congreso*

Tte. Gral. Juan D. Perón 1830, Congreso

Centro Médico Luis Pasteur Belgrano

11 de Septiembre 2139, Belgrano

Centro Médico Luis Pasteur Martínez

Tres Sargentos 2022, Martínez

Centro Médico Luis Pasteur Ramos Mejía

Alsina 360, Ramos Mejía

Centro Médico Luis Pasteur Lomas de Zamora

Loria 255, Lomas de Zamora

*A partir del 01/02/15



Reserva de turno
0800 222 1331
www.oslpasteur.com.ar