

Plan Médico & Usted

Número
264

Año XXII - Diciembre 2015

Publicación para
los Socios del Plan Médico
del Hospital Alemán



Queridos Socios;

Esta es para mí, una importante oportunidad de llegar a Uds., con un mensaje que represente a todos los que conformamos el staff del Hospital Alemán y que nos capacitamos, estudiamos y en definitiva nos preparamos para brindarles la mejor atención dentro de las posibilidades que nos ofrece la Institución. En esto no hay distinciones, todos los que formamos las casi 2.600 personas directas, indirectas, propias o contratadas, estamos alineados para mejorar a través del tiempo, con un esfuerzo constante, la seguridad que merecen como nuestros posibles pacientes, hoy nuestros asociados.

Nuestro camino no tiene fin, nunca vamos a estar conformes, día a día, año tras año, es nuestra obligación el acompañar la modernidad, la alta complejidad y las nuevas prácticas con inversiones y capacitaciones que nos permitan mejorar en forma constante los índices de atención, midiendo y comparando nuestras prestaciones con valores internacionales.

Esta es una Asociación Civil sin fines de lucro, pero sí con claros y necesarios fines de generar recursos para mantener la punta tanto en tecnología y en la más alta pericia médica, como así en los niveles de atención y contención al paciente.

Sabemos que no somos perfectos pero nuestro norte es llegar lo más cerca posible de la máxima realización. "No hay que creerse el mejor, hay que tratar de serlo" decía un importante deportista argentino Juan Manuel Fangio y nos enseñaba el camino hacia lo más alto de la cumbre.

Quiero saludarlos en mi primer año a cargo de la Presidencia y desearles salud y lo mejor para las próximas fiestas de fin de año.

Ricardo R. Berthold
Presidente

HA Hospital
Alemán
Deutsches Hospital

148 años



Alta de Suscripción

Para recibir el Newsletter
por e-mail haga [clic aquí](#).



www.hospitalaleman.org.ar



SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Vegetarianismo

El Vegetarianismo es una elección de vida y, para muchas personas, a favor de la vida.

El individuo vegetariano no consume carnes de ninguna clase, ni tampoco productos cárnicos como fiambres o embutidos. La alimentación vegetariana se basa en la ingesta de verduras y frutas de diferentes tipos y colores especialmente verdes, frutos secos, cereales integrales, semillas, algas, brotes, productos de fermentación y la elección o no de huevos, lácteos y miel.

Es muy importante consultar a un profesional de la salud especializado en este tipo de ingestas para aprender qué alimentos deben formar parte del consumo diario, establecer proporciones acordes a las necesidades de cada individuo y conocer las formas de cocción para preservar las nutrientes entre otros conceptos básicos. Una correcta selección y combinación de alimentos suplirá la carencia de nutrientes especialmente en referencia al hierro y ácido fólico por la ausencia de consumo de carnes (anemia), ni de calcio y magnesio por la falta de productos lácteos (osteoporosis).

En la sociedad coexisten diferentes razones que llevan a un individuo a esta elección:

Salud y Nutrición: El reino vegetal permite aportar todos los nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas, agua, vitaminas, minerales y antioxidantes) necesarios para el normal funcionamiento del organismo humano, reponer las pérdidas de materia y energía y para prevenir o tratar enfermedades cardiovasculares, de obesidad, gota (artritis por acumulación de ácido úrico), diabetes, hipertensión, cáncer y dislipemias (alteración metabólica de lípidos).

Éticas y Ecológicas: Respetar, proteger y conservar la vida animal. En estos casos el vegetarianismo se vuelve una parte de un estilo de vida, ya que muchas otras industrias como la textil, la cosmetológica y la farmacéutica utilizan animales para distintos fines. Por otra parte, fomentan impedir la deforestación de bosques y selvas para usar sus tierras para el pastoreo. Así como también evitar la contaminación del medio ambiente consecuencia de la liberación de sustancias y gases tóxicos que produce la industria cárnica.

Religiosas: Ciertas creencias profetizan la restricción parcial o total de carnes y otros alimentos de origen animal.

Variantes de Vegetarianismo:

Ovo-Lacto-Vegetariano: Incluye en su alimentación huevos y lácteos.

Ono-Vegetariano: Solo incluyen huevo

Lacto-Vegetariano: Incluye leche y sus derivados (yogur, quesos, crema)

Vegetariano Vegano: Solo consume alimentos de origen vegetal. No aceptan productos de ningún tipo que hayan implicado sufrimiento o explotación de algún animal, esto incluye productos no alimenticios como la lana y el cuero, cosméticos o drogas probadas en animales.

Crudi-Vegano: Es aquel que come más del 70% de sus alimentos crudos o cocidos a menos de 42°, manteniendo así valiosos atributos de los alimentos que se pierden al ser cocinados a partir de temperaturas más elevadas.

Frugívoros: Quienes se alimentan únicamente de frutos, mayormente crudos y de estación.

En la actualidad la Alimentación Viva o Crudi-vegana es la que está teniendo mayor difusión y sumando más adeptos. Algunos beneficios de esta selección de alimentos son:

- Construye el sistema inmune.
- Tiene un efecto anti-envejecimiento, anti-cancerígeno y anti-diabético.
- Protege frente a las cardiopatías.
- Produce mayor claridad mental y creatividad.
- Brinda mayor energía y vitalidad.
- Normaliza y mejora la calidad del sueño.
- Disminuye notablemente la cantidad de ingesta de medicamentos.
- Mejora el funcionamiento intestinal.
- Contribuye a adelgazar.

Lic. Claudia Pinazo
Servicio de Alimentación



A PARTIR DEL 1° DE ENERO DE 2016

Reintegros

Estimado Socio

A continuación le detallamos los nuevos valores de reintegros que tendrán vigencia a partir del 1° de enero de 2016:

Valores Reintegros
(Vigencia 1° Enero 2016)

Planes Generales	Cantidad Anual	Importe
Oro	10	\$ 180
8 - Joven Plus	7	\$ 100
1 - 2 - 4 - 5 - 1E	7	\$ 60
Plan 8 Max y Joven Max	7	\$ 100
Classic - 150 - 15	7	\$ 60
KP - 3 - J	7	\$ 60
8A	7	\$ 60
1A - 2A - 3A - 4A - 5A - 1EA - 15A	5	\$ 50
Planes Empresas	Cantidad Anual	Importe
Select	7	\$ 70
Standard	5	\$ 70
Gold	7	\$ 100
Premium	7	\$ 200
Planes Evolución	Cantidad Anual	Importe
A7	10	\$ 200
A6	7	\$ 140
A3	7	\$ 80
A800	7	\$ 90
A900	10	\$ 100



SÁBADO 12 DE DICIEMBRE

**Bazar de Navidad de la DWG
Colegio Goethe**

Con el patrocinio del Embajador de la República Federal de Alemania.

El próximo **sábado 12 de diciembre** de 13 a 19 hs, se llevará a cabo el tradicional **Bazar de Navidad** organizado por la a Sociedad Alemana de Beneficencia – DWG. Este evento benéfico se realizará en esta oportunidad en las instalaciones del **Colegio Goethe**, sito en Eliseo Reclus 2250, La Horqueta, Boulogne dado que la Embajada de Alemania se encuentra en refacciones (sede habitual de nuestro Bazar).

Se ofrecerá una surtida tómbola con excelentes premios, shows musicales, stands con variedad de manualidades y obsequios navideños. Gastronomía: desde choripán, hamburguesas, panchos, ensalada de papas con salchichas de viena; etc, hasta riquísimas tortas, café, eiskaffee, helados, cerveza y variedad de bebidas.

Consultar por traslado desde Belgrano al Bazar.

Informes:

Facebook: SociedadAlemanadeBeneficencia
Web: www.dwg.org.ar - Mail: gladysr@dwg.org.ar
Tel.: 4740-6946

Identificación de Pacientes

Siguiendo las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) sobre seguridad del paciente, a partir del 1ro de noviembre, el Hospital Alemán implementó un nuevo sistema de identificación obligatorio. Para ello es necesario que, ante el requerimiento de atención médica en el Hospital Alemán, el paciente presente su documento de identidad, su credencial y permita registrar su foto en la historia clínica. Este nuevo sistema garantiza la correcta identificación de nuestros pacientes, mejorando la calidad de atención. Esperamos sepa comprender la importancia que representa resguardar la seguridad de los datos de su historia clínica, agradeciendo desde ya su colaboración.



ASISTENCIA AL VIAJERO

¡Viaje tranquilo!

ASSIST CARD

- Cobertura internacional incluida
- Topes de asistencia más altos
- 60 días por viaje
- Asistencia médica y odontológica
- Asistencia legal

TOPES DE ASISTENCIA

Producto	Cobertura del socio		
	Asistencia médica	Medicamentos	Odontología
Servicio Nacional	\$ 8.000	\$ 500	\$ 500
Servicio Regional	USD 7.000	USD 500	USD 500
Servicio Internacional	USD 10.000	USD 500	USD 500

Asistencia Internacional: 60 días por viaje. Asistencia Nacional: 60 días por viaje. Asistencia médica en caso de accidente y enfermedad no preexistente. Traslados sanitarios. Repatriaciones sanitarias. Traslado funerario. Acompañamiento de menores. Traslado urgente del titular por ocurrencia de siniestro en su domicilio. Asistencia legal en el exterior, pago de honorarios. Transmisión de mensajes urgentes. Localización de equipaje.

ENCONTRÁNDOSE EN CUALQUIER PUNTO DEL INTERIOR DEL PAÍS Y A MÁS DE 100 km DE SU DOMICILIO.

Solicitar asistencia:

En Argentina: 011 5555 1500

En el Exterior: +54 11 5555 1500 ó 0800 288 2222

ASSIST CARD ofrece a los Socios del Plan Médico del Hospital Alemán TARIFAS SUPER ESPECIALES en caso de que prefieran mejorar su plan de asistencia.

Comuníquese al 4827 7000 Int. 2883 de lunes a viernes de 9 a 18 hs.



TALLER

"Luzca bien, siéntase mejor"

Dirigido a pacientes en tratamiento oncológico

El mismo tiene como objetivo brindar técnicas de maquillaje y estética, ayudándolas a mejorar su imagen y fortalecer la autoestima mientras atraviesan su tratamiento.

Será dictado por CAPA (Cámara Argentina de la Industria de cosmética y perfumería)



FECHA Y HORARIO: Jueves 3 de diciembre de 13 a 15 h

LUGAR: Aula Multiuso del Hospital Alemán

INFORMES E INSCRIPCIÓN: policlinicaoncologica@hospitalaleman.com

Taller gratuito - Cupos limitados

CHARLAS INFORMATIVAS

Cirugía Bariátrica

Lunes 14 de diciembre

La obesidad mórbida es una enfermedad frecuente en la cual la cirugía bariátrica ha demostrado ser efectiva para su control y resolución de enfermedades asociadas. En estas charlas abiertas a la comunidad ofrecemos información objetiva sobre las diferentes técnicas quirúrgicas y el abordaje multidisciplinario de la enfermedad.

Invitamos a participar en las mismas a pacientes aún no operados y a pacientes ya operados (hace poco y mucho tiempo) con sus familiares para intercambiar experiencias y despejar dudas que siempre surgen cuando se inicia este camino del cambio hacia una vida más saludable.

Dirigido a pacientes y público en general

Coordinador: Dr. Rudolf Von Buxhoeveden

Fecha: Lunes 14 de diciembre

Horario: 18 a 20 h

Lugar: Salón de actos del Hospital Alemán

CHARLA GRATUITA - CUPOS LIMITADOS

Informes e Inscripción: Tel.: 4827-7000 interno 2808 - E-mail: scirurgia@hospitalaleman.com

Organiza: Servicio de Cirugía General



BENEFICIOS PARA SOCIOS

Cursos Rápidos de ILVEM

Ilvem dicta cursos presenciales, por e-Learning e In-Company de Marketing digital, **30 idiomas**. Lectura veloz, memoria, métodos de estudio, concentración, oratoria, inteligencia. **Orientación vocacional** Diseño Web y Multimedia (Flash, Dreamweaver, Premiere, Director); Diseño gráfico (CorelDRAW, Illustrator, Photoshop, QuarkXpress, 3D Studio Max, AutoCAD); Gestión Comercial Web (e-Commerce, e-Mail Marketing); Ofimática (Office, Dactilografía, Microsoft Project, Writer OpenOffice.org); Programación (Visual Basic, ASP .NET, PHP), Sistemas (Windows, Linux, Redes) Internet y redes sociales. Clases demostrativas gratuitas.

Descuentos para Socios del Plan Médico del Hospital Alemán.

INFORMES: Tel. 4821-5411 - info@ilvem.com - www.ilvem.com



PORTAL PLAN MÉDICO

¡Así de fácil!

**Aprovechá el Portal del Plan Médico.
Lo hicimos pensando en vos.**

Ahora todo es mucho más fácil y cómodo desde tu computadora o dispositivo móvil. Ingresá a: www.hospitalaleman.org.ar/portal.

Registrate muy sencillamente y accedé a estos servicios:

Turnos

[Reservar Consulta](#) | [Reservar Estudio](#) | [Cancelar Turno](#) | [Mi Agenda de Turnos](#)

Datos del Socio

[Consultar Datos](#) | [Modificar Datos](#)

Facturación

[Cuenta Corriente](#) | [Orden de Pago](#) | [Facturas Electrónicas](#) | [Pago On-line](#)

Adhesión a Débito Automático

Resultados de estudios

Consulta de Tratamientos

Imprimir Credencial Provisoria

Cartilla

Newsletter

Comentarios y Sugerencias

En esta Sección publicamos los mensajes recibidos de nuestros Socios.

Por razones de espacio y de estilo, Plan Médico & Usted podrá seleccionar el material y editarlo. La fecha de publicación está supeditada al espacio disponible. Los mensajes deben enviarse a: lberzon@hospitalaleman.com.



MENSAJE • Sra. Leila Sales - Socia del Plan Médico

Me es grato dirigirme a Uds. ya que considero justo reconocer el nivel profesional hacia los siguientes médicos, como también a vuestra institución: En referencia a el Dr. Eriberto Engel y el Dr. Martín Engel, ambos ginecólogos, quienes no dudaron en tomar acciones inmediatas y correctas ante un diagnóstico dudoso y difícil de detectar en la actualidad, cuyo resultado fue acertado; ambos profesionales fueron sumamente precisos y claros en la explicación del cuadro como también muy receptivos en cuanto a mis inquietudes, previa y posteriormente a la intervención que me realizaron. También es de destacar la prestancia y eficacia de la Srta. Ana, asistente de ambos en sus respectivos consultorios. En relación al Dr. Nicolás Panigadi, gastroenterólogo, quien exalta su especialidad con excelencia, empatía para con el paciente, didáctico en expresar mi cuadro clínico y específico de la especialidad, interactivo ante mis dudas y firme en cuanto a mi tratamiento a seguir. Por lo expuesto, me complace una vez más vuestra institución que reconozco, por haber vivido en el extranjero, se encuentra dentro de las mejores a nivel internacional.

Efemérides

Recordatorio de fechas del mes de Diciembre 2015



Día Mundial de la lucha contra el SIDA
Día del Farmacéutico y del Bioquímico
Día de la Ama de casa



Día Internacional de la Abolición de la Esclavitud



Día del Médico
¡Saludamos muy especialmente a todos nuestros profesionales en su día!
Día Internacional de las personas con discapacidad



Día del Empleado Público



Día Nacional del Gaucho



Feriado puente
FERIADO. Las oficinas del Plan Médico permanecerán cerradas y en el Hospital Alemán se atenderán sólo urgencias.



Día de la Inmaculada Concepción de la Virgen María
FERIADO. Las oficinas del Plan Médico permanecerán cerradas y en el Hospital Alemán se atenderán sólo urgencias.



Día Internacional de los Derechos Humanos



Día Nacional del Tango



Día del óptico



Día del Contador



Nochebuena



Navidad
FERIADO. Las oficinas del Plan Médico permanecerán cerradas y en el Hospital Alemán se atenderán sólo urgencias.
¡Muchas Felicidades para esta Navidad!



Día de los Santos Inocentes



Fin de Año
¡Muchas Felicidades para este Nuevo año que se inicia!

FUENTES: Ministerio de Educación - Ideas Express - El Portal Educativo

Desafío ILVEM

Para Socios pensantes

ILVEM Presenta este espacio para jugar y ganar resolviendo problemas de su carrera de Técnicas de estudio, Lectura Veloz, Memoria, Oratoria e Inteligencia.

Consigna:

¿Cuál es el océano más tranquilo?

Respuestas a: concursos@ilvem.com o por teléfono al 4821-5411

Resultados del desafío Plan Médico & Usted del mes de Noviembre 2015

Consigna:

A las siguientes palabras basta con cambiarles dos letras para obtener en cada caso el nombre de una flor.

¿Cuáles son esas flores?

VILLERA - ALACENA - CARMÍN -
MAGNESIA - CAMELLO

Respuesta:

Violeta, azucena, jazmín, magnolia, camelia.

Ganadores:

Piera Cervetti, Maria Eloisa Squirru, Eduardo Kabat.

- Premio para todos los que aciertan y resultan sorteados: Media beca en cualquier curso a elección.

- Premio general: Todos los que participaron se hicieron acreedores a un demotest gratuito para medir su rendimiento intelectual y el potencial de desarrollo.

- Informes sobre premios: Tel. 4821-5411



Espacio de Publicidad

Las actividades aquí detalladas son aranceladas e incluyen descuentos especiales para los Socios del Plan Médico del Hospital Alemán, contra la simple presentación de su credencial.

Se deja constancia de que el Plan Médico del Hospital Alemán no avala, en modo alguno, los servicios publicados en esta Sección y, consecuentemente con ello, cualquier reclamo que quiera realizarse respecto de su calidad deberá dirigirse, exclusivamente, a los respectivos anunciantes.

PROFESORA DE INGLÉS

Amplia experiencia

Clases de Conversación: Todos los Niveles
Exámenes: Nivel, regulares-Secundarios, Universitarios, Internacionales
Ingles para Profesionales, Empresas y otros. Traducciones
Español para extranjeros. Spanish for foreigners
A domicilio o en mi casa - Zona Palermo
Descuentos especiales para Socios del Plan Médico
Informes: Sra. Norma - Tel: 011-4803-7568
Cel: 15-50521859
E-mail: normabar@fibertel.com.ar

MASAJE COMPARATIVO:

Relación causa-efecto

Técnicas de relajación de cráneo a pies, según los síntomas y/o diagnóstico.
Tratamiento puntual del dolor y de contracturas musculares. Testeo ergonómico.
Ejercicios propioceptivos que incrementan la flexibilidad de la columna vertebral y mejoran la actitud postural y el alineamiento.
Conéctese con su bienestar, no sostenga dolores, obtenga elasticidad en sus músculos, fluidez y seguridad en sus movimientos.
Socios Plan Médico 20% de descuento.
Informes: Lic. Patricia V. Snaiderman (UBA) - MN 8700
Tel. 4962-8990 - Cel.: (15) 5659-8056
Consultorio: Av. Pueyrredón y Lavalle
E-mail: psnaiderman@yahoo.com.ar



Listado de actualizaciones del mes de Diciembre 2015

Recordamos a los Socios que pueden consultar la Cartilla de Prestadores en la Página Web del Hospital Alemán haciendo clic aquí. Si desea consultar el Reglamento General haga clic aquí.



profesionales

Ciudad de Buenos Aires

• Ginecología y obstetricia

Modificación horario de atención:

Dr. De Anchorena, Martín

Juncal 2449 3° "A"

Tel.: 4826-2784 / Cel.: 154-428-2419

Martes 8.30 a 10.30 h y 15 a 19 h

Miércoles 9 a 11 h

Jueves 14 a 16 h

Viernes 8 a 11 h

• Infectología

Alta de profesional:

Dra. Ezcurra, Cecilia

Av. Corrientes 3508 3°

Tel.: 4862-1722

Martes 15.30 a 18 h

Zona Norte

• Kinesiología

Modificación horario de atención:

Klga. Lugo, María Josefina E.

Av. Maipú 1855 – Vicente López

Tel.: 4796-3232

Lunes y Viernes 10 a 14 h

Zona Oeste

• Kinesiología

Baja de consultorio:

Lic. Hutter, Eduardo F.

Anula: Fischetti 4683

Caseros



odontología

Ciudad de Buenos Aires

• Odontología general

Alta de consultorio:

Dra. Crespo, María Fernanda

Virrey Loreto 2452 5° "C"

Tel.: 4782-3276 / Cel.: 155153-9454

Alta de consultorio:

Dra. Ruizcalderon Rodríguez, Lissette

Juana Manso 1661 6° "609"

Tel.: 5787-0047



prestadores

Baja:

Farmacia Irma

Baigorria 4601, Monte Castro

En la zona se encuentra la siguiente

Farmacia:

Farmacia Inglesa

Sanabria 2501

Teléfono: 4566-9767

Lun a vier 8 a 12.30 y de 16 a 20 hs

Sábados 8.30 a 13 hs

REGLAMENTO GENERAL Y CARTILLA DE PRESTADORES

Recordamos a los Socios que pueden consultar el Reglamento General del Plan Médico y su cartilla de Prestadores en nuestra página web:

www.hospitalaleman.org.ar

COBERTURA DE maternidad

Recuerde que la cobertura de maternidad en el Hospital Alemán está limitada únicamente a la titular o a la cónyuge de un titular del plan.

Para ampliar esta cobertura al resto del grupo familiar, comuníquese con nuestros asesores al **4827-7070**.



Estimado Socio

Le recordamos que es obligatorio presentar la credencial del Plan Médico con su Documento Nacional de Identidad al momento de requerir la atención en los servicios del Hospital.

MUCHAS GRACIAS



Alta de Suscripción

Si desea recibir nuestro Newsletter por e-mail, haga [clic aquí](#).



Plan Médico & Usted® es una publicación del Hospital Alemán Asoc. Civil
Av. Pueyrredón 1640 - Capital Federal.

Cualquier sugerencia sobre temas generales o específicos a tratar será considerada y agradecida. En tal caso, puede contactarse con el Departamento de Promoción y Publicidad enviando un mensaje haciendo clic aquí.

Superintendencia de Servicios de Salud: 0-800-222-SALUD (72583) www.sssalud.gov.ar - R.N.E.M.P. N° 1086