



## EMERGENCIA, URGENCIA Y VISITA MÉDICA DOMICILIARIA

# Teléfono 5777-5568

Estos servicios se brindan hasta los 50 km del Hospital Alemán.

### ¿Qué es una EMERGENCIA?

Es aquella situación de extrema urgencia en la que se encuentra en riesgo la vida de una persona. Para detectar dicha situación hay que evaluar los síntomas que se presentan.

### ¿Cómo actuar ante una emergencia?

El primer requisito fundamental es tratar de actuar con calma.

#### En caso de accidente:

- Si hay un riesgo potencial, aleje cuidadosamente al paciente del factor que produjo el accidente (según sean las circunstancias: corte la corriente eléctrica, corte el gas, sáquelo del agua, etc.).
- Si no hay peligro potencial **NO MUEVA AL PACIENTE**

#### En caso de enfermedad:

Coloque en reposo al paciente y evalúe si presenta los siguientes síntomas:

- Pérdida de conocimiento.
- Dificultades en el habla.
- Dolor abdominal intenso y persistente.
- Shock alérgico.
- Convulsiones.
- Palidez con sudoración.
- Parálisis o pérdidas bruscas de fuerza en los miembros.
- Vómitos de sangre.
- Ahogo.
- Palpitaciones intensas.
- Mareos con sudoración.
- Dolor en el pecho que se extiende o no al cuello, mandíbula, hombro o torso.
- Asfixia por aspiración de cuerpos extraños.

Continúa en la página siguiente.

Viene de la página anterior.

**En ambos casos llame al servicio de emergencia al teléfono 5777-5568**

Hable con calma y diga: "TENGO UNA EMERGENCIA, MI TELEFONO ES....." acto seguido el personal entrenado del servicio le preguntará la dirección, le pedirá una descripción del problema y le indicará cómo proceder para ayudar al paciente hasta que llegue la ambulancia.

## ¿Qué es una URGENCIA?

Se considera urgencia a aquella situación en la cual la afección que padece la persona no pone en riesgo inmediato su vida, pero que requiere atención en el día.

## ¿Cómo actuar ante una urgencia?

Si considera que está ante una urgencia, comuníquese al 5777-5568

Allí le solicitarán el nombre y apellido del paciente, la dirección, el teléfono y el número de Socio. Los síntomas que usted manifieste serán evaluados por personal especializado que procederá a codificar el tipo de atención.

Código	Tipo de atención	Tiempo de respuesta	Características
<b>Rojo</b>	Emergencia	A la brevedad posible	Afecciones que ponen en riesgo la vida del paciente o su estado de salud en el futuro y que su situación le impida trasladarse por sus medios a un centro de atención de cartilla
<b>Amarillo</b>	Urgencia	Dentro de las 2 horas	Afecciones que no ponen en riesgo la vida del paciente y que una espera prolongada o el traslado podrían empeorar el cuadro. Para acceder a esta atención domiciliaria, el paciente deberá estar médicamente impedido de trasladarse por sus medios a un centro de atención de cartilla
<b>Verde</b>	Consulta de Clínico o Pediatra	Se programa para dentro de las próximas 24 h	Afecciones que no ponen en riesgo la vida del paciente y que la espera o el traslado no empeorarían el cuadro. Para acceder a esta atención domiciliaria, el paciente deberá estar médicamente impedido de trasladarse por sus medios a un centro de atención de cartilla

Recuerde que el servicio a domicilio está destinado exclusivamente a aquellos pacientes que por motivos debidamente justificados, se encuentren imposibilitados de concurrir a un centro de atención de cartilla, donde los recursos específicos le garantizan el máximo nivel de calidad diagnóstica.

En determinados planes, los códigos verde y amarillo generan la facturación del copago contemplado a tal efecto en dichos planes.

Asimismo, tenga en cuenta que los médicos que van a su domicilio no están autorizados a confeccionar recetas de medicamentos que no estén relacionados con la patología por la cual fueron consultados, ni tampoco certificados médicos de ningún tipo.



### SERVICIO DE CLÍNICA MÉDICA

# ¿La Vitamina C evita los resfríos?

**Los estudios científicos realizados confirman que ayuda a prevenir y acortar resfríos comunes; pero los beneficios son pequeños y probablemente no justifiquen su indicación a la población general.**

Los resfríos comunes son un problema de salud frecuente que, si bien no se asocian a complicaciones graves, ciertamente generan molestias en la población y elevan los costos en salud. **Se ha postulado que la Vitamina C usada preventivamente podría disminuir la frecuencia de aparición de resfríos y una vez contraída la enfermedad, usada como tratamiento, reduciría la severidad. Esta postulación está relacionada con algunos estudios realizados hace varias décadas** y que hipotetizaban sobre la acción de la vitamina en el sistema inmune, ayudando al cuerpo a defenderse del ataque del virus del resfrío.

Toda intervención médica, como lo es la indicación de Vitamina C, tiene potenciales aspectos positivos y negativos. Para poder definir si es conveniente usarla para prevenir resfríos deben considerarse ambos aspectos. Para ello, es necesario utilizar información lo más confiable posible, tanto para determinar los potenciales beneficios como los perjuicios.

Esta información proviene de estudios científicos en los que a un grupo de personas sanas se les administró Vitamina C mientras que a otro grupo se le administró placebo (un comprimido que no contiene ningún componente activo). Una revisión de la literatura bibliográfica existente relacionada a este tema publicada en 2013, identificó en total 29 estudios de este tipo que evaluaron los aspectos positivos y negativos de indicar vitamina C para prevenir el resfrío y los resultados mostraron que **por cada 1000 personas a los que se les indica Vitamina C por un lapso de tiempo de al menos 3 meses se previenen 24 resfríos. Es decir que 24 personas saldrán beneficiadas mientras que 976 no lo harán.**

Por otro lado, **dichos estudios también evaluaron la duración de los resfríos y, en este aspecto, los resultados mostraron aún menos ventajas:** asumiendo una duración promedio del resfrío de 7 días, la ingesta de Vitamina C acorta la duración en un poco más de 15 horas. Los estudios mencionados no mostraron que la ingesta de vitamina C se haya asociado a efectos adversos importantes.

Por todo lo mencionado puede concluirse que **las pruebas científicas disponibles confirman que la Vitamina C se asocia a beneficios en cuanto a la prevención y duración de resfríos comunes. Pero los beneficios observados son tan pequeños, que es muy probable que la mayoría de las personas elija no tomar vitamina C dado que esto implicaría gastar dinero e ingerir un medicamento diariamente con escasas chances de tener resultados positivos.**

Dres. Hugo Catalano, Ariel Izcovich, Carlos González Malla, Juan Criniti, Martín M. Díaz Maffini y Matías Manzotti  
*Servicio de Clínica Médica*

14 DE MAYO

## Taller de Dermatitis Atópica

Dirigido por la Prof. Dra. Margarita Larralde y dictados por la Dra. Paula Luna

La dermatitis atópica es una patología muy frecuente. Por lo general afecta niños con una severidad variable.

En la mayoría de los casos, el manejo es sencillo, especialmente si se conocen las pautas adecuadas de cuidados generales.



Este taller, destinado a padres, pacientes, médicos tratantes y público en general, tiene como objetivo informar acerca de las características clínicas, diagnóstico y especialmente manejo de la dermatitis atópica.

También se realizarán otros 2 talleres los días 30 de julio y 27 de agosto.

**Informes e inscripción:** lunes a viernes, de 8 a 19 h. tel.: 4827-7000 int. 2313

## SERVICIO DE DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES

### ¿Sabías que ahora podés recibir tus estudios por mail?

**En el Hospital Alemán queremos hacerlo más fácil. Ahora podés recibir los estudios por mail para verlos, descargarlos y compartirlos con tu médico.**

De esta forma, no es necesario que vuelvas al Hospital a retirar tu estudio y el proceso se agiliza. El estudio va directo a tu casilla de mail, desde donde podrás derivarlo a tu médico, garantizando mayor seguridad y confidencialidad.

Además, el estudio se incorpora automáticamente a tu historia clínica, facilitando la interconsulta médica con distintos profesionales.

Beneficios:

- Seguridad y permanencia de tus estudios en la historia clínica.
- Tu médico accede a tus estudios en el Hospital Alemán o en su consultorio.
- Posibilidad de compartir tus estudios con profesionales que no pertenecen al Hospital Alemán.
- Acceso al estudio desde dispositivos móviles.
- Optimización de tiempos.

Los pasos para acceder a este nuevo sistema son rápidos, simples y sencillos:

1. Realizas el ingreso en caja.
2. Nos dejas tu mail.
3. Recibís el estudio en tu casilla de correo.

Un servicio del Hospital Alemán para todos sus pacientes. Te invitamos a sumarte.

Servicio exclusivo para estudios realizados en el Servicio de Diagnóstico por Imágenes.





6 DE MAYO

## Cine Alemán auspiciado por el Goethe Institut

**Viernes 6 de mayo a las 20 h**  
**"La canción en mí" – Subtitulada en castellano**

Director: Florian Cossen

La canción en mí narra la historia de una joven alemana que durante una escala en Buenos Aires escucha una canción infantil en español que la perturba. A partir de eso, confundida, pierde su vuelo y su pasaporte y se queda en la capital argentina, lo que la lleva a descubrir que es hija de secuestrados por la dictadura militar argentina.

En Sociedad Alemana de Gimnasia

Juan B. Alberdi 1865 – Olivos

Tel.: 4790-2009

Bono contribución: Socios \$ 40 / No Socios \$ 60



## 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](mailto:info@ilvem.com) - [www.ilvem.com](http://www.ilvem.com)



## TEATRO COLÓN

### Visitas Guiadas

**¿Cuántos arquitectos participaron en la construcción del Teatro Colón?  
¿Cuánto demoraron? ¿Cuáles son las principales figuras locales e internacionales que engalanaron al teatro en su vasta historia? ¿Cómo son los pasillos que estos artistas han transitado?**

El Teatro Colón guarda secretos en cada rincón y vivir la experiencia de una Visita Guiada es conocer una porción de su historia de más de cien años al servicio de la cultura argentina y mundial. Al recorrer la Sala, el Foyer Principal, la Galería de Bustos y el Salón Dorado, los visitantes pueden absorber detalles asombrosos sobre la arquitectura, las escaleras, sus esculturas, techos o vitreaux.

**Horarios:** De 09:00 a 17:00 h - Salidas cada 15 minutos

Todos los días, inclusive feriados (excepto 1º de enero, 1º de mayo, 24, 25 y 31 de diciembre).

Tucumán 1171 - Pasaje de Carruajes - Ciudad Autónoma de Buenos Aires, República Argentina

**Información General:** Tel.: +5411 4378 7127 - E-mail: [visitasguiadas@teatrocolon.org.ar](mailto:visitasguiadas@teatrocolon.org.ar)

**Importante:** Esta nota es publicada como un aporte cultural desinteresado y no conlleva ningún beneficio especial para los Socios del Plan Médico.

## 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: [jseeber@hospitalaleman.com](mailto:jseeber@hospitalaleman.com).



### **MENSAJE • Dr. Sebastian Valcarce - Especialista en Nefrología - Socio del Plan Médico**

Por medio de la presente, quisiera destacar la inmensa calidad tanto profesional como humana de la Dra. Magdalena Rey, mi médica endocrinóloga.

Es reconfortante saber que la propia salud se encuentra en manos de colegas como la Dra. Rey, la cual brinda una atención de excelencia, tal como mencioné arriba, tanto profesional como humana. Sin otro particular, saluda a Uds. atte.

## Efemérides

### Recordatorio de fechas del mes de Mayo 2016



Día Internacional del Trabajador



Día Mundial de la Libertad de Prensa



Día Internacional del Celíaco  
Día Mundial del Asma



Día de la Cruz Roja Internacional



Día del Himno Nacional Argentino  
Día Nacional del actor



Día Internacional de la enfermera  
Día de la Fonoaudióloga



Día de la Escarapela



Día Mundial de la Diversidad Cultural para el Diálogo y el Desarrollo



**Conmemoración de la Revolución de Mayo**  
**FERIADO.** Las oficinas del Plan Médico permanecerán cerradas y en el Hospital Alemán se atenderán sólo urgencias.



Día de la Maestra Jardinera



Día Nacional de la Donación de Órganos



Día Mundial sin tabaco

**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:

¿Qué es lo que es tuyo pero que tus familiares y amigos usan más que tú?

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

#### Resultados del desafío Plan Médico & Usted del mes de Abril 2016

#### Consigna:

Son dos hermanas, una es mi hermana, la otra ¿quién es?

#### Respuesta:

Soy yo

#### Ganadores:

Lorena Aharonian

- 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.

### 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](mailto:psnaiderman@yahoo.com.ar)

### YOGA PARA TODAS LAS EDADES

#### Sra. Cristina

Movimientos suaves, sin esfuerzo, acompañados por técnicas de respiración y relajación logrando importantes beneficios para mantener el cuerpo ágil, vital y flexible. Estas prácticas ayudan a combatir el estrés. No es necesario tener experiencia previa. Grupos reducidos. Descuentos especiales para los Socios del Plan Médico. Informes: Tel. 4313-5868  
E-mail: [yogacris17@gmail.com](mailto:yogacris17@gmail.com)

### 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](mailto:normabar@fibertel.com.ar)

### ENCUENTRA TU MOMENTO DE PAZ

#### Clases de Yoga a domicilio

Al aire libre o en Estudio en Belgrano  
Lograrás mayor fuerza y flexibilidad, sin esfuerzo.  
Mejorarás la oxigenación del cuerpo a través de la respiración controlada.  
Relajarás tu cuerpo y tu mente recuperando tu energía.  
Beneficios exclusivos para Socios del Hospital Alemán.  
Prof. Laura Horrocks  
Informes: Tel. 3221-5876  
Cel. 15-3-653-7920 (Whatsapp)  
E-mail: [yogadelsolyaluna@gmail.com](mailto:yogadelsolyaluna@gmail.com)



## Listado de actualizaciones del mes de Mayo 2016

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

#### • Clínica Médica

Modificación de teléfono:  
**Dr. Manzotti, Matías**  
Juncal 2449, 4° A  
Tel.: 4822-8119

#### • Diabetología y nutrición infantil

Modificación de consultorio:  
**Dr. Di Lorenzo, Mariela**  
Anula: Juncal 2449, 3° D  
Nuevo: Av. Seguro 2127, CABA  
Lunes de 13 a 16 h.  
Tel.: 4825-1544  
Cel.: 1565409400

#### • Endocrinología

Alta de consultorio:  
**Dr. Martínez, María Paz**  
Moldes 2132, 6° 42  
Martes de 8.30 a 15.30 h.  
Tel.: 4782-7153

#### • Kinesiología

Modificación de horario de atención:  
**Lic. Campini, Carolina**  
Uriburu 1683 PB B  
Martes y jueves de 9 a 13 h.  
Tel.: 4803-5364  
Cel.: 1556967517

#### • Kinesiología-Terapia física-RPG

Modificación de horario de atención:  
**Dra. Penedo, M. Josefina**  
Azcuenaga 1077, 2° D  
Solicitar turnos de lunes a viernes de 13 a 18 h.  
Tel.: 4821-0138  
Cel.: 1535820372

#### • Nutrición

Baja de consultorio:  
**Dra. Vergara, Giselle Andrea**  
French 2741 6° F

#### • Psiquiatría

Alta de consultorio:  
**Dr. Zapatel, Julián**  
Juncal 2449 3° C  
Lunes y jueves de 14 a 17 h.  
Tel.: 4829-5840  
Cel.: 1561128727

#### • Psiquiatría infantil

Baja:  
**Dra. Bregazzi, Claudia**

#### • Urología

Modificación de consultorio:  
**Dr. Ameri, Carlos**  
Anula: Av. Santa Fe 2843, 2° H  
Nuevo: Av. Pueyrredon 1746, 1° B  
Martes y jueves de 14 a 17 h.  
Tel.: 4822-3262

### Zona Oeste

#### • Pediatría

Alta de consultorio:  
**Dr. Di Martino, Federico**  
Av. Flandes 351, Luján  
Miércoles de 10 a 16 h. y sábados de 10 a 12 h.  
Cel.: 1568460175



### odontología

Ciudad de Buenos Aires

Modificación de teléfono:  
**Dr. Cólera, Martin Luis y Dr. Cólera, Diego Luis**  
Av. Córdoba 2852 6° C  
Anula: 4964-0902  
Nuevo: 4962-7064



### prestadores

Zona Norte

Alta de consultorios:  
**Sanatorio San Lucas**  
Belgrano 363/69, San isidro  
Tel.: 4732-8888 int. 1514/1505/1868  
Consultorios externos: Martín y Omar 352  
Tel.: 5298-6350  
Atención a todos los planes, exceptuando el A, AJ, A2 y A800 (estos últimos solo para urgencias)  
Alta:  
**Vacunar**  
Av. Juan Domingo Perón 1500  
Hospital universitario Austral  
Lunes a viernes de 9 a 19.30 h y sábados de 3 a 13 h.  
Tel.: 0810-444-8228  
Atención: todos los planes