

# Plan Médico & Usted

**NOVIEMBRE 2017 | N° 287**

Publicación para socios del Plan Médico del Hospital Alemán

>> ACTUALIDAD



#YoDonéSangre



Doná sangre.  
Doná a menudo.

## DÍA NACIONAL DEL DONANTE VOLUNTARIO DE SANGRE

El 9 de noviembre se celebra el **Día Nacional del Donante Voluntario de Sangre**, en conmemoración a la primera transfusión sanguínea con sangre citratada, realizada en 1914, por el científico argentino Dr. Luis Agote.

El siguiente texto refleja la relevancia de éste acontecimiento: *"Integraron la escena - hito en la historia de la medicina-, como figuras de primer plano, el rostro esperanzado del enfermo y el pequeño cilindro transparente de cuyo interior mana, como de una juvenia púrpura, el hilo rojo de sangre que se inyecta en el brazo desfallecido (...) en el lecho, el vencido enfermo de piel casi traslúcida pareciera depender de las gotas de vida que fluyen de aquella transfusión (...) y en medio de la unánime emoción, presidiendo el instante, la figura señera de Agote..."* (Fragmento de un artículo publicado en La revista Farol, nro 3 vol II, septiembre 1958. Buenos Aires, ed ESSO. En referencia a la historia de la primera transfusión de sangre.)

La circunstancia de que simultáneamente a este hecho tuviera lugar la primera guerra mundial dio gran difusión al método y los países en guerra pudieron comprobar cuántas vidas podía salvar una transfusión sanguínea. Actualmente por el desarrollo alcanzado en la medicina, en cuanto a la complejidad de los procedimientos quirúrgicos, trasplantes, terapéutica en pacientes onco-hematológicos, complicaciones obstétricas, atención en politraumatismos, la transfusión desempeña un rol fundamental en la atención médica y los mencionados tratamientos serían imposibles de realizar de acuerdo a las necesidades y en el momento oportuno.

**Solamente conociendo la implicancia que la sangre tiene sobre la salud de la población, podrá comprenderse la relevancia que la donación de la misma entraña, puesto que no existe otra alternativa para disponer de ella.**

A nivel mundial es reconocido que para lograr abastecer las necesidades transfusionales de la población y mejorar la seguridad de la sangre, se requiere cada vez más de donantes altruistas y habituales. Las donaciones repetitivas facilitan el seguimiento y estudio de la población de donantes, lo cual redundará en un mejor control y finalmente en un incremento de la seguridad de la sangre a transfundir.

En tal sentido y de acuerdo a las recomendaciones de la OMS, debemos promover la donación de sangre como práctica habitual, voluntaria y solidaria.

El lema de la Campaña para este año es: **"¿Qué puedes hacer? Donar sangre. Donar ahora. Donar a menudo"**. La donación de sangre es vital durante las emergencias, pero francamente mucho más necesaria e importante realizarla en forma periódica, para contar con una reserva de sangre suficiente antes de que se presente la necesidad.

**Para finalizar, dedicamos este día a nuestros donantes voluntarios, los que se acercan día a día solidariamente y comparten su sangre como muestra de amor fraternal. A ellos: les agradecemos, los saludamos y los esperamos!**

Servicio Hemoterapia del Hospital Alemán  
Dra. Miriam María Mendez

>> NOTAS MÉDICAS

# EL USO PRUDENTE DE LOS ANTIBIÓTICOS

**Los antibióticos son medicamentos que sirven para tratar infecciones bacterianas. Son drogas que han salvado millones de vidas desde su descubrimiento a comienzos del siglo XX. Sin embargo, muchas de las bacterias que antes se trataban fácilmente con antibióticos, hoy tienen mecanismos de resistencia que las protegen de ellos.**

Las bacterias se han vuelto resistentes no sólo por el uso de los antibióticos en los seres humanos sino también por el uso de estas drogas en animales y por el uso de antisépticos.

Los tratamientos antibióticos deben realizarse siempre y cuando sean necesarios y exista un profesional médico que los supervise. Además de la supervisión, deben agotarse todos los medios para establecer el origen bacteriano de la infección. Una infección viral puede parecerse mucho a una bacteriana y no se cura con antibióticos. Por poner algunos ejemplos:

- Dengue, es una infección por un virus que produce fiebre alta y lesiones en la piel además de otros síntomas.
- Gripe, que muchos quieren “acelerar” con medicaciones que ya sabemos, solo tienen efecto sintomático pero no logran combatir el virus.

Todos sabemos que no es necesario tomar antibióticos para estas enfermedades ya que éstos son inútiles y hasta pueden ser perjudiciales.

Las bacterias del cuerpo, que conviven con nosotros toda la vida, son necesarias para varias de las funciones vitales como por ejemplo: la digestión o las defensas contra bacterias más agresivas que puedan afectar la piel. En la actualidad se consideran parte de nuestro sistema inmunológico y existen varias teorías de relación sobre la presencia de estas bacterias “buenas” y algunos estados de salud y enfermedad.

Los tratamientos antibióticos no distinguen entre bacterias “buenas” y bacterias “malas” por lo que al ingerirlos podemos estar barriendo con parte de nuestras bacterias “buenas” y por lo tanto con sus funciones.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha llamado a concientizar a la población sobre el uso racional o adecuado de antibióticos para intentar detener la escalada de bacterias que ya no responden a antibióticos. En algunos casos, nos encontramos en condiciones similares a la época en la que no contábamos con ellos.

**Las recomendaciones de la OMS son:**

- Solo use antibióticos prescritos por un médico
- Nunca exija antibióticos si el médico le dice que no los necesita
- Siempre siga las instrucciones del médico sobre el uso de los antibióticos
- Prevenga las infecciones con el lavado de manos frecuente (con agua y jabón o alcohol en gel), prepare los alimentos en forma higiénica, evite el contacto desprotegido con personas enfermas, practique sexo seguro y mantenga sus vacunas al día.
- No utilizar jabones antisépticos para la vida cotidiana a menos que un médico se lo haya indicado.

El uso de antibióticos debe ser indicado y supervisado por un médico a fin de tratar de establecer si son realmente necesarios. Algunas veces, esa definición lleva dos o tres días. Pregunte al médico todo lo que le genere inquietud. Haga cualquier pregunta que tenga en mente al momento de la consulta, vaya al médico acompañado si cree que puede tener dificultades para entender o recordar. Escriba todo lo que crea que puede olvidar. Asegúrese de haber comprendido las indicaciones y mantener el contacto con el hospital siempre que lo crea necesario mientras se define si Ud. necesita o no antibióticos.

**Las bacterias “buenas” y los antibióticos merecen respeto. Nuestras bacterias “buenas” están para cumplir una función y solo debemos agredirlas en pos de solucionar una enfermedad que lo justifique.**

**Dra. Viviana Rodríguez**  
Jefa del Servicio de Infectología

>> NOTICIAS



# MAMBA

## Museo de Arte Moderno de Buenos Aires

*Av. San Juan 350, Sala C, 1er piso - CABA*

Durante el mes de **noviembre** los Socios de Plan Médico, titulares de plan, tendrán acceso a 2 entradas gratuitas para visitar el museo. Las exposiciones que ofrece el mismo son:

**Sergio Avello:** joven profesional multipropósito. La exposición comprende el recorrido de Avello como artista con una selección de pinturas, objetos, obras lumínicas, música, documentos de época y registros audiovisuales.

**Liliana Maresca:** el ojo avizor. Obras 1982-1994. Recorre un manifiesto íntimo y político sobre el cuerpo, el amor y la sexualidad, hasta la violencia social, tanto de la Argentina como internacional.

**Tomás Saraceno:** Cómo atrapar el universo en una telaraña. El proyecto combina el interés de Saraceno por la aracnología y la astrofísica con el sonido y las artes visuales.

### MODALIDAD DE PARTICIPACIÓN

**Los titulares de plan tendrán acceso a dos entradas gratuitas, del 1 al 30 de noviembre inclusive, presentando su credencial en el ingreso al museo.**

# HOSPITAL LIBRE DE HUMO

Nuestro compromiso es cuidar la salud de nuestros pacientes convirtiendo nuestro Hospital en un espacio 100% libre de humo.





**25 de Noviembre**

## Bazar de Navidad de la DWG

En el "Hogar Los Pinos", con el patrocinio del Embajador de la República Federal de Alemania.

La Sociedad Alemana de Beneficencia - DWG anuncia que el próximo **sábado 25 de Noviembre** de 12 a 18 h. tendrá lugar el tradicional **Bazar de Navidad**, evento benéfico que se realizará en el predio del Hogar Los Pinos, sito en Colombia 1340 - El Talar - Pacheco.

Se ofrecerán shows musicales, stands con variedad de artesanías y obsequios navideños.

Gastronomía: desde choripán, hamburguesas, panchos, ensalada de papas con salchichas de Viena; etc., hasta riquísimas tortas, café, Eiskaffee, helados y bebidas.

Consultar por traslado desde Belgrano al Bazar.

**Informes:**

**Facebook:** [SociedadAlemanadeBeneficencia](#)

**Web:** [www.dwg.org.ar](http://www.dwg.org.ar)

**Mail:** [gladysr@dwg.org.ar](mailto:gladysr@dwg.org.ar)

**Tel.:** 4740-6946

**IMPORTANTE**

## INVENTARIO FARMACIA

El próximo 25 de noviembre a partir de las 8.00 h. se iniciará el control semestral de inventarios en la Farmacia Central del Hospital, por lo tanto la misma permanecerá cerrada a lo largo de toda la jornada.

## Solicitud Incremento Cuota

Cumplimos en informarle que debido al incesante aumento de los costos, hemos solicitado a la Superintendencia de Servicios de Salud, junto a las demás empresas de Medicina Prepaga, un incremento de cuota que, en caso de aprobarse, regirá a partir de Diciembre de 2017.

De acuerdo a lo dispuesto en la Ley 26.682 y sus modificatorias, aguardamos la confirmación del Ministerio de Salud para la aplicación efectiva del mismo.

Estamos a su disposición para aclarar toda duda que pueda surgir.

## >> NOTICIAS



### **PLAY OFF EN LA SOCIEDAD ALEMANA DE GIMNASIA** (sede Los Polvorines)

Una vez más, la **AHBA (Asociación de Hockey s/césped de Buenos Aires)** realiza los **play off tanto de damas como de caballeros de primera división "A" y "B" del torneo de hockey Metropolitano**, en las instalaciones deportivas del club, sede Los Polvorines (calle Manzanares 4000, municipio de Malvinas Argentinas).

Se disputarán 8 semifinales y 8 finales los días 4, 5, 11 y 12 de noviembre y culminará con la tradicional Fiesta de la Cerveza.

**El Hospital Alemán acompaña dicho evento e invita a todos los Socios del Plan Médico a disfrutar de estas jornadas.**



## **ASISTENCIA AL VIAJERO** **¡VIAJE TRANQUILO!**



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

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 PAIS Y A MAS DE 100 KM DE SU DOMICILIO.**

Solicitar asistencia:

**En Argentina:** 011 5555 1500

**En el exterior:** +54 11 5555 1500 o 0800 288 2222


**ASSIST CARD ofrece a los Socios del Plan Médico del Hospital Alemán TARIFAS SÚPER 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 h.**

## AGENDA

### SIMPOSIO GRATUITO DE CÁNCER DE PRÓSTATA

*Dirigido a médicos  
especialistas en urología*



#### **Objetivo**

Desde el PSA hasta la variante del receptor androgénico, pasando por biomarcadores, cirugía, radioterapia, quimioterapia y bloqueo hormonal de última generación.

Este simposio tiene como fin el brindar al participante la última información sobre el tratamiento integral del paciente con cáncer de próstata.

**Fecha:** viernes 10 de noviembre

**Hora:** 8 a 18 h.

**Lugar:** Salón de Actos del Hospital Alemán

**Directores:** Dr. Carlos Ameri y Dr. Gonzalo Vitagliano

**Coordinador:** Dr. Hernando Ríos Pita

**Secretario:** Dr. Juan Manuel Guglielmi

**Informes e inscripción:**

**4827-7000 int. 2298**

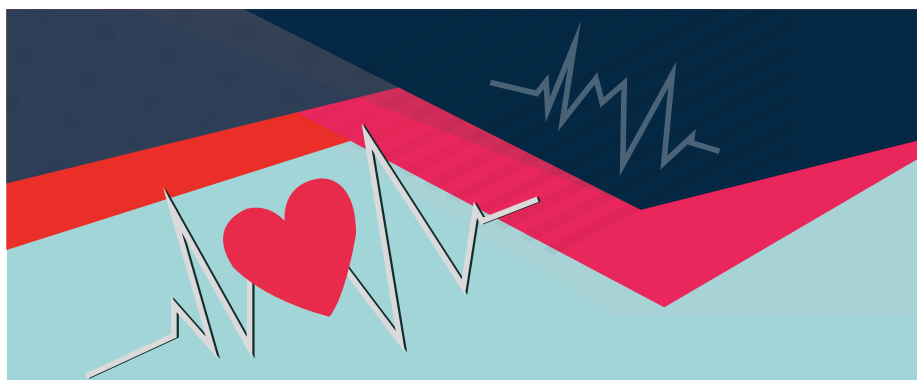
**[surología@hospitalaleman.com](mailto:surología@hospitalaleman.com)**

**CUPOS LIMITADOS**

Organizado por Servicio de Urología e Instituto de Oncología del Hospital Alemán

## AGENDA

### TALLER: PREVENCIÓN DEL IMPACTO DEL STRESS EMOCIONAL EN LA SALUD CARDIOVASCULAR



#### *Dirigido al público en general*

**Fecha:** Viernes 17 de noviembre

**Hora:** 18 a 20 h.

**Lugar:** Salón de Actos del Hospital Alemán.

#### **Objetivo:**

“Me duele la cabeza, estoy contracturado, duermo mal, me salen ronchas, estoy que exploto, en cualquier momento mato a alguien, no doy más”.

¿Quién no ha escuchado o dicho alguna vez una de éstas frases? Y habitualmente la respuesta es “debe ser el stress”. Pero, ¿qué es el stress? ¿Es una enfermedad? ¿El stress enferma? ¿Hay alguna manera de evitarlo?

**Por lo tanto, se realizará este taller para responder a los siguientes interrogantes:**

- ¿Qué es el stress?
- ¿Cuál es el impacto sobre la salud física y psicológica?
- ¿Hay recursos para prevenir o disminuir el impacto del stress sobre la salud?
- Beneficios de la actividad física y la meditación.

El taller consiste en una charla dividida en 2 partes. La primera parte trata sobre la definición de stress, mecanismos de daño e impacto sobre la salud cardiovascular y será dictada por el Dr. Julio Giorgini del Servicio de Cardiología. La segunda parte tratará sobre el impacto sobre la salud mental y la dictarán las Licenciadas Lucila De Picciotto y Cecilia Matayoshi del Servicio de Psiquiatría.

Al finalizar, se invitará a los presentes a realizar un ejercicio de relajación de unos 20 minutos.

#### **Disertantes:**

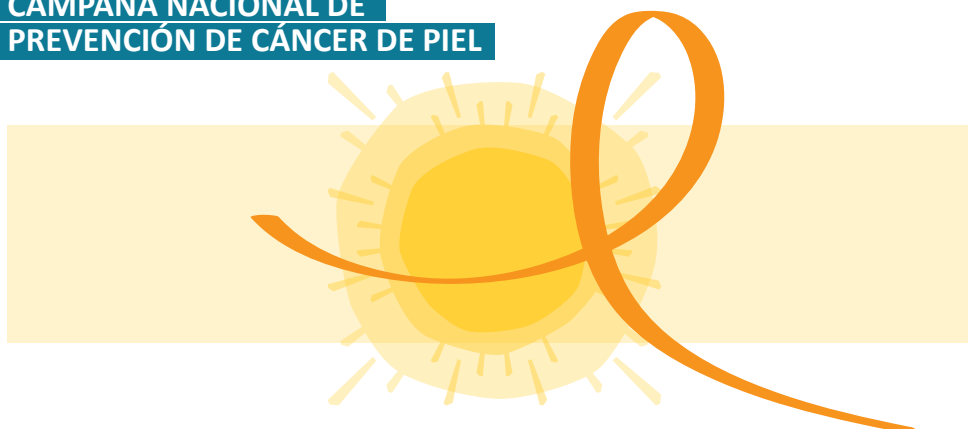
- Lic. Cecilia Matayoshi (Psicóloga, Servicio de Psiquiatría)
- Lic. Lucila De Picciotto (Psicóloga, Servicio de Psiquiatría)
- Dr Julio C. Giorgini (Cardiólogo, Servicio de Cardiología)

**Informes:** 4827-7000 int.2435 o enviando un e-mail a [jgiorgini@hospitalaleman.com](mailto:jgiorgini@hospitalaleman.com)

Organizador por el Servicio de Cardiología y el Servicio de Psiquiatría del Hospital Alemán.

## AGENDA

### CAMPAÑA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE CÁNCER DE PIEL



#### *Dirigido al público en general*

Consultas gratuitas.

Fecha: semana del 13 al 17 de noviembre

Se debe solicitar turno con anterioridad al tel.: 4827-7000.

Por cualquier consulta comunicarse al: 4827-7000 int. 6464

Organiza el Servicio de Dermatología

### TALLER GRATUITO DE DERMATOLOGÍA



#### EL SOL Y LA PIEL. PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO Y EL CÁNCER DE PIEL.

*Dirigido al público en general*

Auspiciado por Eximia

Fecha: **Sábado 18 de noviembre**

Hora: **10 a 12 h.**

Lugar: **Salón de Actos del Hospital Alemán**

#### **Objetivo**

Se tratarán temas relacionados a los cuidados que requiera la piel del rostro y del cuerpo durante las épocas estivales, los productos y tratamientos que hay actualmente disponibles para la prevención y el tratamiento del envejecimiento. También se expondrá acerca de cómo exponerse al sol de manera inteligente y cuáles son las manifestaciones del cáncer de piel, cómo prevenirlo y detectarlo precozmente.

**Disertantes:** Dra. Virginia M. González y Dra. Lucía Santillán.

**Informes e inscripción:** 4827-7000 int. 2313 o 6430.

Organiza el Servicio de Dermatología

## AGENDA

### CICLO TELEVISIVO: VIVIR MÁS Y MEJOR



En el marco de las actividades del 150° Aniversario, el Hospital Alemán inició **un ciclo televisivo por cable presentado por el Instituto de Oncología** que trata temas vinculados a la prevención y al cuidado de la salud a cargo de profesionales de nuestra Institución.

- **Canales de transmisión:** Señal Metro - Canal 8 de Cablevisión / Canal 511 de Telecentro
- **Horario:** Lunes de 18 a 18.30 h. (en vivo). Repeticiones: martes 14 h. y viernes 0:30 h.
- **Conducción:** Prof. Dr. Jorge Gori.
- **Co-conducción:** Prof. Dr. Lucas Mc Cormack.
- **Producción Ejecutiva:** Ariel Crespo.

Los invitamos a ver el programa ya sea en vivo, en sus repeticiones o en forma posterior en el canal youtube institucional del Hospital Alemán.

### CAMPAÑA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE LA CEGUERA POR DIABETES 2017



*Dirigido a pacientes diabéticos*

**Fecha:** viernes 1 de diciembre

**Hora:** de 9 a 15 h.

**Consultas gratuitas sin turno previo**

Director: Dr. Guillermo Iribarren

Colaboradores: Dr. Diego Bar y Dr. Marcelo Valeiras

Informes al tel. 4827-7000 int. 2321 o [softalmologia@hospitalaleman.com](mailto:softalmologia@hospitalaleman.com)

De lunes a viernes de 8 a 19.30 h.



## CARTILLA

VER LAS ACTUALIZACIONES DEL MES

### FONOAUDIOLOGÍA

#### Modificación de consultorio

Fga. Patricia Dolores Renner

Baja:

Ecuador 1465, PB E

Juncal 2449, 4° A

Alta:

Juncal 2449, 7° D

Tel.: 4792-8957 / 4821-6896 / Cel.:

15-6134-0829

Lunes a viernes de 8 a 19 h. para turnos

### GINECOLOGÍA

#### Alta de consultorio

Dr. Diego Habich

Juncal 1920, PB

Tel.: 4812-9648

Martes y jueves de 14.30 a 18 h.

Modificación de teléfono

Lavalle 895, Vicente López

Tel.: 4795-2998

Viernes de 15 a 19 h.

### GINECOLOGÍA

#### Alta

Dra. Mariana Strika

Juncal 2449, 3°A

Tel.: 4826-2784

Lunes de 8 a 10 h y jueves de 8 a 11 h.

### KINESIOLOGÍA

#### Modificación de teléfono

Lic. María Virginia Costas Giannoni

Juncal 2449, 6° D.

Tel.: 4823-0981

Lunes a jueves de 8 a 11 h. y de 13 a 15 h.

### KINESIOLOGÍA

#### Alta

Lic. Marilina Islas

Juncal 2437, 6° A

Tel.: 4824-7103 / Cel.: 15-5340-7107

Lunes a jueves de 14.30 a 19.15 h.

### KINESIOLOGÍA

#### Modificación de consultorio

Lic. Silvina Laura Guiñazu

Baja:

La Pampa 1295, PB 1.

Alta:

Tucumán 2192, 4° C

Tel.: 5031-9688

Martes, miércoles y jueves de 14 a 18 h.

### FARMACIA

#### Danesa

Av. Cabildo 2171, Belgrano.

Tel.: 4787-3100

### FARMACIA

#### Alta

Danesa Suc. Belgrano

Av. Congreso 2486

Tel.: 4787-31000 / 4783-0321



## EFEMÉRIDES

VER LAS FECHAS DESTACADAS DEL MES

- 01 Día de todos los Santos
- 02 Día de los Fieles Difuntos
- 03 Día del Joyero y del Relojero
- 04 Día del Trabajador Bancario  
Día de los Parques Nacionales
- 08 Día del técnico radiólogo **¡Felicitamos a nuestros profesionales en su día!**  
Día de la abuela
- 09 Día Nacional del donante voluntario de sangre  
Día de la Solidaridad
- 10 Día de la Tradición
- 11 Día de la Paz
- 14 Día Mundial de la lucha contra la Diabetes
- 20 Día de la Soberanía Nacional - **FERIADO**  
**Las oficinas del Plan Médico del Hospital Alemán permanecerán cerradas y en el Hospital Alemán se atenderán solo urgencias.**
- 21 Día Nacional de la Enfermera - **¡Felicitamos a nuestros profesionales en su día!**  
Día Internacional del aire puro
- 22 Día de la Música
- 25 Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer
- 26 Día del Químico
- 27 Día de la Seguridad Social
- 29 Día de la Agricultura

## BENEFICIOS ADICIONALES

### PROFESORA DE INGLÉS

#### Amplia experiencia

**Clases de conversación:** todos los niveles.

**Exámenes:** nivel, regulares-secundarios, universitarios e Internacionales.

Inglés 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 – 011-4803-7568

**Cel.:** 15 5052 1859

**e-mail:** normabar@fibertel.com.ar

---