

# Plan Médico & Usted

**ENERO 2018 | N° 289**

Publicación para socios del Plan Médico del Hospital Alemán

>> ACTUALIDAD



- Brindemos por que el 2018 nos encuentre  
unidos, con nuevas ilusiones,  
• mucha salud y proyectos compartidos.

*¡Feliz Año Nuevo!*

>> NOTAS MÉDICAS

# MÁS FRUTAS Y VERDURAS, MÁS SALUD



En nuestro país, el consumo promedio diario por persona de frutas y verduras es de 271 gramos (menos de 2 porciones por día), escaso si tenemos en cuenta que la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) aconseja comer como mínimo 400 gramos diarios. Las Guías Alimentarias para la población Argentina recomiendan una ingesta diaria de 700 gramos (3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras).

Con el fin de aumentar el consumo en la población, el Ministerio de Agroindustria lanzó la campaña “Más frutas y verduras”, en la cual mediante diferentes estrategias apuntan a generar un cambio de hábitos en la población.

A continuación te acercamos algunas sugerencias para aumentar el consumo de estos alimentos tan importantes en nuestra alimentación diaria:

- » Aprovecha las frutas y verduras de cada estación, son más accesibles y de mejor calidad.
- » Las frutas y verduras aportan una amplia variedad de vitaminas, minerales y fibra necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo y para la prevención de enfermedades.
- » Nos aportan parte del agua que necesitamos a diario.
- » Elegí frutas y verduras de distintos colores, consumilas preferentemente crudas o cocidas al vapor o al horno para aprovechar mejor los nutrientes.
- » Lavar las frutas y las verduras con abundante agua potable, especialmente si vas a consumirlas crudas.
- » Cuando compres alguna de ellas mira siempre que mantengan su firmeza, lo cual indica que son frescas y evitá que permanezcan expuestas demasiado tiempo al sol ya que esto acelera el proceso de maduración.
- » Las frutas se pueden consumir en cualquier momento del día, en el desayuno, en el almuerzo, como snacks a media mañana o media tarde, la merienda y la cena. Siempre son una buena opción.
- » Se recomienda consumir 5 porciones diarias de frutas y verduras: dos porciones de verduras en almuerzo y cena, y tres porciones de frutas distribuidas a lo largo del día.
- » ¡Se creativo! Realizá distintas combinaciones de frutas y verduras con otros alimentos.

>> NOTICIAS

# CARRERA DE ENFERMERÍA

**Inscribite.** Te estamos esperando.



**Horario de Atención de la Escuela:**

lunes a viernes de 8 a 18.30 h

**Teléfono:** 4827-7000 Int 6492

**Correo electrónico:** [uaenfermeria@hospitalaleman.com](mailto:uaenfermeria@hospitalaleman.com)

**Horario de cursada teórica:**

a partir de las 12 y hasta las 18 h aprox.

**Horario de prácticas hospitalarias:**  
optativo (mañana o tarde)

**Cierre de inscripción: 9/03/2018**

## Sumamos Tarjeta de crédito a nuestros medios de pago por caja.

Ya se encuentra disponible para todos nuestros Socios el pago mediante Tarjeta de Crédito en todas las cajas del Hospital, esto incluye todas las prestaciones y medicamentos así como también las prácticas no cubiertas.

**Tarjetas aceptadas: Visa, Mastercard y Amex.**

>> NOTICIAS



## Curso De Asistentes Dentales

**Inscripción abierta hasta el 9 de marzo.**

Fecha de Inicio: Abril de 2018

Duración: 2 años.

Organiza: Departamento de Odontología, Cirugía y Traumatología Buco Maxilo Facial

Requisitos de Inscripción: Estudios secundarios completos. Vacunas al día.

**Informes e Inscripción**

**Cupos limitados.**

**Tel.: 4827-7068, Int: 2731**

**De lunes a viernes de 9 a 12 h.**

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

## Modificación del valor de la cuota

Mediante Resolución N°2479-E/2017, el Ministerio de Salud ha autorizado un incremento de las cuotas mensuales de toda la medicina prepaga del 4% que se aplicará a partir del 1° de Febrero del 2018. Resolución publicada en el Boletín Oficial el 29/12/2017

## >> NOTICIAS



**HOSPITAL  
LIBRE DE  
HUMO**

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

**HA 150 años**  
Hospital Alemán  
Deutsches Hospital



## 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

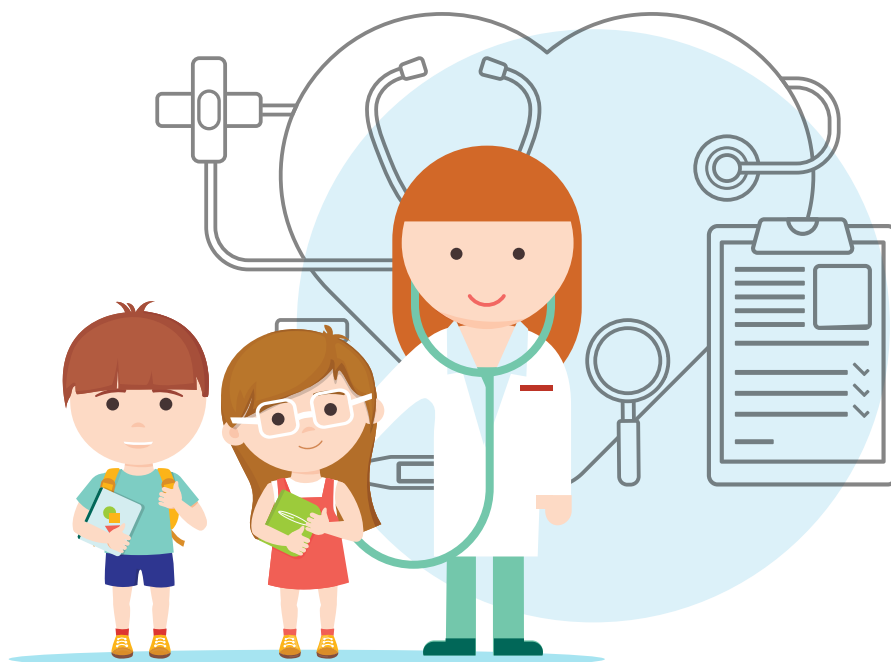
**En el exterior:** +54 11 5555 1500 o 0800 288 2222

**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

### CERTIFICADO ESCOLAR



**Con motivo del inicio de clases ponemos en marcha el Programa de Ingreso Escolar para nuestros Socios que comienzan el nivel primario.**

Dicho programa es un control visual, auditivo, odontológico y cardiológico que completan con el examen clínico pediátrico. Eventualmente se realizará también vacunación de ingreso escolar, en caso de requerirlo (traer carnet de vacunas)

Se realizará durante **los días sábados** de los meses de **febrero (3,17 y 24)** y **marzo (3,10 y 17)** en el sector de Policlínica en el horario de 9 a 12 h

**Solicitar turno previo al 4827-7070** (línea exclusiva para socios de PM) **a partir del 10/01.**

**Se entregará un certificado de aptitud por especialidad.**

## AGENDA

### ADOLESCENCIA Y APTO FÍSICO



**Durante los meses de febrero (3,17 y 24) y marzo (3, 10 y 17) el Equipo de Adolescencia realizará aptos físicos escolares.**

Edad de Atención: 12 a 20 años

Dicho equipo atenderá en el sector del Centro Materno los días sábados de 9 a 12 h

**Comenzando el sábado 3 de febrero y finalizando el sábado 17 de marzo inclusive**  
(Sólo se atiende para Aptos Físicos)

**Solicitar turno previo al 4827-7070 (línea exclusiva para socios de PM) a partir del 10/01.**

**Traer el carnet de vacunas**



## CARTILLA

VER LAS ACTUALIZACIONES DEL MES

### **KINESIOLOGÍA – RPG**

**Lic. Cristina Etcheverry**  
La Pampa 1295, PB 1.  
Tel.: 4788-9683  
Cel.: 11 5325-9036

### **ODONTOLOGÍA GENERAL**

**Dr. Diego Alejo Valero**  
Modificación de teléfono  
Rodríguez Peña 431, 3 N.  
Tel.: 3530-1065

### **ORTOPEDIA Y TRUMATOLOGÍA**

**Dr. Martin Morhac**  
Modificación de consultorio  
Baja: Juncal 2449, 7 D.  
Alta: Juncal 2449, 2 A  
Tel.: 4822-7156  
Cel.: 11 4446-4155  
Solicitar turno de lunes a jueves  
de 15 a 19 h.

### **UROLOGÍA**

**Dr. Gonzalo Vitagliano**  
Modificación de consultorio  
Baja: Av. Pueyrredón 1770, 2 A.  
Alta: Av. Pueyrredón 1752, 3 A.  
Tel.: 4827-9694  
Cel.: 11 5966-3847  
Martes y jueves de 14 a 18 h.

### **PSICOLOGÍA**

**Lic. Josefina María Rivarola**  
Modificación de consultorio  
Baja: Billinghamurst 1645, 2° 7.  
Alta: Santa Fe 1845, 5° D  
Tel.: 4814-3584  
Cel.: 11 6163-1416

### **SALUD MENTAL PEDIÁTRICA**

**Lic. Marina Alejandra Blasco**  
**BAJA**  
Lavalleja 223

### **SALUD MENTAL PEDIÁTRICA**

**Dra. Claudia Bregazzi**  
**BAJA**  
Fco. Acuña de Figueroa 257

### **SALUD MENTAL PEDIÁTRICA**

**Lic. Melina Di Nicola**  
Modificación de consultorio  
Baja: Alfredo Palacios 1266, PB  
B.  
Alta: Monte de Oca 381  
Lunes a viernes de 14 a 20 h.

### **SALUD MENTAL PEDIÁTRICA**

**Lic. Valeria María Poidebard**  
**BAJA**  
O'Higgins 4679, 6° 68.

### **ZONA OESTE**

#### **KINESIOLOGÍA Y DRENAJE LINFÁTICO**

**Lic. Ana María Cristina Vitali**  
Buenos Aires 563, 2 A. Castelar  
Tel.: 4628-0081

### **ZONA NORTE**

#### **CARIOLOGÍA**

**Dr. Gerardo Juan Nau**  
**BAJA**  
Tres Sargentos 2042, Martínez.

### **CLÍNICA MÉDICA**

**Dr. Mario M. Krause**  
**BAJA**  
Sarmiento 222, Martínez.

### **KINESIOLOGÍA**

**Lic. M. Gisela Verdinelli**  
**BAJA**  
Iguazú 362, Los Cardales.

### **KINESIOLOGÍA**

**Klgo. Germán Díaz**  
**BAJA**  
Av. Libertador 16864, San Isidro.

### **OBSTETRICIA**

**Dr. Alejandro Zurell**  
**BAJA**  
Eduardo Costa 1876, 6° A,  
Martínez.

### **PSICOPEDAGOGÍA**

**Lic. Verónica Taube**  
**BAJA**  
Entre Ríos 1450, 2°, Olivos.

### **SALUD MENTAL PEDIÁTRICA**

**Lic. Valeria María Poidebard**  
**BAJA**  
Av. Santa Fe 2039, Martínez.

### **TERAPIA OCUPACIONAL**

**Lic. María del Carmen Ruiz**  
**BAJA**  
Calle 103 6728, Villa Ballester

### **ZONA SUR**

#### **SALUD MENTAL PEDIÁTRICA**

**Lic. Lorena M. Beitia**  
**BAJA**  
Las Flores 317, Wilde.



## EFEMÉRIDES

VER LAS FECHAS DESTACADAS DEL MES

### **01 ¡Feliz Año Nuevo! - FERIADO**

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

Día Mundial de la Paz

Día del hijo

### **06** Día de Reyes

### **10** Día de la Dirección General Impositiva

Día del trabajador del transporte

### **19** Día Internacional de la Religión

### **22** Día Nacional de la Antártida Argentina

### **23** Día Mundial de la libertad

Día Nacional del músico

### **25** Día Nacional del reportero gráfico

### **27** Día Internacional de conmemoración en memoria de las víctimas del Holocausto