

Plan Médico & Usted

JUNIO 2018 | N° 294

Publicación para socios del Plan Médico del Hospital Alemán

>> ACTUALIDAD



¿CÓMO CONTROLAR LA EPIDEMIA?

Dra. Elisa Behrmann - Servicio de Neumonología

El **31 de mayo** se celebró, como cada año, el **Día Mundial Sin Tabaco** para poner de relieve los grandes riesgos asociados al tabaquismo y fomentar políticas eficaces para disminuir su consumo. El **lema para este año fué Tabaco y Cardiopatías**, buscando llamar la atención sobre los siguientes puntos:

- » Concientizar a la población sobre las consecuencias para la salud cardiovascular del consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno.
- » Poner de relieve la relación entre el consumo de productos de tabaco, las cardiopatías y otras enfermedades cardiovasculares.
- » Proporcionar a los gobiernos y al público en general, la posibilidad de comprometerse para promover la salud cardíaca protegiendo a las personas del consumo de tabaco.
- » Estimular a los países a reforzar la aplicación de las medidas MPOWER de lucha contra el tabaco que establece la OMS, cuya eficacia está demostrada.

Riesgos del tabaquismo

El consumo de tabaco es un factor de riesgo importante de cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular y vasculopatía periférica. Entre los datos epidemiológicos encontramos:

- » Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte y el consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno contribuyen a cerca del 12% de las defunciones por cardiopatías.
- » El consumo de tabaco es la segunda causa de enfermedades cardiovasculares, después de la hipertensión arterial.
- » La epidemia mundial de tabaco causa 7 millones de muertes cada año, de las cuales 900.000 corresponden a personas no fumadoras que respiran humo de tabaco ajeno.
- » Cerca del 80% de los más de 1000 millones de fumadores que hay en el mundo viven en países de ingresos medianos y bajos, que son los que soportan la mayor carga de enfermedad relacionada con el tabaco.

>> ACTUALIDAD

Medidas de control de la epidemia

El Convenio Marco de Control del Tabaco (CMCT) es el primer Tratado Internacional de Salud Pública que establece medidas eficaces y efectivas desde el punto de vista del costo para controlar la epidemia de tabaquismo. Es un convenio de las naciones para reducir los efectos negativos sobre la salud y las economías que puede ser de utilidad para que los gobiernos contribuyan a reducir el consumo y protejan a sus ciudadanos.

Éstas son las **medidas MPOWER de la OMS** que están en conformidad con el CMCT:

- » **Monitor:** vigilar el consumo de tabaco y aplicar políticas preventivas.
- » **Protect:** proteger a la población de la exposición al humo del tabaco, prohibiendo el consumo de este producto en los espacios públicos cerrados, los lugares de trabajo y los transportes públicos.
- » **Offer:** prestar apoyo para abandonar el hábito tabáquico mediante ayudas generalizadas a todos los fumadores y con cobertura de costos, que incluyan un breve asesoramiento ofrecido por trabajadores sanitarios y líneas telefónicas nacionales de ayuda, sin costo para el usuario.
- » **Warn:** advertir de los peligros del tabaco utilizando un empaquetado neutro/normalizado y/o grandes advertencias sanitarias gráficas en todos los paquetes de tabaco, y llevar a cabo campañas eficaces en los medios de comunicación para advertir a la población de los daños que causa el consumo de este producto y la exposición al humo de tabaco ajeno.
- » **Enforce:** prohibir toda forma de publicidad, promoción y patrocinio del tabaco.
- » **Raise:** aumentar los impuestos a los productos de tabaco y hacer que sean menos asequibles.

El CMCT es considerado un indicador específico de cumplimiento de nuevos Objetivos de Desarrollo Sostenible y del Plan Global para reducir las Enfermedades Crónicas No Transmisibles. Su ratificación es un requisito para dar cumplimiento a las metas de desarrollo y contribuir a reducir la pobreza. Asimismo, provee herramientas para aumentar la transparencia del Estado y contrarrestar los intentos de la industria tabacalera de socavar y desvirtuar las políticas de control de tabaco.

Hasta la fecha son 180 países los que han ratificado el Convenio Marco del Control del Tabaco. Argentina es uno de los pocos países que, pese a haberlo firmado en 2003, aún no lo ha ratificado.

El tratado contempla medidas de protección para los pequeños productores tabacaleros, sus fuentes de trabajo y sus condiciones de vida, medidas para promover la diversificación de cultivos de tabaco y para proteger el medio ambiente.

>> NOTAS MÉDICAS



HIPOTIROIDISMO: SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

Dra. María Josefina Bomarito - Servicio de Endocrinología

¿Qué es la Glándula Tiroides?

La tiroides es una glándula endocrina que tiene forma de mariposa y normalmente se localiza en la parte inferior y anterior del cuello, delante de la tráquea. Se extiende por arriba del hueco supraesternal hasta la parte inferior de la nuez de Adán.

Su función es producir hormona tiroidea (T3 y T4), liberarla al torrente sanguíneo y entregarla a todos los tejidos. Estas hormonas **ayudan al cuerpo a utilizar energía, mantener la temperatura corporal y a que el cerebro, el corazón, los músculos, entre otros órganos, funcionen normalmente.**

¿Qué es el Hipotiroidismo?

Es una enfermedad que se caracteriza por una **disminución en el funcionamiento de la glándula**. Por lo tanto, ésta no es capaz de producir suficiente cantidad de hormona tiroidea para mantener el cuerpo funcionando de manera normal.

Las causas más frecuentes son: enfermedades autoinmunes como la Tiroiditis de Hashimoto, la cirugía tiroidea y el tratamiento con iodo radiactivo. Esta enfermedad es más frecuente en la mujer y tiende a ser hereditaria.

>> NOTAS MÉDICAS

¿Cuáles son los síntomas?

Los signos y síntomas más frecuentes de hipotiroidismo incluyen: **cansancio, piel seca, debilidad, somnolencia, hinchazón de los párpados, intolerancia al frío, disminución de la memoria, constipación, aumento de peso, caída del cabello y alteraciones en los ciclos menstruales.**

Cuando los niveles de hormona tiroidea están bajos, las células del cuerpo y los procesos corporales comienzan a funcionar con lentitud.

El hipotiroidismo suele ser un fenómeno gradual que varía desde casos subclínicos en los cuales sólo puede evidenciarse por estudios de laboratorio, a casos muy severos en los que la ausencia de diagnóstico y tratamiento conlleva la posibilidad de desarrollar un coma mixedematoso, que es el estadio más grave de la enfermedad.

¿Cómo se diagnostica?

El hipotiroidismo no posee ningún síntoma específico, además, todos los síntomas que pueden tener las personas con hipotiroidismo también pueden presentarse en otras enfermedades, por lo tanto, la única manera de saber con seguridad si el paciente tiene hipotiroidismo es realizar pruebas en sangre como:

→ **Dosaje de TSH: ésta es la prueba más importante y sensible para el diagnóstico de hipotiroidismo. Una TSH anormalmente alta significa que el paciente presenta un hipotiroidismo.**

¿Cómo se trata?

El hipotiroidismo es una enfermedad crónica. Se trata reemplazando la cantidad de hormona tiroidea que la glándula ya no puede producir para mantener niveles hormonales normales. Es así que cuando la tiroides no puede funcionar normalmente, el **reemplazo con T4 puede restaurar los niveles de hormona tiroidea en el organismo.**

Los comprimidos de tiroxina sintética (levotiroxina sódica) contienen hormona exactamente igual a la T4 que produce normalmente la glándula tiroides. Se administra en una sola toma diaria y en ayunas (30 minutos antes del desayuno) para mejorar su absorción. El objetivo del tratamiento es alcanzar y mantener un nivel hormonal normal.

Hay medicamentos que pueden interferir en la absorción de la levotiroxina, por tal motivo, en caso de que el paciente tome otra medicación debe consultar con su médico.

Todos los pacientes hipotiroideos excepto aquellos con mixedema severo pueden ser tratados en forma ambulatoria, sin tener que ser hospitalizados. Una vez que se ha establecido la dosis adecuada de levotiroxina, la prueba de TSH se repetirá según su médico crea necesario.

>> NOTICIAS



El Hospital Alemán te acerca su Laboratorio de Análisis Clínicos Domecq & Lafage a tu zona.

Te proponemos visitar las diferentes sedes del Laboratorio de Análisis Clínicos Domecq & Lafage, donde te podrás realizar los mismos estudios que en el Hospital Alemán, minimizando los tiempos de espera y manteniendo la calidad de las prestaciones. Se garantiza a todos sus pacientes el mismo nivel de calidad diagnóstica que la del Hospital, ya que comparten la central de procesamiento, los profesionales, los directores técnicos y la tecnología. Además, como socio del plan médico contás con la misma cobertura que en el Hospital Alemán.

Te invitamos a conocer la sede que te quede más cómoda.



Villa Urquiza
La Pampa 5017
4523-6936
cap_urquiza@labdl.com.ar



Recoleta
Paraná 1395
4811-5566
cap_parana@labdl.com.ar



Devoto
Av. Segurola 2127
4566-5734
cap_devoto@labdl.com.ar



Martínez
Pje. Emilio Lamarca 383
4793-3191
cap_martinez@labdl.com.ar



Ramos Mejía
Alsina 520
4654-7120
cap_ramos@labdl.com.ar

Podés consultar los resultados de los estudios realizados en
tu Portal de Plan Médico www.hospitalaleman.com/haportal



Farmacia cerrada por Inventory

Informamos que el próximo 30 de Junio entre las 8 y las 15hs. se realizará el control semestral de inventarios, por lo que la Farmacia se encontrará cerrada.

Sepa disculpar las molestias ocasionadas.

>> NOTICIAS



Nuestro Instituto de Oncología inaugura su **Línea exclusiva** para solicitud de turnos

0800-444-6626 (ONCO)

Expo Empleo Joven 2018

Participamos de la Expo Empleo, llevando más de 25 búsquedas laborales. Recibimos muchísimos currículos de jóvenes que buscan dar un gran paso en su carrera profesional. Nuestro stand contó además con un sector de entrevistas, donde nuestro equipo de Empleos tuvo encuentros con los que se interesaron en nuestras búsquedas.



>> NOTICIAS



Hospital Libre de Humo Respiraremos Salud

Recordá que la prohibición de fumar rige en todo el ámbito de la institución.



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 PAÍS Y A MÁS 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

TALLER: ACOMPAÑANDO EN ONCOLOGÍA



Martes 5/06 14:30hs.

Salón Multiuso del Hospital Alemán

Actividad no arancelada, son inscripción previa.

RECURSOS PARA EL PACIENTE Y ONCO-ESTÉTICA

Cada persona encuentra su propia manera de atravesar los procesos.

A veces, con ayuda del psicooncólogo, es posible pensar juntos la forma más conveniente de adaptarse.

En el Taller de Recursos para el Paciente se orienta acerca de cómo atravesar el proceso con una mejor calidad de vida, pensando también en su salud psíquica y emocional.

EQUIPO DE PSICOONCOLOGÍA

- Lic. María Fernanda Montaña
- Lic. Bernarda Petersen
- Lic. Giovanna Lucantis

AGENDA

CONCIERTO A BENEFICIO



5 DE JULIO

Con el auspicio del Señor Embajador de la República Federal de Alemania,
Jürgen Christian Mertens

Concierto a beneficio del Hospital Alemán

Se ejecutará la Obra de Franz Schubert Quinteto "La Trucha" con la
participación de I pianista Fernando Pérez quien nos deleitará con al Obra
Für Elise de Ludwig van Beethoven

Alvear Palace Hotel. Av. Alvear 1891, Buenos Aires
Organiza Fund Raising

Informes: Lunes a viernes de 9 a 15 hs.

4827-7214

fundraising@hospitalaleman.com

CICLO TELEVISIVO: VIVIR MÁS Y MEJOR



Los invitamos a ver una nueva edición de nuestro **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.

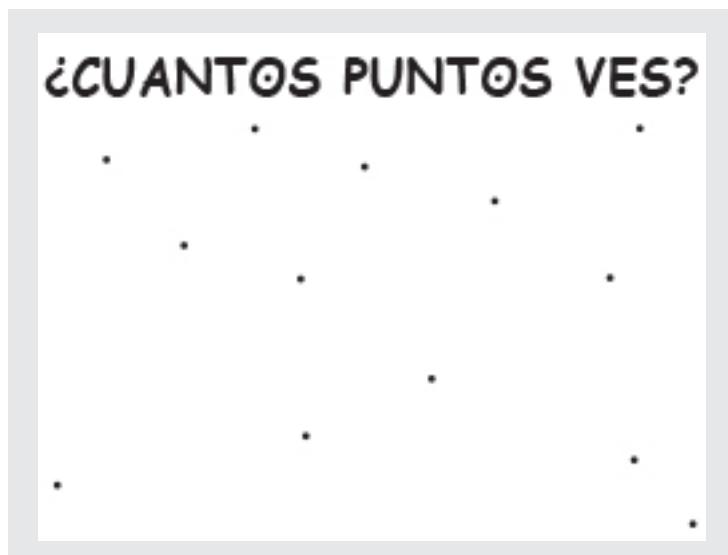
- **Canales de trasmisión:** Señal Metro - Canal 8 de Cablevisión / Canal 511 de Telecentro
- **Horario:** Lunes de 18 a 18.30 h. (en vivo). Repeticiones: martes 16.30 h. y jueves a las 20 h.
- **Conducción:** Prof. Dr. Jorge Gori.
- **Co-conducción:** Prof. Dr. Lucas Mc Cormack.
- **Producción Ejecutiva:** Ariel Crespo.

DESAFÍO ILVEM

COMO NO HUBO GANADORES, REPETIMOS

Consigna: ¿Cuántos puntos ves en el gráfico?

Ayuda: Son más de 17



CURSOS ILVEM

Ilvem dicta en barrio norte todas las carreras universitarias de Siglo 21 y también cursos presenciales, por e-Learning e In-Company de Marketing digital, inglés y otros 24 idiomas a elección, Lectura veloz, Memoria, Métodos de estudio, Concentración, Oratoria, Inteligencia, Orientación vocacional, Grafología, Taquigrafía, 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 Hospital Alemán. Info 4821-5411, info@ilvem.com y www.ilvem.com



CARTILLA

VER LAS ACTUALIZACIONES DEL MES

CLÍNICA MÉDICA

Alta:

Dr. Bledel, Ignacio Jorge
Juncal 2437 6ºA
Lunes de 14 a 17hs

Baja:

Dr. Bledel, Ignacio Jorge
Billinghurst 1730 P "B"

FLEBOLOGÍA

Alta horario de atención
Dra. Mastri Rosana Gloria
Juncal 2541 7 "F"
Jueves de 09:00 a 13:00 hs.

Baja

Dra. Mastri, Rosana Gloria
Segurola 2127

NEUMONOLOGÍA

Alta horario de atención
Dra. Alais, María Eugenia
Av. Cabildo 1131 4 "11"
Lunes de 15:00 a 20:00 hs.

OTORRINOLARINGOLOGÍA

Baja
Dr. Ane, Fernando
Olazabal 1546

PSIQUIATRÍA

Alta
Dr. Panzuto, Osvaldo Bruno
Av. Rivadavia 6085 6 "D"
Martes de 9 a 20hs - miércoles de 10 a 16hs - jueves de 10 a 20hs

Baja

Dr. Panzuto, Osvaldo Bruno
Av. Rivadavia 5466 1 "A"

ZONA NORTE

ENDODONCIA, ODONTOLOGÍA GENERAL, ORTODONCIA

Alta
Laiker, Laura Paola
Av. Maipú 821 3 "B", Vicente López

ZONA SUR

ODONTOLOGÍA GENERAL

Dra. Fernández, Lorena Edith
Anatole France 1954 2ºD
Lanus Sur
Horario de Atención: Lunes a viernes de 14:30 a 19:30

ZONA NORESTE

FARMACIA SAN JOSÉ

Ameghino 902
Capilla del Señor
Tel: (02323)-492475
Lunes a viernes de 8:30 a 13:00hs y de 16 a 21hs.
Sábados de 8:30 a 13:00hs.



EFEMÉRIDES

VER LAS FECHAS DESTACADAS DEL MES

- 05** Día Mundial del Medio Ambiente
- 11** Día Mundial del Cancer de Próstata
- 14** Día Mundial del Donante de Sangre
- 17** Día del padre
- 20** Día de la Bandera
- 25** Día del Otorrinolaringólogo

BENEFICIOS ADICIONALES

YOGA - RELAJACIÓN - LIBERACIÓN

Sra. Cristina

Adiós a los dolores articulares, musculares, adiós a las lumbalgias, trastornos del sueño, insomnio, agitación nerviosa y estrés.

Movimientos suaves sin esfuerzo logrando mayor flexibilidad. Técnicas de respiración.

Para todas las edades, no es necesario tener experiencia previa.

Descuentos especiales para los Socios del Plan Médico.

Informes: Tel. 4313-5868

Mail: yogacris@gmail.com
