

32
años

pm
& USTED

abril 2011
 AÑO XVIII NÚMERO 208

Publicación para los Socios del
Plan Médico del Hospital Alemán

**URGENCIAS**

y pedido de
 médico a domicilio

5777-5568**PLAN MÉDICO****4827-7070****CONMUTADOR**

(único número)

4827-7000

(líneas rotativas)

HA Hospital
Alemán
Plan Médico

www.hospitalaleman.com

Campaña de vacunación **antigripal** y **antineumococcica**

Como todos los años, abril es el mes en que desarrollamos nuestro **Programa de Vacunación Antigripal y Antineumococcica**.

En esta oportunidad, el Hospital Alemán ha realizado las gestiones necesarias para adquirir vacuna antigripal en cantidad suficiente para que ninguno de los pacientes que la necesite quede sin recibirla. Como recordarán el año pasado, ante la escasez de vacunas en el mercado, se priorizó a nuestros Socios.

Toda vacuna que se aplique en el Vacunatorio del Hospital será del tipo "trivalente", de laboratorios confiables y que contengan las cepas virales recomendadas por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

¿Quiénes deberían vacunarse?

VACUNA ANTIGRIPAL

Todas aquellas personas que padezcan:

- enfermedades pulmonares crónicas (asma, bronquitis crónica, enfisema)
- enfermedades cardíacas crónicas (insuficiencia cardíaca o enfermedad coronaria)
- diabetes o enfermedades que debilitan el sistema inmune (insuficiencia renal crónica, trasplantados o en plan de trasplante de un órgano sólido, infectados por HIV, lupus o enfermedades del colágeno) y quienes reciben corticoides
- neoplasias (cáncer)
- quienes hayan sido esplenectomizados (operados del bazo)

También deberían recibirla las **personas sanas**:

- mayores de 65 años
- que se encuentran conviviendo con niños menores de 2 años
- que se encuentran conviviendo con enfermos de cualquiera de los grupos arriba mencionados
- mujeres embarazadas en el segundo o tercer trimestre.

VACUNA ANTINEUMOCOCCICA

Otras enfermedades muy comunes en el período invernal y que pueden confundirse con la gripe, como resfrió común, sinusitis, bronquitis y otras virosis de las vías aéreas, no se previenen con la vacunación antigripal.

La neumonía tampoco se previene con la vacuna antigripal, pero existe una vacuna específica contra el neumococo, que es la bacteria más frecuente en producir esta enfermedad. Se debe recibir una dosis, que en determinados casos se repetirá a los 5 años.

Se recomienda en los siguientes casos:

- mayores de 65 años
- fumadores mayores de 50 años
- quienes padeczan enfermedades pulmonares crónicas (asma, bronquitis crónica, enfisema)
- quienes padeczan enfermedades cardíacas crónicas (insuficiencia cardíaca o enfermedad coronaria)
- quienes padeczan diabetes o enfermedades que debilitan el sistema inmune (insuficiencia renal crónica, trasplantados o en plan de trasplante de un órgano sólido, infectados por HIV, lupus o enfermedades del colágeno)
- quienes reciben corticoides
- quienes tengan colocadas válvulas de derivación en el sistema nervioso central
- quienes hayan sido esplenectomizados
- quienes padeczan cáncer

La vacuna puede provocar dolor en el sitio de la inyección, que persiste por 1-2 días.

Ocasionalmente puede aparecer fiebre, dolores musculares y/o malestar general 6-12 horas posteriores a la inyección y durante 1-2 días.

Esta reacción es más frecuente la primera vez que se recibe la vacuna.



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD RENAL

Las enfermedades renales comprometen a un número importante de la población que se considera sana. Muchas veces son enfermedades silenciosas crónicas e invalidantes que requieren de un alto nivel de sospecha para ser detectadas de manera temprana y antes de que comprometan a otros órganos y sistemas del cuerpo.



Lo bueno que sabemos hoy es que diagnosticadas y tratadas adecuada y oportunamente permiten la prevención de muchas de sus complicaciones, las cuales son causantes de reiteradas internaciones, morbilidad, invalidez y mortalidad.

Las estadísticas actuales nacionales e internacionales de prevalencia muestran que entre el **8%** y el **10%** de la población tiene algún grado de disfunción renal. Esto equivale a decir que más de **3.500.000 de personas** de nuestro país están formando parte de este grupo. Pero lo llamativo y que es propio de la naturaleza "silenciosa" de la enfermedad renal, es que pocos de ellos lo saben. La cima de este iceberg son los más de 25.000 pacientes que se encuentran en diálisis actualmente y los más de 5.000 que están en lista de espera para un trasplante renal o reno-pancreático.

Por cada paciente en diálisis hay 100 pacientes con enfermedad renal progresiva estadios 2 a 5 (para Argentina eso representa aproximadamente **2.500.000 pacientes** con creatininas por encima del valor máximo normal).

Las causas principales de la enfermedad renal crónica e ingreso a diálisis, son la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, sin dejar de mencionar el tabaquismo y la patología vascular entre otras.

La comunidad nefrológica mundial y la Argentina celebran y recuerdan cada año el **"Día Mundial del Riñón"** (segundo jueves de marzo) con el objetivo de alertar e invitar a prevenir estas enfermedades mediante simples medidas.

Adhiriendo a este concepto de **"salud renal"** es que llevaremos adelante un programa que consiste en invitar vía telefónica a los Socios del Plan Médico del Hospital Alemán que tengan una creatinina mayor de 1,5 mg/dl **a ser evaluados nefrológicamente**, a fin de minimizar el impacto de la progresión y realizar la prevención secundaria que corresponda a su estadio de lesión renal.

Unas simples medidas que incluyen una encuesta validada, la toma de la presión arterial, ecografía del árbol urinario y determinación en sangre y orina de indicadores de enfermedad renal, pueden ayudar a evitar muchas complicaciones y permiten trabajar en equipo, involucrando a los especialistas y a los médicos de cabecera de los pacientes para el mejor manejo a largo plazo.

Programas similares se han realizado en los últimos años en hospitales tales como el Británico, Militar, Argerich, de Clínicas, etc., en ocasión del Día Mundial del Riñón y como extensión lo han transformado últimamente en **"la semana de la salud renal"**.

Prof. Dr. Jorge Toblli, Jefe del Servicio de Nefrología

Campaña de vacunación **antigripal** y **antineumococcica**



¿Dónde puedo vacunarme?

A partir de los 16 años:

Vacunatorio de Adultos
Av. Pueyrredón 1640 - PB
(al final del pasillo)

Lunes a viernes de 8 a 19 h.

Niños y adolescentes hasta 16 años:

Centro Materno Infantil
Beruti esquina Ecuador
Lunes a viernes de 8 a 19.30 h.

¿Cómo debo proceder?

Usted deberá dirigirse a cualquiera de las siguientes cajas para abonar el importe correspondiente a la vacuna y luego concurrir al vacunatorio (no requiere receta).

- **Caja Central** (hall central)
- **Policlínicas** (entrada de Av. Pueyrredón 1640)
- **Centro de Emergencias** (Beruti 2533)
- **Caja de Cardiología** (entrada de Av. Pueyrredón 1640 - PB)
- **Centro Materno Infantil** (Beruti esquina Ecuador)

¿Cuál es el valor de las vacunas?

VACUNA ANTIGRIPAL: \$ 91,07

Con descuento según plan, el Socio abona:

Dto. 50% = \$ 45,54

Dto. 40% = \$ 54,64

VACUNA ANTINEUMOCÓCCICA: \$ 135,11

Con descuento según plan, el Socio abona:

Dto. 50% = \$ 67,55

Dto. 40% = \$ 81,06

Ante la menor duda sobre la conveniencia de la aplicación de las vacunas, consulte a su médico o al Servicio de Infectología, quienes gustosamente lo asesorarán.

Servicio de Infectología

Tel. 4827-7000 interno 2515

E-mail: cfreuler@hospitalaleman.com

PFÖRTNER
DEUTSCHE OPTIK

SOCIOS PLAN ORO 30% DE DESCUENTO

SOCIOS OTROS PLANES 20% DE DESCUENTO

*El mejor servicio personalizado
en anteojos, lentes de contacto, prótesis
y visión subnormal*

SE APlica ÚNICAMENTE UN DESCUENTO DEL 10% EN LENTES DESCARTABLES

SILVIA COLADANGELO
VENTA DE BIENES MUEBLES
ANTIGUOS Y MODERNOS

VIDRIOS PINTURAS ADORNOS FIGURAS
ARTE ARAÑAS PLATERIA

*Si Ud. se muda, viaja o se renueva resolvemos
el contenido completo de su propiedad.*

Beneficios Socios del Plan Médico:
Tasaciones, Publicidad y Seguridad sin cargo.

Cel. (15) 5307-7230 ■ Tel. 4723-6445
www.acassusonet.com.ar/colandangelo.htm

En el Siglo XXI, Siempre Innovando



Curso de Formación para Asistentes Gerontológicos



El Plan Médico del Hospital Alemán, a través del **Programa de Vigilancia Preventiva**, lo invita este curso, el cual tiene el objetivo de brindar herramientas teóricas y prácticas para el cuidado de pacientes geriátricos y jerarquizar la atención de la población anciana, convirtiendo a los asistentes gerontológicos en agentes difusores de salud.

FECHA: 8 meses, de Abril a Noviembre • **INICIO:** Lunes 4 de Abril

DÍA Y HORARIO: Teóricos: Lunes 16 a 20 h. Prácticos: 1 hora por semana

DIRECTORES: Dra. Clara Perret • Dr. Matías Manzotti

COORDINADORES: Dra. Sofía Lemos • Lic. Inés Donato • Enf. Pedro Kinderknecht

CONSULTAS E INFORMES: Tel. 4827-7000 internos 2971/2905/2634

E-mails: mmanzotti@hospitalaleman.com / cperret@hospitalaleman.com

ACTIVIDAD NO ARANCELADA - CUPO LIMITADO

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:

Varias fechas del año 2011 pueden formarse combinando solamente números 1. Una de ellas es el 1-1-11, o sea el primero de enero del 2011.

¿Cuáles son las restantes?

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

Resultados del desafío Plan Médico & Ud. mes de Marzo '11:

Consigna: A un señor le cae algo en la cabeza y gracias a eso descubre una ley que se hizo muy famosa.

¿Cómo se llama el señor?

Respuesta: Isaac Newton.

Ganadores: Mariana Devi, Beatriz Berthier, Hebe Shina.

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

TALLERES DE ALIMENTACIÓN

¿Qué significa una alimentación equilibrada durante el embarazo?

FECHA: Jueves 7 de Abril, de 10 a 12 h.

DISERTANTE: Lic. Graciela Pinto

CONSULTAS E INFORMES: Servicio de Alimentación

Tel. 4827-7000 ints. 2200 y 7049

ACTIVIDAD NO ARANCELADA - CUPO LIMITADO



ALIMENTACIÓN INFANTIL COMPLEMENTARIA

¡Hola papilla y algo más!



La alimentación es uno de los aspectos de mayor relevancia para el crecimiento y buen desarrollo del bebé.

Es importante que el equipo de salud acompañe este proceso brindando apoyo ya sea en relación a la calidad nutricional de la alimentación, a la elaboración de la misma, como a promover comportamientos y prácticas adecuadas.



FECHA: Martes 12 de Abril, de 12 a 14 h.

LUGAR: Aula Usos Múltiples, Centro Materno Infantil

DISERTANTE: Lic. Graciela Pinto

DIRIGIDO A: embarazadas, padres y toda persona a cargo de la alimentación de niños de hasta 3 años

CONSULTAS E INFORMES: Servicio de Alimentación

Tel. 4827-7000 ints. 2200 y 7049

ACTIVIDAD NO ARANCELADA - CUPO LIMITADO

TALLER

Nuevos tratamientos en dermoestética

TEMARIO: Recuperación de la piel después del verano. Cremas antienvejecimiento para uso en invierno. Nuevas tecnologías para tratar y prevenir el envejecimiento solar y cronológico de la piel. Métodos actuales de depilación láser.

FECHA: Sábado 30 de Abril, de 9.30 a 11 h.

DISERTANTES: Prof. Dra. Margarita Larralde • Dra. Virginia González

LUGAR: Salón de Actos del Hospital Alemán

INFORMES E INSCRIPCIÓN: Servicio de Dermatología

Tel. 4827-7000 interno 2313

ACTIVIDAD NO ARANCELADA - CUPO LIMITADO





MAXINTA
CASA DE CAMBIO

CASA CENTRAL
Sarmiento 378 piso 6º, Tel: 5278 4400

UNICENTER
Paraná 3745 local 3025 nivel 3º, Tel: 5278 4450

www.maxinta.com

Centro Óptico Lunette

*Planes Especiales
Hospital Alemán*

* Av. Dorrego 2646 - Cap. Fed.
Tel/Fax: 4775-5485

* Juncal 2744 - Cap. Fed.
Tel/Fax: 4821-3756

* Av. Caseros 1899 - Cap. Fed.
Tel/Fax: 4304-2303

Correo de lectores

NOTA Sra. Sonia Chiodo y Sr. Pablo Cirlini

Socios del Plan Médico



El lunes 18 de octubre, nuestro hijo Facundo de 10 años fue internado en el 3er. piso de Pediatría con una crisis asmática. El motivo de esta carta es agradecer profundamente a todos los médicos y médicas, enfermeros/as, mucamas y todo el personal que atendió a nuestro hijo con tanto cariño, tanta dedicación, paciencia y sobre todo mucho amor. Tanto él como nosotros, su familia, que lo acompañamos permanentemente, nos sentimos cuidados y contenidos por ese hermoso grupo de gente que logró transmitirnos la tranquilidad que necesitamos en ese difícil momento. Gracias a Dios y habiendo dejado atrás los días de angustia, sólo nos queda decir nuevamente ¡¡¡GRACIAS!!!

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 en el boletín. Los mensajes deben enviarse a: pmud@hospitalaleman.com



CURSOS DE ALEMÁN

Institución Cultural Argentino-Germana

La Institución Cultural Argentino-Germana anuncia que está abierta la inscripción para los cursos de nivel inicial, conversación para nivel avanzado y regulares.

Informes: M.T. de Alvear 2051 - Cap. Fed. - Tel.: 4824-4038 / Fax.: 4824-8383

E-mail: culturalag@hotmail.com - www.argentinogermana.org.ar - Lun. a vie. 14.30 a 20 h.

Goethe - Institut Buenos Aires

La Goethe-Institut Buenos Aires ofrece cursos de alemán extensivos e intensivos. Si desea conocer más de cerca Alemania y su cultura puede también realizar un curso de alemán en dicho país.

Informes e Inscripción: Corrientes 319 - Cap. Fed. - Tel.: 4318-5600

E-mail: cursos@buenosaires.goethe.org - www.goethe.de/buenosaires



CURSOS RÁPIDOS DE ILVEM

ILVEM dicta cursos presenciales, e-Learning e In-Company de Lectura veloz, memoria, métodos de estudio, concentración, oratoria, inteligencia, 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) y sistemas (Windows, Linux, Redes). Clases demostrativas gratuitas.

Descuentos para Socios del Plan Médico del Hospital Alemán.

Informes: Tels.: 4821-5411 / 4334-5403 - www.ilvem.com - info@ilvem.com

Utilizar diariamente aceite (uva, maíz, girasol, oliva) preferentemente crudos, dos cucharadas al día (una de ellas oliva) nos ayuda a mantener equilibrado los niveles de colesterol y asegura el aporte de grasas escenciales y vitaminas E.



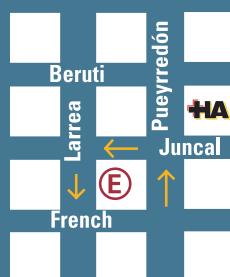
Servicio de Alimentación - Mail: salimentacion@hospitalaleman.com

Parking Larrea

TARIFAS ESPECIALES
para Socios del Plan Médico del
Hospital Alemán, familiares y amigos

Contra la presentación de su credencial de socio y luego
hacer sellar su ticket en la Recepción del Hospital Alemán

Larrea 1344 - Cap. Fed. - Tel.: 4821-8320



Hora: \$12.-

½ Estadía (12 hs.): \$48.-

1 Estadía (24 hs.): \$70.-



RECORDATORIO DE FECHAS

2/4 Día del Veterano y de los Caídos en la Guerra Malvinas

6/4 Día de la Novia

7/4 Día Mundial de la Salud

10/4 Día de la Ciencia y la Técnica

11/4 Día Mundial del Parkinson

13/4 Día del Kinesiólogo
iMuchas Felicitaciones a todos nuestros profesionales en su día!

14/4 Día de las Américas

17/4 Domingo de Ramos

19/4 Día Panamericano del Indio

21/4 Jueves Santo

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

22/4 Viernes Santo

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

Día Mundial de la Tierra

23/4 Día del Idioma

Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor

24/4 Domingo de Pascua

27/4 Día del Matrimonio

28/4 Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo

29/4 Día del Animal

Día Internacional de la Danza

FUENTES

www.me.gov.ar

www.odonnell-historia.com.ar (Mario O'Donnell)

www.mendoza.edu.ar/efemerid

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.com

Años Dorados

CENTRO VITAL PARA
ADULTOS MAYORES

Actividades de
lunes a viernes
de 8 a 17.30 h.



Juan Bautista Alberdi 1865 - Olivos

INFORMES E INSCRIPCIÓN

Tel. 4702-6920 Cel. (15) 5952-0272

Actualizaciones de cartilla

ABRIL 2011



PROFESIONALES

CIUDAD DE BUENOS AIRES

• ALERGIA E INMUNOLOGÍA

Fe de erratas • Anula baja de consultorio:
Dr. Martínez, Jorge C.
Av. Santa Fe 1203 - 4º
Tel. 4813-8509 / Cel. (15) 6758-7800
Martes a Viernes 14 a 19 h.

Alta de consultorio:

Dr. Maspero, Jorge F.
Av. Rivadavia 5653 - PB
Tel. 4431-1730
Lunes y Jueves 16.30 a 20.30 h.

• CARDIOLOGÍA

Alta de profesional:
Dr. Ahualli, Luis

Av. Scalabrini Ortiz 2433 - PB
Tel. 4802-5868
Martes 14 a 16 h. / Jueves 16.30 a 20 h.

• CLÍNICA MÉDICA

Alta de consultorio y modificación de horario de atención:

Dra. Asnal, Cecilia

Alta de consultorio:
Juncal 2449 - 4º "A"
Tel. 4822-8116
Jueves 14 a 17 h.

Modificación de horario de atención:
Av. Córdoba 1752 - 11º "C"

Tel. 4811-4829

Jueves 17 a 20 h.

• DERMATOLÓGIA

Modificación de horario de atención:

Dra. Braga, María Eugenia

Arenales 2566 - PB "B"

Tel. 4822-7325

Lunes 9 a 11 h. y 14 a 17 h.

Miércoles 14 a 17 h. / Jueves 9 a 11 h.

• FLEBOLOGÍA

Modificación de horario de atención:

Dra. Mastri, Rosana

Av. Segurola 2127

Tel. 4566-5734

Solicitar turno Lunes a Viernes 9 a 20 h.

• GASTROENTEROLOGÍA

Modificación de consultorio:
Dra. Flscher, María Carolina
Anula: Av. Rivadavia 4415
Nuevo: Laprida 1570 - 6º "13"
Tel. 4826-4133
Solicitar turno

• KINESIOLOGÍA

Alta de número celular:
Kigo. Stoessel, Andrés
Uriburu 1683 - PB "B"
Tel. 4803-5364 / Cel. (15) 49919198
Solicitar turno

• NEUMOLOGÍA

Modificación de horario y número telefónico:
Dr. Rhodius, Edgardo
Juncal 2449 - 5º "D"
Tel. 4821-6753 / Urgencias: 4781-5037
Lunes, Miércoles y Viernes 14 a 19.30 h.

• NEUROLOGÍA (Neurofisiología)

Modificación de horario de atención:
Dra. Bertotti, Alicia
Azcuénaga 797 - 1º"D"
Tel. 4952-7121
Lunes y Jueves 13.30 a 17 h.

• ONCOLOGÍA CLÍNICA

Modificación de consultorio:
Dr. Castillo, Javier
Anula: Av. Pueyrredón 1770
Nuevo: Av. Pueyrredón 1655 - 2º "A"
Tel. 4826-3876
Martes y Jueves 14 a 20 h.

ZONA NORTE

• ALERGIA E INMUNOLOGÍA

Baja de consultorio:
Dr. Martínez, Jorge C.
Anula: Las Magnolias 633 - PILAR

• FLEBOLOGÍA

Modificación de horario de atención:
Dra. Mastri, Rosana
Panamericana Km. 49.5 Com. Concord
Edif. Rubi Of. 314 - PILAR
Tel. (02322) 668745
Solicitar turno Lunes a Viernes 10 a 18 h.

ZONA NOROESTE

• FLEBOLOGÍA

Modificación de horario de atención:
Dra. Calcina, Daniela
Av. Rivadavia 15774 - HAEDO
Tel. 4650-6787
Solicitar turno Lunes a Viernes 8 a 19 h.

ZONA OESTE

• DERMATOLÓGIA

Modificación de horario de atención:
Dra. Braga, María Eugenia
9 de Julio 127 - 3º "D" - MORÓN
Tel. 4628-9153
Martes y Jueves 15.30 a 17.45 h.

ODONTOLOGÍA

Módulos OI/MG

ZONA NOROESTE

Baja de profesional:

Dr. Picallo, Guillermo

ODONTOLOGÍA GENERAL Y ENDODONCIA

FARMACIAS

CIUDAD DE BUENOS AIRES

Alta:

Farmacia Social Cobo

Av. Cobo 1189/99 - PARQUE CHACABUCO
Tels. 4923-9917 / 4924-9624

PRESTADORES

ZONA SUR

Modificación número telefónico:

Fundación Científica del Sur

Av. Hipólito Yrigoyen 8680 -

LOMAS DE ZAMORA

Tel. 5034-9898



15% Descuento a Socios (a la carta)

Junín 1777 - Recoleta

4807-2725 / 4801-9502



MARIA MARANESSI



VENDA SEGURO Y CON SEGURIDAD EN SU DOMICILIO A LOS MEJORES PRECIOS.

Beneficios para socios:

Tasaciones y seguridad sin cargo.
Descuentos en publicidad.

- Carpeta de presentación de ventas efectuadas verificables.
- Resumen de venta computarizado.

Cuadros, Muebles, Objetos
y Obras de Arte al mejor
valor de plaza.

Vendemos el contenido completo de su propiedad
por **Mudanzas, Sucesiones, Traslados**.
Amplia publicidad o estricta reserva, usted elige.

- Atención profesional personalizada.
- Compradores directos nacionales y extranjeros.

Escalada 2400 - Victoria - Bs. As.
Rodríguez Peña 1051 - Cap. Fed.

info@mariamaranessi.com.ar
maranessi@ciudad.com.ar

Tel.: 4744-7392 - 4725-4412
Cel.: 15-4411-3398 - 15-3181-5170



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:

COMPUTADORES

Servicio Técnico especializado en Windows. Detección y limpieza de Virus, Spyware, Malware Spybots, Trojans, etc. Actualizaciones de seguridad. Cambio de Sistema Operativo. Cambio de Disco Rígido. Backup completo de archivos. Armado, Reparación y Venta de computadoras a medida, con los mejores componentes de cada marca. Atención a domicilio y urgencias. Socios del Plan Médico: precios especiales. **Informes:** Sr. Carlos Nava Lun. a vie. de 12 a 20 h. Tel. 4807-0522 - Cel. (15) 6935-2933 Mail: pcxpress@arnet.com.ar

ANIMATE A PRACTICAR YOGA!

Profesora de Yoga Tradicional con estudios en India, título internacional y experiencia.

No importa tu edad o estado físico. Trabajo con niños, abuelos, personas más o menos flexibles.

Yogaterapia: como rehabilitación, contracturas, para mantenerse o controlar la ansiedad.

En **Estudio Alyssum** en Peña y Uriburu (Barrio Norte) o a **domicilio** en Capital/GBA.

Descuento Socios del Plan Médico y a grupos.

Informes: Carolin - Tel. 4776-8130

E-mail: carolin.schmee@gmail.com

REIKI TRADICIONAL USUI

Graciela C. Di Buccio • Terapias Alternativas

Master Reiki - Terapeuta Holística

Reiki equilibra y desbloquea nuestros centros energéticos, así la **energía personal liberada fluye**, permitiendo nuestra **curación y autosanación**. Amplia experiencia en atención de personas que están recibiendo tratamiento oncológico. Armonización y alineación en embarazo y preparo.

Atención personalizada en consultorio, domicilio e internación.

Primer consulta sin cargo y descuentos especiales para Socios del Plan Médico.

Informes: Tel. 4521-9943 - Cel. (15) 5345-8255

E-mail: gradibuccio@yahoo.com.ar

www.amatistaluzreiki.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 del Plan Médico 20% de descuento.

Informes: Lic. Patricia V. Snaiderman (UBA) - MN 8700

Tel. 3527-7509 - Cel. (15) 5659-8056

E-mail: psnaiderman@yahoo.com.ar

Consultorio: Av. Pueyrredón y Lavalle

COMPRO ANTIGÜEDADES, OBRAS DE ARTE ANTIGUO Y CONTEMPORÁNEO

Carolina Silvani

Antigüedades en general. Pintura - muebles (TODOS LOS ESTILOS: retro, diseño, Art Deco) Cristal, Murano, Vidrios firmados, Marfil, bronces firmados, iluminación.

COMPRO CASAS COMPLETAS. Consulte sin compromiso. Beneficios a Socios del Plan Médico.

Informes: Tel. 4519-5606 - Cel. (15) 5228-9384

Nextel: 54-593-633 - E-mail:

carosilvani@yahoo.com.ar

YOGA PARA TODOS

Prof. Silvia A. Habib

Posturas, respiración y relajación para una mejor calidad de vida.

Flexibiliza y alinea la columna. Movilizando caderas, rodillas, tobillos, hombros, etc. se liberan tensiones, dando al cuerpo más libertad. Serena la mente, incrementa la concentración y atención. Clases suaves y fuertes.

Para todas las edades a partir de los 10 años, embarazadas, tercera edad, respetando las posibilidades de cada uno.

Clases a domicilio, lugar de trabajo o grupos empresariales.

Descuento a Socios del Plan Médico.

Informes: Tel. 4932-4709

REIKI-SISTEMA USUI

Técnica milenaria japonesa de armonización natural de la salud, que integra cuerpo-mente-espíritu, complementaria en el tratamiento de distintas afecciones. Permite incrementar la energía para así lograr una mejor calidad de vida. Sesiones individualizadas. Simple o trámite completo (4 días - 1 hora por día).

En consultorio o a domicilio.

Primera consulta sin cargo.

Aranceles reducidos para Socios del Plan Médico.

Informes: delatorreconsult@hotmail.com

Cel. (15) 4093-4519

CHALITA GALLEGOS

Con 30 años de experiencia en este rubro, ofrece una gimnasia modeladora que trabaja el cuerpo en forma integral con una técnica específica para corregir postura y columna.

Las clases pueden ser grupales o individuales.

Masajes terapéuticos.

Informes: 4806-5120 - Cel. (15) 6557-8046

SHIKE

PILATES, STRETCHING, YOGA, RPG

¡Sumale salud a tu cuerpo!

Reserva tu clase de prueba SIN CARGO.

15% de Descuento a Socios del Plan Médico.

Informes: Av. Santa Fe 2653 - 1er. Piso - Local 43

Tel. (15) 6894-2769 / (15) 5937-2942

E-mail: shikepilates@gmail.com

YOGA EN BELGRANO

Sra. Olga

Ud. puede flexibilizar su columna y sus articulaciones sin importar su estado físico. Compruébelo presenciando una clase sin cargo. Si hay un sector del cuerpo imposibilitado, no dejemos de trabajar el resto.

Los 20 años de experiencia permiten asegurarle que Ud. en poco tiempo comprobará los resultados.

No es magia, es perseverancia.

Descuentos especiales a Socios del Plan Médico.

Informes: Tel. 4783-6381

E-mail: ozurbano@yahoo.com.ar

Zona: Av. Cabildo y José Hernández

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

Excelencia y confiabilidad. Palabras mayores para nuestros mayores.

En el Hogar Los Pinos trabajamos para que nuestros mayores encuentren todo lo que necesitan para tener una vida plena e independiente. Por eso ofrecemos departamentos individuales con baño privado, atención personalizada las 24 horas y amplios espacios verdes para que puedan disfrutar más de su estadía. Además, nuestro exclusivo programa de nutrición, se basa en una dieta balanceada y centrada en sus necesidades particulares, garantizando el perfecto cuidado de su salud.



hogar los PINOS

DWG - SOCIEDAD
ALEMANA DE
BENEFICENCIA

*Los invitamos a conocer Los Pinos.
Un lugar para que nuestros mayores se sientan como en casa.*

Colombia 1340, El Talar - Tel.: 4736-1876 - E-mail: dwg1917@interserver.com.ar - www.dwg.org.ar