

# Plan Médico & Usted

AÑO XXI | NÚMERO 251 | noviembre 2014

34 años

¡FELIZ DÍA ABUELA!

PLAN MÉDICO & USTED 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)

# Corazón Gigante

## UN "CORAZÓN GIGANTE" LATIÓ DURANTE TRES DÍAS EN PLAZA SAN MARTÍN

A propósito del Día del Corazón, el Hospital Alemán junto con el Ministerio de Salud del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires llevaron a cabo una increíble muestra didáctica en la que se pudo recorrer un corazón por dentro.

Luego de tres días y tras ser visitada por más de 3.000 personas, la Ministra de Salud del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, **Dra. Graciela Reybaud**, y autoridades del Hospital Alemán dieron cierre a la muestra didáctica "Corazón Gigante".

El lunes 29, **Día Mundial del Corazón**, participaron de la inauguración por parte del **Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires**, la Sra. María Eugenia Vidal, Vicejefa de Gobierno de la Ciudad y el Sr. Horacio Rodríguez Larreta, Jefe de Gabinete, entre otros.



## Corazón Gigante

En representación del Presidente del **Hospital Alemán**, Dr. Rodolfo F. Hess, estuvieron presentes el Sr. Ricardo Berthold, Protesorero de la Comisión Directiva, el Dr. Rodolfo Trietsch, Director Médico, el Sr. Alejandro Armani, Subgerente del Plan Médico y el Dr. Patricio Giménez Ruiz, cirujano cardiovascular del Servicio de Cirugía Cardiovascular.

La muestra apuntó a concientizar a la comunidad sobre las **enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte e invalidez en nuestro país.**

Quienes asistieron a la exhibición, recibieron asesoramiento a través de guías y videos educativos acerca de las principales enfermedades cardiovasculares: **la prevención, el diagnóstico a tiempo y un tratamiento adecuado pueden reducir hasta un 30% el índice de enfermedad.**

El **Dr. Patricio Giménez Ruiz**, cirujano cardiovascular del Hospital Alemán, precisó que "es importante conocer los factores de riesgo como son la hipertensión, el sedentarismo, la obesidad, el colesterol elevado, la diabetes, el stress, los antecedentes, para corregirlos a través de actividad física, una vida saludable y una dieta equilibrada en calidad y cantidad.

La consulta anual para los mayores de 45 años con un médico clínico y un cardiólogo resulta fundamental para evitar males mayores".

**HA** Hospital Alemán  
Deutsches Hospital

147 años

[www.hospitalaleman.org.ar](http://www.hospitalaleman.org.ar)

## Examen físico en la adolescencia

¿Qué ocurre durante una consulta?

¿Cómo y para qué es el examen físico?



El examen físico es un aspecto importante en el cuidado de la salud.

Se recomienda realizarlo anualmente y al comenzar a hacer actividad física.

El médico hace un examen completo incluyendo ojos, oídos, garganta, corazón, pulmones, abdomen, espalda y extremidades. Además evalúa los cambios puberales, de peso, altura y toma la presión.

**El examen permite detectar problemas como la hipertensión arterial, escoliosis (desviación de la columna), obesidad y otras patologías prevenibles.**

Otro aspecto importante del examen físico es el de los testículos y el escroto (bolsas que contienen a los testículos).

Los testículos son los órganos encargados de producir los espermatozoides y para lograrlo deben estar a una temperatura menor a la del cuerpo, es por ello que se encuentran en el escroto, por fuera del cuerpo. Al examinar los genitales, el médico puede pedirte que tosas, esto es importante para evaluar la presencia de hernias u otros problemas.

Una hernia es cuando parte del intestino pasa del abdomen al escroto. Si se detecta esta patología puede ser corregida quirúrgicamente.

Es importante dejarte examinar los testículos en busca de otras enfermedades como el varicocele (várices que se palpan como una bolsa de lombrices, generalmente del lado izquierdo). Otra razón, aunque menos frecuente en el adolescente, es la detección de tumores testiculares.

A su vez, el médico te indicará cómo realizar el autocontrol testicular (similar al autocontrol de mamas de las mujeres) y controlará que tengas las vacunas al día.

También preguntará acerca de tus hábitos: qué comés, si fumás, ingerís alcohol o consumís sustancias, el deporte, el estudio, las salidas. Te dará información para cuidarte mejor. No dudes en preguntar y hablar de las cosas que te preocupan.

Lo que hables con el médico es confidencial, es parte del secreto médico. Si existe riesgo para vos o para otros, acordará con vos para hablar con tu familia o con un adulto de tu confianza.

Es importante saber como adolescente que aunque el examen físico puede resultar en algún momento embarazoso, es necesario para asegurar tu buena salud. Ante cualquier duda hablá con tu médico, él está para escucharte y ayudarte.

■ **Servicio de Pediatría**



CAMPAÑA GRATUITA

## Semana de la Alimentación Saludable

Del 25 al 28 de Noviembre

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, vivir con salud, aprender y trabajar mejor, protegerse de enfermedades.

Alimentarse en forma variada y saludable además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades tales como obesidad, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, dislipemia (alteración de niveles de grasas en sangre), algunos tipos de cánceres, anemia, infecciones, etc.

Durante la SEMANA DE LA ALIMENTACION SALUDABLE se desarrollarán las siguientes actividades a cargo de las Licenciadas del Servicio de Alimentación del Hospital Alemán:

**TODOS LOS DIAS**

Valoración del Estado Nutricional gratuito a toda la comunidad con turno previo (Tel. 4827-7000)

**JUEVES 27/11**

Charlas gratuitas en el Salón de Actos del Hospital Alemán:

**16.30 h. ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA**  
Lic. Graciela Pinto

**18.30 h. ALIMENTACIÓN SALUDABLE**  
Lic. María Cecilia De Pizzol  
Lic. Guillermina Veronesi

**INFORMES E INSCRIPCIÓN:**  
Tel. 4827-7049

salimentacion@hospitalaleman.com

## Riñón Gigante

Una completa muestra didáctica-interactiva para la prevención de Enfermedades Renales

10 al 21 de noviembre

Entrada libre y gratuita

**HORARIO DE LA MUESTRA**  
10 a 13 h. y  
14 a 19 h.

**ORGANIZAN**  
Servicios de Urología,  
Trasplante Renal  
y Nefrología

En el frente del Hospital Alemán, del 10 al 21 de noviembre, tendrá lugar una impactante muestra didáctica que replicará la estructura de los riñones en su interior.

Quienes asistan recibirán asesoramiento a través de guías y videos educativos acerca de las principales enfermedades renales, su tratamiento y prevención.

Además, durante esas dos semanas se brindarán **conferencias** a cargo de los profesionales del Hospital Alemán y se ofrecerán **consultas gratuitas con turno previo a los pacientes que no tengan cobertura médica** para obtener una segunda opinión profesional.

## AGENDA

### Campaña Nacional contra el Cáncer de Piel

El Servicio de Dermatología del Hospital Alemán se adhiere a la Campaña Nacional contra el Cáncer de Piel que organiza anualmente la Sociedad Argentina de Dermatología con el objetivo de concientizar sobre las medidas de prevención de dicha enfermedad a través de la detección precoz de lesiones malignas en la piel.



**Durante la semana del 25 de Noviembre se brindarán consultas gratuitas y abiertas a toda la comunidad con turno previo (Tel. 4287-7000).**

### Envejecimiento cutáneo. El sol y la piel.

Se informará como protegerse durante el verano de los efectos nocivos de los rayos ultravioletas sin dejar de disfrutar de las actividades al aire libre, qué productos utilizar y qué tratamientos pueden realizarse en esta época del año para prevenir y revertir el envejecimiento de la piel.

<b>FECHA</b>	<b>Sábado 29 de Noviembre - 10 a 12 h.</b>
<b>DISERTANTES</b>	Dras. Andrea Castillo y Virginia González
<b>DIRECTORA</b>	Prof. Dra. Margarita Larraalde
<b>LUGAR</b>	Salón de Actos del Hospital Alemán
<b>INFORMES</b>	Servicio de Dermatología - Tel. 4827-7000 interno 2313 <b>ACTIVIDAD NO ARANCELADA - CUPOS LIMITADOS</b>



## COPAGOS

Estimados Socios:

Le informamos que a partir del **1° de diciembre de 2014**, se pondrán en vigencia los nuevos valores de los copagos (coseguros) en aquellos planes que actualmente poseen dicha modalidad (salvo los planes de la línea Evolución). Tenga en cuenta que estos copagos no los abona en el momento que se realiza la prestación, sino que los mismos son sumados a la facturación mensual de su cuota. Recuerde que el Plan Médico cuenta con planes que no abonan copagos, que a cambio tienen una cuota mensual superior. Consúltenos por dichos planes. Ante cualquier duda, puede comunicarse al 4827-7070, de lunes a viernes de 8 a 18 hs.

#### PRESTACIÓN

<b>Visita domiciliaria</b> (médico a domicilio)	<b>\$ 90</b>
<b>Consultas</b> (para todos los planes con copagos y de acuerdo a las condiciones de cada plan)	<b>\$ 45</b>
<b>Prácticas</b> (Planes A - AJ)	<b>\$ 45</b>
<b>Sesión de kinesiología</b>	<b>\$ 40</b>
<b>Sesión de kinesiología en domicilio</b> (por prescripción médica)	<b>\$ 80</b>
<b>Sesión de fonoaudiología</b>	<b>\$ 45</b>

Estos valores incluyen IVA

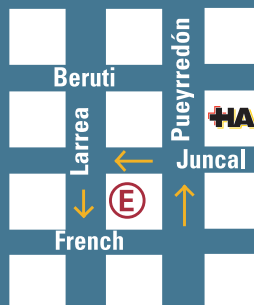


## Parking Larrea

**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

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



## 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:

Las palabras capicúas se leen de derecha a izquierda o de izquierda a derecha. Un ejemplo es RADAR. ¿Cuántas palabras capicúas hay en el siguiente texto?

**Hay que reconocer que narran historias interesantes con seres que corren, nadan y vuelan como superhéroes. Somos fanáticos de sus maravillosas aventuras.**

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

#### Resultados del desafío Plan Médico & Ud. mes de Octubre '14:

#### Consigna:

¿A qué horas del día se les puede quitar dos horas anteponiéndoles un número 1? Ejemplo: a la 1 de la tarde si le antepone un 1, quedan las 11, es decir dos horas menos.

**Respuesta:** Desde la 1 de la tarde hasta las 9 de la noche. Es decir, a las 2 quedarían las 12, 3=13, 4=14 y así sucesivamente.

**Ganador: Augusto Mahlknecht.**

**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

## Estimado Socio

Le recordamos que es obligatorio presentar la credencial del Plan Médico con su Documento Nacional de Identidad al momento de requerir la atención en los servicios del Hospital.

**MUCHAS GRACIAS**

## Centro Optico 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



## GALA BENÉFICA 2014

La Comisión de Fund Raising realizará su 7° Gala Benéfica el **jueves 20 de noviembre** próximo, a las 20.30 horas, en el **Restaurante Central de La Rural** (Av. Sarmiento 2704, CABA) con el fin de recaudar fondos para restaurar, modernizar y digitalizar quirófanos.

Para solicitar su reserva y obtener mayor información del evento podrán ponerse en contacto a los teléfonos 4827-7214 ó 4287-7000 interno 2411 o bien vía mail: fundraising@hospitalaleman.com de lunes a viernes de 9 a 16 horas.

¡Los esperamos!

## Correo de Lectores



**NOTA** Sra. María Marcela Cópola  
Socia del Plan Médico

*En noviembre del año pasado fui embestida por un automóvil mientras cruzaba la calle. Ingresé al Centro de Emergencias del Hospital Alemán donde se me practicaron innumerables estudios. Fui derivada a traumatología con fractura de cervicales y riesgo de daño en la médula. Al día siguiente conocí al Dr. Ernesto Catalá, quien exitosamente en dos intervenciones me colocó una prótesis y placa de titanio. Tengo 43 años y mi única preocupación era si podría salir del Hospital caminando.*

*Sin dudas, el Dr. Catalá junto con su equipo me devolvió la vida.*

*Por este medio, mi eterno agradecimiento a este brillante profesional, a su equipo, a los enfermeros del primer piso y de terapia intensiva, al equipo de kinesiología.*

*Todos ellos me cuidaron y me reconfortaron en mi dolor y el de mi familia.*

*¡Gracias Dr. Ernesto Catalá, no lo voy a olvidar nunca!*

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: iberzon@hospitalaleman.com

## bazar de navidad

EN LA EMBAJADA DE ALEMANIA

La Sociedad Alemana de Beneficencia - DWG, anuncia que el próximo **Sábado 6 de Diciembre de 12 a 18 h.** tendrá lugar el tradicional Bazar de Navidad en la Embajada de Alemania, Villanueva 1055, C.A.B.A.

Se ofrecerá una surtida tómbola con excelentes premios; shows musicales; stands con variedad de manualidades y obsequios navideños.

Gastronomía: desde choripán, panchos, ensalada de papas con salchichas de viena, etc. hasta riquísimas tortas, café, eiskaffee, helados, cerveza y variedad de bebidas.

**Informes:** Facebook: Sociedad Alemana de Beneficencia / Mail: gladysr@dwg.org.ar



## Recordatorio de fechas

- 1/11** Día de Todos los Santos
- 2/11** Día de los Fieles Difuntos
- 3/11** Día del Joyero y del Relojero
- 6/11** Día del Trabajador Bancario  
Día de los Parques Nacionales
- 7/11** Día del Canillita
- 8/11** Día del Técnico Radiólogo\*
- 9/11** Día de la Abuela  
Día Nacional del Donante  
Voluntario de Sangre
- 10/11** Día de la Tradición
- 14/11** Día Mundial de la Diabetes
- 21/11** Día Nacional de la Enfermería  
Día Mundial del Aire Puro
- 22/11** Día de la Música  
Día de la Flor Nacional, el Ceibo
- 24/11** **Día de la Soberanía Nacional**  
**FERIADO.** Las oficinas del Plan Médico permanecerán cerradas y en el Hospital Alemán se atenderán sólo urgencias.
- 25/11** Día Internacional para la Eliminación de la Violencia  
Contra la Mujer
- 26/11** Día del Químico\*
- 30/11** Día Nacional del Teatro

\*¡Muchas Felicidades a nuestros profesionales en su día!

**FUENTES:** [www.me.gov.ar](http://www.me.gov.ar)  
[www.ideasexpress.com.ar/fechas.htm](http://www.ideasexpress.com.ar/fechas.htm)  
[www.elportaleducativo.com.ar](http://www.elportaleducativo.com.ar)



## FARMACIA

El próximo **Sábado 29 de Septiembre** la Farmacia Central del Hospital permanecerá cerrada por **Inventario General.**

Sepa disculpar las molestias ocasionadas.

**Muchas Gracias**

## diabetes

¿Conoce su valor de azúcar en sangre?  
¿Hace mucho que no se controla?

El viernes 14 de noviembre el Servicio de Endocrinología realizará controles gratuitos de glucemia en el horario de 9 a 14 h.

Informes: Tel. 4827-7000 ints. 2313/20

14 de  
noviembre

día mundial de la diabetes

# Actualizaciones de cartilla

NOVIEMBRE 2014



## profesionales

### CIUDAD DE BUENOS AIRES

#### • CIRUGÍA GENERAL

Modificación de consultorio:

**Dr. Baron Von Buxhoeveden, Rudolf**

Anula: Av. Las Heras 3515

Nuevo: Castex 3293

Martes 17 a 20 h.

Tel. 4807-4748 / Cel. (15) 5064-2493

#### • PEDIATRÍA

Baja de consultorio:

**Dra. Tellechea, Ana Laura**

Anula: Vidal 2016

### ZONA NORTE

#### • KINESIOLOGÍA

Baja de consultorio:

**Klgo. Irigoyen, Pablo E.**

Almirante Brown 456 - SAN ISIDRO

### ZONA OESTE

#### • KINESIOLOGÍA

Alta de especialidades RPG, pediatría y DLM:

**Klga. Zinna, Carina**

Crisólogo Larralde 2842 - CASTELAR

Lunes a Viernes 8 a 20.30 h.

Sábados 8 a 13.30 h.

Tels. 4661-2812 / 5431-2267

Cel. (15) 5879-4365



## farmacias

### CIUDAD DE BUENOS AIRES

Baja:

**Farmacia Rawson**

Av. San Martín 4951

### PCIA. DE CHUBUT

Alta:

**Farmacia Patagónicas**

Belgrano, esq. Roca 315 - PUERTO MADRYN

Tel. (02965) 474555

Baja:

**Farmacia Moderna**

Mitre 502 - PUERTO MADRYN

### PCIA. DE RÍO NEGRO

Baja:

**Farmacia Zona Vital Morales**

Morales 524 - BARILOCHE

## PORTAL PLAN MÉDICO

# Así de fácil!

Aprovechá el Portal del Plan Médico.  
Lo hicimos pensando en vos.



Ahora todo es mucho más fácil  
y cómodo desde tu computadora  
o dispositivo móvil. Ingresá a:

[www.hospitalaleman.org.ar/portal](http://www.hospitalaleman.org.ar/portal)

Registrate muy sencillamente y accedé  
a estos servicios:

#### Reserva de Turnos

Consulta | Estudios solicitados a través de la  
historia clínica informatizada | Cancelar turno |  
Mi agenda de turnos

#### Resultados de estudios

#### Pagos y facturación

Imprimir orden de pago | Consultar estado de  
cuenta | Adherir al débito automático

#### Datos del Socio

Consultar datos | Modificar datos

#### Credenciales

Imprimir credencial provisoria

#### Cartilla on-line

#### Newsletter

#### Comentarios y sugerencias

## DESPEDIDA DR. ALEJANDRO D. ZURELL

Departamento de Ginecología y Obstetricia

### Apreciados pacientes,

Sonó el reloj cronológico de mis 75 años, el fin del ejercicio profesional asistencial como Ginecólogo, Obstetra y especialista en Medicina Reproductiva será el 30 de diciembre de 2014. Agradezco a todos los que supieron confiar en mi vocación de prevenir y curar enfermedades y de concretar el anhelo de engendrar nuevas vidas.

Agradezco a las Instituciones Hospital Alemán y Plan Médico, sus directivos, personal y colegas por brindar el ámbito para crecer juntos en el ejercicio profesional con los conocimientos más avanzados.

A mi familia por dispensar el tiempo para poder cumplir con la asistencia de mis pacientes y el aprendizaje científico continuo, en el rincón del mundo que fuera necesario.

Guardo gratos recuerdos de vuestros agradecimientos por los logros y éxitos que llenan mi mente y corazón de alegría y felicidad.

La fe y la esperanza deben de estar siempre presentes, lo que hoy en la ciencia es virtual, mañana será realidad.

Hasta siempre,  
Dr. Alejandro Diógenes Zurell

## BENEFICIOS A LA VISTA PARA LOS SOCIOS DEL HOSPITAL ALEMÁN



15% DE AHORRO EN ANTEOJOS  
DE SOL Y LENTES DE  
CONTACTO DE REEMPLAZO  
PROGRAMADO

RALPH LAUREN

Imagen al sólo efecto ilustrativo,  
no vinculante. Todos los derechos reservados.

30% DE AHORRO EN ANTEOJOS  
DE RECETA Y EN LENTES DE  
CONTACTO DE DESCARTE  
ANUAL

PFÖRTNER  
CONTACTOLOGÍA - ÓPTICA

PROGRAMA VÁLIDO EN LOS LOCALES MENCIONADOS, DESDE NOVIEMBRE DE 2014 HASTA FEBRERO DE 2015 PRESENTANDO LA CREDENCIAL DE SOCIO DEL PLAN MÉDICO DEL HOSPITAL ALEMÁN. NO ACUMULABLE A OTRAS PROMOCIONES Y/O DESCUENTOS.

CENTROS ADHERIDOS: CASA CENTRAL AV. PUEYRREDÓN 1706 - C.A.B.A. • BELGRANO AV. CABILDO 2617 - C.A.B.A. • QUILMES BROWN 523 - BS. AS. • SAN ISIDRO 25 DE MAYO 334 - BS. AS. • OLIVOS AV. MAIPÚ 1771 - BS. AS. • SAN MIGUEL SARMIENTO 1416 - BS. AS. • LA PLATA CALLE 8 N° 109 - BS. AS. • ROSARIO GRAL. MITRE 523 - SANTA FE

# Beneficios Adicionales

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:

## COMPUTADORAS

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. 12 a 20 h.  
Tel. 4807-0522 - Cel. (15) 6935-2933  
Mail: pcxpress@arnet.com.ar

## ESL COURSES 2014/2015

**Profesor de Inglés Nativo. Pennsylvania, USA.** (Completamente Bilingüe 20 Años Experiencia)

**November / December 2014**

Brunch con Profesores Nativos de EEUU, Irlanda, Escocia (sólo para avanzados).  
November 21st, November 28th  
December 5th, December 12th

**Abierta la Inscripción para Cursos 2015**

Grupales, Individuales e Intensivos. Capacitación en Empresas (todos los niveles). Summer Courses (January 2015- March 2015)

**Lugar: Plaza San Martin**

Llamar de Lunes a Viernes (entre las 14 y las 18 hs.) y deje sus datos en el contestador o mail. Nos comunicaremos con Ud. a la brevedad para tener una entrevista. Cupo Limitado.  
Cel.: 15.5.797.7608 - Tel.: 4.322.0900  
email: englishclasses46@gmail.com

## 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. 4977-9283 - Cel. (15) 5659-8056  
Mail: psnaiderman@yahoo.com.ar

## CURSOS DE INGLÉS

**Prof. Elizabeth A. Gudly**

Profesora Nacional Superior del Joaquín V. González. Profesora competente. Amplia experiencia. Todos los niveles. Especialista en exámenes de la Universidad de Cambridge, Inglaterra. Conversación. Former teacher: William Blake Institute. At present: TUTOR in IADEL Institute.  
**Informes:** Tel. 4831-4742  
Cel. (15) 3693-0854 - Arenales 3651 8° "C"  
Mail: lizazzimonti@hotmail.com

## 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  
Mail: yogacris17@gmail.com

## CURSOS DE FRANCÉS

**Prof. Rubén Ponzio**

**Lengua Francesa:** Niveles 1, 2 y 3. Preparación para exámenes DELF y DALF.  
**Talleres de:**  
\*Gramática  
\*Conversación  
\*Fonética  
\*Francés familiar y popular  
\*El francés a través del cine  
\*Francés de Psicoanálisis  
**Informes:** Tel. 4372-5792 - Cel.(15) 6122-0973  
www.frcontemporaneo.com.ar

## COACHING DE PLENITUD PARA ADULTOS MAYORES

**Carmen Montti y Alejandra Carcaño**

**Coaches certificadas por la ICF**

Trabajo grupal dirigido a adultos mayores que buscan:  
• Reconectarse con el entusiasmo por la vida  
• Armar un nuevo proyecto vital  
• Desarrollar sus emociones que les permiten generar nuevos proyectos  
• Planificar su nueva etapa post jubilación  
Son encuentros grupales de 1 vez por semana con 2 horas de duración. Socios del Plan Médico, 10% de descuento.  
**Informes:** 5788-2295 (dejar mensaje)  
Cel. (15) 6504-9473 / (15) 6195-9692  
Mail: contacto@montti-asoc.com.ar  
www.montti-asoc.com.ar

## CURSOS DE DISEÑO DIGITAL

Computación adultos. Cursos de diseño web, Photoshop, diseño y envío de newsletters. Photoshop avanzado. Diseño y publicidad Facebook. Diseño de folletería y gráfica. Edición video Adobe Premier, Retoque de fotografías. Taller de cine, Creación de PDF Acrobat, Maquetado CSS.  
**Informes:** www.tecnotek.com.ar  
Zona Recoleta - Junín 977 4° "A"  
Tel. 49637663

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.



Plan Médico & Usted® es una publicación mensual del Hospital Alemán, Av. Pueyrredón 1640 - Cap. Fed. Cualquier sugerencia sobre temas generales o específicos a tratar en PM & Usted será considerada y agradecida. En tal caso, contactarse con el Depto. de Promoción y Publicidad, Laura Berzón al tel.: 4827-7208 o por e-mail: lberzon@hospitalaleman.com

Superintendencia de Servicios de Salud 0-800-222-SALUD (72583) - www.ssalud.gov.ar - R.N.E.M.P. N° 1086

"Willkommen zu Hause"  
"Bienvenido a casa"



www.residencialospinos.com.ar

**En el Hogar Los Pinos contamos con el confort, la seguridad y la experiencia que hacen que nuestros mayores sientan el calor de hogar.**

- Residencias adaptadas a la condición de cada persona.
- Servicios pensados para cada necesidad.
- Actividades recreativas que favorecen la integración.
- Instalaciones para una grata estadía.

*Un lugar para que nuestros mayores se sientan como en casa.*

🌿 **Consulte por estancias temporales en época estival, fiestas y vacaciones** 🌿



hogar los PINOS