

Plan Médico & Usted

AÑO XXII

NÚMERO
253

enero
2015

35
años



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)

Nuevo servicio de Asistencia al Viajero

Estimado Socio

Le informamos que para este nuevo año que comienza, el Plan Médico ha elegido a Assist Card como prestador del servicio complementario de asistencia al viajero. Una compañía de primer nivel internacional.

Acorde a nuestra intención de satisfacer las necesidades de nuestros Socios, en esta oportunidad buscamos ampliar la propuesta de servicios e incrementar los topes de asistencia, para brindarle mayor tranquilidad durante sus vacaciones.

A partir del 1º de enero de 2015, para solicitar asistencia en viaje, deberá comunicarse a los teléfonos que figuran en los stickers que le adjuntamos, los cuales le recomendamos adherir en el reverso de su credencial.

Asimismo, si le surgiera alguna duda sobre el nuevo servicio contratado, comuníquese con el Plan Médico al 4827-7070 de lunes a viernes de 8 a 18 h.

Continuaremos en este camino dinámico de búsqueda de nuevas propuestas superadoras que sumen valor a la relación del Plan Médico con sus Socios.

Ahora Usted cuenta además con:

- **Mayores montos de asistencia**
(consúltelos en el interior del presente news letter)
- **Incorporación de asistencia internacional**
- **Duplicación del tiempo de vigencia del servicio** (60 días por viaje)



Cordialmente,

Plan Médico
del Hospital Alemán

**Hospital
Alemán**
Deutsches Hospital

147 años

La piel:

el órgano más grande de tu cuerpo

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano, en un adulto promedio posee una superficie aproximada de 2 m² y pesa alrededor de 5 kg. Está en permanente relación con los otros órganos del cuerpo y es a través de ella que nuestro cuerpo nos revela disfunciones y malestares que nos afectan, así como también expresa nuestras emociones: traspiremos cuando estamos nerviosos, nos ponemos colorados si algo nos da vergüenza y hasta distintos estímulos nos generan "piel de gallina".

Se trata de un órgano vivo con capacidad de regenerarse, es impermeable, resistente y flexible, respira y se mantiene activo las 24 h. del día realizando todo tipo de acciones fundamentales para nuestro organismo, **la piel es un órgano vital para el cuerpo humano.**

Principales funciones que cumple la piel:

• **Protege:** funciona como barrera protectora frente al exterior gracias a sus complejos mecanismos celulares e inmunológicos, nos cuida de enfermedades, temperaturas extremas y lesiones como golpes y quemaduras. Ella selecciona y filtra lo que resulta dañino para nuestro organismo y retiene lo que es beneficioso.

• **Regula el metabolismo y la temperatura corporal:** impide la salida de líquidos, células y otras sustancias imprescindibles para el cuerpo, contribuyendo enormemente a mantenernos hidratados y saludables. Mediante su capacidad de evaporar el agua de nuestro organismo, elimina sustancias nocivas y mantiene regulada la temperatura de nuestro cuerpo.

• **El sentido del tacto:** a través de las terminaciones nerviosas de la piel, el cuerpo recibe todos los estímulos que nos genera el tacto. En un solo centímetro cuadrado de piel hay más de 5.000 receptores sensitivos, que envían la información instantáneamente al cerebro, quien decide cómo actuar en base al estímulo.

• **Sintetiza vitamina D:** al exponerse directamente al sol, la piel es capaz de absorber lo necesario para generar esta vitamina, que no abunda en los alimentos y se ocupa de mantener saludables a los huesos y tejidos óseos del cuerpo.

Independientemente de nuestro tipo de piel, hay hábitos cotidianos que ayudan enormemente a prevenir el deterioro cutáneo:

- Beber 2 litros de agua por día.
- Evitar el alcohol y el cigarrillo.
- Mantener una dieta equilibrada, haciendo especial hincapié en las frutas y verduras.
- Limpiarse diariamente para evitar que los poros se obstruyan y así permitirle respirar normalmente y eliminar impurezas. Para el aseo, utilizar jabones cremosos ayuda también a mantenerla nutrita.
- Realizar actividad física.
- Tomar las precauciones necesarias al exponerse al sol, utilizar protector solar y no pantalla solar, por lo menos de factor 15, aplicándolo media hora antes de exponerse y reiterando las aplicaciones cada 2 horas y luego de meterse al agua.



ADOLESCENCIA Y APTO FÍSICO

Durante los meses de febrero y marzo el equipo de adolescencia realizará los aptos físicos escolares y deportivos los sábados por la mañana.

La ficha médica o apto físico que solicitan en el colegio es el momento ideal para hacer un control de salud completo.

El médico controlará peso, altura, presión arterial, columna vertebral, desarrollo madurativo y sexual entre otras cosas.

En algunas ocasiones, dependiendo de los antecedentes y del examen físico o del tipo de certificado de aptitud que se solicita, hace falta profundizar la evaluación con un electrocardiograma, o con una ergometría y un ecocardiograma o con estudios de laboratorio. En definitiva, el apto físico nos permite ver la buena salud de los adolescentes y detectar problemas que pueden pasar inadvertidos.

Es un momento para orientar al adolescente en hábitos saludables relacionados con la alimentación, el deporte, vacunación, anticiparse en consejería sobre salud sexual y sus cuidados.

Venir a hacer un apto físico puede ser una oportunidad para que el o la adolescente conozca a los médicos referentes, quienes lo podrán acompañar y orientar en relación a las preocupaciones que surgen en esta etapa.

EDAD DE ATENCIÓN:

12 a 20 años

DÍAS Y HORARIO:

desde el sábado 7 de febrero hasta el sábado 28 de marzo inclusive de 9 a 12 h.

Se atiende con turno y SÓLO para aptos físicos. Traer el carnet de vacunas.

TURNOS:

4827-7000 opción 2

Certificado Escolar

Con motivo del inicio de las clases ponemos en marcha el Programa de Ingreso Escolar para nuestros Socios que comienzan el nivel primario. Dicho programa consiste en un control visual, auditivo, odontológico y cardiológico que completan el examen clínico pediátrico. Eventualmente se realiza también vacunación de ingreso escolar, en caso de requerirlo.

DÍAS Y HORARIO:
Sábados de los meses de febrero y marzo, de 9 a 12 h. en el sector de Policlínica.

SOLICITAR TURNO PREVIO
al tel. 4827-7000 opción 2.
SE ENTREGARÁ UN CERTIFICADO DE APTITUD POR ESPECIALIDAD.

ASISTENCIA
AL VIAJERO

 **ASSIST CARD**
ANYTIME, ANYWHERE, ANY REASON

¡VIAJE TRANQUILO!

Cobertura internacional incluida

Topes de asistencia más altos

60 días por viaje

Asistencia médica y odontológica

Asistencia legal



TOPES DE ASISTENCIA

Producto	Cobertura del socio		
	Asistencia médica	Medicamentos	Odontología
Servicio Nacional	\$ 8.000	\$ 500	\$ 500
Servicio Regional	USD 7.000	USD 500	USD 500
Servicio Internacional	USD 10.000	USD 500	USD 500

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 ó 0800 288 2222**

ASSIST CARD ofrece a los Socios del Plan Médico del Hospital Alemán TARIFAS SUPER ESPECIALES en caso de que prefieran mejorar su asistencia.



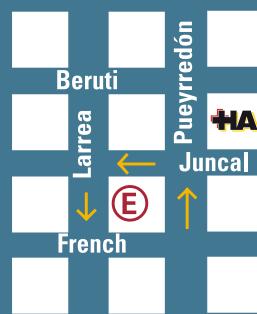
**COMUNÍQUESE AL
4827 7000 Int. 2883**

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



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:

Es un fruto blanco por dentro.
Hay varios, así que espera y lee bien la consigna antes de responder.
¿Cuál es?

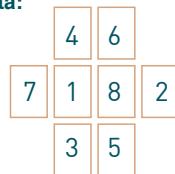
Respuestas: a concursos@ilvem.com o por teléfono al 4821-5411

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

Consigna:

Los números del 1 al 8 debes colocarlos en el gráfico de modo que ninguno quede al lado o abajo del anterior o posterior, ni tampoco en diagonal. Ejemplo: el 1 no puede quedar al lado del 2, ni arriba, ni abajo, ni tampoco en diagonal.

Respuesta:



Ganadores: Sandra Gerace, María Pilar López Belsué y Tatiana Goldberg.

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

**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. Virginia Inés López de Kambourian Socia del Plan Médico

No existe una palabra que pueda describir lo que siento en este momento. Gracias Dr. Hugo Catalano (Clínica Médica), Dr. Gonzalo Vitagliano (Urología) y Dr. Federico Bonardi (Ecografía). El lunes 10 de noviembre tenía que realizarme una ecografía abdominal por una molestia digestiva y en la puerta del Hospital estaba el Riñón Gigante, "Te lo digo con una mano en el riñón" decía un cartel, le pregunté al Dr. Bonardi si la ecografía abdominal incluía el riñón, me dijo que no, pero igual lo observó y vió un nódulo renal. De ahí en más el Dr. Catalano y el Dr. Vitagliano resolvieron la extracción del tumor en el riñón por laparoscopía en una semana. Hoy 22 de noviembre ya estoy en casa recuperándome. Gracias al Plan Médico del Hospital Alemán, a todos los profesionales que participaron, a las enfermeras que me cuidaron y a todo el personal del Hospital Alemán que me atendió con el profesionalismo de siempre.

NOTA Sra. Beatriz Arriola de Orgambide Socia del Plan Médico

Ha fallecido un gran hombre y un gran médico: el Dr. Edgardo Rhodius, Jefe de Neumonología. Amaba su profesión y quería y atendía a sus pacientes como si cada uno fuera único, se lo podía llamar a cualquier hora a su celular, siempre la contestación era amable y exacta. Me atendió desde 1999 de bronquictasias, haciendo con sus cuidados que esta enfermedad crónica fuera más tolerable.

Ruego a Dios que desde el lugar de luz donde su alma buena debe de estar cuide a su querida Anny y a sus hijos.

Le estoy profundamente agradecida por su dedicación y el trato de amigos que nos brindó a mi marido y a mí. ¡Muchas gracias querido Dr. Rhodius!

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: lberzon@hospitalaleman.com

Newsletter Digital

Recordamos a los Socios que nos envían mensajes a través de la página web del Newsletter (www.pmyudnews.com) que **deben confirmarlo siguiendo las instrucciones indicadas en el e-mail de confirmación** (que reciben en la dirección de correo que ingresan), ya que el sistema solamente nos remite los mensajes que han sido confirmados.

Para colaborar con nuestra Campaña de Cuidado del Medio Ambiente y recibir el Newsletter por e-mail, visite la página web del Newsletter: www.pmyudnews.com, haga clic sobre cualquiera de los enlaces allí indicados y complete el formulario de **Alta de Suscripción**.

¡Muchas gracias a todos por su colaboración y sobre todo a los que ya se suscribieron!



CURSOS ILVEM

Ilvem dicta cursos presenciales, por e-Learning e In-Company de Marketing digital, 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); Sistemas (Windows, Linux, Redes); Internet y redes sociales. Clases demostrativas gratuitas. Descuentos para Socios del Plan Médico del Hospital Alemán.

Informes: Tel. 4821-5411 - info@ilvem.com / www.ilvem.com



Recordatorio de fechas

1/1

Año Nuevo

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

Día del Hijo

Día Mundial de la Paz

6/1

Día de Reyes

7/1

Día de la Simpatía

10/1

Día de la Dirección General Impositiva

Día del Trabajador de Transporte
Día Mundial de las Aves

12/1

Día del Trabajador Pizzero y
Pastelero

19/1

Día Internacional de la Religión

22/1

Día Nacional de la Antártida
Argentina

23/1

Día Mundial de la Libertad

25/1

Día Nacional del Reportero
Gráfico

26/1

Día del Pescador

FUENTES: www.me.gov.ar
www.ideasexpress.com.ar/fechas.htm
www.elportaleducativo.com.ar

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

Actualizaciones de cartilla

ENERO 2015



CIUDAD DE BUENOS AIRES

• CIRUGÍA GENERAL

Alta de consultorio:

Dr. Barón Buxhoeveden, Rudolf
Juncal 2449 - 4º "A"
Tel. 4822-8116 / Cel. (15) 5064-2493
Martes 15 a 16.30 h.

• CIRUGÍA PLÁSTICA

Modificación de consultorio:

Dr. Prezzavento, Gustavo
Anula: Av. Córdoba 2019
Nuevo: Arenales 2438 - 9º "E"
Tel. 4821-1621 / Cel. (15) 4473-3934
Martes 16 a 19 h. / Viernes 9.30 a 13 h.

• NUTRICIÓN

Modificación de consultorio:

Dr. Casávola, César
Anula: French 2741
Nuevo: Arenales 2438 - 9º "C"
Tel. 4821-1621
Solicitar turno

• PEDIATRÍA

Modificación de consultorio:

Dr. Méndez, José
Anula: Acoyte 25
Nuevo: Ambrosetti 248 - 3º "A"
Tel. 4600-3386
Lunes y Miércoles 14 a 18 h.

• SALUD MENTAL PEDIÁTRICA

Baja de profesional:

Lic. Girado, María

ZONA NORTE

• GASTROENTEROLOGÍA

Modificación de consultorio:

Dr. Panigadi, Nicolás
Anula: Martín y Omar 129 - SAN ISIDRO
Nuevo: Martín y Omar 136 - 1º "B" -
SAN ISIDRO
Tel. 4743-4619
Martes y Miércoles 15.30 a 19 h.
Viernes 15.30 a 17 h.

• KINESIOLOGÍA

Alta de profesional:

Lic. Lampe, Fernando
Av. Maipú 3532 - 3º - OLIVOS
Tels. 4790-9659 / 4711-0657
Lunes a Viernes 8 a 20 h.

ZONA SUR

• SALUD MENTAL PEDIÁTRICA

Baja de profesional:

Lic. Lorena Beitía
WILDE



odontología

MÓDULOS OI / MG

CIUDAD DE BUENOS AIRES

Baja de domicilio:

Dra. Salís, María Alejandra
ODONTOLOGÍA GENERAL Y ORTODONCIA
Escalada 778



DONANDO SANGRE DOS O TRES VECES AL AÑO, SENTÍ
EL ORGULLO DE FORMAR PARTE DE UN GRUPO EXCLUSIVO:
EL DE LOS QUE SALVAN VIDAS.

¡SUMATE!

SERVICIO DE HEMOTERAPIA

Lunes a Viernes de 7 a 12 h. - Sábados de 7 a 9.30 h. sólo con turno previo
Tel. 4827-7000 interno 7600 - shemoterapia@hospitalaleman.com

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

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

BENEFICIOS A LA VISTA PARA LOS SOCIOS DEL HOSPITAL ALEMÁN



15%

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

30%

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

RALPH LAUREN

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

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 - CABA. • BELGRANO AV. CÁBIDO 2617 - CABA. • 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 FÉ

Beneficios Adicionales

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:

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

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. 12 a 20 h.
Tel. 4807-0522 - Cel. (15) 6935-2933

PROFESORA DE INGLÉS

(Amplia experiencia)

Clases de conversación: todos los niveles.

Exámenes: nivel, regulares-secundarios, universitarios, 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
Tel. 4803-7568 - Cel. (15) 5052-1859
E-mail: normabar@fibertel.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 IADEF Institute.

Informes: Tel. 4831-4742

Cel. (15) 3693-0854
Arenales 3651 8° "C"
Mail: lizazzimonti@hotmail.com

Cálido SPACIO

Presentamos el nuevo tratamiento de Masaje Biomecánico Energético, para hombres y mujeres a cargo de Liliana Beatriz Castelli, Profesora Nacional de Educación Física UBA (experiencia en el ballet estable del Teatro Colón). Es un masaje holístico en donde se evalúa y se trabaja todos los músculos del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies y se logra elongar, revitalizar y restablecer el orden biomecánico y energético del cuerpo.

Informes: Tel. 4823-9951
Cels. (15) 6870-0963 / (15) 6456-1298
Anchorena 1449
www.calidospacioestetica.com

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.sssalud.gov.ar - R.N.E.M.P. N° 1086

“Willkommen zu Hause”
“Bienvenido a casa”



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 estadías temporales en época estival, fiestas y vacaciones



**hogar los
PINOS**