

Directorio

Presidente

Dr. Jorge H. Beitia

Vicepresidente

Sr. Carlos A. Pérez Bisbal

Secretario

Dr. Humberto E. Rodríguez Sáa

Tesorero

Dr. Jorge A. Helou

Director Titular

Dr. Rubén O. Abete

Directores Suplentes

Dr. Jorge E. Giustachini

Lic. Jorge R. Alvarez del Lago

Sr. Roberto O. Cerdán

Dr. Marcelo A. Burstein

Dr. Enrique L. Sánchez

Síndico Titular

Sr. Julio H. Encalada

Síndico Suplente

Dr. Jorge A. Greco

OBRA SOCIAL DEL PERSONAL DE
DIRECCION DE SANIDAD LUIS PASTEUR

Av. Callao 766 -Buenos Aires-
Argentina

(011) 4370-1000

Fax: (011) 4370-0888

www.oslpasteur.com.ar

info@oslpasteur.com.ar

Autoridades



Hace 30 años se hacía realidad un sueño: crear una institución de servicios de salud destacada por la calidad y amplitud de sus servicios. En nuestro 30º aniversario nos encontramos entre las más reconocidas obras sociales de personal de dirección de nuestro país.

Trabajo, innovación, perseverancia, esfuerzo mancomunado, transparencia, constancia, echaron raíces y dieron sus frutos y hoy estamos orgullosos de estar consolidados y ocupar un lugar de privilegio en el mercado de servicios de salud.

La gestión de quienes han tenido la responsabilidad de dirigir Luis Pasteur, se basó, desde sus inicios, en un valor fundamental: respeto por el ser humano y ese principio se refleja constantemente en la gestión de nuestra Obra Social.

Al mirar hacia atrás y al recordar momentos vividos, no nos cabe duda de que quienes guiaron la gestión de nuestra Institución durante estas tres décadas tuvieron una clara visión acerca de las metas por alcanzar y de que su trabajo hizo realidad sus anhelos. Hoy conmemoramos los 30 años de vida de nuestra Institución y, por eso, sentimos que, verdaderamente, el esfuerzo de todos ellos no fue en vano.

Cabe destacar que el sueño de los pioneros fue posible porque las empresas compartieron la necesidad que la Obra Social cubriría, porque los afiliados nos confiaron el cuidado de su salud y el de su familia, porque prestigiosos profesionales e instituciones nos apoyaron, aún en épocas de crisis, y porque el personal nos acompañó con ideas innovadoras y atención personalizada.

Hoy queremos compartir con todos ellos este momento tan particular y reafirmar el anhelo de los creadores de Luis Pasteur: seguir trabajando para brindar servicios de calidad y la más amplia cobertura.

¡Feliz Aniversario!

El Directorio

Editorial



1975-2005

Nuestra historia a través de los años

1975

- Autorización del INOS para funcionar como Obra Social

1976

- Atención a través de un equipo de prestadores contratados

1977

- Servicio de Urgencias propio

1978

- Inauguración de las sucursales Bahía Blanca, Córdoba, La Plata, Mendoza, Paraná, Rosario y Tucumán

1979

- Inauguración de las sucursales Santa Fe y Mar del Plata

1980

- Inauguración de las sucursales del Gran Buenos Aires: San Isidro -que en 1982 se trasladó a Martínez-, Morón, Lomas de Zamora y Quilmes

1981

- Inauguración de la sucursal Corrientes

1982

- Inauguración actual sede central en Av. Callao 766, Buenos Aires
- Implementación del Programa de Prevención (charlas, talleres)

1984

- Implementación de los programas para la Tercera edad y de Integración social del discapacitado

1985

- Inauguración de la sucursal Venado Tuerto

1986

- Implementación del Programa de Seguimiento del primer año de vida

1987

- Inauguración de la sucursal Zárate

1992

- Implementación del Programa de Prevención en las empresas

1993

- Apertura de Sucursal y del Centro Médico Luis Pasteur de Atención Primaria en Belgrano

1995

- Inauguración del Centro Médico 11 de Septiembre

1998

- Implementación del Programa de Prevención Personalizada
- Implementación de la Campaña de vacunación antigripal anual
- Puesta en marcha del Servicio de Atención Telefónica

1999

- Lanzamiento de nuestra página web e implementación del nuevo sistema informático integrado
- Inauguración del Centro Médico Lomas de Zamora
- Inauguración del Centro Médico Luis Pasteur Martínez

2001

- Inauguración del Centro Médico Luis Pasteur
- Implementación del Examen Médico de Salud
- Implementación de una línea gratuita para nuestros afiliados del interior

2002

- Implementación del Examen Médico Escolar

2005

- Certificación según Norma ISO 9001:2000 de su sistema de Gestión de Calidad en Centros Médicos propios -atención médica, atención de enfermería y atención administrativa-, Servicio de Emergencias y Urgencias en Capital Federal y Gran Buenos Aires y Examen Médico de Salud
- Certificación según Norma IRAM 90600:2001 de su sistema de Gestión de Reclamos

A penas comenzada la década del setenta, el Gobierno Nacional promulgó la ley 18.610 que establecía que los aportes y contribuciones para el sostenimiento de la Obra Social debían depositarse a la orden de la asociación profesional de trabajadores con personería gremial, signataria de los convenios colectivos de la actividad del trabajador, cualquiera fuera la categoría o jerarquía del personal en relación de dependencia.

De esa forma, se frustraba la creación de una Obra Social destinada exclusivamente al personal de dirección y el sueño de un grupo de hombres y mujeres motivados por un común denominador: crear una institución de primer nivel para brindar servicios de salud.

Ante esta situación, comenzaron las reuniones de gerentes de varios laboratorios para analizar y buscar soluciones alternativas. Fue entonces, cuando el Dr. José J. I. Ottone, durante muchos años nuestro Asesor Legal, propuso formar una Mutualidad, que quedó constituida el 21 de mayo de 1970 y autorizada para funcionar desde el 11 de junio.

Un año más tarde, la ley 18980 autorizaba expresamente el funcionamiento de las Obras Sociales para el personal de dirección. Ante ese cambio, se constituyó la Obra Social que, luego de innumerables trámites y reiterados reclamos ante el INOS -Instituto Nacional de Obras Sociales-, fue aprobada por la resolución 196/75 del 21 de agosto de 1975.

Nacía, entonces, la Obra Social del Personal de Dirección de Sanidad Luis Pasteur. El sueño se había convertido en realidad.

Un largo camino

Como en todo gran emprendimiento, los primeros tiempos no fueron fáciles.

En los comienzos, no teníamos servicios propios y la atención a nuestros afiliados se brindaba a través de prepagos. Hasta que en octubre de 1976, cuando ya contábamos con más 5.500 afiliados titulares, comenzamos a hacerlo a través de la contratación de médicos, odontólogos, auxiliares de la medicina, centros de diagnóstico y tratamiento, sanatorios, farmacias, ópticas y ortopedias que conformaron una red de atención, que se fue consolidando hasta convertirse, hoy, en una de las más prestigiosas en el mercado de la salud.

Pero nuestro avance nunca se detuvo. En octubre de 1977 implementamos nuestro propio servicio de urgencias, al que se sumó luego el de emergencias y que fue extendiéndose hasta abarcar toda la Capital Federal y el Gran Buenos Aires. En el interior se fueron incorporando los mejores prestadores para cubrir estos rubros.

Para adecuarnos a la nueva realidad económica y social que vivía el país, sumamos nuevos planes de atención al inicial y cubrimos de esa manera, las distintas necesidades y posibilidades de nuestros afiliados. Además, ofrecimos a los afiliados que se jubilaban la posibilidad de mantener nuestro servicio. Así tam-

bién, dimos esta posibilidad a los que, por alguna razón, se desvinculaban de la empresa y deseaban optar por continuar con nuestra cobertura. Esta oportunidad se extendió a los hijos que cumplían la mayoría de edad y a otros familiares que también deseaban permanecer en la Obra Social. De esta manera, brindamos un servicio integral a nuestros afiliados y a su grupo familiar.

Nuestras sedes

Comenzamos a trabajar en septiembre de 1975 en una pequeña oficina, en Méndez de Andes 24, gentilmente cedida por Cooperala. En agosto de 1976 nos trasladamos a nuestro primer edificio propio ubicado en Cochabamba 694, en el barrio de Constitución.

El crecimiento fue muy rápido, un año más tarde, nos trasladamos a la Av. Juan B. Justo 1423 y, en el edificio de la calle Cochabamba, quedó la Central de Urgencias y el archivo.

Por último, el 26 de abril de 1982, inauguramos nuestra actual Sede Central en la Av. Callao 766, de la ciudad de Buenos Aires.

La Obra Social también fue creciendo en el interior.

A nuestra Sede Central se sumaron las sucursales ubicadas en distintos puntos del país. Hoy contamos con trece sucursales: dos en el Gran Buenos Aires y once en el interior. Con cada apertura se fueron

contratando los servicios asistenciales necesarios.

Red de Centros Médicos propios

La red de atención se fue actualizando con la incorporación permanente de nuevas prestaciones y profesionales e instituciones acreditadas. Pensamos entonces que la implementación de Centros Propios nos distinguiría por la atención personalizada e integrada, accesible y de calidad. Creímos también que nuestros afiliados afianzarían su sentido de pertenencia y se sentirían cómodos, como en su casa.

La historia comienza en 1993 con un nuevo sueño, instalar en el barrio de Belgrano una sucursal para la atención administrativa; trasladar, al mismo tiempo, nuestra Central de Urgencias a un ámbito más propicio, con instalaciones más adecuadas, y abrir consultorios externos.

Al mes de inaugurada, comenzaron a funcionar en el lugar consultorios externos de clínica médica, pediatría y ginecología. De esta manera, se gestó el Centro Médico Luis Pasteur de Atención Primaria, semilla del Centro Médico 11 de Septiembre, inaugurado el 11 de noviembre de 1995, y base fundamental para la decisión de ampliar nuestra red de Centros Médicos.

1999 fue un año especial en ese aspecto. El 1 de octubre se abrió el



Centro Médico Lomas de Zamora y el 8 de noviembre el Centro Médico Luis Pasteur Martínez.

El 1º de marzo de 2001 se inauguró el Centro Médico Luis Pasteur, en pleno corazón de Congreso.

Para nuestra Obra Social estos avances significaron un gran esfuerzo que hoy se ve gratamente compensado con el gran caudal de afiliados que, diariamente, reciben atención médica y odontológica de primer nivel, en un ambiente cálido y confortable, diseñado especialmente para brindar el mejor servicio.

Pioneros en la atención

Nuestro concepto de "salud" plantea la posibilidad de ampliar al máximo el estado de bienestar bio-psico-social. Va más allá del cuidado del enfermo, apuntando a la prevención y a la recreación como elementos fundamentales para lograr una vida más plena.

Realizamos programas de prevención, en pro de la salud, el desarrollo humano y la calidad de vida, contando con temas de gran importancia, como el abordaje a la familia y las acciones preventivas necesarias durante todo su ciclo vital. Exámenes médicos, programas de vacunación, talleres y programas de integración social, son algunas de las actividades que nos distinguen en el campo de la prevención, en el cual

somos pioneros, como lo demuestra la implementación de algunas acciones trascendentes:

- 1982: Programa de Prevención -charlas y talleres-
- 1984: Programa para la tercera edad y de integración social del discapacitado
- 1986: Programa de Seguimiento

- del primer año de vida
- 1998: Programa de Prevención personalizada
- 2001: Examen Médico de Salud

Han pasado 30 años desde esos primeros días en que los sueños parecían no convertirse nunca en realidad; sin embargo, a lo largo de

Nuestro reconocimiento a quienes guiaron el accionar de nuestra Obra Social

Desde su fundación, se sucedieron en la dirección de la Obra Social varios Directores que, ad-honorem, trabajaron primero para crear la Obra Social y luego, ya en funcionamiento, para fijar las pautas que nos permiten crecer y mejorar.

A todos ellos nuestro reconocimiento:

- Los miembros de la Junta Directiva de la Mutualidad
- Los asistentes a la Asamblea Constitutiva realizada el 15 de diciembre de 1971
- Los miembros de la Comisión Promotora y de la Comisión Asesora
- Los integrantes de los Directorios desde 1975:

Dr. Rubén O. Abete
Sr. Francisco Abbruzzese
Lic. Jorge R. Alvarez del Lago
Sr. Esteban R. Andíñach
Dr. Jorge H. Beitia
Sr. Juan Beraldi
Dr. Marcelo A. Burstein
Cr. Hugo A. Caivano
Sr. José N. Caño
Sr. Fernando J. Carlucci
Dr. Mario L. Casás
Sr. Roberto O. Cerdán
Sr. Félix A. Cipolla
Sr. Roberto L. Clark
Dr. Carlos M. J. Della Paolera
Sr. Roberto De Pasquale
Sr. Hugo S. Di Marco
Cr. Nicolás Di Stéfano
Sr. Jorge Durruty
Sr. Julio H. Encalada
Sr. Francisco Fernández
Sr. Horacio O. Fernández
Lic. Antonio Fierens
Dr. Enrique Frick
Sr. Jorge R. Gallardo
Dr. Leonardo García
Dr. Héctor A. Girau

Dr. Jorge E. Giustachini
Sr. Arturo C. González
Dr. Jorge A. Greco
Dr. Jorge A. Helou
Dr. Carlos Hereu
Sr. Alberto D. Lagiassi
Sr. Carlos A. Llauradó
Sr. Raymundo M. López
Sr. Andrés Lozano
Sr. Dionisio V. Maradei
Sr. Pablo Marassi
Sr. Héctor Menzaghi
Ing. Carlos Mourier
Dr. José J. I. Ottone
Sr. Carlos A. Pérez Bisbal
Dr. Humberto E. Rodríguez Saa
Dr. Carlos A. Rossi
Dr. Enrique L. Sánchez
Sr. Gonzalo Sánchez
Lic. Ricardo E. Skovgaard
Sr. Nicolás Strinna
Sr. Miguel Suárez
Sr. Mario P. D. Tana
Lic. José M. Tarrida
Sr. José H. Villarreal
Sr. Ricardo J. Wyse

ese tiempo, estos sueños se fueron concretando en logros que, en muchos casos, superaron las expectativas.

La Obra Social Luis Pasteur es hoy reconocida en el mercado de la salud como una de las instituciones mejor posicionadas por su solvencia y trayectoria.

Esto lo hemos logrado gracias a cuatro pilares fundamentales para nuestro desarrollo:

- Las empresas que nos brindan su constante apoyo
- Los afiliados que nos confían el cuidado de su salud y que, con sus sugerencias y comentarios, nos permiten seguir creciendo y mejorando
- Los prestadores que brindan atención personalizada de primer nivel
- Nuestro personal que, con verdadera vocación de servicio, pone en su diario trabajo esmero y dedicación

A todos ellos, nuestro especial agradecimiento y nuestra firme promesa de seguir adelante brindando la mejor cobertura médico-asistencial, en beneficio de quienes nos confían el cuidado de su salud ■

Lo que nos distingue

Nuestra Obra Social ofrece a empresas y afiliados cobertura médico-asistencial, con ventajas que nos distinguen:

- Atención personalizada a empresas y afiliados
- Profesionales e instituciones seleccionados y acreditados con altos estándares de calidad
- Amplia cobertura, sin carencias
- Una sólida estructura que respalda nuestros servicios
- Red de Centros Médicos propios
- Servicio de emergencias y urgencias
- Certificación de la gestión de calidad en atención médica, administrativa y de enfermería en Centros Médicos propios, Examen Médico de Salud y Servicio de Emergencias y Urgencias en Capital Federal y Gran Buenos Aires
- Operatoria sin fines de lucro ni gastos de publicidad
- Variedad de planes de cobertura a costos ajustados
- Programa de prevención personalizada, actualizado permanentemente a través de nuestro Portal
- Sucursales en Gran Buenos Aires y el interior
- Atención integral a las personas con necesidades especiales
- La más alta cobertura en medicamentos
- Extensa cobertura en Salud mental ambulatoria y de internación
- Exámenes médicos de salud
- Actividades de prevención para empresas y afiliados
- Actividades de cultura y recreación
- Trámites y consultas on line a través de nuestro Portal
- Asistencia internacional al viajero
- Continuidad en la atención a partir de la jubilación
- Sector institucional en el Cementerio Privado Arbolada

Números para destacar

| | |
|--|--------|
| Empresas afiliadas | 890 |
| Afiliados | 51.000 |
| Médicos, odontólogos y auxiliares de la medicina | 1.400 |
| Farmacias contratadas | 560 |
| Clínicas y Sanatorios | 225 |
| Centros de Diagnóstico | 80 |
| Ópticas | 70 |
| Ortopedias | 125 |

Certificación Norma IRAM 90600:2001

Sistema de Gestión de Reclamos

El Sistema de Gestión de Reclamos de la Obra Social obtuvo en el mes de junio la certificación correspondiente a la Norma IRAM 90600:2001.

Esta norma proporciona una guía sobre el diseño e implementación de un Sistema de Gestión de Reclamos desde el informe inicial hasta la resolución.

El Sistema de Gestión de Reclamos es un conjunto de elementos mutuamente relacionados que actúan entre sí para establecer la política y los objetivos para dirigir y controlar una organización con respecto al manejo de reclamos.

Nuestra Obra Social está comprometida en el cumplimiento de los lineamientos definidos, asumiendo que el control eficaz de los reclamos provee información beneficiosa para identificar los procesos que pueden ser optimizados, además de sistematizar la actividad relacionada con la atención de los mismos, con el propósito de mejorar la calidad del servicio brindado.

Para la implementación de este Sistema se considera que es responsabilidad de los miembros de la Organización generar una adecuada acción Institucional, dar participación a los sectores correspondientes con el propósito de involucrarlos en el tratamiento del reclamo. Asimismo, asegurar un eficaz seguimiento y tratamiento a cada caso para lo cual se toman las acciones apropiadas, estableciendo tiempos límites de atención y resolución.

Se define como consigna mantener informado al reclamante acerca del progreso de su reclamo, como así también la medición de su nivel de satisfacción en el tratamiento del mismo.

El proceso de certificación es realizado por un organismo externo e incluye las etapas de preauditoría, auditoría de certificación y revisiones periódicas posteriores de efectividad, para verificar el mantenimiento y mejora del Sistema certificado.

La preauditoría fue realizada en el mes de Diciembre de 2004 y la Auditoría de Certificación en este mes de junio por el auditor del organismo de Certificación IRAM (Instituto Argentino de Normalización y Certificación). Se resaltaron como fortalezas el compromiso evidenciado en todos los niveles de la organización con respecto al Sistema de Gestión de Reclamos implementado y una gran motivación hacia la mejora de la respuesta a los usuarios-afiliados.

Atención de reclamos en la Obra Social

En la atención de reclamos participa el personal con responsabilidades asignadas como receptores de reclamos, responsables de resolución y Gerencias a cargo.

Un equipo interno integrado por un representante de cada Gerencia, el Coordinador del Sistema de Gestión de Reclamos y Jefe del Sistema de Gestión de Calidad monitorean el estado de los reclamos, la efectividad de la resolución entre otras actividades permanentes. Gracias a este equipo, a Organización y Métodos, al Representante de la Dirección, el asesoramiento externo y el compromiso del personal fue posible la obtención de la certificación.

Entre los desarrollos a cumplir para alcanzar ese objetivo, se mencionan:

- Seguimiento de objetivos mensuales
 - Resolución del 80% de los reclamos en los plazos establecidos por motivo de reclamo
 - Medición de tasa en los motivos de reclamos
 Se identifican las causas en forma continua y las acciones correctivas para el logro de los standares definidos
- Relevamiento, redacción, implementación y difusión al personal de procedimientos referido al circuito Atención integral de reclamos
- Optimización del programa informático utilizado para la identificación, registro, gestión del reclamo ingresado y seguimiento de objetivos
- Capacitación en todos los niveles de la Organización
- Auditorías internas realizadas a intervalos planificados para determinar el cumplimiento de los requisitos normativos, de la Organización y si el sistema implementado se mantiene de manera eficaz
- Encuesta periódica a afiliados que realizaron reclamos para determinar el nivel de satisfacción de la gestión de la atención de reclamos

Recepción de Reclamos

Nuestro personal de contacto se encuentra capacitado para brindar la atención y orientación correspondiente en cada caso. Sólo tiene que:

- comunicarse con el (011) 4370-1000 ó 0800-999-1700 si se encuentra a más de 100 km de Capital Federal
- acercarse a nuestros Centros Médicos, Sucursales, Sede Central
- ingresar a www.oslpasteur.com.ar

Su reclamo ingresa con un número y será contactado por un responsable de resolución para ampliar información; de ser necesario, se solicitará documentación adicional.

Beneficios

- Un sistema de registro de los reclamos permite que sean clasificados y analizados evitando la recurrencia
- Incrementa el nivel de satisfacción de los afiliados
- Reconocimiento, promoción y protección de los derechos del afiliado, incluido el de reclamar
- Provee un eficiente, imparcial y accesible mecanismo para solucionar reclamos
- Controla los reclamos tratando de mejorar la calidad de los servicios, tomando las acciones correctivas y preventivas necesarias
- Los reclamos brindan información que es utilizada positivamente para mejorar la calidad del servicio ■

Entrega de la certificación

En una cálida ceremonia, el 5 de julio pasado, en las instalaciones del IRAM -Instituto Argentino de Normalización y Certificación- las autoridades de nuestra Obra Social recibieron el certificado (Nº de Registro RI 90600-006) correspondiente a la certificación según norma IRAM 90600:2001 de su Sistema de Gestión de Reclamos.

Recibieron el Certificado los Dres. Jorge A. Greco y Jorge A. Helou -miembros del Directorio-; Dr. Rodolfo E. Quirós -Gerente General-, Liliana Perozziello -Gerente de Servicios-; Cr. Héctor Valderrey -Gerente de Contralor- y la Dra. Nora Giuggia -Jefe Gestión de Calidad ■



El Ing. José F. López, Presidente del IRAM junto a los Dres. Jorge A. Greco y Jorge A. Helou, miembros del Directorio



Dr. Jorge A. Helou, Liliana Perozziello, Cr. Héctor Valderrey, Dr. Jorge A. Greco, Dr. Rodolfo E. Quirós y Dra. Nora Giuggia

La importancia de sus sugerencias

Desde hace un tiempo, hemos implementado una encuesta de satisfacción que nos permite evaluar los servicios prestados y que puede completarse cuando concurre a alguno de nuestros puntos de atención o a través de nuestro Portal www.oslpasteur.com.ar.

Su colaboración, en este sentido, es muy importante. Sus comentarios, al señalarnos nuestras fortalezas y debilidades, nos permiten identificar las áreas donde debemos seguir trabajando para mejorar, cada vez más, los servicios que brindamos ■



OFICINA GENERAL DE REGISTRO
DE VOTANTES
NACIONAL

ONPE - 2020-000000000

ONPE - OFICINA GENERAL DE REGISTRO DE VOTANTES NACIONAL

REGISTRO DE VOTANTES

REGISTRO DE VOTANTES DE CIUDAD DE LIMA - REGISTRO DE VOTANTES DE CIUDAD DE LIMA

REGISTRO DE VOTANTES

REGISTRO DE VOTANTES

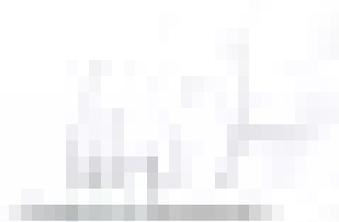
REGISTRO DE VOTANTES

REGISTRO DE VOTANTES
REGISTRO DE VOTANTES
REGISTRO DE VOTANTES

REGISTRO DE VOTANTES
REGISTRO DE VOTANTES
REGISTRO DE VOTANTES



REGISTRO DE VOTANTES
REGISTRO DE VOTANTES
REGISTRO DE VOTANTES



REGISTRO DE VOTANTES



REGISTRO DE VOTANTES

Centro Médico 11 de Septiembre Nuevo Servicio de Diagnóstico por imágenes

Desde el pasado mes de mayo, el Servicio de Diagnóstico por Imágenes del Centro Médico 11 de Septiembre está a cargo del Centro de Diagnóstico Dr. Enrique Rossi, reconocido por su experiencia y trayectoria.

El Centro de Diagnóstico Dr. Enrique Rossi es una institución especializada en diagnóstico por imágenes, fundada por el Dr. Enrique M. Rossi en 1980. Desde un pequeño consultorio radiológico, acorde con la tecnología de aquellos días, el Centro se ha ampliado hasta contar, en la actualidad, con cuatro sedes en Capital Federal.

Desde su creación, el Centro de Diagnóstico Dr. Enrique Rossi ha buscado el crecimiento, ampliando las posibilidades y capacidades diagnósticas, manteniendo el mismo nivel y espíritu de atención, dedicación al paciente y búsqueda de la mejor calidad diagnóstica. Por eso, la actualización permanente y la incorporación de nuevos métodos y tecnología es uno de sus pilares.

El Centro abarca toda la gama de metodologías en diagnóstico por imágenes y cubre todas las áreas y especialidades de la medicina que, en la actualidad, se valen de ellas para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Al respecto, cabe destacar que en el 2001, el Centro de Diagnóstico Dr. Enrique Rossi certificó sus servicios según las Normas ISO 9001. En esa certificación están implícitos el logro de la excelencia, el mantenimiento del liderazgo y el reconocimiento como una de las primeras empresas en la aplicación de sistemas de gestión de calidad en servicios de diagnóstico por imágenes.

Las prácticas que se realizan en el Centro Médico 11 de Septiembre son:

- Todo tipo de ecografías (moderno equipo Toshiba Nemio 2005): general, abdominal, ginecológica, obs-

tétrica (con videograbación), transvaginal, transrectal, mamaria, de partes blandas, muscular, caderas, etc.

- Ecografía doppler color: vasos de miembros inferiores y superiores, vasos de cuello, vasos de abdomen, etc.
- Ecocardiografía: ecocardiograma, ecocardiograma doppler color
- Radiografías simples de todo tipo -no contrastadas-

Su trayectoria y actualización científica y tecnológica nos certifican la continuidad de la más completa atención médico-asistencial para los afiliados que se atienden en nuestro Centro Médico 11 de Septiembre ■



Sistema de Gestión de la Calidad
certificado

ISO 9001:2000

IRAM RI 9000-1209

Vacuna contra la Hepatitis A Nueva cobertura

Las vacunas y, en menor grado, los antibióticos se reconocen como los medios específicos más eficaces para reducir la mortalidad por enfermedades.

Según los indicadores de salud, gran parte de las mejoras acontecidas en la infancia se debieron a la provisión de agua potable, mejoramiento en la eliminación de excretas y una adecuada nutrición.

En este contexto, debemos recordar que, junto con las medidas de higiene, la aplicación universal de la vacuna antipoliomielítica oral desde la década del sesenta, logró, en poco menos de 45 años, erradicar prácticamente la enfermedad del planeta.

La Hepatitis A tiene patrones epidemiológicos similares al de la poliomielitis, en cuanto a la forma de contagio. La mayoría de los casos de esta enfermedad se observan, en la infancia son asintomáticos y el 70% de ellos se da en los niños menores de 6 años.

El virus de la hepatitis A se transmite por vía fecal-oral, por contacto de persona a persona o ingestión de agua o alimentos contaminados. Su prevalencia es primariamente determinada por condiciones socio-económicas, y por factores ambientales tales como la provisión de agua potable y eliminación adecuada de excretas. En los países desarrollados, donde las tasas de incidencia son menores en la infancia y niñez, se agregan además factores tales como la ingesta de comida contaminada, permanencia en instituciones cerradas, trabajo en ciertas áreas específicas de la salud, en la industria de la alimentación y la homosexualidad.

Las tasas de transmisión en la Argentina en el 2004 fueron más elevadas que las de 2003 en los grupos de edad de menores de 14 años y 1 año o más.

El esquema de vacunación adoptado por el Ministerio de Salud, incluido en el calendario oficial, indica una sola dosis aplicada al año de vida, criterio que sigue también nuestra Obra Social (ver calendario de vacunación en la página 14).

La vacuna se aplica, desde el primero de mayo pasado, en forma gratuita en nuestros Centros Médicos. La aplicación se realiza luego de cumplido el año de vida, idealmente a los 12 meses, y hasta los 24 meses siempre que sea la primera (única) dosis.

En estudios realizados se observó que a los 15 días la vacuna induce una seroconversión -aparición de anticuerpos protectores en concentración suficiente como para considerarse protectores- en el 88-93 % y al mes en el 95-99%.

Aunque, después de efectuada la vacunación, la concentración de los anticuerpos declina con cada año, las investigaciones realizadas indican que las concentraciones protectoras pueden persistir hasta 20 años. Se aclara que hasta el presente no está indicada la revacunación.

Ante cualquier duda sobre este tema, consulte a su médico ■

Sistema de Gestión de la Calidad
certificado

ISO 9001:2000

IRAM RI 9000-1209

Campaña de vacunación antigripal 2005

Como hace ya varios años, realizamos la Campaña de Vacunación 2005 dirigida a todos nuestros afiliados mayores de 65 años o a todas las personas, independientemente de su edad, con afecciones crónicas como diabetes, insuficiencia cardíaca o renal, enfermedades respiratorias, inmuno-comprometidas, etc.

La Campaña ha culminado con todo éxito y esto nos produce una doble satisfacción, ya que obtuvimos este logro después de sortear grandes inconvenientes.

Habíamos recibido la promesa de entrega de las dosis solicitadas oportunamente al Ministerio de

Salud, a través de la Administración de Programas Especiales, pero hubo una evidente demora en dicha provisión.

Por esa razón, considerado iniciado el comienzo del período epidemiológicamente indicado para la vacunación, decidimos adquirirlas, por nuestros propios medios, para no demorar la campaña, pues, de lo contrario, hubiera significado un potencial perjuicio para nuestros afiliados del grupo de riesgo.

En total, hemos aplicado 5800 dosis, vacunando casi exclusivamente a grupos de riesgo ■

Vacunación en nuestros Centros Médicos

Sistema de Gestión de la Calidad
certificado

ISO 9001:2000
IRAM RI 9000-1209

Nuestros Centros Médicos cuentan con vacunatorios para la aplicación, sin cargo, de las vacunas incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación, contra la hepatitis B y campañas estacionales, con riguroso control de la cadena de frío. El proceso ha sido certificado por las Normas ISO 9001.

Calendario Nacional de Vacunación

| EDAD | BCG | HVB | SABIN | QUINTUPLE | DPT (Triple) | TRIPLE VIRAL | CUADRUPLE | DOBLE ADULTOS | HVA |
|---------------|----------|----------|----------|-----------|--------------|--------------|-----------|---------------|-------------|
| Recién nacido | 1° dosis | 1° dosis | | | | | | | |
| 2 mes. | | | 1° dosis | 1° dosis | | | | | |
| 4 mes. | | | 2° dosis | 2° dosis | | | | | |
| 6 mes. | | | 3° dosis | 3° dosis | | | | | |
| 12 mes. | | | | | | 1° dosis | | | Única dosis |
| 18 mes. | | | 1° ref. | | | | refuerzo | | |
| 6 años | refuerzo | | 2° ref. | | refuerzo | refuerzo | | | |
| 16 años | (1) | | | | | | | refuerzo | |
| c/10 años | | | | | | | | refuerzo | |

BCG (TBC): previene la tuberculosis, se recomienda su aplicación dentro del mes de nacimiento.

HVB: previene la hepatitis B y se aplica:

- En el caso de que la embarazada no tenga serología para HVB realizada durante el embarazo o no haya sido previamente vacunada, se deberá administrar la primera dosis en los primeros días del nacimiento. Caso contrario, se puede dar como parte de la quintuple. En todos los casos, con tres dosis de HVB, en forma combinada o aislada, se completará el esquema.
- Para aquellos casos que no hayan recibido la vacunación para Hepatitis B en el esquema del primer año de vida, está indicado recibir tres dosis de Hepatitis B antes de los 11 años, luego al mes y a los 6 meses.

Sabin: previene la polio o parálisis infantil.

Quintuple (DPT-Hib-HVB): para prevenir la difteria, pertussis (tos convulsa), tétanos, antihaemophilus influenzae tipo B y hepatitis B.

Esta vacuna reemplaza a la Triple Bacteriana (DPT) a los 2, 4 y 6 meses.

(1) Se deberá aplicar nuevamente en caso de no tener aplicadas las dos dosis o no tener evidencia de cicatriz.

DPT (Triple): previene la difteria, pertussis (tos convulsa) y tétanos.

Triple Viral (SRP): para prevenir el sarampión, rubéola y paperas. Para aquellos casos que no hayan recibido un refuerzo con vacuna Triple viral a los 6 años, debe realizarse el mismo a los 11 años.

Se recomienda una dosis de esta vacuna en el puerpe-

rio inmediato o luego de un aborto para las mujeres que posean serología negativa para rubéola o no hayan sido previamente inmunizadas.

Cuádruple (DPT - Hib): previene el antihaemophilus influenzae tipo B, difteria, pertussis (tos convulsa) y tétanos.

Doble Adultos (dT): para prevenir la difteria y tétanos para mayores de 10 años.

HVA: previene la hepatitis A

Vacunas para embarazadas

Doble Adultos: 1° dosis en el 5° mes de embarazo; 2° dosis al 6° mes y 1 dosis cada 10 años.

Vacunas optativas

Antiinfluenza: previo a pico invernal

Antineumocócica: mayores de 65 años y grupos de riesgo (cada 5 años).



Programa de prevención personalizado

En los últimos años, el interés público en el mantenimiento y mejoramiento de la salud se ha incrementado significativamente.

Si bien el avance científico brinda un número cada vez mayor de alternativas de tratamiento para numerosas enfermedades, muchas veces estas no son curativas y la recuperación requiere un tiempo prolongado o es incompleta.

Así es que la prevención se ha convertido en una herramienta fundamental para mantener o mejorar nuestra calidad de vida. Desde hace décadas se sabe que existen actitudes o estilos de vida que reducen el riesgo de enfermar. Por ejemplo, una dieta balanceada y con un contenido calórico apropiado, así como no fumar o la realización de ejercicio en forma regular se asocian a una clara disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Además de estas actitudes o estilos de vida "sanos", existen estudios de diagnóstico que realizados en forma periódica y adecuada a las características de la persona, también han demostrado ser útiles para prevenir o curar enfermedades antes de que se hagan sintomáticas o sean de difícil curación. Estos estudios se llaman genéricamente de "rastreo" o "screening" y permiten detectar problemas de salud en forma precoz. Por otro lado, este tipo de estudios debe ser sencillo de realizar, sin riesgos para el paciente y no puede ser cruento o invasivo. Entre los estudios de "rastreo" más difundidos se encuentran el dosaje de colesterol, la mamografía y el Papanicolau.

Desde hace ya varios años la Obra Social Luis Pasteur cree en la importancia de la prevención y promueve activamente la realización de cuidados preventivos por parte de sus afiliados. Para ello ha elaborado un grupo de recomendaciones sobre la base del conocimiento científico actual y ha implementado un "Programa de Prevención Personalizado".

Este programa, además de garantizar el acceso a todo tipo de estudio diagnóstico, incluye el envío anual de una comunicación personalizada en la que se recomienda la realización de determinados cuidados preventivos pendientes. Esta recomendación tiene en cuenta las características de cada afiliado, antecedentes médicos y estudios previamente realizados.

Además, cada afiliado puede consultar en cualquier momento el estado de cumplimiento de los cuidados preventivos personales, ingresando a nuestro portal, en el punto "Prevención" de la página para afiliados. Para resguardar la confidencialidad de los datos usted deberá acceder a www.oslpasteur.com.ar, Afiliados, mediante una clave personal.

Ante cualquier duda acerca de los cuidados preventivos recomendados consulte a su médico ■



Prevención por una mejor calidad de vida

En nuestro número anterior hablamos de los accidentes en pediatría; en estas páginas enfocaremos nuestra atención en un grupo etario muy especial e importante: los adolescentes.

La principal causa de muerte en este grupo siguen siendo los accidentes. Estos son, muchas veces, producto de conductas de riesgo, como no usar cinturón de seguridad, manejar vehículos motorizados bajo el efecto de sustancias psico-activas (alcohol, drogas), no respetar las normas viales. Además, ha comenzado a aumentar el índice de muertes por suicidios y por el uso de armas de fuego.

A su vez, es importante y preocupante el consumo del tabaco. Su uso y abuso condicionan la salud de los adolescentes en el futuro cercano y lejano (tumores y alteraciones respiratorias agudas y crónicas).

La morbimortalidad en el grupo de adolescentes es menor que en otras etapas de la vida pero, por las características de este grupo, que sufren cambios profundos y repentinos, es una etapa crucial para la formación de hábitos y conductas. Se presenta así, una oportunidad para generar hábitos relacionados con la prevención, la responsabilidad en la actividad sexual, una adecuada alimentación, recreación y deporte y la convivencia familiar y social.

Es fundamental tener un enfoque integral del adolescente, considerando los factores de riesgo, para ofrecer acciones preventivas y oportunas que promuevan las características positivas de este grupo etario y su entorno, y fortalezcan, de esa manera, los factores protectores.

Es muy importante tener presente los factores de riesgo en un adolescente, ya que el mayor porcentaje de morbimortalidad resulta de las conductas de alto riesgo.

Estos factores se evidencian por las señales que manifiesta el adolescente; cuantos más signos de riesgo exhibe en su entorno familiar o social, mayor es su probabilidad de involucrarse en conductas que aumenten la posibilidad de sufrir alteraciones adversas para su salud y su vida.

Factores de riesgo

- Alteraciones de los vínculos familiares: disfunción familiar; divorcios; familia uniparental; mala relación con los progenitores; enfermedades graves o muertes
- Vivienda (hacinamiento)
- Abandono físico o moral
- Embarazo no deseado
- Migraciones múltiples (impidiendo al adolescente arraigarse y establecer un estilo de vida)
- Problemas de conducta

- Violencia
- Actividad sexual de riesgo
- Alteraciones psicológicas
- Fracaso escolar
- Adolescente que no trabaja ni estudia
- Alteraciones alimentarias
- Consumo de drogas, alcohol o cigarrillo

Factores protectores

Son aquellos factores que anulan o neutralizan los factores de riesgo. Los podemos encontrar tanto en el individuo como en la familia o en la sociedad.

- Del individuo:
 - Nutrición y hábitos alimentarios adecuados
 - Desarrollo y mantenimiento de la autoestima
 - Proyecto de vida
 - Adquisición de destrezas cognitivas, sociales y emocionales
- Del medio familiar:
 - Familia funcional
 - Información y formación sexual adecuada
 - Información acerca del consumo de sustancias nocivas
 - Valoración de los logros personales
 - Valoración del tiempo libre, brindando acceso para el desarrollo de actividades deportivas y recreativas
 - Solidaridad
- Del medio social:
 - Educación
 - Educación vial y prevención de accidentes
 - Acceso adecuado a los servicios de salud
 - Redes sociales de apoyo
 - Saneamiento ambiental
 - Legislación adecuada

La familia desempeña un papel fundamental con su apoyo en el crecimiento, maduración y en la resolución



de los conflictos afectivos.

Por esa razón, si queremos intervenir preventivamente, el trabajo tendrá que estar orientado a los factores individuales y socio familiares.

Prevención del tabaquismo en los adolescentes

El cine, la televisión, la radio, la publicidad y los medios de comunicación en general, son hechos de la vida cotidiana evitables en teoría, pero no en la práctica. La publicidad relacionada con el tabaco sirve exclusivamente para el reclutamiento en masa de los jóvenes y el mantenimiento de esta adicción.

En la adolescencia el joven busca modelos de vida atractivos, necesita parecer un adulto y eso es lo que le ofrece la publicidad: ser seductor, genuino, bondadoso, aventurero, compartir la sonrisa, etc. Es importante dialogar con el adolescente sobre este punto, explicarle lo que va a enfrentar y darle argumentos para que elija correctamente (sí/no al tabaco). En definitiva, motivarlo para que no inicie el hábito, ya que en esta edad, la motivación para el abandono de una adicción es muy débil.

En España, apoyándose en estas premisas, se realizó una intervención comunitaria en adolescentes, con el objetivo de valorar la eficacia de una sesión educativa para intentar disminuir el consumo de tabaco. Se tomó un grupo de 12 a 15 años de los dos sexos, chicos escolarizados en colegios públicos y privados de la zona de Elche (Alicante). En total participaron 1302 alumnos: 54,3% recibió educación sanitaria y el resto actuó como grupo control. La educación sanitaria se desarrolló durante dos horas, clase por clase, siendo el eje central «la publicidad en el tabaco». Se trataba de explicar los métodos utilizados para promover esta adicción. Se evaluó con un diseño pretest/postest para calcular la eficacia inmediata. Al año se cumplimentó un cuestionario con el fin de observar la persistencia del efecto

inicial y compararlo con el grupo control.

El 83,3% de los que recibieron la sesión educativa consideraba que el principal objetivo de la publicidad era la inducción al consumo, en el grupo control coincidía en un 48,8% ($p=0,0001$ OR=5,4). En resumen, la educación sanitaria cara a cara es un método eficaz para resistir la presión publicitaria y disminuir el consumo futuro de tabaco en adolescentes.

Recomendaciones finales

Para cerrar este capítulo, ya que sus temas son de gran importancia no sólo para los padres y los adolescentes, sino para toda la sociedad, citaremos algunos consejos útiles para tener en cuenta:

- Mantener un vínculo entre la familia y que éste, a su vez, lo mantenga con el profesional de la salud
- No olvidar la importancia del control médico periódico
- Tener al día las vacunas, ya que no sólo los niños se vacunan
- Estimular actividades deportivas grupales, actividades recreativas sociales y culturales adecuadas para la edad
- Respetar y valorar a sus hijos en esta etapa difícil y siempre, ante un problema, hablar en forma madura entre los integrantes de la familia y recurrir a un profesional cuando la situación lo merezca
- Recordar que estamos formando personas que tienen hábitos y que estas personas en un período no muy lejano formarán a más personas. Por lo tanto, como familia y sociedad, debemos preocuparnos y ocuparnos por fomentar hábitos saludables y buscar su bienestar, ya que estaremos asegurando el bienestar de futuras generaciones ■

Dr. Mariano Gallo
Coordinador de Programas Médicos



Epilepsia

Diagnóstico

Según lo definido por la Asociación Internacional contra la Epilepsia, hablamos de epilepsia cuando una persona (adulto o niño) presenta dos o más episodios convulsivos, sumado al hecho de tener una electroencefalografía y/o estudios neurorradiológicos que justifiquen los síntomas del paciente.

Este trastorno afecta al 1% de la población de nuestro país.

Un poco de historia

Este trastorno, que se conoce desde la época de Hipócrates, ha ido esclareciéndose en los últimos años y, desde la aparición de la electroencefalografía, se puede dar un mejor diagnóstico y tratamiento.

Hay muchos tipos y formas de epilepsia; su aparición puede darse en recién nacidos, como así también en los ancianos. La evolución y el tratamiento de este trastorno es muy variado.

Causas

Puede ser producida por una amplia variedad de causas que van desde:

- Características hereditarias -cabe aclarar, que pueden reconocerse hasta seis generaciones transmisoras en línea ascendente, y que la herencia no siempre es de padres a hijos, sino que también puede ser desde tíos a sobrinos, de abuelos a nietos, etc.; y a veces se saltean generaciones-
- Epilepsias sintomáticas a diversas formas de agresión cerebral tales como hemorragias, tumores, mal formaciones, etc.
- Situaciones de secuelas como meningitis, encefalitis, hipoglucemias, etc.

Enfoque actual

Frente a un paciente que sufre una convulsión existe una amplia gama de estudios por los que el médico puede optar para reconocer si este trastorno clínico se corresponde con una epilepsia o no.

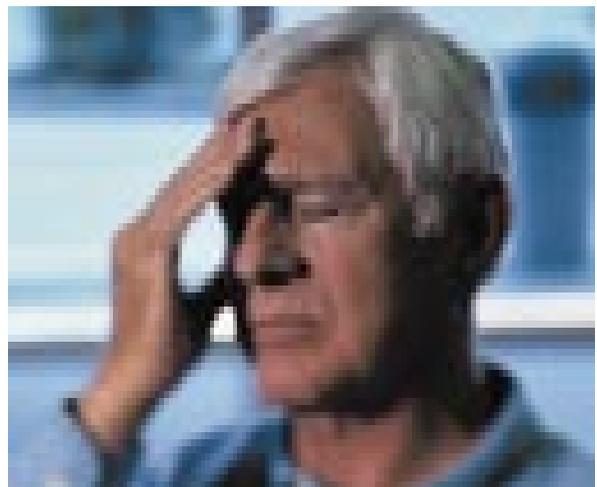
Entre estos estudios se encuentran la electroencefalografía con sus variantes (de vigilia, sueño, nocturna, polisomnografía, mapeo cerebral, etc.) y los neurorradiológicos (tomografía axial computada, resonancia nuclear magnética) o valoraciones clínicas generales (análisis de sangre, etc.). Estos estudios serán realizados por el médico de acuerdo con las características particulares de cada paciente.

Nos parece oportuno aclarar que el término "disritmia" corresponde a una alteración inespecífica del electroencefalograma y no a un diagnóstico o situación patológica. Es un término que en medios científicos carece de valor desde hace más de 30 años y sólo persiste como situación cultural popular.

Afortunadamente, hoy día, existen varios fármacos para controlar las crisis convulsivas que, en la gran mayoría de los casos, logran el control de éstas. Así, los pacientes desarrollan (tanto niños como adultos) una vida normal en cuanto a sus actividades habituales que incluyen lo laboral, los deportes y la dieta.

Si bien esta es una reseña general, existen situaciones en las que a veces surgen dudas sobre diagnóstico y/o tratamiento. Si éste es su caso, no dude en consultarnos ■

Dr. Osvaldo C. J. Bruera
Neurólogo del Centro Médico Luis Pasteur
Dr. Carlos J. Sallucci
Neurólogo infantil de los Centros Médicos
Luis Pasteur y Lomas de Zamora



Recomendaciones útiles

La limpieza del cepillo de dientes

Le recomendamos cambiar su cepillo de dientes de uso habitual cada dos o tres meses, pues las cerdas se gastan con el uso y ya no cumplen su función correctamente.

Para evitar que se alojen bacterias en él, es aconsejable lavarlo con algún agente antibacteriano como el bicarbonato de sodio o algún otro desinfectante de venta libre.

No se debe guardar mojado ni compartirlo con ninguna persona, pues hay enfermedades que se pueden transmitir a través del cepillo de dientes.

El más recomendado es el de cerdas suaves, porque no daña el esmalte de los dientes ni las encías.

Se deben cepillar los dientes después de cada comida, y ayudar a la limpieza con el hilo dental y mini cepillos interdentes.



Prevención de las mordeduras de perros

Las estadísticas indican que, todos los años, los perros muerden a miles de personas y producen serias lesiones, incluso la muerte. Los niños en edad escolar son las víctimas más frecuentes y, por lo general, son perros que ellos conocen los que los muerden. Si se les enseña a los niños cómo comportarse cuando están cerca de un perro y si los dueños siguen reglas básicas, se podrá evitar que los perros muerdan a niños y adultos.

Para los niños

- No acercarse nunca a un perro desconocido
- Antes de acariciarlo, pedirle permiso al dueño
- No acariciar nunca a un perro que está comiendo, tomando agua o cuidando a sus cachorros
- No acariciar nunca a un perro que esté dentro de un automóvil o tras una reja
- No jugar con ellos pegándoles en la nariz, zona muy sensible de su anatomía
- No tratar nunca de quitarle algo de la boca a un perro ni intentar detener una pelea entre perros
- No escapar nunca de un perro. Mantenerse quieto con las manos a los costados y sin mirarlo a la cara. Si el perro lo tira al piso, enrollarse como una pelota y taparse las orejas con las manos hasta que el perro se aleje
- Tener siempre a un adulto cerca cuando se está jugando con cualquier perro
- Si un perro lo muerde, informar a un adulto inmediatamente

Para los dueños

- No deje a su perro atado o enjaulado a la intemperie por largos períodos. Si se trata a un perro como parte de la familia, es menos probable que muerda
- Familiarice a su perro con diferentes personas y am-

bientes, y con otros perros

- Haga entrenar a su perro y asegúrese de que todos los miembros de su familia participen en el entrenamiento
- No le enseñe a su perro a perseguir o atacar a otros, ni siquiera como juego
- Conozca los límites en el carácter de su perro. Si se pone nervioso con las multitudes, déjelo en la casa. Si es agresivo con visitas o mensajeros, manténgalo alejado de ellos
- Si su perro se comporta en forma agresiva con alguien, busque la ayuda de un veterinario o de un entrenador calificado
- Sea responsable, haga que su perro tenga licencia, llévelo en forma regular al veterinario, siga el calendario de vacunas y no lo deje vagar nunca

Graciela Gioberchio

Reproducido de *Perspectivas de Salud* -Volumen 10 N° 1, 2005-, la revista de la Organización Panamericana de la Salud publicada en inglés y español



Estrés y actividad física

El estrés es un fenómeno de adaptación al medio. Es un conjunto de reacciones ante un estímulo que, en ocasiones, puede salvarnos la vida y, en otras, dañarla (estrés positivo y negativo).

Hans Seyle (médico canadiense) identificó tres etapas en la respuesta del estrés:

- 1-Alarma: el cuerpo reconoce el estímulo y se prepara liberando hormonas que aumentan los latidos, la glucemia, la frecuencia respiratoria, la transpiración, etc. Estas reacciones nos preparan para enfrentar el peligro o para huir de éste
- 2-Resistencia: el cuerpo intenta reparar el daño producido por la reacción de alarma. Si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños; continúa la resistencia y se pasa a la tercer etapa
- 3-Agotamiento: que va desde el simple agotamiento de las reservas hasta situaciones extremas como la muerte

Vivimos en una sociedad con muchas amenazas constantes y donde se da preponderancia a los logros económicos antes que a los espirituales. A su vez, algunas personas tienden a ser más sensibles y a producir una descarga neurohormonal exagerada y sostenida al tiempo que produce una menor calidad y cantidad de vida.

Existen recomendaciones sencillas y precisas para evitar estas respuestas exageradas:

- 1-Tomarse tiempo para realizar alguna actividad recreativa, creativa o artística (ya sea para crear, para observar la belleza como, por ejemplo, ir a una exposición de arte)
- 2-Buscar el contacto con la naturaleza
- 3-No quitar horas al sueño
- 4-Tener amigos y familiares con quien intercambiar sentimientos y pensamientos sinceros
- 5-Relajarse al final del día con una buena ducha de agua caliente, si es posible masajes o caricias
- 6-Mantener una vida físicamente activa. La actividad física no solamente ayuda a alejar el estrés, sino que acondiciona al corazón; ayuda a mantener un peso adecuado que aleja otros factores de riesgo como la intolerancia a los glúcidos, el cáncer de colon y mama, el infarto, los accidentes cerebrovasculares, la hipertensión arterial; además de fortalecer el sistema inmunológico; disminuir la depresión; etc.

Sabemos que el estrés y la actividad física están íntimamente relacionados, ya que cuando realizamos actividad física, "nos sentimos mejor", "más descargados de las tensiones cotidianas", y con los "ánimos renovados". Hasta nos sentimos más optimistas.

Existen razones que se pueden explicar desde lo fisiológico, se elevan endorfinas, aumentan los niveles

de serotonina (sustancias segregadas por el organismo que se relacionan con el placer) etc.

Pero lo concreto es que la gente que realiza una actividad física regular, de intensidad moderada de por lo menos tres veces por semana y, en lo posible, todos los días, aeróbica y de bajo impacto -natación, trote, caminatas, bicicleta, etc.-, vive más años y tiene una mejor calidad de vida.

El movimiento es inherente al ser humano

Desde que nacemos, aprendemos a movernos cada vez con mas precisión, fuerza, resistencia, coordinación. Y aquí podemos enumerar todas las cualidades físicas del ser humano, que se estudian muy bien en todos los Profesorados de Educación Física.

También los médicos evaluamos la inteligencia de los niños según parámetros motrices: reflejos que se pierden, habilidades que se logran: si se sienta a los seis meses, si camina al año.

Desde la psicología y psicopedagogía, se estudia la estructuración del espacio, el tiempo y el objeto para lograr y posibilitar en el futuro la lectoescritura,etc.

Pero no olvidemos que la inteligencia es socio-psico-motriz, tres áreas que sólo se separan para ser estudiadas, pero que se encuentran en una unidad de interacción continua. Desde este enfoque es que se debe actuar en forma interdisciplinaria.

Si observamos a los niños de primaria en su quehacer cotidiano, podemos ver que necesitan del movimiento: salen al recreo en una explosión desde el grado, aman las horas de educación física y eligen actividades físicas si tienen la posibilidad de realizarlas extracurricularmente.

Los adultos, que somos responsables por su educación, no siempre "leemos" estas necesidades y les damos menos tiempo de recreo, menos horas de acti-



vidad física, menos patio y más aulas cubiertas, más horas de matemáticas, informática e inglés. Al respecto, cabe un comentario: hace poco, en una escuela de doble escolaridad que se dice "de excelencia", cuando le pregunté a la directora por qué tan poco patio y tan pocas horas de actividad física, me contestó con la mejor intención, pero no con el mejor criterio: "Si algún niño desea realizar esto, que sus padres lo lleven a un club".

Estos niños llegan a la adolescencia con toda su energía puesta en el desarrollo, habiendo aprendido muy bien la lección: si puedo «zafo» de las únicas horas de educación física que tengo en la secundaria. Por otro lado, la escuela, ni siquiera fue diseñada para realizar actividad física y, en la mayor parte de los casos, hay que ir a tomar frío a otro lugar. Pero eso sí, en los recreos sí se puede, se arman picaditos de fútbol, siempre y cuando se lo permitan y esto no MOLESTE !!!?a nadie.

Cuando llegamos a adultos, muchos de nosotros convivimos con un alto grado de estrés hasta el punto de considerarlo NORMAL. Si realizáramos algún test de estrés, todos los lectores, o al menos, la mayoría (y me incluyo), tendría puntajes que superarían los niveles recomendados.

Y hasta está mal visto el lenguaje corporal: ni siquiera hacer gestos con las manos "queda bien". Parecería que nos reducimos a un cerebro y que nuestro cuerpo es un mero envase que despreciamos, hasta que por accidente o no, perdemos alguna de sus capacidades. En este punto "la realidad vuelve sola" como dice una canción .

¿Qué fue primero, el huevo o la gallina? Quizá ya no importe.

Lo que sí debería interesarnos es que tenemos que aprender a sentir cuáles son nuestras necesidades de movimiento. Saber que existen técnicas para tomar conciencia de nuestro cuerpo, sentir y mejorar nuestra respiración, nuestros movimientos y habilidades motoras básicas (caminar, correr, saltar, rodar, lanzar, recibir) y que se pueden realizar a través de una actividad lúdica. Pero, no como una obligación más para , sino con

ganans de movernos por el movimiento en sí.

El juego es otra habilidad atávica, que viene con nuestros genes y que es, también, muchas veces despreciado.

Tuve hasta hace poco tiempo la posibilidad de trabajar en la actividad física en rehabilitación cardiopulmonar. Utilizábamos las técnicas de RELAJACION con mucho énfasis, dándole importancia a la necesidad de cambiar la filosofía de las clases: no eran un DEBER más, sino un espacio de salud y de juego, donde la amistad y la "buena onda" eran sumamente importantes para la continuidad y para la salud del paciente. No bastaban la medición de la frecuencia cardíaca y su progreso con el entrenamiento, tan conocido por todos los que hemos tenido experiencia en el tema.

Creo que se le presenta un gran desafío a la sociedad en este estadio de su evolución y es replantear seriamente el enfoque de la educación de nuestros hijos. Estimular la actividad física en las escuelas secundarias, lo suficiente como para que los adolescentes estén más en la escuela o con los padres y menos por las calles.

Sanear la economía lo suficiente como para que una vez satisfechas las necesidades básicas de comer, tener un techo, tener amor y poder estudiar y trabajar, podamos mejorar nuestro nivel de vida, y poder disfrutar de la actividad física en la adultez y la tercera, cuarta, quinta, sexta y séptima edad, si tenemos la suerte de llegar en buenas condiciones, "ya que uno tiene la edad de sus arterias".

No nos olvidemos de invertir en la prevención, porque es más económico que invertir en la enfermedad. Seamos inteligentes como para evaluar los verdaderos costos-beneficios, antes de que sea demasiado tarde.

Es un interesante desafío y creo que aún estamos a tiempo...

Dra. Patricia Minuchin
Médica especialista en Nutrición
del Centro Médico 11 de Septiembre



Alternativas para combatir el estrés

Yoga, Eutonía y Tai Chi Chuan

Yoga

El yoga es un sistema de desarrollo y evolución personal que abarca el cuerpo, la mente y el espíritu.

Ha nacido hace miles de años. Hay pruebas arqueológicas que demuestran que este sistema tiene, al menos, 5000 años de antigüedad.

Etimológicamente, yoga significa unión ya que su meta es la unión de la conciencia con el principio absoluto.

Hay distintos tipos: el Hatha Yoga o yoga del bienestar físico; el Bakti Yoga o yoga devocional, que se practica mediante el trabajo y entrega devocional; el Jñana Yoga o del conocimiento intelectual, que trata de alcanzar, por el conocimiento la realidad última; el Karma Yoga o de la acción desinteresada del que son ejemplos Mahatma Gandhi o la Madre Teresa de Calcuta; el Mantra Yoga que logra la conexión con lo divino a través del sonido (mantras) o el Raja Yoga o yoga mental.

El más difundido en Occidente es el Hatha Yoga, que se basa en cuatro elementos: la respiración, las asanas, la relajación y la meditación. A través del control constante de la respiración se utiliza toda la capacidad pulmonar.

Las asanas son posturas que se alcanzan mediante movimientos lentos y graduales y otorgan fuerza y flexibilidad. La relajación ayuda a recomponer el equilibrio energético del cuerpo, y la meditación, la tranquilidad mental.

Eutonía

La eutonía aparece en Dinamarca en 1940. El término proviene del griego eu -bueno, óptimo- y del latín tonus -tono-, o sea, etimológicamente, eutonía es el tono armonioso.

A través de su práctica se trata de lograr el equilibrio de las tensiones que coexisten en el cuerpo.

Tal como lo definió Gerda Alexander, su creadora, "la eutonía propone una búsqueda adaptada al mundo occidental para ayudar al hombre de nuestro tiempo a alcanzar una conciencia más profunda de su realidad corporal y espiritual como verdadera unidad. Lo invita a profundizar este descubrimiento de sí mismo sin retirarse del mundo, ampliando su conciencia cotidiana y permitiéndole liberar sus fuerzas creadoras con un mejor ajuste a todas las situaciones de la vida y con un enriquecimiento permanente de su personalidad y de su realidad social".

Su práctica aporta relajación, economía de movimientos y ayuda al manejo del estrés. Además es un proceso gradual y acumulativo que introduce, entre

otros, los cambios necesarios para evitar las malas posturas crónicas con sus consecuentes problemas articulares y musculares.

Debido a que se trabaja muy específicamente sobre huesos y articulaciones, está especialmente indicada para quienes tienen problemas del sistema músculo-esquelético: contracturas constantes, artrosis, artritis, discopatías, lumbalgias, cervicalgias.

Tai Chi Chuan

El Tai Chi Chuan es una técnica taoísta que combina gimnasia curativa y arte marcial, conocido como el "boxeo de las sombras", que busca atacar no a un enemigo sino a las partes bloqueadas del cuerpo.

La leyenda cuenta que Chang San-Feng, un monje taoísta que vivió a finales de la dinastía Sung, luego de estudiar una pelea entre un pájaro y una serpiente, estableció los principios que rigen el Tai Chi Chuan -Tai grande, Chi energía y Chuan puño-.

La serpiente, enroscada en el piso, intentaba alcanzar al pájaro que estaba sobre un árbol. El pájaro se abalanzaba, extendiendo sus alas, batiéndolas como un abanico y atacando con el pico, mientras la larga serpiente sacudía su cabeza y se movía con rapidez para evitar el ataque. De esta manera, siempre que uno atacaba, el otro cedía y contraatacaba a su oponente.

Una gran parte de los estudiosos de este arte, desechan este cuento y adjudican su origen a Chen Wang-Ting, creador del Tai Chi Chuan estilo Chen, en el siglo XVII.

Sin embargo, la leyenda está llena de metáforas y simbolismos. El árbol representa al hombre, inmerso en una interminable lucha entre las fuerzas terrenales representadas por la serpiente, y las celestiales, por el pájaro. Por otra parte, la forma enroscada de la serpiente dibujaba el símbolo del Tai Chi -principio superior taoísta- y contenía el principio de lo blando venciendo a lo duro.

El Tai Chi Chuan se practica siguiendo rutinas con movimientos suaves y lentos. Favorece la circulación de la sangre y el funcionamiento de los órganos y las glándulas endocrinas; baja el tono muscular, incrementa la fuerza y seda al sistema nervioso ■

A person in a dark suit is performing Tai Chi Chuan outdoors. They are in a dynamic pose with one arm extended forward and the other back, both hands held at chest level. The background shows a body of water and a clear blue sky. The image is slightly blurred, giving it a sense of motion.

En nuestra Obra Social se dictan clases de yoga, eutonía y Tai Chi Chuan que, a través de una visión integral del ser humano, ofrecen otras alternativas para el desarrollo corporal y psíquico. En este número encontrará toda la información al respecto.

No hay ningún límite de edad, salud o estructura física para practicarlas, pues son excelentes complementos para reestablecer la armonía entre el cuerpo y la mente; pero es importante tener en cuenta que, ante cualquier duda, debe consultar a su médico.

www.oslpasteur.com.ar

Lo invitamos a recorrer el sector Afiliados

A través de un acceso rápido y seguro, con nuevos links pensados para que pueda acceder a toda la información que necesita sobre la Obra Social, un verdadero portal a su servicio.

| | |
|-----------------------|---|
| CARTILLA | Usted cuenta con el listado de prestadores más actualizado y puede consultar sobre el prestador, especialidad, estudio o práctica que necesita según su plan y la zona donde desea atenderse. |
| TURNOS | Para consultar on line los turnos solicitados en nuestra red de Centros Médicos. |
| ACTIVIDADES | Con el detalle de las actividades que se realizan y los formularios para inscribirse. |
| ENCUESTA | Para conocer su nivel de satisfacción e identificar nuestras fortalezas y aspectos a mejorar. |
| COBERTURA | Conozca todos los servicios, beneficios y cobertura que brinda su plan. |
| INTERNACIONAL | Con la información que necesita sobre la cobertura en el exterior y el formulario para solicitar la tarjeta de asistencia al viajero "Assurance-Medicale". |
| INTERIOR | Con todos los servicios exclusivos para los afiliados que residen a más de 100 km de la Capital Federal. |
| VACACIONES | Para que viaje tranquilo, conociendo los servicios con los que hemos convenido atención directa en distintas zonas del país. |
| AUTORIZACIONES | Puede realizar la gestión correspondiente y recibir la autorización vía correo electrónico o fax. |
| DATOS | Ingresando a este Sector, puede mantener sus datos actualizados, permitiendo una mejor comunicación entre usted y la Obra Social. |
| CREENCIALES | Si extravió o le robaron su credencial, puede solicitar una nueva |
| REINTEGROS | Usted puede informarse sobre la documentación que necesita presentar en cada caso y, si ya ha iniciado el trámite, consultar la fecha de acreditación. |
| PAGO EXPRESS | Para que conozca una manera ágil y segura de acreditación en su cuenta bancaria, con el listado de los bancos habilitados. |
| PREVENCION | Con el detalle de los controles preventivos básicos que realizó y los que pueden estar pendientes de realización. |
| SUBROGACION | Para saber cómo actuar si ha tenido un accidente. |
| DEPORTES | Complete nuestro formulario de deportes y hobbies y le informaremos, oportunamente, sobre las nuevas actividades. |
| RECLAMOS | Para que nos haga llegar sus sugerencias o reclamos. Nuestro propósito primordial es establecer una mejora continua en la prestación de los servicios ofrecidos, todo comentario en ese sentido es una nueva oportunidad para lograr este objetivo. |

Sector institucional en el Cementerio Privado Arbolada

Nuestra Obra Social está presente, aún en los momentos más difíciles, poniendo a su alcance el servicio de cobertura familiar del Cementerio Privado Arbolada.

Ante el fallecimiento de un ser querido, ponemos a su disposición la titularidad del Derecho Real de Uso a perpetuidad de una parcela en el exclusivo Sector Institucional Luis Pasteur. Sólo quedarán a su cargo el gasto de admisión, el derecho de inhumación y los gastos de mantenimiento y seguridad de la parcela.

Este beneficio comprende al titular, su cónyuge y familiares -afiliados o no- ascendientes y descendientes por consanguinidad y afinidad hasta segundo grado.

Reconocido como uno de los diez cementerios parque privados más importantes de Sudamérica por su exclusivo diseño paisajístico, Arbolada, cuenta con más de 30.000 árboles y arbustos cuya edad promedio es

de 35 años. La administración y el oratorio multiculto, en el cual se encuentra un mural especialmente pintado por Raúl Soldi, conforman un todo armónico dentro del parque.

El Cementerio se encuentra ubicado en la ciudad de Belén de Escobar, calles Felipe Boero y República del Paraguay altura km 49 de la ruta Panamericana, provincia de Buenos Aires.

Para solicitar este servicio llamar al:

- 4331-8088, de lunes a viernes de 9 a 18
- (03488) 42-3444, todos los días de 9 a 18
- (15) 4144-4444, durante las 24 horas

Sólo debe presentar su credencial y, en caso de tratarse de un familiar y para justificar parentesco:

- Partida de nacimiento
- Acta de matrimonio
- Certificado de defunción



Reintegros Soluciones on-line

Si usted presentó documentación para solicitar un reintegro, le recordamos que con sólo ingresar a nuestro portal -www.oslpasteur.com.ar, Afiliados, Reintegros- podrá consultar el estado de los mismos.

Por otra parte, le recordamos que Luis Pasteur le ofrece el más ágil sistema de acreditación, que reemplaza a los pagos en cheque y ofrece las siguientes ventajas:

- Seguridad, porque automáticamente confirma si la cuenta en que se depositan los pagos corresponde al afiliado que los solicitó

- Confiabilidad y confidencialidad, pues las operaciones son sólo conocidas por el titular
- Rapidez en la acreditación, porque se acortan los tiempos de efectivización del pago
- Reducción de trámites, sólo debe presentar la documentación para el reintegro en cualquiera de nuestros Centros Médicos o Sucursales y, al vencimiento, retirar el importe correspondiente en cualquier cajero automático de las redes Banelco o Link

Si usted aún no adhirió a este sistema, puede hacerlo a través de nuestro portal. Sólo debe imprimir el formulario y entregarlo en nuestras Sedes con la firma original del titular ■

Día del Niño

Un domingo para disfrutar

El domingo 21 de agosto, a las 11, invitamos a todos nuestros amigos de 4 a 12 años a disfrutar de la función especial de «Leyenda - Mitos y leyendas folclóricas argentinas» que realizaremos en el Auditorio de Belgrano, Virrey Loreto 2348, Buenos Aires.

Las entradas se podrán retirar de nuestros Centros Médicos y Sucursales Morón y Quilmes. En el Teatro, nuestro equipo acompañará a los chicos durante la función.

Le recordamos que las entradas son limitadas; los esperamos...

"Leyenda"

"Las leyendas son el inicio. Las bases que sostienen la complicada arquitectura de la cultura de un pueblo. El mismo inicio al que quisimos regresar. El punto de partida, El comienzo del teatro mismo. La emoción de contar historias. El milagro de cambiar la realidad solamente a través de un acuerdo, de un "juguemos juntos". Historias de vida, de muerte y de pasión. Como las historias nuestras de todos los días." Luis Rivera López

En la leyenda de los delfines...
... los descubridores llegan al Sur del Sur y quieren llevarse unos "salvajes" a España...
... pero solamente lograrán que ellos se transformen en Delfines.

En la leyenda del Nahuel...
... una bestia acecha entre los pajonales...
... y terminará siendo amiga del indio Pehuén.

En la leyenda de Coquena...
... unas llamas y el cholito enfrentan a los cazadores con ayuda de Coquena.

En la leyenda del Yací Yateré...
... una niña enfrenta con éxito el miedo a lo desconocido.

En la leyenda de Buenos Aires...
... Gardel es el ser mitológico...
... y, entre tangos y milongas, ayudará a los hombres a comprenderse.

Esta es la síntesis argumental de una obra que, a través del relato de seis narradores provenientes de diferentes sectores del país, van repasando leyendas donde se



rescatan valores como la solidaridad, la memoria, la justicia, el coraje y la defensa del medio ambiente.

El relato se enriquece con la música original que interpretan especialmente para la ocasión, Julia Zenko (zamba), León Gieco (carnavalito), Teresa Parodi (chamamé), Sandra Mihanovich (canción) y Rubén Rada (milonga).

La obra

Presentada por el grupo Libertablas, fue estrenada en el Teatro Margarita Xirgu y, hasta la fecha, fue vista por 152.000 espectadores. Recibió elogios de la crítica y el público y fue especialmente bienvenida por la comunidad educativa, que vio en la profundidad de su temática y en la agilidad de su tratamiento, una oportunidad pedagógica unida a la diversión y el asombro.

"Leyenda" realizó 14 giras nacionales; durante el 2002 se puso en escena en el Teatro Nacional Cervantes; fue seleccionada por el Plan cultural de barrios del Gobierno de la Ciudad y por diversas Ferias del libro.



Los protagonistas son:

- . Intérpretes: Mónica Felippa, Marina Svartzman, Diego Ferrari, Luis Rivera López y Jorge Sánchez
- . Música original: Leo Sujatovich y Daniel Claudio García
- . Coreografía: Dora Vidal
- . Diseño de escenografía, vestuario y títeres: Magda Banach
- . Realización general: Jorge Crapanzano y Rosa Leo
- . Realización de vestuario: Mónica Navarro
- . Asistente de dirección: Sergio Rower
- . Asistentes de escena: Andrés Manzoco y Marcelo Ramírez

- . Puesta en escena: Luis Rivera López
- . Producción: Sergio Rower
- . Dirección general: Gustavo Manzanal

El grupo Libertablas es conocido en nuestra Obra Social por las puestas de "Pinocho" y "Quijote" presentadas en Días del Niño anteriores. A lo largo de su trayectoria recibió importantes reconocimientos entre los que se destaca el premio especial Florencio Sánchez por sus espectáculos e investigación en las posibilidades del lenguaje teatral y en 2001 fue declarado Grupo de interés nacional por el Honorable Congreso de la Nación ■



El Día del Niño en el interior

Para los chicos de 2 a 12 años, que residan a más de 50 km de la Capital Federal y no puedan asistir a la obra de teatro, hemos organizado un concurso de pintura muy especial.

¿Por qué especial? Porque este año, los dibujos ganadores serán los motivos de las tarjetas de salutación de la Obra Social para las Fiestas de fin de año.

Las bases

Categorías:

- De 2 a 5 años
- De 6 a 9 años
- De 10 a 12 años

Temas a representar:

- Cumpleaños N° 30 de la Obra Social
- Navidad
- Libre

Condiciones

Al dorso del dibujo detallar:

- Nombre y apellido
- Número de afiliado
- Edad

- Domicilio, con indicación de localidad, provincia y código postal

Materiales a utilizar

- Hoja tamaño A4 (no más grande)
- Lápices de colores, témpera, crayones, fibras, acuarelas
- No se aceptan dibujos de computadora

Participarán todos los dibujos remitidos hasta el 4 de agosto inclusive, que hayan sido enviados, únicamente, por correo o entregados en la Sucursal más cercana, en sobre cerrado que diga:

Obra Social Luis Pasteur
Concurso Día del Niño
Av. Callao 766 C1023AAN
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Todos los dibujos serán evaluados por un jurado y los ganadores recibirán un premio. Se seleccionarán tres dibujos por categoría. En los próximos números de nuestra revista y en nuestra página web publicaremos los nombres de todos los participantes. ¡Manos a la obra! ■

Prevención, Cultura y Recreación

Detallamos a continuación las actividades de prevención, cultura y recreación previstas para el segundo semestre del corriente año.

Embarazo y parto

Preparación para este período: salud y bienestar fetal, lactancia, puericultura. Estos encuentros estarán a cargo de profesionales de nuestros Centros Médicos.

6 reuniones, de 19,30 a 21,30:

CM11: a partir del lunes 8 de agosto

CMM: a partir del martes 6 de septiembre

CMLP: a partir del lunes 17 de octubre

Sin costo



Orientación vocacional

Dirigidos a todos aquellos jóvenes que transitan por el último año escolar y, al mismo tiempo, afrontan la ardua tarea de elegir una carrera para su futuro. A cargo de la Lic. Graciela García Morillo de Vigil -psicopedagoga- y de Claudia Medina -Counselor-

SC: 5 reuniones, de 18 a 21, a partir del viernes 5 de agosto

La primera reunión es exclusiva para padres, las tres siguientes para los chicos y el cierre se realiza con chicos y padres, para compartir las dudas y emociones que conlleva la elección del proyecto vocacional.

Sin costo



Reanimación cardiopulmonar

Conocimientos prácticos para actuar en casos de emergencia, aplicando esta técnica, a cargo del Dr. Germán Suárez -Jefe del Servicio de Emergencias y Urgencias- y Marcelo Duclós -Coordinador de Emergencias y Urgencias-.

CMM: miércoles 7 de septiembre, de 19 a 21

CMLP: jueves 29 de septiembre, de 19 a 21

Sin costo

Primeros auxilios

Se entienden por primeros auxilios, los cuidados inmediatos y adecuados, prestados a las personas accidentadas o con enfermedad antes de ser atendidos por profesionales especializados. Los objetivos son:

- Conservar la vida
- Evitar complicaciones físicas y psicológicas
- Ayudar a la recuperación
- Asegurar el correcto traslado de los accidentados a un centro asistencial

Se mencionarán normas de atención para los accidentes relacionados con heridas cortantes, quemaduras por calor, electricidad, frío o químicos, traumatismos, infarto del miocardio y stroke (accidente cerebrovascular).

La actividad estará a cargo del Dr. Germán Suárez, Jefe del Servicio de Emergencias y Urgencias.

CMM: miércoles 14 de septiembre, de 19 a 21

CMLP: jueves 20 de octubre, de 19 a 21

CM11: jueves 3 de noviembre, de 19 a 21

Sin costo

Tango

Clases especiales de un baile popular que une encanto y elegancia. Este curso tiene como objetivo el aprendizaje de los estilos característicos del tango, los pasos de salón: molinete, ocho, paradas, sacadas, boleos, ganchos, etc.

Profesor: Alfredo Maldonado

SC: los lunes, de 19 a 20,30, a partir del 1º de agosto

Costo mensual por afiliado: \$ 20.-

Tai Chi Chuan

Ejercitación mental y física centrada en la respiración, movimiento y visualización. El Tai Chi Chuan es un excelente complemento para reestablecer la armonía entre el cuerpo y la mente y una poderosa herramienta para todos aquellos que perciben que la verdadera belleza en el movimiento corporal, surge cuando la encontramos en nuestro interior.

Profesor: Julio Roca

CM11: los martes de 17,30 a 18,30, hasta el 13 de diciembre

CMM: los martes de 11 a 12, hasta el 13 de diciembre. Los jueves de 12,30 a 13,30 ó de 17 a 18, hasta el 15 de diciembre

Costo mensual por afiliado: \$ 25.-

Yoga

Prácticas orientadas a mejorar problemas posturales, a través de la respiración y la armonía cuerpo-mente. El yoga es la síntesis de miles de años de experiencia y posee sus propios métodos y fundamentos que lo convierten en un amplio y completo sistema de desarrollo interior. Con una práctica continua de esta disciplina se ejercitan todas las partes del cuerpo, elongando y tonificando músculos.

Profesora: Liliana Gamerman

CM11: los jueves de 16,15 a 17,45, hasta el 15 de diciembre

Costo mensual por afiliado: \$ 25.-

Eutonía

Disciplina corporal basada en la experiencia del propio cuerpo. Promueve el desarrollo de la conciencia observadora, mejora la postura y la actitud corporal, alivia tensiones y dolores y aumenta la posibilidad de movimiento. Es un aprendizaje del uso adecuado del cuerpo en la vida cotidiana y en aquellas actividades que requieren esfuerzo.

Profesora: Mabel Meligrana

CMLP: los miércoles de 20 a 21, hasta el 14 de diciembre

CM11: los miércoles de 18 a 19, hasta el 14 de diciembre

CMM: los jueves de 19 a 20, hasta el 15 de diciembre

Costo mensual por afiliado: \$ 30.-

Tapices en telar - Hacerlo con tus propias manos

Este curso de introducción a las técnicas de tapices en telar está dirigido a descubrir el propio potencial creativo de los participantes. Sólo se necesita un bastidor (que se proveerá en el taller), un ovillo de lana y el aprendizaje de la técnica con seguimiento personalizado durante las clases, al cabo de las cuales se habrá concluido el primer módulo de iniciación en el milenar arte de realizar tapices en telar. Las clases son prácticas y la teoría se va comentando en el transcurrir de la actividad.

Profesora: Norah Saltiel

SC: 12 clases, los lunes de 18,30 a 20,30, a partir del 1º de agosto

Costo mensual por afiliado: \$ 50.-, incluye los materiales (lana y bastidor).

Taller literario

Taller interactivo de escritura orientado al género cuentístico. A lo largo del año se presentan disparadores de creatividad, análisis de textos de autores consagrados y teoría literaria. Asimismo, los participantes producen sus propios escritos que son leídos y analizados en el taller.

Coordinadora: Laura Nicastro

SC: los martes, de 18,30 a 20, hasta el 24 de noviembre

Costo mensual por afiliado: \$ 40.-



Fotografía artística

El objetivo de este curso es desarrollar una mirada más amplia en lo artístico y publicitario, adquiriendo destreza para poder decodificar una imagen y, de esa manera, poder valorar la estética de la obra. Se profundizará en la historia de la fotografía y del arte en general. Se darán conocimientos básicos para realizar la composición de una imagen y conocer las semánticas de la misma.

Profesor: Luis Centola

Curso: se dictarán 16 clases en IC Arte Visión -Sarmiento 3993 1º A, Buenos Aires, los martes, de 19 a 21, a partir del 2 de agosto

Costo mensual por afiliado: \$ 30.-

Timonel de yate vela y motor

Conocimiento teórico-práctico para la obtención del brevet.

Profesor: Carlos Bazzini

CM11: 16 clases, de 19,30 a 21,30, los días miércoles, a partir del 3 de agosto

Costo mensual por afiliado:

- . Clases teóricas sin cargo
- . Opcional navegación con clases prácticas en fines de semana: \$ 120.-



Patrón de yate vela y motor

Dirigido a timoneles para profundizar el conocimiento y la práctica de la navegación.

Profesor: Carlos Bazzini

CM11: 16 clases, de 19 a 21, los días martes, a partir del 2 de agosto

Costo mensual por afiliado:

- . Clases teóricas y prácticas \$ 130.-

Coro

Dirigido a adolescentes y adultos, con o sin conocimientos musicales y sin límite de edad. El repertorio que se abordará estará integrado por obras argentinas, latinoamericanas y del cancionero coral tradicional con formas de canon, quodlibet, canciones a dos y tres voces, a capella o con acompañamiento instrumental, etc.

Profesor: Claudio Chirio

SC: los jueves de 18 a 20, a partir del 4 de agosto

Costo mensual por afiliado: \$ 30.-

Pintura decorativa para principiantes

Destinado a aquellas personas que nunca pintaron o tienen poca experiencia. Se usarán dibujos y técnicas sencillas para que todos puedan acceder al mundo de la pintura decorativa. Cabe aclarar que se llama así porque se aplica en objetos decorativos como cajas, percheros, cuadros, cortinas, manteles, etc.

Se trabajará con acrílicos (pinturas al agua de bajo costo) que sirven para pintar sobre madera y tela. Los diseños serán provistos por la profesora y se calcarán con carbón sobre los diferentes objetos y luego se pintarán. Los objetos y diseños a pintar serán elegidos por los alumnos y los materiales necesarios son:

- 4 colores de acrílico (blanco, rojo, azul y amarillo)
- Pinceles varios que se irán comprando, de a poco, según los trabajos
- Objetos de madera y tela a elección

Profesora: Estrella García

SC: 12 clases, los miércoles de 18,30 a 20,30, a partir del 3 de agosto

Costo mensual por afiliado: \$ 40.-, el costo de los materiales es a cargo de los participantes

Conjunto instrumental

Para aquellas personas que cuentan con conocimientos musicales previos, ofrecemos un espacio para desarrollar habilidades instrumentales, combinando teclados, guitarra, flautas e instrumentos de percusión, para interpretar música de todos los estilos.

Profesor: Claudio Chirio

SC: los jueves de 20 a 22, a partir del 4 de agosto

Costo mensual por afiliado: \$ 30.-

Ceremonial social

Ocho reuniones sobre normas protocolares, el arte de recibir y la mesa, reuniones sociales, buenos modales. imagen y correspondencia

Profesora: Carmen Angueira

CM11: a partir del jueves 4 de agosto, de 19 a 20,30

Costo mensual por afiliado: \$ 40.-

Fotografía y tecnología digital

Para incorporar conocimiento específico de esta especialidad y las técnicas y procedimientos de la fotografía digital. No es condición obligatoria poseer cámara digital.

Profesor: Luis Centola

Curso:

Se dictarán 16 clases en IC Arte Visión -Sarmiento 3993 1º A, Buenos Aires, los viernes, de 19 a 21, a partir del 5 de agosto

Costo mensual por afiliado: \$ 30.-

Mapas mentales

El mapa mental es una herramienta que nos permite la memorización, organización y representación de la información con el propósito de facilitar los procesos de aprendizaje, administración y planeación organizacional, así como la toma de decisiones.

Profesora: Alejandra Devescovi

SC: 12 clases, los martes, de 18,30 a 20, a partir del 16 de agosto

Costo mensual por afiliado: \$ 40.-

Automaquillaje y cuidado de la piel

Clasificación y cuidado de la piel, máscaras, apoyo diario, maquillaje (ojos, labios, cuello).

Profesora: Mara Solazzi

CM11: 8 clases, los lunes, de 18 a 20,30, a partir del 10 de octubre

Costo mensual por afiliado: \$ 40.-. Las asistentes deberán traer su set de maquillaje



Miniturismo y visitas guiadas

Miniturismo*

Sabores de campo -Mercedes, Pcia. de Buenos Aires-

Domingo 23 de octubre desde el CMLP y el CM11

Incluye:

- . Traslado en micro
- . Recorrido histórico
- . Almuerzo en pulpería

Costo por afiliado: a determinar

Colonia

Un día de lujo

Sábado 12 de noviembre, encuentro en la Estación de buquebus (Dársena Norte)

Incluye:

- . Navegación en el barco Eladia Isabel
- . Almuerzo en el restaurante Lo de Renata (mesa de fiambres y ensaladas, tenedor libre, plato caliente y postres a elección)
- . City tour, visitando el Barrio Histórico con sus museos y toda la costa hasta el Real de San Carlos con su plaza de toros

Costo por afiliado: a determinar

Isla Martín García

Sábado 3 de diciembre a las 8 desde Estación fluvial de Tigre

Incluye:

- . Navegación
- . Aperitivo al arribar
- . Visita guiada
- . Almuerzo con bebida libre

Costo por afiliado: a determinar

Visitas guiadas*

Palacio San Martín (ex Residencia Anchorena)

Viernes 26 de agosto a las 16

Encuentro en Arenales 721, Retiro, Buenos Aires

San Isidro

Sábado 10 de septiembre, a las 15, desde el CMLP y el CM11

Incluye:

- . Traslado en micro
- Visita guiada al casco histórico de la ciudad, zona residencial, plaza, catedral, feria, quinta de Pueyrredón (visitando el museo)
- . Té en una confitería de la zona

Costo por afiliado: a determinar

Salidas en bicicleta

Del agua, conductos y cañerías

Sábado 3 de septiembre, a las 14,30

Duración: 4 horas

Hablaremos sobre las obras de salubridad e higiene de las instalaciones sanitarias de la ciudad de Buenos Aires; recorriendo los edificios históricos, trazados de entubamientos, conociendo su legado, la obra sanitaria y las marcas que han dejado y se dejan ver sin saber de su existencia.

Lugar de encuentro: plaza Francia, Av. Libertador frente al Museo Nacional de Bellas Artes en Recoleta

Costo por afiliado: \$ 10.-



Programa "Vivir Más, Vivir Mejor"

Las actividades son sin cargo y han sido programadas para los afiliados mayores de 65 años inscriptos en el Programa «Vivir más, vivir mejor».



Encuentros tercera edad

En el CM11, los viernes de 17 a 19

- . 12 de agosto
- . 21 de octubre
- . 16 de diciembre

Día del Jubilado

Viernes 23 de septiembre en lugar y horario a determinar

Tai Chi Chuan

Profesor: Julio I. Roca

CM11: los martes de 14,30 a 15,30 ó de 15,45 a 16,45

CMM: los jueves de 15 a 16

Yoga

Profesoras: Liliana Gamerman/Dolores Sáenz/Marina Curtis

SC: los miércoles de 14 a 15,30

CM11: los jueves de 14,30 a 16

CMM: los lunes de 11 a 12,30

CMLZ: los martes, de 10 a 11, en Gorriti 332, Lomas de Zamora

Eutonía

Profesora: Mabel Meligrana

SC: los jueves de 10 a 11,30

CMM: los miércoles de 11 a 12,30

CM11: los miércoles de 14,30 a 16

La inscripción para las actividades informadas está abierta hasta una semana antes de su inicio. Como las vacantes son limitadas, confirme anticipadamente su participación a través de alguno de estos medios:

- (011) 4370-1000
- actividades@oslpasteur.com.ar
- www.oslpasteur.com.ar

En caso de no cubrirse la cantidad mínima de participantes prevista para el desarrollo de la actividad, la misma se suspenderá, previa comunicación telefónica a todos los inscriptos por parte de la Obra Social, como así también si la actividad se cancelara por algún otro motivo.

Los lugares de realización y las fechas pueden sufrir cambios, los que serán oportunamente informados telefónicamente.

En caso de estar completo el cupo de vacantes para la actividad elegida, por favor comunicarse con la Responsable de Actividades Sociales de la Obra Social, Srta. Marina Stachuk, al (011) 4370-1000 interno 298, para ver nuevas posibilidades.

Actividades para empresas

A solicitud de las empresas, algunas de las actividades de prevención, pueden ser realizadas en sus propias instalaciones. Consulte al (011) 4370-1000 interno 298.

Torneos 30° Aniversario

Torneo de Fútbol 5 Interempresario

Fútbol Urbano -Campos Salles 1565, Buenos Aires-: a partir del viernes 2 de septiembre a las 19

- Canchas de césped sintético de última generación
- Se jugarán tres partidos como mínimo
- Arbitros de liga

Inscripción: hasta el 25 de agosto

Costo: \$ 100.- por equipo



Torneo de Tenis

Club Náutico Buchardo -Av. Comodoro Rivadavia 1250, Buenos Aires-: a partir del viernes 7 de octubre entre las 19 y las 23

- Canchas de polvo de ladrillo
- Categorías:
 - Singles Caballeros Categorías A y B
 - Singles Damas Categorías A y B, sujeto a cantidad de inscriptas
 - Dobles Caballeros libre

■ Definición del partido: mejor de 3 sets

■ Sistema de eliminación directa

Inscripción: hasta el 20 de septiembre

Costo: singles \$ 25.- y dobles \$ 35.-



Torneo de Golf

Viernes 18 de noviembre, salida simultánea desde las 12,30 hs., en Golf Club José Jurado -Av. Cnel. Roca 5025, Buenos Aires-

- Modalidad de juego: 18 HMP
- 3 Categorías Caballeros (01-11 / 12-23 / 24-36)
- 1 Categoría Damas
- Entrega de premios al finalizar el torneo (hoy 19)

Inscripción: hasta el 11 de noviembre

Green Fee: \$ 30.-



Informes e inscripción

- (011) 4370-1000
- actividades@oslpasteur.com.ar
- www.oslpasteur.com.ar

Reglamento

www.oslpasteur.com.ar

Cuentos, Poesías, Artes Plásticas y Fotografía Concursos 2005

Los trabajos deben entregarse hasta el viernes 28 de octubre de 2005 en nuestra Sede Central, Centros Médicos o Sucursales en un sobre, a nombre de Marina Stachuk -Actividades Sociales-, donde figure el título de la obra y el seudónimo del autor.

En el interior del sobre estarán, en todos los casos, la página o páginas con la obra o la fotografía y un sobre blanco cerrado con el seudónimo del autor en el exterior y sus datos personales en el interior: apellido y nombre, edad, número de afiliado, dirección de correo electrónico, domicilio y teléfono particular y de la empresa donde trabaja el titular. Por la entrega de las obras (pintura, dibujo o fotografía), se emitirá un recibo con el que luego de la exhibición podrán ser retiradas, dentro de los tres meses.

Los temas, en todos los casos, serán libres.

Nuestra Obra Social cuidará la buena conservación de las obras presentadas, pero no se responsabilizará por el deterioro, destrucción, pérdida, extravío, rotura, hurto u otro siniestro ocurrido por cualquier causa.

La Obra Social se reserva el derecho de anular el concurso por la cantidad de obras presentadas. La entrega de premios se hará durante el mes de noviembre, en fecha a determinar. En caso de haber algún cambio en la fecha, se avisará a través de nuestra página web www.oslpasteur.com.ar

En cada concurso, se entregarán premios al primer puesto de cada categoría y diplomas a los restantes. El jurado podrá establecer, también, menciones especiales. El fallo del jurado será inapelable. Las situaciones no previstas en el presente reglamento serán resueltas por la Obra Social ■

Cuentos

Categorías

- De 12 a 15 años
- De 16 a 18 años
- De 19 años en adelante

Los trabajos

Los cuentos deberán tener dos carillas como mínimo y cinco como máximo y ser escritos en castellano, a máquina o computadora en hojas tamaño carta o A4, a dos líneas.

Cada participante sólo puede presentar hasta un máximo de dos trabajos.

En la primera carilla deberá figurar el título de la obra y el seudónimo del autor.

Poesías

Categorías

- De 12 a 15 años
- De 16 a 18 años
- De 19 años en adelante

Los trabajos

Cada poesía no debe exceder las 30 líneas (o renglones) y ser escritas en castellano, a máquina o computadora en hojas tamaño carta o A4, a dos líneas.

Cada participante podrá presentar hasta un máximo de dos trabajos.

En la primera carilla deben figurar el título de la obra y el seudónimo del autor.

Artes Plásticas -pintura y dibujo- Categorías

- A: de 12 a 19 años
- B: de 20 años en adelante

Los trabajos

Se aceptarán hasta dos obras por autor y disciplina. Se admitirán las siguientes técnicas: lápiz, carbonilla, grabado, pastel, témpera, acuarela, óleo, acrílico, collage, tinta, lápiz color y cualquier combinación entre ellas. No se admitirán obras realizadas con técnicas digitales.

La dimensión de los cuadros no deberá superar 1 x 1 m, ni ser inferior a 0,50 x 0,40 m. Las obras enviadas deberán estar preparadas para ser colgadas.

Al dorso de cada obra, sobre la tela o el bastidor, deberán estar consignados los datos del artista y, además, deberá figurar una flecha que indique la orientación de la pintura para su presentación.

Fotografía

Categorías

- A: de 12 a 19 años
- B: de 20 años en adelante

Los trabajos

- Color: tamaño mínimo de la obra 20 x 30 cm
- Blanco y negro: tamaño mínimo de la obra 18 x 24 cm
- Se recibirán hasta dos trabajos por rubro
- En el dorso de cada trabajo deberá figurar el título de la obra y el seudónimo del autor



San Isidro Recuerdos de un paseo inolvidable

Aproximadamente a 20 km de la Ciudad de Buenos Aires, sobre las orillas del río de La Plata, el partido de San Isidro guarda en sus calles recuerdos de importantes momentos de nuestra historia.

Sus primeros pobladores fueron los indios guaraníes. Poco después de la segunda fundación, Juan de Garay repartió las tierras ubicadas al norte de la ciudad de La Santísima Trinidad (hoy Buenos Aires) y dentro del llamado «Pago de la Costa o del Monte Grande» se encontraba el territorio del actual partido de San Isidro.

Un siglo después de ese reparto, llegó a nuestras tierras Domingo de Acassuso, un capitán vizcaíno que se dedicaba al comercio. Cuenta la leyenda, que en una recorrida por el pago de la Costa, donde había adquirido un solar, el próspero capitán Acassuso tuvo un sueño por el cual prometió levantar una capilla en honor a San Isidro Labrador, Santo Patrono de su familia en el país vasco, y fue éste el origen del partido.

En el lugar donde se levantó la primera capilla en 1707, hoy se encuentra la catedral de San Isidro. Inaugurada en 1898, la catedral es de estilo arquitectónico neogótico con bellísimos vitraux y una imponente torre de 68,65 m de altura.

Frente a ella se encuentra la plaza Mitre, la principal del partido, con sus dos niveles. En el inferior, un vecino instaló, en 1913, un reloj floral, cuya máquina original se exhibe en el Museo Municipal. Los fines de semana, la plaza Mitre recibe a cientos de visitantes que vienen a recorrer los distintos puestos de la feria artesanal que allí se realiza.

A fines del siglo XVIII, San Isidro era muy importante, pues su territorio comprendía los actuales partidos de Vicente López, San Fernando, parte de Tres de Febrero y el barrio de Belgrano. Por esa época, las tierras destinadas a la labranza, se convirtieron en el lugar de descanso de las familias de la aristocracia porteña.

Muchas residencias nos hablan de su pasado histórico, como la de la familia Anchorena, que hoy pertenece



al colegio San Juan el Precursor o la de Fernando Alfaro, primer Presidente municipal elegido en 1856, actualmente Instituto Histórico y Museo Municipal. Pero, entre los vecinos ilustres del lugar, una de las más conocidas fue Margarita Sánchez de Thompson, quien donó a los vecinos el mirador del paseo de los Tres ombúes, para que pudieran disfrutar de la hermosa vista de las barrancas del río. Se dice que en las salas de su quinta, se escucharon, por primera vez, los acordes de nuestro himno nacional. Muy cerca, en la quinta La Porteña vivió Luis E. Vernet, primer gobernador de las islas Malvinas.

Un comentario aparte merece la chacra del Bosque Alegre, actual museo Pueyrredón. La construcción data de 1790 y aún conserva las características que tenía cuando el Director Supremo de las Provincias Unidas Juan Martín de Pueyrredón vivía en ella, a principios del siglo XIX. El lugar fue testigo de los encuentros con el Gral. José de San Martín y de las famosas charlas en las que se resolvió el plan central de la emancipación sudamericana. A la sombra de un algarrobo, que aún existe, se reunieron, más de una vez, para definir el futuro de nuestra patria. En sus recorridas por la chacra, llegaban hasta un ombú que estaba cerca del Camino Real (hoy avenida Santa Fe) al que bautizaron «Ombú de la esperanza», porque bajo su sombra juraron llevar a cabo la independencia. En el museo se pueden observar las salas de costura, el gabinete de trabajo, la sala familiar y la de reuniones políticas adornadas con baldosas francesas y techos de lapacho.

Fuera del casco histórico, se encuentra la casa de Victoria Ocampo, construida en 1890 por su padre, el Ing. Manuel Ocampo. Allí la renombrada escritora recibió a las más destacadas figuras de las letras y las artes de la Argentina y el mundo, como José Ortega y Gasset, Rabindranath Tagore o Gabriela Mistral. Desde la muerte de la fundadora de la revista Sur, la casa pertenece, por legado de la misma, a la UNESCO y en 1997 fue declarada monumento histórico nacional.

En 1863 llegó, para dar impulso y empuje a la zona, la línea ferroviaria del actual ramal Mitre del alto, construida por la Compañía Ferrocarril del Norte de Buenos Aires, que unía Retiro con San Isidro, con paradas en las estaciones Belgrano, Rivadavia y Olivos.

Hoy, el partido de San Isidro ofrece a sus habitantes y a los que llegan a visitarlo, la tranquilidad de las orillas del río de La Plata y el verde de sus pintorescas calles arboladas. Un remanso de tranquilidad, a escasos kilómetros de nuestra Capital ■

Para tener en cuenta

En la página 32 de esta revista encontrará la fecha de salida de la excursión que hemos organizado para que usted disfrute, entre otros, de este interesante destino.

También puede consultar en www.oslpasteur.com.ar

Por una mejor calidad de vida Maratón Luis Pasteur 30º Aniversario



El domingo 15 de mayo realizamos la Maratón 30 Aniversario en la Costanera Sur de la Ciudad de Buenos Aires.

Durante el recorrido de los 6 km, cada uno de los maratonistas demostró su entusiasmo y sus ganas de participar; reafirmando la importancia de la actividad física y su directa relación con el cuidado integral de la salud.

Una vez más, recordamos que la práctica de ejercicios ayuda a la prevención de enfermedades, combate la depresión y la ansiedad, estimula la autoestima, reduce el estrés y mejora el estado físico en general.

El único requisito para participar en la Maratón fue el entusiasmo y el amor por el deporte; no hubo edades topes ni impedimentos físicos.

Agradecemos a todos los que ayudaron a que esta Maratón, que forma parte de las actividades que realizaremos con motivo de nuestro 30º aniversario, fuera un éxito: Roemmers SAICF, Instituto Sidus ICESA y Gador S.A., que con su aporte facilitaron la realización de este evento y el equipo de trabajo de Luis Pasteur que, con entusiasmo y dedicación, recibieron y atendieron a los participantes.

Felicitamos a todos los participantes por convertir nuestra premisa en realidad y, de manera especial, a los ganadores ■

| Puesto | Apellido y nombre | Tiempo |
|--------|-----------------------|---------|
| 1 | Ernesto, Santiago | 22' 02" |
| 2 | Craveri, Juan A. | 22' 05" |
| 3 | Ferrandino, Pedro | 22' 15" |
| 4 | Romero, Pablo | 22' 16" |
| 5 | Dib, Dante | 22' 47" |
| 6 | Carriles, Gustavo | 23' 35" |
| 7 | Monteagudo, Guillermo | 23' 49" |
| 8 | Dopazo, Jorge | 24' 03" |
| 9 | Banegas, Gastón | 24' 11" |
| 10 | Mercado, Rafael | 24' 29" |

| Puesto | Apellido y nombre | Tiempo |
|--------|---------------------------|---------|
| 1 | Fischman, María Laura | 28' 58" |
| 2 | Fajfar, Tatiana | 31' 23" |
| 3 | Rozmanich, Silvia | 31' 59" |
| 4 | Bouquet, Mónica | 32' 31" |
| 5 | Caretto, María Alejandra | 32' 33" |
| 6 | Caruso de Lifschitz, Sara | 32' 35" |
| 7 | Achilli de Mur, Daiana | 33' 11" |
| 8 | Adeil Pietranera, María | 34' 13" |
| 9 | Petta, Andrea | 34' 29" |
| 10 | Tognola, Flora | 35' 29" |



El apoyo de la familia



Preparándose para la largada



El equipo Pasteur



Clasificación final

- 1 - Ernesto, Santiago (22' 02")
- 2 - Craveri, Juan A. (22' 05")
- 3 - Ferrandino, Pedro (22' 15")



Caballeros De 18 a 29 años

- 1 - Ernesto, Santiago
- 2 - Ferrandino, Pedro
- 3 - Romero, Pablo



De 30 a 39 años

- 1 - Craveri, Juan A.
- 2 - Dib, Dante
- 3 - Carriles, Gustavo



De 40 a 49 años

- 1 - Dopazo, Jorge
- 2 - Ortí, Eduardo
- 3 - Filipponi, Aldo



De 50 en adelante

- 1 - Burni, Miguel
- 2 - Surraco, José María
- 3 - Cabrerías Trías, Juan José



Damas De 18 a 29 años

- 1 - Oliveres, María Soledad
- 2 - Vinacur, Tamara
- 3 - Monsalve, Lucía



De 30 a 39 años

- 1 - Fischman, María Laura
- 2 - Adeil Pietranera, María
- 3 - Petta, Andrea



De 40 a 49 años

- 1 - Fajfar, Tatiana
- 2 - Rozmanich, Silvia
- 3 - Bouquet, Mónica



De 50 a 69 años

- 1 - Gutiérrez, Rosa
- 2 - Moscovich, Silvia

Más de 70 años

- 1 - León de Cabrera, Victoria

Personas con capacidades especiales

- 1 - Fortunato, Gustavo Daniel

Maratón Luis Pasteur 30° Aniversario

Dos ejemplos para destacar

Victoria León de Cabrera y Gustavo D. Fortunato participaron de la Maratón Luis Pasteur 30° Aniversario. Sus historias son verdaderos ejemplos de vida que consideramos importante destacar.

Cuando la edad no es un límite

El día de la Maratón amaneció muy feo, pero Victoria no dudó. Luego de un frugal desayuno, se calzó sus zapatillas para correr y partió rumbo a la Costanera Sur. Horas después, recibía una medalla por su performance.

Hasta ahí, su historia podía ser similar a la de muchos participantes. La diferencia: sus jóvenes 81 años.

Conversar con Victoria fue para nosotros una experiencia enriquecedora. Su relato simple y entusiasta nos dio el ejemplo de que, en este caso, la edad no es una barrera.

"Cuando corro siento que se oxigena todo mi cuerpo y, sobre todo, mi cerebro. Siento que mi cerebro se despierta más y estoy atenta a todo". Con esas palabras, Victoria resume lo que la impulsa a correr. Sus ganas

nacieron muchos años atrás, cuando vio en una maratón a un africano que corría descalzo.

Comenzó a correr junto con su esposo en el Parque Saavedra. Ahora, ya sola, lo sigue haciendo. "A la mañana temprano, salgo a correr o a caminar. Vengo, me doy una ducha y después tomo el desayuno. En general, doy tres o cuatro vueltas al Parque, en cuatro vueltas llego casi a los 6 km de la Maratón."

Al pedirle un consejo, Victoria nos recomienda "comer poco y variado: verduras, frutas, leche, quesos, arroz integral, lentejas. Por la mañana, nueces y almendras para darse energía. Una dieta equilibrada." Además destaca la importancia de elegir un médico de cabecera y seguir sus consejos. En su caso, resalta la atención que recibe de su clínico, el Dr. Guillermo Herzig.



...El desafío de participar...

Gustavo tiene 14 años y desde el 2002 se entrena para participar en maratones.

La historia de Gustavo está muy ligada con la de su padre, porque su entusiasmo por este deporte nació al verlo correr la primera maratón. Ahora entrenan juntos en la plaza Misericordia. Generalmente lo hacen dos semanas antes de cada maratón, hasta que llegan los meses más fríos donde suspenden el entrenamiento hasta la primavera.

Gustavo está cursando el séptimo grado en el colegio Galileo, donde, con mucho orgullo, nos cuenta que el

año pasado fue elegido "mejor compañero" y fue escolta de bandera.

Además de entrenarse para las maratones, Gustavo practica gimnasia en el colegio y, hasta hace poco, jugaba al fútbol defendiendo a su equipo desde el arco.

Al gusto por el deporte se suma el de la computadora, tema en el que Cecilia, su hermana, lo inició.

Participó en varias maratones, entre las que se pueden citar: las organizadas por Luis Pasteur -2003, 2004 y 2005-, Hospital Italiano para los chicos curados de

cáncer, el Laboratorio Glaxo "Por un respirar mejor" y Puerto Madero "15º Aniversario".

Como mensaje final, Gustavo nos deja su consejo: "Quería decirles a los otros chicos que sería bueno que participaran de la maratón porque es una experiencia muy linda y hace muy bien al cuerpo y a la mente. Además, te permite conocer a otras personas y, en la

maratón, lo importante no es salir primero sino el desafío de participar y llegar a la meta."

Creemos que sobran las palabras, sólo nos queda el agradecimiento a Gustavo y su padre por su ejemplo, destacando que las medallas recibidas simbolizan el premio al esfuerzo y el entusiasmo puestos para lograr un objetivo, a pesar de todo ■



Comodidad y confiabilidad en la zona sur

Laboratorio de análisis clínicos Fundación Científica del Sur

Loria 257

(contiguo al Centro Médico Lomas de Zamora)

Extracciones

Lunes a viernes de 7,30 a 12

Sábados de 9 a 12

Entrega de resultados

En el Centro Médico Lomas de Zamora: de lunes a viernes de 8 a 20 y sábados de 9 a 13



Teresa Solana, una forma distinta de expresarse

Continuando con el proyecto de difundir las obras de nuestros afiliados artistas, realizamos en el Centro Médico Luis Pasteur una exposición de cuadros de Teresa Solana.

El primer contacto de Teresa con el arte comienza en su época de colegio. "Me gustaba dibujar, no le di un cauce orientado pero sí lo hacía con mucho placer. Recuerdo de esos años una colección de flores exóticas inventadas por mí con todos los elementos que tenía a mano".

El tiempo fue pasando y la necesidad de expresarse a través del arte se mantuvo.

Paralelamente a las etapas que, con mayor o menor amplitud, todos atravesamos -educación, trabajo, matrimonio, familia-, Teresa estuvo en contacto con actividades creativas -danza clásica y contemporánea, teatro vocacional, pintura, escritura-, en las que encontró una posibilidad de expresar su mundo interior frente al disparador de la realidad externa.

Su gusto por experimentar con las herramientas, el color y la textura la llevó, en su momento, a comenzar a trabajar con la computadora. "Pertenezco a una generación que no nació con la computadora. Del ámbito laboral, donde tuve el primer contacto, pasó al personal. Un día encontré un programa con un icono que era un tachito de pintura y, por curiosidad, lo abrí y descubrí, de esa forma, una nueva manera de expresarme."

Comenzó así a incursionar como autodidacta con las posibilidades que brinda la tecnología, pero utilizando un software básico, que permite trabajar con los elementos de la técnica del caballete (lápiz, pincel, aerosol, tinta, color). Por esta razón, los resultados se diferencian muy claramente del diseño gráfico en general utilizado para publicidad, marketing, presentaciones empresariales, etc., pues no se trata de combinar elementos ya existentes en un archivo de imágenes (Power Point, Photoshop, etc.), sino de crear a partir de vivencias, ideas y sentimientos.

"A veces mezclo técnicas. La computadora me permite trabajar con mayor rapidez. En óleo hay que esperar que se seque y se puede pintar encima; en témpera y acrílico no. En cambio, con la computadora se prueba el color, se imprime y si no queda como uno desea se puede cambiar."

Desde que dejó de trabajar en relación de dependencia, eligió la tranquilidad de la noche para pintar. "Trabajo desde las once de la noche hasta, alrededor de las tres de la mañana. Es mi momento, cuando la ciudad está tranquila y no se siente el bullicio ni los bocinazos del día."

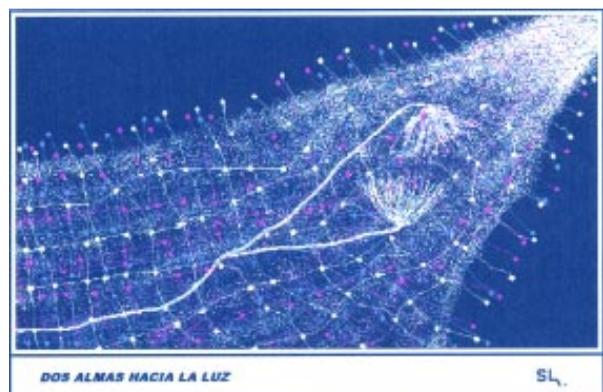
Al preguntarle sobre su futuro con el arte, destacó que "el día que descubra que esta técnica se agotó, cosa que todavía no sucede, buscaré otra que la reemplace. Mientras tanto, sigo descubriendo nuevas maneras de comunicarme a través de ella. Además, en técnica de caballete trabajo con témpera y acrílico y me imagino que, alguna vez, me acercaré al óleo."

Desde Con Usted, agradecemos a Teresa por habernos dejado compartir su obra que, según su opinión, recién se completa con la mirada del otro ■

Para destacar

Teresa ha participado en los distintos concursos de artes plásticas organizados por la Obra Social, recibiendo los siguientes premios:

- 2002: Segundo premio, obra "La alegría"
- 2003: Segundo premio en dibujo, obra "Umbrío"
- 2004: Mención en pintura, obra "Fin y principio: la vida"



Soplo cardíaco

Los padres consultan habitualmente al cardiólogo preocupados porque a su hijo, que es sano, el pediatra le descubrió un soplo; creyendo, muchos de ellos, que soplo es sinónimo de enfermedad cardíaca.

Para su tranquilidad, es importante saber que un alto número de personas también lo presentan.

¿Qué es un soplo cardíaco? Es simplemente un sonido que un médico, entrenado auditivamente, escucha en el área cardíaca del tórax, con su oído o con un instrumento denominado estetoscopio.

Yo denomino a los soplos de los sujetos sanos "soplos de salud" y a los que son manifestación de las cardiopatías "soplos de enfermedad". Habitualmente, se denomina a los soplos de salud, como inocentes o funcionales.

Es muy frecuente encontrar soplos funcionales en deportistas entrenados y en embarazadas, no teniendo su hallazgo significado patológico alguno.

¿Por qué se producen estos soplos? Simplemente porque al fluir la sangre a través de las válvulas cardíacas, se genera un flujo turbulento causante del sonido audible por el médico.

Luego de describir sintéticamente los soplos de salud, debemos hablar un poco de los malos de la

película, "los soplos de enfermedad", habitualmente denominados patológicos.

¿Por qué se producen los soplos de enfermedad? En realidad, son consecuencia de una alteración estructural cardíaca. Esta anomalía puede ser congénita (cardiopatía congénita) o adquirida (por ejemplo, alteración en una válvula cardíaca)

Si el soplo responde a una enfermedad cardíaca, se deberá seguir un tratamiento con el profesional correspondiente.

Ante cualquier duda, le aconsejamos consultar a su médico ■

Dr. Juan A. D. Vagni
Cardiología - Centros Médicos 11 de Septiembre
y Luis Pasteur Martínez



Las cifras del tabaco

La Organización Mundial de la Salud afirma "que el tabaquismo es la principal causa de muerte evitable en países en desarrollo" y señala, además:

- El tabaco causa alrededor de 13.500 defunciones por día
- La mitad de los niños están expuestos al humo del tabaco en su propia vivienda
- El 47,5% de los hombres y del 10,3% de las mujeres fuman
- El cigarrillo es el único producto de consumo legalmente disponible que mata a quien lo consume normalmente

A pesar de estas cifras, realmente alarmantes, el dejar de fumar es un complejo proceso que está condicionado a una infinidad de factores que tienen, a su vez, características personales para cada fumador.

El tabaquismo, además de ser el causante de enfermedades graves y complejas, es una enfermedad en sí mismo, que provoca adicción en quien lo sufre.

Tomar la decisión y pedir el asesoramiento profesional necesario son los primeros pasos para triunfar en esta difícil batalla.

Le recordamos que nuestra Obra Social cubre, vía reintegro, el 70% de los gastos del Programa para dejar de fumar organizado por LALCEC -Aráoz 2380, Capital Federal, 4832-7595 4831-9810-. Para ello, deberá presentar, en nuestros Centros Médicos o Sucursales, el recibo correspondiente. ■



Jubilarse del trabajo no significa jubilarse de la vida

Ocho horas, cinco días a la semana durante más de 40 años, significan alrededor de 8.800 horas o más de tiempo que hemos dedicado a nuestro trabajo cotidiano. Cuando una persona está por jubilarse, es necesario que asuma su nueva realidad, reflexione y desarrolle la capacidad de disfrutar sus logros, en lugar de hacer revisión de lo que no ha conseguido en su vida.

Dejar atrás las actividades netamente laborales no es fácil cuando, al jubilarse, la persona abandona rutinas y un grupo humano con el cual se han establecido lazos afectivos, sobre todo si se ha permanecido mucho tiempo en la misma empresa o actividad. Para que esta transición sea lo más llevadera posible, es necesario comenzar a prepararse antes de que llegue el momento de vaciar el escritorio, guardar los diplomas y despedirse de los compañeros de trabajo y de la empresa.

Para cualquier individuo acostumbrado a este ritmo de vida, cerrar esta etapa productiva puede provocar una serie de problemas psicológicos, como depresión, angustia y ansiedad. Para evitarlos, lo primero que hay que hacer es tener presente que jubilarse del trabajo no significa jubilarse de la vida.

Por este motivo, es muy importante que las personas comiencen a prepararse, con tiempo, para enfrentar este momento de la mejor forma posible. Muchas personas se resisten a la idea de pasar a formar parte de la población pasiva.

Sería interesante preguntarse por qué existe el prejuicio de que jubilarse significa pasar a ser menos útil a la sociedad.

Muchos esperan el momento de la jubilación porque podrán descansar y dedicar más tiempo a sí mismos, a su familia, a los nietos, colaborar en los quehaceres del hogar, viajar, hacer más deporte, dedicarse a incrementar las actividades sociales, etc.

Otros, en cambio, encaran alguna actividad comercial que les permita aprovechar los contactos adquiridos durante sus años de trabajo en la empresa y su experien-

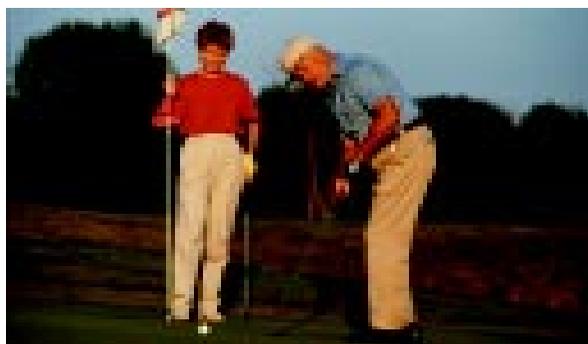
cia profesional, para hacer algo que a su vez los haga sentirse útiles, ocupados y mejorar al mismo tiempo sus ingresos, lógicamente a un ritmo controlado y de menor intensidad al que estuvo sometido durante tantos años.

Es importante para el nuevo jubilado ocuparse de su salud de manera que ésta no termine siendo un impedimento para disfrutar el tiempo que disponga de ahora en adelante, indistintamente de cómo lo aproveche.

Es necesario para preservar una buena salud, encarar regularmente algún movimiento físico, como caminar a diario, hacer ejercicio aeróbico, asistir a un gimnasio con clases para la tercera edad o practicar algún deporte en equipo. Es conveniente antes de iniciar un plan de ejercicios, contar con supervisión médica.

Finalmente, el jubilado no debe dejarse estar, sino tener presente que debe mantenerse activo, física e intelectualmente, en todo momento!!!

Ing. Werner M. Tausch
Afiliado de nuestra Obra Social



Conociendo nuestro planeta



Su lugar en el universo

- La Tierra forma parte del sistema solar y está a casi 150 millones de kilómetros del Sol. En 1543, Nicolás Copérnico, un astrónomo polaco, oponiéndose a las ideas de la época, descubrió que nuestro planeta giraba alrededor del Sol. Ahora se sabe que tarda 365,25 días en hacerlo.
- Se formó hace alrededor de 4.600 millones de años. Su diámetro, en la línea del Ecuador, es de 12.576 km y tiene un solo satélite: la Luna.

El agua

- El 71% de la superficie terrestre está cubierta de agua. De ese total, el 97% se encuentra en el mar y es salada; el resto se halla en ríos, lagos, glaciares y capas subterráneas.
- El Pacífico es el océano más grande y más profundo. Le sigue en tamaño el Atlántico.
- Desde el espacio se puede ver al río más largo del mundo: el Nilo, que recorre 6695 km desde su nacimiento en el lago Victoria, en Burundi, hasta su desembocadura en el mar Mediterráneo.

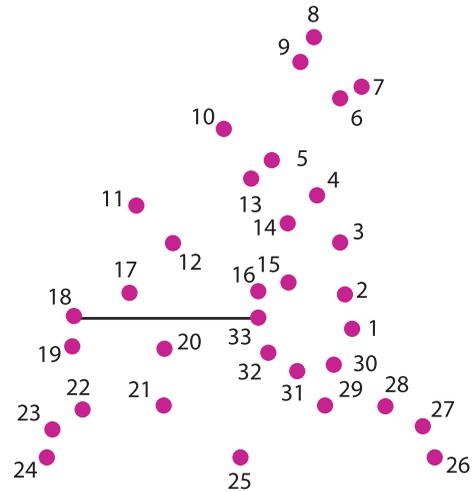
Montañas y volcanes

- Con sus 8.848 m, el Monte Everest, que forma parte del Himalaya en Asia, es el pico más alto del mundo. El Mauna Kea, en Hawai, mide 10.000 m de altura, pero 6.000 m están bajo el océano.
- Los volcanes son aberturas en la corteza terrestre donde brotan gases, cenizas y magma o roca derretida. Sus formas dependen del espesor del magma y de la fuerza con la cual sale.

Un mundo en constante crecimiento

- Se estima que la población mundial actual es de casi 6.500 millones y que nacen tres personas por segundo.
- Entre las ciudades más pobladas se destacan Tokio, en Japón, con casi 27 millones de habitantes; la ciudad de Méjico, con más de 20 millones; Bombay, en la India, con 15 millones y San Pablo, en Brasil, con casi 12 millones.

Une los puntos en orden y descubre el microscopio



¿Sabías qué?

En nuestro planeta viven alrededor de 300.000 millones de aves. De las 15.000 especies que se calcula que había cuando aparecieron las primeras, hace millones de años, hoy sobreviven entre 8.500 y 10.000.

La criatura viviente más grande es la ballena azul, que llega a medir 33 m de largo y pesa casi 150 toneladas.

Por su gran peso, los elefantes no pueden saltar porque se quebrarían las patas al caer.

El perro fue el primer mamífero que se domesticó y que existen unas 200 razas.

Sabios proverbios

Compartimos algunos proverbios que nos hizo llegar nuestro colaborador, Jonathan Miguel Angel Megra.

- Estudiando lo pasado se aprende lo nuevo.
(Japonés)
- La sabiduría no se traspasa, se aprende.
(Arabe)
- Todo lo que no es dado, es perdido.
(Hindú)

Bienvenidos a la vida y a Luis Pasteur

Diciembre

Schamun, Nicolás Alejandro
Veiga, María Pilar

Enero

Andreoni, Tomás Maximiliano
Artigas, Federico Tomás
Benedini, Renata Emilia
Comolli, Juan Ignacio
Hess, Jeremías
Martínez, Lucila Pilar
Toranzo, Paula Natalí
Vogler, Hana y Uma

Febrero

Alvarez Ugarte, Tomás
Fernández, Valentino
Ruiz Manzur, María Guadalupe
Sandoval Ares, Rodrigo

Marzo

Achaval, Jerónimo
Alvarez Pérez, Camilo Inti
Arroyo Mesquida, Charis Aylin
Balliano, Martina C.
Banki, Sofía
Baudó, Sofía y Agustina
Bauleo Bazán, Valentina
Besler, Carola
Bettio, Máximo
Boccanera, Damián
Cantarini, Juan Pedro
Carra, Belén Rocío
Cepeda, Sofía Belén
Cerbino, Nahuel
Chacon, Florencia Belén
Consalvo, Santiago
Da Cunha, Lucía
Devincenzi, Pedro Nicolás
Diotallevi, Santino
Durán, Sebastián Leonel
Falcone, Camila Belén
Fernández Zlatar, Gregorio y Amparo
Ferreira, Tobías
Fialayre, Felipe
Flaks, Mia
Freijomil, Gonzalo Ulises
Giacomini, Gianluca
Giménez, Valentina
Gómez Iza, Tomás
González, Ivo Germán
Goyeneche, Agustín Mateo
Imohff, Delfina
Jamsech, Violeta y Emilia
Juárez, Eluney Josefina

Lavalle Peschiutta, Melissa
Lego, Camila Denise
López Krol, Micaela
Luna, María Gabriela
Maidana, Federica
Maluvini, Julián Ezequiel
Mason, Agustín Ignacio
Mateos, Juan Cruz
Medina, Agustín
Moscatello, Victoria M.
Osper, Emiliano
Parera, Martina
Pebe Pueyrredón, Micaela
Piai, Stefanía Denise
Presa, Mirko
Prieto, Guadalupe
Raho, Sofía Belén
Rodolfo, Zoe Agustina
Roldán, Maite Ayelén
Romero Benítez, Julieta
Ruiz Murineddu, Ignacio
Santisteban, Máximo
Savva, Lorenzo Néstor
Schanzenbach, Pablo Iván
Senio, Octavio Gael
Siligardi, Luca
Soto Maris, Camila
Suárez, Sol
Tomás, Marcos

Abril

Alancay, Sofía
Araujo, Julieta
Barberis, Juliana Sol
Baudy, Máximo Justin
Beccaria, Lucas Julián
Britos, Bautista
Cabrera, Joaquín
Cafaro, Nina Bianca
Canova, Francisco
Caporaletti, Juan Pablo
Carballa, Ezequiel Nicolás
Carrera, Julia
Castro Darre, Alicia Carolina
Conforto, María Camila
Costa da Cunha, Olivia
Dalmaso, María del Pilar
De Lafuente, Francisco
Di Bernardo, Micaela Belén
Di Iorio, Gianluca
Domínguez Rogers, Sofía
Flores, Guadalupe
García, Paula Candela
García Aranzábal, Juana Agustina
González Leiva, Jeremías
Gregori, Gino
Herzig, Martina
Iodko, Morena
Jurado, Gabriel Alejandro
Lettieri, Juan Ignacio
López, Agustín
Makovec, María de la Paz
Mazzucco, Ana Laura
Muscia Donnari, Rocco
Nocete, Ignacio
Ocello, Santino
Pedreira, Fiorella Rocío
Peralta, María Lourdes
Piombi, Franchesca
Podestá, Nicolás José
Ponassi, María Belén
Rodríguez, Roy Ariel
Rolandelli, Carolina Belén
Rosemblat, Valentín Jorge
Sánchez Maurello, Ignacio
Sidabra, Malena
Signorini, Luca Santiago
Urquiza, Santiago
Valenti, Santino
Valerio, Gino



Rosenthal, Ilan y Katia
Saladino, Francisco José
Salcedo, Florencia
Sica, Nadia Sol
Sossa Murrie, Sofía
Suárez Paiva, Julián Arami
Vulcano, Sebastián Nahuel
Yawien, Mora
Zenobi Cerrano, Renzo

Junio

Alanis, Selena Aylén
Argañaraz, Mercedes Luján
Bentivega, Joaquín
Bertoncello, Matías
Boscolo, Agustín, Manuel y Valentina
Buffa, Santino
Cabano, Joaquín Tadeo
Casazza, Ignacia
Castro, Francisco
Cuco, Renzo
De Marchi, Nicolás
Domínguez, Ramiro Agustín
Fagnani, Agustina
Fernández, Malena
Frigerio, Faride Noelia
Gerace, Mirko
Gimbatti, Inés
Giménez, Ramiro Nicolás
Gomes de Jesús, Abril
Iramain, Bautista José
Larocca, Tomás Joaquín
Limia, Tadeo Damián
Mellone, Lara
Mixich, Nicolás Alejandro
Musco, Dana y Melisa
Nijensohn, Manuel
Ojeda, Ezequiel Leonardo
Otero, Micaela B.
Paiva, Malena
Pérez Sampedro, Alejo
Piacentini, Nicolás
Pisaco, Paloma
Raele, Matías
Roca, Lucía Noelia
Rojo, Agustín
Solomiewicz, Lucía Belén
Stanojevich, Pedro Santiago
Vecchio, Bautista

Correo

Nos agradecen la atención recibida:

- Mirta de Abdala
- Marcelo Argüelles
- Ernesto D. Bullorsky
- Lorena F. Cantarelli y Gustavo A. Carducci
- Flora R. Cantón
- Roberto I. Carena
- Paula C. Ciccarelli
- Rosa A. Cinosi de Mensa
- Liliana Estevez
- María Fierens
- Federico Lüchter
- René Juárez Matorras
- Margarita I. Lannes de Wonner
- Walter A. Leskovar
- Aldo L. Mogni
- Jorge Monjes
- Enrique Olmos
- Jorge J. Palma
- María Fernanda Rodríguez

Asamblea General Ordinaria

El pasado 26 de abril se realizó en nuestra Sede Central la Asamblea General Ordinaria Anual, que fue inaugurada por el Presidente del Directorio Dr. Jorge H. Beitia.

En la misma, se aprobó la consideración de la Memoria, Inventario, Balance General y Cuenta de Gastos y Recursos correspondiente al 31° ejercicio económico cerrado el 31 de diciembre de 2004 y del Proyecto del Presupuesto Anual de Gastos, Inversiones y Cálculo de Recursos para el ejercicio 2005.

Para finalizar, se designó a dos afiliados presentes para la firma del acta correspondiente ■

Cobertura médica internacional Tarjeta de asistencia al viajero

Nuestra Obra Social cubre la asistencia médica u odontológica de urgencia a través de la tarjeta Luis Pasteur-Assurance Medicale, que puede adquirirse en Sede Central, Centros Médicos o Sucursales.

La tarjeta personal -nominada- tiene validez anual, puede utilizarse por períodos de hasta 90 días corridos por viaje y su costo es de:

. Sin franquicia: \$ 138.-

. Con franquicia: \$ 84.- En este caso, el viajero debe hacerse cargo de los gastos hasta U\$S 100.- por cada evento. Estos valores se modifican una vez por mes, en función de la cotización del dólar

La tarjeta personal -nominada- se retira en el acto en Sede Central y Centro Médico Luis Pasteur o el cuarto día hábil de solicitada en los otros Centros Médicos o Sucursales.

En el (011) 4370-1000 ó el 0800-900-1700, si se encuentra a más de 100 km de la Capital Federal; en nuestros Centros Médicos o en cualquiera de nuestras Sucursales, le brindaremos toda la información sobre las ventajas que le brinda la tarjeta ■

Farmacias on line

A fin de mejorar la atención que recibe, la mayoría de nuestras farmacias contratadas se encuentran integradas en línea. Esto ofrece las siguientes ventajas:

- Que los afiliados enrolados en programas especiales como Diabetes, Obesidad, Acné, etc. puedan acceder a los medicamentos en forma directa, no requiriendo autorizaciones mensuales, y obtener el descuento adicional correspondiente sin necesidad de reintegros posteriores.
- Disminuyan los errores pues, en las farmacias integradas, la credencial se valida en forma automática.
- Se eviten demoras e incomodidades dado que la farmacia se encuentra conectada on-line con la información necesaria para su operatoria.

En nuestra página web www.oslpasteur.com.ar, podrá consultar los listados actualizados de las farmacias integradas ■

Medicamentos para tratamientos crónicos

La resolución 310 del Ministerio de Salud de la Nación, determina descuentos diferenciales y preferenciales, que pueden alcanzar hasta 70 ó 100% del valor, para algunos medicamentos utilizados para el tratamiento de las enfermedades crónicas más frecuentes.

No todos los medicamentos usados para el tratamiento de las citadas enfermedades crónicas son alcanzados por la resolución. Si el medicamento utilizado no está incluido en la Resolución 310, el descuento correspondiente es el habitual del plan.

El Ministerio de Salud de la Nación es quien determina, a través de esta resolución, los medicamentos con mayor porcentaje de descuento ■

Si no puede concurrir a la consulta...

No olvide cancelar, con la mayor antelación, el turno solicitado para que otro paciente tenga la oportunidad de ocuparlo.

Su colaboración permitirá aprovechar al máximo el tiempo de los profesionales y brindar un mejor servicio a los afiliados ■

Descuentos en ópticas

Nuestra Obra Social ha convenido con alguna de las ópticas contratadas, que cuando la compra de elementos exceda la cobertura que brinda, la misma se realice a los valores Luis Pasteur.

Cabe destacar que esos valores son inferiores a los de venta al público. Consulte en nuestros Centros Médicos o Sucursales las ópticas que brindan estos descuentos ■