



p m
& **USTED**

febrero '09
AÑO XVII NÚMERO 182

Publicación para los Socios del
Plan Médico del Hospital Alemán



URGENCIAS
y pedido de
médico a domicilio
5777-5568

PLAN MÉDICO
nuevo
4827-7070

**CONMUTADOR
DEL HOSPITAL
ALEMÁN**
(único número)
4827-7000
(líneas rotativas)



HA Hospital
Alemán

Plan Médico

Brindis para los pacientes internados



Siguiendo nuestra tradición de celebrar las fiestas de fin año junto a los pacientes que permanecen internados durante ese período, el pasado 22 de diciembre se llevó a cabo en los Jardines del Centro Materno Infantil este simbólico brindis. Bajo un marco de sol radiante y a la sombra de los árboles, el presidente del Hospital Alemán, Sr. Reinaldo von Ehrenstein comentó algunas características del tradicional jardín y la arquitectura de las construcciones que la rodean. Acto seguido, todos los presentes, pacientes, familiares y acompañantes en general, tanto presentes en los jardines como desde balcones y ventanas, pudieron disfrutar de la actuación de cuatro cantantes de la Asociación de Opera Juventus Lyrica.

Realmente deleitaron a todos con fragmentos de óperas destacadas como el Brindis de "La Traviata", "Casta Diva" y "Va Pensiero" entre otras, cantando con micrófonos inalámbricos de modo tal que pudieron recorrer entre camas y pacientes mientras cantaban, cerrando el repertorio con la popular "Noche de Paz" en castellano y en alemán.

Muchas gracias a todos. Principalmente a nuestros pacientes, quienes con la mejor predisposición formaron parte de esta cariñosa celebración. Y un reconocimiento especial a todo el staff de enfermería que colaboró en el traslado de camas de pacientes y acompañamiento de ellos.

Tenemos muy lindas fotos de ese día. Aquellos interesados en recibirlas (obviamente sin ningún cargo), podrán contactarse con la Srta. Laura Berzón al teléfono 4827-7000 interno 2693, o por mail lberzon@hospitalaleman.com y con mucho gusto se las enviaremos donde nos indiquen.

Muchas gracias!

Comer bien evitando riesgos



Durante el verano hay dos aspectos de nuestra alimentación en los cuales hay que tener especial atención: elegir los alimentos adecuados para la época y tener los cuidados necesarios para prevenir las toxiinfecciones.

El proceso de alimentación comienza cuando elegimos qué vamos a comer. Especialmente en la época estival se debe privilegiar la elección de alimentos frescos como frutas y verduras de distintos colores -que nos proveen de vitaminas y minerales-, de lácteos -proveedores del calcio- y de carnes magras de distintas clases que nos proveen del hierro. Se debe beber también abundante agua (2 litros por día).

¿En qué casos los alimentos pueden afectar nuestra salud?

En algunas ocasiones los alimentos pueden estar contaminados y pueden causar distintas enfermedades que afectan al tracto gastro-intestinal (toxiinfecciones alimentarias). Estas toxiinfecciones alimentarias pueden ser desde leves hasta, en algunos casos, muy graves.

¿Qué necesitan los alimentos para contaminarse?

- presencia de bacterias.
- condiciones de temperatura (sobre todo las del ambiente), actividad acuosa (humedad), pH (acidez) y tiempo; que favorezcan el crecimiento y proliferación de las bacterias.

En esta época hay que poner especial atención a la temperatura y al tiempo.

Las temperaturas son seguras si son menores de 4°C y mayores de 70°C.

La reproducción bacteriana es lenta en las primeras 4 horas (período de latencia) y luego es tremendamente rápida (especialmente a temperatura ambiente hasta 40°C)

*Una bacteria a la media hora = 2 bacterias
A la hora = 4 bacterias
A la hora y media = 8 bacterias
A las tres horas = 64 bacterias
Y a las quince horas = 150.000.000 bacterias*

ATENCIÓN: NUNCA GUARDAR RESTOS DE COMIDA A TEMPERATURA AMBIENTE (EN EL HORNO, POR EJEMPLO) HASTA EL DÍA SIGUIENTE.

¿Cómo disminuir o evitar el riesgo de toxiinfecciones alimentarias?

Debemos cuidar:

• en la compra de alimentos frescos:

- que sean de procedencia conocida (mercado central y/o controlados por SENASA).
- que estén lo más sanos y limpios posible.

• en la compra de alimentos fríos y congelados:

- que los fríos estén a menos de 4°C y los congelados a menos de 18°C. Nunca deben tener la temperatura de nuestras manos, los tenemos que sentir bien fríos.

Es importante recordar que estos alimentos debemos tomarlos al finalizar a compra para que no se corte la cadena de frío.



• en la compra de productos alimenticios (los que vienen envasados y han tenido algún proceso industrial):

- que los envases estén en buen estado (que no tengan abolladuras, ni estén oxidados).
- que estén cerrados herméticamente.
- que la fecha de vencimiento sea la correcta.
- que tengan la información nutricional correspondiente.
- que sean de marcas conocidas (en general las empresas serias tienen controles confiables).

• en el mantenimiento de los alimentos en casa:

- ubicar rápidamente todos los alimentos a la temperatura adecuada. Si en algún caso el congelado perdió su estado debe cocinarse antes de congelarse. La heladera y el freezer, por su temperatura, inhiben la proliferación bacteriana **aunque no la mata.**

- guardar los alimentos en envases cerrados para evitar la contaminación cruzada (bacterias contenidas en un alimento que pasen a otro).

- lavar y secar (con paños descartables) las frutas y verduras antes de guardar en la heladera.

Los huevos no deben lavarse (hasta el momento de usarlos) porque tienen una película protectora que se perdería con el lavado. Por eso es importante que estén aislados del resto de los alimentos.

- los alimentos congelados si se descongelan deben cocinarse para poder volver a congelarlos.

• en la preparación:

- es importante mantener un alto nivel de higiene personal: sobre todo de las manos; del lugar y los utensilios.

- lavar los vegetales y frutas con agua potable. La utilización de vinagre o jugo de limón en las ensaladas inhibe la proliferación de bacterias.



- cocinar las carnes hasta que no tengan ninguna parte roja, en especial cuando la consumen los niños, ancianos y enfermos.

- cocinar los huevos siempre más de 5 minutos y evitar preparaciones realizadas con huevo crudo (mayonesas caseras, merengues).

- evitar la contaminación cruzada en el uso de utensilios de cocina, ej: el cuchillo con que se ha cortado carne cruda no debe usarse para cortar verduras.

• una vez preparada y/o cocida:

- consumirla, dentro de lo posible, inmediatamente después de su cocción.

- si no se consume en el momento debe ser conservada en frío o a más de 70°C, especialmente aquellos alimentos que por su composición química son de más fácil contaminación. Ej: carnes, huevos, lácteos y arroz.

Disfrutemos de una rica comida en buena compañía, teniendo en cuenta estos consejos.

■ Servicio de Alimentación

CONSORCIOS PROPIETARIOS

No acepte a legos en administración, exija **Profesionales en Ciencias Económicas** para su Consorcio

CONTADOR LEONHARDT

| Administración - Auditoría
Control de gestión

| Apuntalamiento del Consejo
de Administración

| Apoyo a la autogestión

| Asesoramiento gratuito a
Socios del Plan Médico

Tels. 4961-4762 | (15) 4405-5843

Asistencia al viajero

■ Asistencia en países limítrofes

Nuestros Socios gozan del servicio de Asistencia en Viaje en los países limítrofes (Brasil, Uruguay, Chile, Bolivia y Paraguay). En este caso, si se encuentra ante una urgencia médica, Usted deberá comunicarse para la coordinación de su atención con los siguientes teléfonos:

1. Desde Uruguay (02) 900-0358 / 903-1548
2. Desde el resto de los países (0054-11) 5555-2000

La coordinación le requerirá detalles de su afección y los datos que figuran en su credencial del Plan Médico.

TOPES ASISTENCIALES EN PAÍSES LIMÍTROFES

| | |
|----------------------|--------------|
| a) Asistencia Médica | u\$s 5.000.- |
| b) Odontología | u\$s 200.- |
| c) Medicamentos | u\$s 300.- |



Tenga en cuenta que el servicio contempla exclusivamente la atención de urgencias que no estén relacionadas con afecciones preexistentes a la fecha del inicio del viaje. La atención de este tipo de episodios será por cuenta y a cargo del paciente. Las Condiciones Generales del servicio se encuentran a su disposición en las oficinas del Plan Médico.

■ Asistencia en el interior del país

Les recordamos a nuestros Socios la modalidad de uso de la Asistencia en Viaje en el interior del país. Si se encontrara ante la necesidad de atención médica de urgencia durante su viaje, Usted deberá proceder de la siguiente manera:

1. Comuníquese con la Central Operativa, donde le autorizarán la atención médica y le indicarán el lugar donde se realizará la misma. Puede llamar las 24 hs. a los siguientes teléfonos:

0-800-888-2747 ó (011) 5555-2000

2. Si una grave emergencia imposibilitara el llamado previo, Usted podrá recurrir al servicio médico de urgencia más próximo al lugar donde se encuentra.

En estos casos deberá **comunicarse indefectiblemente dentro de las 24 hs.** de ocurrido el episodio con la Central Operativa correspondiente.

TOPES DE COBERTURA

en la República Argentina a más de 100 km. de la residencia habitual

| | |
|--|------------------|
| a) Monto máximo global en caso de enfermedad o accidente | Hasta \$ 1.000.- |
| b) Medicamentos (Sólo en caso de internación) | Hasta \$ 300.- |
| c) Odontología | Hasta \$ 150.- |



Para otros destinos internacionales consulte sobre productos exclusivos para Socios del Plan Médico en Assist-Card:
Tarjeta Premium Euro Plus Anual
 Tel.: 4827-7000 interno 2883
 Sra. Laura Rossetti

SERVICIO ADICIONAL PARA SOCIOS PLAN MÉDICO:

Todos los Socios del Plan Médico, podrán recibir esta información tanto del estado de las rutas en la Argentina como de los centros hoteleros e información turística en general llamando al tel. **0-800-888-2747**.

IMPORTANTE: La asistencia, tanto nacional como en países limítrofes, comprende una vigencia de 30 días corridos a partir del momento en que se inició el viaje.

Desafío



PARA SOCIOS PENSANTES

ILVEM presenta este espacio para jugar y ganar resolviendo problemas de su carrera de Técnicas de estudio, Lectura Veloz, Memoria, Oratoria e Inteligencia.

Consigna:

Hay dos objetos que cumplen la misma función. Son muy útiles, antiguos y todavía se usan. Uno de ellos tiene miles de piezas móviles y el otro ninguna. ¿Cuáles son?

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

Resultados del desafío Plan Médico & Ud. mes de Enero '09:

Consigna:

Un hombre que pesa 50 kg y sus dos hijos 25 kg cada uno deciden cruzar el río en un bote que sólo puede mantener a flote 50 kg. ¿Cómo podrán hacerlo?

Respuesta:

Primero los dos hijos cruzan y uno de ellos permanece en la segunda orilla; el otro regresa, el padre cruza solo, entonces el hijo que había quedado en la segunda orilla regresa a buscar a su hermano y cruzan juntos nuevamente.

Primer premio (media beca en un curso de ILVEM): **Agustín Ortega**

Segundo premio (a elegir entre miniturismo, software, estética, cenas, entradas a espectáculos):

Silvina Macció y María Magdalena Granito

Premio general: todos los que participaron se hicieron acreedores a un demotest gratuito para medir su rendimiento intelectual y el potencial de desarrollo.

Informes sobre premios:

Tel. 4821-5411

REGLAMENTO GENERAL Y CARTILLA DE PRESTADORES

Recordamos a los Socios que pueden consultar el Reglamento General del Plan Médico y su cartilla de Prestadores en nuestra página web:
www.hospitalaleman.com

Plan Oro: 30% / Otros Planes: 20%

¿Cómo se organizaría para cuidar a un familiar internado?

Nuestro servicio prepago le brinda la compañía que necesita durante una internación y en su posterior recuperación en domicilio. Por medio de una cuota mensual puede prevenir esta situación contando con personal altamente capacitado, cuidando a sus seres queridos con afecto, dedicación y responsabilidad.

AFÍLIESE LLAMANDO AL:

0810-122-4600

info@badante.com.ar / www.badante.com.ar



Esté prevenido! Afíliase ahora! Después es tarde.

CONSULTE MAYOR INFORMACIÓN EN BENEFICIOS ADICIONALES

Centro Optico
 Lunette

Planes Especiales
 Hospital Alemán

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

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

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