

## APTO FÍSICO PARA ADOLESCENTES

Comienza el año escolar. Uniformes, útiles, carpetas, libros, rendir las últimas materias, adaptarse nuevamente a los horarios. Entre todo este caos, el apto físico.

Los padres se enteran pocos días antes de que finalice la fecha de entrega del mismo. Y ahí comienza la maratón.

### ¿Por qué no anticiparse en todo sentido?

La ficha médica o apto físico que solicita la escuela no es un trámite más. Es un momento para hacer un control de salud completo.

¿Qué significa esto? Realizar un **examen físico completo**, cosa importante en estas edades, ya que rara vez van al médico. El médico controlará **peso, altura, presión arterial, columna vertebral, desarrollo madurativo y sexual** entre otras cosas.

El apto físico nos permite ver la buena salud de los adolescentes y **detectar problemas inadvertidos** como una escoliosis o hipertensión arterial. Es un momento para orientar al adolescente en hábitos saludables relacionados con la alimentación, el deporte, vacunación, anticiparse en consejería sobre salud sexual y sus cuidados.

Venir a hacer un apto físico puede ser una oportunidad para que el o la adolescente conozca médicos referentes para futuras entrevistas, quienes podrán acompañarlo y orientarlo en relación a las preocupaciones e inquietudes que surgen en esta etapa.

¡No lo dejen para último momento!

**El Servicio de Adolescencia del Departamento de Pediatría del Hospital Alemán, atenderá con horario extendido durante los meses de febrero y marzo en el Centro Materno Infantil, previa solicitud de turno al 4827-7000.**



## RECORDATORIO DE FECHAS

- 4/3** Día de los Hermanos
- 6/3** Día del Escultor
- 8/3** Día Internacional de la Mujer
- 12/3** Día del Escudo Nacional
- 15/3** Día Mundial de los Derechos del Consumidor
- 16/3** Día de la Seguridad
- 18/3** Día del Trabajador Telefónico
- 19/3** Día del Artesano  
Día del Carpintero
- 21/3** Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial  
Día Mundial de la Poesía  
Día Forestal Mundial  
Día de la Tierra
- 24/3** **Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia**  
Las oficinas del Plan Médico permanecerán cerradas y en el Hospital Alemán se atenderán sólo urgencias  
Día del Diplomático
- 25/3** Día del Niño por Nacer
- 27/3** Día del Trabajador Aeronáutico  
Día Mundial del Teatro
- 31/3** Día Nacional del Agua

### FUENTES

[www.me.gov.ar](http://www.me.gov.ar)

[www.odonnell-historia.com.ar](http://www.odonnell-historia.com.ar) (Mario O'Donnell)

## Correo de lectores

### NOTA Sra. María Florencia Requejo y Sr. Rodrigo Márquez Miranda Socios del Plan Médico

A todo el maravilloso equipo de Neonatología del Hospital Alemán, doctores, doctoras y enfermeras: Realmente no tenemos palabras para expresar lo agradecidos que estamos con todos ustedes. El 10 de Julio último nació nuestro hijo, Santiago Márquez Miranda y, por una afección respiratoria, estuvo internado 18 días en Neo. Desde el primer momento, no sólo recibimos un cariño enorme de todo el equipo, sino toda la contención que necesitábamos para atravesar ese duro momento. Nos hablaron con la verdad, nos enseñaron a ser pacientes y a ser fuertes. El amor que le brindaron a nuestro hijo fue inmenso y extraordinario y lo que hacen por todos los bebés que están internados y sus familias es un ejemplo de vida. A todos los que son parte de este gran equipo no podemos decirles más que MUCHAS GRACIAS, realmente les vamos a estar agradecidos toda la vida. Muchas gracias a la Dra. Verónica Savio Paz por su dulzura y suavidad y por mantenernos informados en todo momento. Muchas gracias al Dr. Claudio Solanas por la contención y las palabras de esperanza. Muchas gracias a todas las doctoras de guardia por la calidez que nos brindaron. ¿Y qué podemos decir de las enfermeras?: las que estuvieron en todo momento, las que cuidaron a nuestro hijo como si fuera propio, las que se bancaron nuestras preguntas y dudas y siempre respondieron con una sonrisa, las que nos enseñaron cuánto amor se puede brindar al prójimo. MILES DE GRACIAS por la labor diaria de todas Uds. porque es digna de admiración e imitación. Sean que siempre los vamos a llevar en nuestros corazones y les vamos a estar eternamente agradecidos por tener la suerte de disfrutar la compañía de nuestro hijo y de verlo crecer día a día.

Por razones de espacio y de estilo, Plan Médico & Usted® podrá seleccionar el material y editarlo. La fecha de publicación está supeditada al espacio disponible en el boletín. Los mensajes deben enviarse a: [pmuyd@hospitalaleman.com](mailto:pmuyd@hospitalaleman.com)

## ARQUITECTA COMPRA

- MUEBLES ANTIGUOS
  - FIGURAS • BRONCES
  - ADORNOS • ARAÑAS
- En ANTIGUEDADES  
SUPERO CUALQUIER OFERTA**

**4822-7266/7999**

DISTINCIÓN A LA CALIDAD



GRÁFICA DE ORO  
CERTAMEN LATINOAMERICANO  
"THEOBALDO DE NIGRIS"

# MORELLO S.A.

INDUSTRIA GRÁFICA

Industria gráfica con tecnología alemana de última generación



DNV

ISO 9001:2000  
ORGANIZACIÓN CERTIFICADA  
Det Norske Veritas Argentina

Víctor Martínez 1875/81/85 (C1406CEK) Ciudad de Buenos Aires, Argentina. Tel./Fax: 4922-3001/3002 4924-8066 [contacto@morellosa.com.ar](mailto:contacto@morellosa.com.ar)

# Actualizaciones de cartilla **MARZO 2010**



## PROFESIONALES

### CIUDAD DE BUENOS AIRES

#### • CARDIOLOGÍA

Modificación de horario de atención:

**Dr. Nau, Gerardo Juan**

Anchorena 1560 - 3° "A"

Tel.: 4823-9586

Martes y Jueves 13 a 19 hs.

#### • CIRUGÍA GENERAL

Modificación de consultorio:

**Dr. Baron Buxhoeveden, Rudolf H.**

Anula: Juncal 2449

Nuevo consultorio:

Av. Las Heras 3515 - 8° "B"

Tel.: 4803-6547

Jueves 15 a 18 hs.

#### • DERMATOLOGÍA

Modificación de horario de atención:

**Dra. Larralde, Margarita**

Arenales 2557 - 1° "A"

Tels.: 4823-0919/3353

Solicitar turno Lunes a Viernes 10 a 20 hs.

#### • NEUROCIRUGÍA

Alta de profesional:

**Dra. Breitburd, Karina**

Vicente López 1857 - 3° "C"

Tels.: 4801-5846 / 4802-8982

Lunes 15 a 17 hs.

Alta de profesional:

**Dr. Dillon, Horacio**

Vicente López 1857 - 3° "C"

Tels.: 4801-5846 / 4802-8982

Jueves 15 a 20 hs.

#### • SALUD MENTAL PEDIÁTRICA

FÉ DE ERRATAS

Corrección de especialidad:

PSICOLOGÍA ADULTOS

**Lic. Mon, Estefanía**

Juncal 2449 - 5° "C"

Tel.: 4827-1847

Solicitar turno

#### • UROLOGÍA

FÉ DE ERRATAS

Corrección de número telefónico:

**Dr. Contreras, Pablo Nicolás**

Av. Corrientes 2835 - Cuerpo B - 2° "B"

Tels.: 4964-3737/3837

Viernes 14 a 19 hs.

### ZONA NOROESTE

#### • ENDOCRINOLOGÍA

Baja de consultorio:

**Dr. Ponzó, Osvaldo**

Av. 9 de Julio 6834 - JOSÉ LEÓN SUÁREZ

### ODONTOLOGÍA

Módulos OI/MG

### CÓRDOBA

Modificación número telefónico:

**Dra. Forconi, Liliana**

Independencia 644 - 9° "C" - CÓRDOBA

Tels.: (0351) 4229022/2828 / (0351) 4392500

Modificación número telefónico:

**Dr. Klinkovotski, Rubén**

Independencia 644 - 9° "C" - CÓRDOBA

Tels.: (0351) 4229022/2828 / (0351) 4392500

Porque mañana, a lo mejor,  
nos hace falta...

**Donemos  
sangre.**

Sea donante  
voluntario.



SERVICIO DE HEMOTERAPIA:

Lunes a Viernes de 7 a 12 hs.

y Sábados de 7 a 10 hs.

INFÓRMESE SOBRE EL SEGURO DE SANGRE

Tel. 4827-7000 - ints. 2294/2283/2935/2236  
shemoterapia@hospitalaleman.com



**ROLEX**

AGENTE OFICIAL

**REMONT**

JOYEROS

José Hernández 2369 - 1426 Capital Federal  
Tel.: 4785-2700 / 4788-4178

*Sentimientos*  
Boutique  
*... una manera de definir tu estilo ...*

Talles especiales  
Hechuras a medida  
Fiesta y Novias

Uniformes  
Vestuario teatral  
Presupuestos sin cargo

Bilinghurst 2018 - Buenos Aires  
Tel: 4827-3696 / (11) 4178-2712  
sentimientosboutique@hotmail.com  
www.sentimientosboutique.com.ar

Compañía para Socios del Hospital Alemán

ROPA INTERIOR  
MASCULINA  
Y  
FEMENINA  
PIJAMAS  
CAMISETAS

**15% DESCUENTO**  
**JUNCAL 2395**  
A MTS. DEL HOSPITAL ALEMÁN  
Y EN TODOS NUESTROS LOCALES

SOLO VÁLIDO PARA LOS SOCIOS DEL HOSPITAL ALEMÁN

**EYELIT**

**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



**MARIA MARANESSI**



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

**Beneficios para socios:**  
Tasaciones y seguridad sin cargo.  
Descuentos en publicidad.

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

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

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

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

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

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

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



Las actividades aquí detalladas son aranceladas e incluyen descuentos especiales para los Socios del Plan Médico del Hospital Alemán, contra la simple presentación de su credencial:

### CENTRO DE BELLEZA Y SALUD

de Ana María Heras

**Tratamientos corporales:** Masajes anticelulíticos con aplicación de fango y algas francesas, masaje reductor modelador, tratamientos para estrías, masajes antistress.

**Aparatología de última generación:** Presoterapia secuencial, ultrasonido, iontocontractor, radiofrecuencia modelador no invasivo.

**Drenaje linfático:** Facial y corporal.

**Tratamientos faciales:** Higiene facial con extracción, renovador celular con punta diamantada y radiofrecuencia cosmética, velo de colágeno, máscaras antiage, tratamientos de hidratación y nutrición.

**Socios del Plan Médico 20% de descuento.**

**Solicitar turno:** 4432-4320 - Cel. (15) 4045-3515

Pedro Goyena 1544 3° D - Zona Caballito

E-mail: info@anamariaheras.com.ar

www.anamariaheras.com.ar

### COSMIATRÍA

Diagnóstico para tu piel

Sra. Nicky Acosta - MN 1847

**Tratamientos faciales:** Higiene e hidratación profunda. Recuperación facial. Pulidos. Peeling no abrasivo. Diferentes tipos de máscaras. Velo de colágeno. Tratamiento anti age. Despigmantación.

Drenaje linfático. Tratamientos específicos para distintos tipos de afecciones. Consulta sin cargo.

Descuentos a Socios del Plan Médico.

**Informes:** Billinghurst 1676 1° "B" - Zona Alto Palermo

Tels. 4822-6921 / (15) 5802-2489

### COMPRO ANTIGÜEDADES, OBRAS DE ARTE ANTIGÜO Y CONTEMPORÁNEO

Carolina Silvani

Antigüedades en general. Pintura - muebles (TODOS LOS ESTILOS: retro, diseño, Art Deco) Cristal, Murano, Vidrios firmados, Marfil, bronce firmados, iluminación. Casas completas. Consulte sin compromiso.

Beneficios a Socios del Plan Médico.

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

Nextel: 54\*593\*633

### Cálido SPACIO

Rosario Balenzuela - MN 20323

Cosmiatría - Masoterapia

**Tratamientos Faciales:** Limpieza de cutis, acné, MICRODERMOABRASIÓN, PEELING, ELECTROPORACIÓN utilizado para manchas, rejuvenecimiento facial, hidratación con "EXCELENTE RESULTADOS".

**Tratamientos Corporales:** Masajes descontracturantes, tratamientos con presoterapia, contractor ondas rusas, ozonoterapia, electroporación, etc.

**BELLEZA INTEGRAL: facial + masajes**

descontracturantes.

Socios del Plan Médico 20% de descuento.

**Informes y turnos:** Tel. 4774-0963 Cel. (15) 6870-0963

PALERMO - E-mail: calidospacio@hotmail.com

### COMPUTADORAS

Servicio Técnico especializado en Windows. Detección y limpieza de Virus, Spyware, Malware Spybots, Trojans, etc. Actualizaciones de seguridad. Cambio de Sistema Operativo. Cambio de Disco Rígido. Backup completo de archivos. Armado, Reparación y Venta de computadoras a medida, con los mejores componentes de cada marca. Atención a domicilio y urgencias.

Socios del Plan Médico: precios especiales.

**Informes:** Sr. Carlos Nava - Lunes a viernes de

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

Mail: pcxpress@arnet.com.ar

### ¿QUÉ ESTÁS ESPERANDO PARA DETENER EL TIEMPO?

Graciela Sidero

Con más de 30 años de experiencia en estética integral y rejuvenecimiento **Graciela Sidero** es tu nueva aliada para **detener el tiempo en tu piel y en tu cuerpo.** Iluminación y reactivación celular.

Manto de colágeno. Hidratación + Nutrición según tipo de piel. Peeling anti-age no agresivo.

Masajes de relajación, tonificación y modelación.

Tratamiento anticelulítico. Gimnasia Isométrica.

**Aprovechá el descuento en nuevo tratamiento de**

**Ondas Rusas** para la eliminación de adiposidad, incremento del tono muscular y modelación del cuerpo.

Y no te pierdas el **tratamiento térmico de radiofrecuencia** para recuperación celular, un **efecto lifting**

que elimina la **flacidez, estrías y celulitis**, reafirmando

senos y glúteos con resultados rápidamente visibles.

Diagnóstico sin cargo y descuentos a Socios del

Plan Médico. Llamanos hoy mismo al 4981-1635

o al (15) 5894-2267, escribinos a

info@detengamoseltiempo.com.ar y no olvides

visitarnos en [www.detengamoseltiempo.com.ar](http://www.detengamoseltiempo.com.ar)

### REIKI - SISTEMA USUI

Técnica milenaria de armonización natural de la salud, complementaria en el tratamiento de distintas afecciones. Sesiones individualizadas.

En consultorio o a domicilio.

Aranceles reducidos para Socios del Hospital Alemán.

Primera consulta sin cargo.

**Informes:** delatorreconsult@hotmail.com

Cel. (15) 4093-4519

### YOGA PARA ALIVIAR PROBLEMAS POSTURALES Y DE COLUMNA

Prof. Rubén Alión

En los problemas posturales y desviaciones de la columna la consecuencia más evidente es el dolor de espalda, pero también aparecen cefaleas, daño en otras articulaciones y malestar general que se agudiza con el tiempo. El yoga puede ser terapéutico.

A través de la respiración, los estiramientos y posturas y las técnicas de relajación adaptados a cada persona se busca obtener el equilibrio, la salud y el bienestar de una manera integral. La columna se alarga, se fortalecen los músculos que están debilitados y se estiran los contractados, habrá en consecuencia una mejora postural y disminución del dolor.

Clases personalizadas y a domicilio. Descuentos

especiales para Socios del Plan Médico.

**Informes:** Tel. 4375-3998

### YOGA PARA TODOS

Prof. Silvia A. Habib

Posturas, respiración y relajación para una mejor calidad de vida. **Clases personalizadas a domicilio, estudio o lugar de trabajo.**

A nivel corporal: flexibiliza la columna, libera tensiones y contracturas dando movilidad a las articulaciones, oxigena los pulmones, le brinda libertad al cuerpo. A nivel mental: serena la mente, mayor concentración y atención.

**Para embarazadas:** posturas de yoga modificadas suaves, reforzando algunos músculos y aflojando otros favoreciendo el ensanchamiento de la pelvis que, junto con la respiración, benefician en el momento del parto.

**Para la tercera edad. Yoga al aire libre.**

**Descuentos especiales para empresas. Promoción**

**Otímo: 30% de descuento Socios del Plan Médico.**

**Informes:** 4932-4709

### YACOPINO INMOBILIARIAS

Más de 80 años de experiencia y trayectoria.

Operamos en Capital Federal y Zona Norte.

Ventas - Alquileres - Operaciones simultáneas -

Administración de Alquileres. Remodelación y

refacción de departamentos, baños, cocinas.

Asesoramiento sin cargo.

**Promoción para Socios del Plan Médico:** Honorarios

bonificados para el alquiler y venta de su propiedad.

**Informes:** YACOPINO Sucursal Barrio Norte.

Laprida 1516 a metros de Arenales.

Tel.: 4821-2277 / 0810-333-YACO (9226)

barrionorde@yacopino.com - www.yacopino.com

### PROFESORA DE INGLÉS

(AMPLIA EXPERIENCIA)

Clases de Conversación: todos los niveles.

Exámenes: Nivel, Regulares-Secundarios,

Universitarios, Internacionales. Inglés para

Profesionales, Empresas y otros. Traducciones.

Español para extranjeros. Spanish for foreigners.

A domicilio o en mi casa - **Zona Palermo**

Descuentos especiales para Socios del Plan Médico

**Informes:** Sra. Norma

Tel. (011) 4803-7568 - Cel. (15) 5052-1859

E-mail: normababar@fibertel.com.ar

**SC SILVIA COLADANGELO SC**  
Servicio Profesional de Ventas

---

**VENTA DE BIENES MUEBLES ANTIGUOS Y MODERNOS**

**VIDRIOS PINTURAS PLATERIA ADORNOS**

---

Tasa y vende el contenido completo de su propiedad por  
**SUCESIONES - MUDANZAS - TRASLADOS**

---

Amplia cartera de clientes - Referencias comprobables  
Seguridad Privada Profesional

**ORGANIZACION, EXPERIENCIA Y SERIEDAD**

---

Publicidad adicional sin costo para Socios del Plan Médico

---

**INFORMES**  
**4723-6445 / 155-307-7230**  
[www.acassonet.com.ar/coladangelo.htm](http://www.acassonet.com.ar/coladangelo.htm)  
Avellaneda 1709 - San Isidro Lomas - Buenos Aires



## Excelencia y confiabilidad. Palabras mayores para nuestros mayores.

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

Los invitamos a conocer Los Pinos.

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



hogar los  
PINOS

DWG - SOCIEDAD  
ALEMANA DE  
BENEFICENCIA

Colombia 1340, El Talar - Tel.: 4736-1876 - E-mail: [dwg1917@interserver.com.ar](mailto:dwg1917@interserver.com.ar) - [www.dwg.org.ar](http://www.dwg.org.ar)