



→ **RECIÉN NACIDO**, aspectos a tener en cuenta en nuestro bebé

→ **HIDRATACIÓN**

→ → → **Verano 2010**

→ → → **Novedades**



**BlueCross & BlueShield
de Uruguay**

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

RECIÉN NACIDO, aspectos a tener en cuenta en nuestro bebé

Se acerca el momento del nacimiento de nuestro hijo y también surgen muchas dudas, la principal: **¿podremos afrontar esta realidad?**

Nuestra vida cambia para siempre, ahora nuestro principal objetivo es esa nueva personita.

Al momento del nacimiento comienzan las dudas y también las opiniones del entorno, por ello es importante usar nuestro sentido común y tratar de ser guiados por una sola persona.

Durante la estadía en el alojamiento madre-hijo se le realizarán una serie de exámenes que despietan algunas enfermedades.

Del cordón umbilical luego de separado de su mamá, se extrae sangre para realizar estudio de la hormona tiroidea, grupo sanguíneo y VDRL (estudio que descarta la sífilis connatal).

En los siguientes días se le vacunará contra la tuberculosis (BCG), ésta no da ningún tipo de reacción adversa en esta etapa, las próximas vacunas la recibirá a los dos meses.

Se le realizará estudio de la audición (para despistar la sordera congénita), llamado emisiones otoacústicas, el cual se le realiza en la misma habitación.

A las 48 horas de vida se punciona un talón para despistar dos enfermedades que son la fenilcetonuria (alteración de un aminoácido que puede llevar a convulsiones) y el estudio de la 17 hidroxiprogesterona (alteración en el sodio y potasio).

Según el peso del recién nacido y su edad gestacional se pueden realizar otros exámenes indicados por el neonatólogo.

En este período comienza a alimentarse, lo que es irregular en número y duración de lactadas. El amamantamiento debe empezar en el nacimiento, contacto piel a piel, está comprobado que esto mejora el vínculo con el niño y además favorece una mejor lactancia.

Aunque la leche sea poca, recibe el calostro necesario para esas horas y además esto desencadena la producción de hormonas responsables de la producción de la leche.

Al inicio la lactancia se hace difícil, muchas veces le gusta más una mamá que la otra, no se olviden que madre e hijo están aprendiendo. También es muy importante la forma de prender al recién nacido al pecho, si no se prende adecuadamente puede favorecer lesiones en la mamá y retrasar el amamantamiento.

Otros de los síntomas que aparecen en esta etapa es la ictericia, que es la coloración amarilla de la piel, en el 90 % de las veces es normal, son cambios a nivel de los glóbulos rojos del recién nacido que producen dicho color. Aparece



por la cabeza y desciende hasta los pies, dura aproximadamente 15 días, y para vigilarlo debemos ver al niño a luz natural y desnudo, porque lo último que se ve es lo blanco del ojo y la cara.

También aparece el reflujo gastroesofágico, que es el pasaje de la comida del estómago a la boca, es muy frecuente su presencia, entonces debemos colocar al recién nacido inclinado con la cabeza más alta que el resto del cuerpo, de esta forma disminuimos el riesgo de reflujo.

El reflujo es habitualmente fisiológico, en algunos casos requiere estudiarlo, y en otros, tratamiento con medicamentos.

Una pregunta frecuente que se presenta es si debemos tomar a nuestro recién nacido la temperatura, esto no es necesario, salvo que lo notemos calentito. Se debe tomar en la axila, no en el conducto auditivo y nunca debemos tomar la temperatura en el momento del amamantamiento o minutos después porque el calor de la mamá aumenta la temperatura del recién nacido.

Hablamos de fiebre cuando la temperatura axilar está por encima de 37,5 grados, es un elemento de alerta y siempre requiere la consulta inmediata.

Los días inmediatos al nacimiento siempre son difíciles, pero hermosos a la vez, cambian nuestra vida y nos brindan muchas satisfacciones.

Dr. Daniel Estévez Maraffi
Pediatra - Neonatólogo



HIDRATACIÓN

El agua, fuente de Salud

El cuerpo humano está compuesto en aproximadamente el 70 por ciento por agua (porcentaje que varía según la edad de la persona y el estado de salud en que se encuentre) y sin ella los seres humanos moriríamos en pocos días. En las personas adultas, entre el 60 y el 65 por ciento de su composición corporal está formada por agua, porcentaje que aumenta en personas de menor edad. Un niño, puede alcanzar hasta un 80 por ciento de agua en su constitución corpórea.

Todas las células y funciones orgánicas del ser humano dependen del agua para su correcto funcionamiento. El agua es la base para la saliva y los líquidos que rodean las articulaciones. Además, el agua regula la temperatura corporal, mientras que el frío y el calor son regulados a través de la sudoración. Otra de las funciones del agua es ayudar a aliviar el estreñimiento al movilizar el alimento a través del tracto intestinal, facilitando así la eliminación de los residuos.

Deshidratación: un problema grave

Se produce la deshidratación cuando el cuerpo no tiene la cantidad de agua y líquidos que necesita para su correcto funcionamiento. Esta deshidratación puede ser causada por la pérdida excesiva de líquidos, por el consumo insuficiente de agua o por una combinación de ambas situaciones. Entre las causas más comunes de deshidratación se destacan el vómito y la diarrea. Los bebés, los niños, los ancianos y las personas con una enfermedad son los grupos de población que están en mayor riesgo de sufrir deshidratación.

Recomendaciones saludables

El agua no aporta calorías al organismo excepto en los casos en que esté acompañada de azúcares u otros componentes.

Se recomienda tomar de seis a ocho vasos de agua de ocho onzas (240 ml.), o la mitad del peso corporal en onzas diariamente. Por ejemplo, si una persona pesa aproximadamente 70 kilos (140 libras), necesitará ingerir 70 onzas (2 litros) de agua, ya que la leche, los zumos o la sopa no pueden sustituirse por la cantidad requerida de agua. Las bebidas con cafeína y alcohólicas (debido a su efecto diurético) no son, en ningún caso, sustitutos apropiados del agua propiamente dicha.

Es recomendable consumir mucho líquido todos los días y en especial cuando el clima es cálido o se está realizando ejercicio físico. Para

conseguir ingerir diariamente la cantidad de agua necesaria para nuestro cuerpo se recomienda tener siempre a mano una botella con agua y beberla a intervalos regulares.

Calidad del agua en verano

El calor del verano hace que muchas veces sintamos la necesidad urgente de beber agua descuidando la salubridad de su procedencia.

Durante el verano, las consultas de gastroenteritis se multiplican por cuatro, principalmente por la ingestión de agua no potable, por ejemplo de fuentes naturales, advierte la Sociedad Española de Patología Digestiva.

Cuando en verano el calor aprieta, la necesidad de reponer líquidos es a veces urgente y la imperativa sed nos lleva a beber de lugares en los que normalmente no lo haríamos. Sin embargo, consumir el agua de pozos, fuentes naturales o públicas en los lugares de veraneo es una de las principales causas del aumento de los casos de gastroenteritis durante el verano, según el doctor José Luis Vázquez Iglesias, presidente de Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD).

Algunos de los síntomas de haber consumido agua no potable son "dolores abdominales, náuseas, diarrea y, en ocasiones, fiebre y dolor de cabeza", detalla este especialista del servicio digestivo del Hospital Juan Canalejo de La Coruña. Aunque el paciente habitualmente no es ingresado al hospital, sí hay casos en los que es necesario pues "la sintomatología es muy aguda".

Dr. Daniel Estévez Maraffi
Pediatra - Neonatólogo



BLUE GIFTS

TU OPINIÓN IMPORTA Y POR ESO TE QUEREMOS REGALAR Dos noches de alojamiento

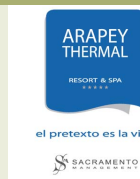
en **Arapey Thermal Resort & SPA**, único hotel con All Inclusive en Uruguay. Para participar de este sorteo simplemente deberás enviarnos un e-mail a atcliente@bcbsu.com.uy con:

- Los 3 atributos que más valoras de Blue Cross & Blue Shield de Uruguay.
- 2 sugerencias o recomendaciones que consideres valiosas para incorporar en nuestro servicio.

* Estarán incluidos en el premio todos los servicios del hotel excepto los que el hotel cobra de forma independiente habitualmente (masajes, bebidas alcohólicas no nacionales).

GANADORA ESTADÍA EN LOS NARANJOS

El pasado mes de enero se realizó el sorteo de la estadia para 2 personas en Hotel - Spa Los Naranjos. La afortunada ganadora fué **Alejandra Inverso** a quien le deseamos muchas felicidades!!!



el pretexto es la vida
SACRAMENTO





VERANO 2010

Continuando lo que fue el verano 2009, durante los meses de enero y febrero se desarrollaron actividades en el Parador 31 de Pinares de Punta del Este.

Este año se sumó el apoyo de Dermaglós Solar como promotor de la Prevención de los efectos negativos de la exposición excesiva al sol y la importancia de la Hidratación.

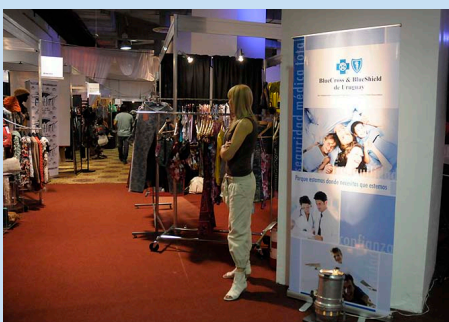
Acompañando los momentos de esparcimiento y siempre buscando cuidar a sus socios, las promotoras de Blue Cross & Blue Shield de Uruguay recorrieron la playa y entregaron protectores solares, heladeras térmicas, paletas y discos voladores para los más chicos.

Los socios que se presentaron en el parador, tuvieron como regalo un toallón y aquellos que optaban por quedarse a disfrutar de la playa, presentando su carné accedían gratuitamente al uso de las sombrillas de Blue Cross & Blue Shield de Uruguay, servicio del parador.



Por otro lado, también se participó de eventos fuera de la playa, apuntando a compartir los diferentes gustos de los socios.

En Conrad Hotel y Casino se realizó FERIA MÁXIMA 2010, donde una variedad de diseñadores expusieron sus productos, llegando no sólo al público Uruguayo sino a los extranjeros que se mostraron muy complacidos con la variedad y originalidad de artículos.



En el mismo hotel, se participó del Salón del Vino Fino de Conrad, donde las principales bodegas del país ofrecieron una degustación de sus mejores vinos.



BCBSU SIGUE PRESENTE EN EL DEPORTE

Promoviendo el hábito de la práctica del deporte, BCBSU regaló a los socios que compitieron en la **Corrida de San Fernando**, una remera Dry. Los inscriptos a la carrera debían ir con la acreditación de socio e inscripción a la carrera al Parador 31 de Blue Cross & Blue Shield de Uruguay y allí se les hacía entrega de la remera.



A su vez, siguiendo con el apoyo al Rugby que se viene realizando desde hace ya unos años, en el 2010 también se participó del **Seven de Rugby de Punta del Este**. Se regaló a los socios que quisieran asistir, la entrada a los partidos que se disputaron en el Campus de Maldonado. La Unión de Rugby de Buenos Aires obtuvo la **Copa de Oro**, al vencer a Samoa por 17 a 12.





BENEFICIOS PARA SOCIOS

Ahora los socios **Blue Cross & Blue Shield** de Uruguay podrán disfrutar de estos beneficios presentando su tarjeta de afiliado.



TOMMY HILFIGER

ESTÉE LAUDER

DKNY
DONNA KARAN NEW YORK

CLINIQUE

Sometidos a Pruebas de Alergia. 100% Libre de Fragancia.

SAN ROQUE

15% de descuento en marcas Estée Lauder, Clinique, DKNY y Tommy Hilfiger. Encontrá estas marcas en las siguientes tiendas

- Casa Estée Lauder Punta Carretas Shopping, Nivel 3.
- San Roque Montevideo Shopping Perfumería Montevideo Shopping, Nivel 1.
- San Roque Portones Shopping Portones Shopping, Nivel 2.
- San Roque Mall Av. Arocena 1680.
- San Roque Ciudad Vieja Sarandí 662.
- San Roque Centro 13 de Julio 1078.
- San Roque Yí 12 de Julio 1252.
- San Roque Cordón 11 de Julio 1551.
- San Roque Calle 20 Punta del Este - Calle 20 esq. Calle 27.
- San Roque Punta Shopping Perfumería Punta Shopping Perfumería, Nivel 1.
- San Roque Punta Shopping Farmacia Punta Shopping Farmacia, Nivel 1.



el pretexto es la vida

SACRAMENTO



SACRAMENTO



POSADA

SACRAMENTO



SACRAMENTO



SACRAMENTO



SACRAMENTO

SACRAMENTO MANAGEMENT

20% de descuento en alojamiento sobre las tarifas rack vigentes de los hoteles de Sacramento Management, primera empresa de gerenciamiento hotelero de Uruguay.

Arapey Thermal Resort & Spa: En un escenario natural se encuentra un exclusivo complejo termal de categoría cinco estrellas y único en Uruguay con servicio ALL INCLUSIVE.

Radisson Colonia del Sacramento Hotel & Casino: Brinda la mejor oportunidad para vivir noches mágicas en su Casino así como un buen descanso, con el espectacular marco del Río de la Plata.

Don Antonio Posada: Permite disfrutar Colonia en una atmósfera cálida, romántica y confortable.

Posada del Virrey: Ubicada en pleno Barrio Histórico de Colonia del Sacramento.

Gran Hotel Brisas del Hum: El cauce del Río Negro se transforma en Mercedes, en un espacio donde la naturaleza y el hombre se unieron para lograr esculturas que maravillan a sus visitantes.

Gran Hotel Fray Bentos: El descanso, la diversión y las actividades de negocios se dan la mano en este hotel que sorprende por la estética exterior clásica en contraste con el diseño minimalista e innovador de su interior.



KOKORO
JAPANESE RESTAURANT

KOKORO

Restaurante típico JAPONÉS

10% de descuento pagando contado y/o con tarjeta de crédito

Mediodía: de martes a sábado de 12 a 15 horas
Noche: de Lunes a sábado de 20 a 24 horas
Libertad 2592 - Pocitos



GREEN SPA

20% de descuento en todos los tratamientos.

Tratamientos Corporales: Lipoescultura Natural, Airlift, Busto Firme, Thermo Green, Reductos con vendas, Reductor con masajes, Cel-Less, Presoterapia.

Tratamientos Faciales: Higiene profunda de piel, Lifting cosmético, Miototerapia, Isometría Facial, Hidratación profunda facial, Peeling Therapy, Tratamiento anti acné, Spa Facial, Olive Skin Anti-age.

Tratamientos de relax: Ofuro Top Therapy, Ofuro y Comage Corporal, Masaje Africano, Green Stone Therapy, Drenaje Linfático, Masaje descontracturante.

Juan C. Dighiero 2464 - Montevideo

Tels.: 7105884 - 7105885

EduSchool



EDUSCHOOL

25% de descuento Educación Inicial y Primaria
30% de descuento para Secundaria.

Tel.: 708 25 72

www.eduschool.edu.uy



Preparate para vos.

YOU

10% de descuento en cualquiera de los planes de afiliación durante los meses de marzo y abril.

Montevideo Shopping. Local 504

Tel.: 622 70 77 - Cel.: 094 21 7777

info@you.com.uy | www.you.com.uy

Centro de
Depilación

CENTRO DE DEPILOCION

20 % de descuento en todos los servicios.
Sistema Español - Cera Miel Hipoalergénica
Spa de manos y pies - Uñas esculpidas
Av. Schroeder 6457 - Tel.: 6000917



SPA GYM
ESCUELA DE BAILE
TEL: 613 8899* | www.bethelspa.com

BETHEL SPA

15 % de descuento en todos los servicios (tratamientos corporales, faciales, fitness, peluquería, tratamientos modeladores, reductores, celulitis, etc)
Cúneo Perinetti 1331, Tel.: 6008888

Alberdi 5958, Tel.: 6018063

Candelaria 1639, Tel.: 6138899

www.bethelspa.com



CENTRO EQUILIBRIO

10% de descuento en todos los tratamientos.
Tratamientos corporales y faciales.

Masajes terapéuticos.

Cursos y seminarios.

Tel.: 487 7691 | www.clinica-equilibrio.com

** Si quieres saber todos los beneficios permanentes a los que puedes acceder, comunicá con el Dpto. de Atención al Cliente al 707 75 75.

→ RSE

El Club de Rotarios de Zonamerica realizó una cena con todos sus integrantes para despedir el año. La misma se realizó en nuestra sede central donde se disfrutó de un espacio distendido coronando un año de intensa actividad.

Para este año se tienen programadas una serie de actividades donde, desde ya, Blue Cross & Blue Shield de Uruguay comprometió su apoyo.



→ FESTEJOS EN BCBSU

Con motivo del cierre del año, los funcionarios de Blue Cross & Blue Shield de Uruguay compartieron un fin de semana en el Complejo Solanas de Punta del Este. Durante el mismo se realizó una jornada recreativa con humor, deportes y esparcimiento. Se realizaron sorteos y como cierre compartieron una cena en donde el baile, el karaoke y la buena onda se adueñaron de la noche. Justos festejos para un exitoso 2009!!



Para el grupo de Agencias de Punta del Este, la compañía decidió premiar a las funcionarias que se destacaron por su desempeño durante el año, obsequiándoles una Netbook a cada una. FELICIDADES!!! Y por un mejor 2010!!

→ MUESTRA FOTOGRÁFICA "EL ESPEJO Y LA MEMORIA"



"EN APOYO A LA CULTURA NACIONAL y especialmente artistas jóvenes uruguayos, BCBSU auspicio la muestra fotográfica realizada por Irene Castiglioni y Joaquina Guidobono: "Huellas de cambio" y "Tu voz de vuelta".

La misma se llevo a cabo en el hotel La Posta del Cangrejo, La Barra - Punta del Este, con presencia de publico especializado y publico general. Ambas jóvenes nos invitaron a reflexionar a través de sus imágenes, guiadas por una narración que conducía la muestra. Sin lugar a dudas, una propuesta muy interesante, profunda e innovadora que merece atención".

→ ACTUALIZACIÓN DE CARTILLA

→ ALTAS DE CARTILLA

CARTILLA CLASS, CLASS EMPRESARIAL, PREMIUM N Y PREMIUM

MONTEVIDEO

Cuerpo Médico
Gastroenterología
Gaibiso, Rosana

Hematología
Galeano, Sebastián

→ BAJAS DE CARTILLA

CARTILLA CLASS, CLASS EMPRESARIAL, PREMIUM N Y PREMIUM

MONTEVIDEO

Cuerpo Médico
Dermatología
Viña, Alicia (*)

Nutrición
Vispo, Aurora

RECUERDE TOMAR NOTA DE LAS MODIFICACIONES DE CARTILLA