



**BlueCross & BlueShield
de Uruguay**

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

BeBlue

Clínica Platinum

MEDICINA Y ESPECIALIDADES
PARA LOS SOCIOS DE BCBSU

La Cefalea

SÍNTOMA FRECUENTE DE DIFÍCIL SOLUCIÓN

Deporte infantil

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES





Innovation
that excites

NISSAN QASHQAI. UNA EXPERIENCIA TOTALMENTE URBANA.



Motor 2.0 c.c., 190 HP,
transmisión Xtronic CVT



Techo de cristal
panorámico



Air bags y reposacabezas
activos



PURE DRIVE

**SANTA ROSA
MOTORS**

CENTRAL: Rbla. Baltasar Brum 3095 . Tels.: 2204 5266/67
POCITOS: Gabriel Pereira 3101 . Tel.: 2707 1696
PUNTA DEL ESTE: Roosevelt y Parada 14 . Tel.: 4249 1900
y su Red de Concesionarios en todo el país.

Seguinos en
 Nissan Uruguay
nissan.com.uy

GARANTÍA
3 AÑOS o
100.000 Km

us\$ 46.950
IVA INCLUIDO

FINANCIACIÓN A SOLA FIRMA
hasta el 50% del valor del vehículo (no tiene gastos de prenda)

Tasas preferenciales: 4,5% hasta 24 cuotas

5,5% hasta 36 cuotas

Sujeto
a aprobación
bancaria.

En 1995 abrió sus puertas BCBSU. Han pasado ya 19 años. En un escenario básicamente de prestaciones mutuales, donde incluso aquellos escasos productos diferenciales también tenían su origen en las mutualistas, los llamados seguros o las medicinas privadas eran toda una novedad y despertaban curiosidad, interés y también cierta desconfianza. Podríamos decir que era lógico, no había una experiencia relevante o un desarrollo significativo en el tema.

La uniformidad de las coberturas médicas, las dificultades para el mantenimiento de adecuados standards de calidad, y la masificación de las principales instituciones de salud en aquel momento, dieron espacio a la necesidad de un tipo de servicio diferente reclamado por un cliente exigente.

BCBSU es resultado y respuesta a esta necesidad, pero a diferencia de los buenos emprendimientos locales que se iniciaban en aquel momento, nuestra compañía nació como empresa internacional con todo lo que ello garantiza e implica.

A la indisoluble relación de nuestra compañía con la BCBS Association, a través de la cual se accedía a los principales centros tecnológicos de Estados Unidos y

el mundo, sumamos, en el año 2000 la integración al Swiss Medical Group, pionero y referencia ineludible en Argentina en prestaciones médicas de alta calidad y tecnología, a partir de la apertura de la Clínica y Maternidad Suizo Argentina.

Hoy un número importante de la población de nuestro país está bajo la cobertura de los llamados Seguros Integrales entre ellos BCBSU. Se ha ganado en reconocimiento, prestigio y confianza, no sólo de clientes, sino de aquellos que por sobre todas las cosas valoran su salud y la de su familia.

A casi veinte años de su nacimiento BCBSU es sinónimo de calidad, servicio y respaldo, en el segmento más exigente del mercado uruguayo. Diferentes encuestas realizadas por equipos reconocidos y especializados avalan esta afirmación. Pero lo más importante no es esto, lo más importante es que usted y su familia, estando bajo la cobertura médica de BCBSU, tienen la máxima tranquilidad. Gracias por permitir cuidar de usted, gracias por elegirnos.

Dr. Fernando Quarneti
Gerente General



**BlueCross & BlueShield
de Uruguay**

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Editor Daniel Coronel • Dirección Editorial León Mechulam • Concepción Gráfica Eduardo Plá Chaux Dirección de Ventas dcoronel@terare.com.uy • Depto. de Ventas Gisel González • Fotografía: Luis Alonso, LatinStock Uruguay • Depto. Legal Dr. Luis Fernando Iglesias • Fotocromía e Impresión: Iconoprint. D.L.:360348

Es una producción de
TERARE LTDA.
Río Negro 1354 Piso 7 Of. 46 / 47
Montevideo, Uruguay
Telefax: 2901 9408*
terare@terare.com.uy
www.terare.com.uy



BlueCross & BlueShield de Uruguay y Terare velan por la máxima calidad y coherencia de todos los artículos, pero no se responsabilizan ni se identifican necesariamente con todas las opiniones expresadas en ellos. El contenido de los avisos publicitarios no son responsabilidad del editor sino de las empresas y/o firmantes que pautan en la revista. Agradecemos su preferencia.

Although BlueCross & BlueShield de Uruguay and Terare try to ensure that only the highest quality articles appear in this magazine, the companies are not responsible nor do they necessarily identify with the opinions expressed in them. In addition, the advertising content is not the responsibility of the editor, but rather of the companies that advertise in the magazine. Thank you for choosing us.

PSICOSOMÁTICA

La Cefalea: un síntoma frecuente de difícil solución

LA CEFALEA ES UNO DE LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES EN LA PRÁCTICA MÉDICA. MÁS DEL 90 % DE LAS PERSONAS TIENEN AL MENOS UNA CEFALEA EN EL CURSO DE UN AÑO.

por Dra. Gladys Tato.
MÉDICO PSIQUIATRA Y PSICOANALISTA

La medicina no ha podido aclarar aún las “causas” de las migrañas y las cefaleas. Me refiero a los cuadros clínicos en los que luego de realizados todos los estudios médicos correspondientes no se detecta ninguna alteración somática. La migraña es una cefalea que se caracteriza por tener una intensidad entre moderada y severa, con dolor pulsátil en forma unilateral que se agrava con la actividad física habitual. Si no se trata, puede durar entre 4 a 72 horas y el dolor puede estar acompañado de náuseas y/o vómitos. Algunas personas, presentan “aura”.



Las cefaleas no migrañosas, son un tipo muy común de cefaleas y comprenden las Cefaleas “Tensionales” Episódicas, que se presentan durante menos de 15 días por mes, y las Crónicas, que suelen estar presentes en más de 15 días al mes.

Los tratamientos, deben iniciarse tan precozmente como sea posible para maximizar los resultados. Los medicamentos utilizados son muy variados. Se recomienda



EL APOORTE DE LA PSICOLOGÍA AL TRATAMIENTO DE ESTOS PACIENTES

Los usos del lenguaje como algunas concepciones científicas, consideran al cerebro y a la cabeza como la “sede” de la función de pensar, de la inteligencia y también de la atemperación de los afectos.

Esta atemperación de los afectos, puede tener un gradiente cuyas formas más habituales son la expresión de sentimientos o la forma de “nominación verbal, despojada totalmente de emoción, tal como ocurre en el pensamiento lógico”.

Desde el dicho popular, cuando hablamos de dolor de cabeza lo asociamos con tener “un problema”, pero los matemáticos, los ingenieros, economistas que viven resolviendo problemas con la cabeza, es decir pensando, no tienen mayor incidencia de cefaleas. La cabeza duele cuando no se la utiliza para aquello que es su fin específico.

Las investigaciones del Dr. Luis Chiozza y colaboradores, han llegado a la conclusión que el dolor cefálico expresa tanto el esfuerzo como el displacer, que derivan de una pretensión inalcanzable de transformar o dominar una contradicción o una ambivalencia afectiva en un problema racional.

“La necesidad de atemperar a los afectos surge frente al conflicto generado por emociones contradictorias.” Lo que en el lenguaje popular se conoce como “poner mente fría”. A veces, aún en este modo equivocado, la persona logra resolver el conflicto. Pero “si por el contrario el conflicto afectivo perdura, la persona se encuentra ante un “dilema”. “ Es en estas circunstancias que se puede recurrir a la capacidad de pensar, inten-

una aproximación gradual, es decir comenzar con los agentes de primera línea y pasar a los tratamientos más agresivos cuando los anteriores no responden.

La mayor parte de los pacientes que llegan a la consulta Psiquiátrica o Psicológica por esta patología ha recorrido todo el proceso médico y se encuentra con el síntoma en forma crónica, sólo tratado con analgésicos.

tando resolver el dilema mediante la transformación del conflicto afectivo en un problema racional auténtico. Recordemos que “un problema” es tarea propuesta al intelecto.

Si la persona no logra resolver el problema mediante la racionalización, se configura entonces un dilema – problema insoluble. “El paciente se ve animado por la pretensión de que triunfe la razón, es decir, intenta tratar a un conflicto afectivo que permanece inconsciente, como si fuera un problema que pertenece exclusivamente a la esfera del pensamiento racional, que lo deja impasible, sin vestigios de emoción”.

Resumiendo: las cefaleas serían los síntomas somáticos equivalentes a un abuso de la razón y el pensamiento, en el aplacamiento de las emociones y los afectos. Si son muy intensas (jaquecas o migrañas) serían el equivalente de un intento fallido de resolver, por la vía de la razón, convirtiéndolos en problemas que se viven además como insolubles, a conflictos afectivos cuya resolución implica, otra lógica diferente del razonamiento cerebral.

Las estadísticas muestran que es un síntoma mucho más frecuente en las mujeres.

¿POR QUÉ LES DUELE MÁS LA CABEZA A LAS MUJERES?

Veamos algunos aspectos generales de las investigaciones que hemos realizado al respecto.

En primer lugar debemos destacar que en el hombre, por su género y su protagonismo social, está mucho más desarrollado el funcionamiento racional para enfrentar los problemas de la vida que en la mujer.



El conocido dicho femenino convertido en chiste «hoy no, me duele la cabeza», tal vez encierre en su ironía una parte de la respuesta que buscamos. Imposibilitadas y avergonzadas de decir que no desde el sentimiento o las ganas, la mujer evita el encuentro sexual usando como excusa el dolor de la parte del cuerpo que menos está vinculada a los sentimientos, porque justamente se relaciona con el pensamiento y la razón. El conflicto afectivo, tener o no tener ganas, puede estar relacionado con algunas circunstancias difíciles de la pareja o de la mujer en ese momento y no pueden ser expresadas de otro modo.

La constatación médica de que las cefaleas en la mujer “se presentan en un período durante el cual los roles están cambiando o aumentando, debido a las exigencias de las carreras profesionales, trabajo y familia”, coincide con que esos momentos vitales también son períodos de importantes cambios hormonales acordes a la complejidad que favorece la emergencia de conflictos



FISIOGEL®

El restaurador fisiológico de la barrera lipídica.

Hidratación FISIOGEL®

crema por 75 g
loción corporal por 240 ml



Restaurador de la barrera lipídica, indicado para uso diario en todo tipo de piel, incluyendo piel seca y sensible. Recomendado para la aplicación en áreas extensas de la piel y/o para periodos prolongados.



Restaurador de la barrera lipídica, indicado para todo tipo de piel, incluyendo piel seca y sensible, especialmente en áreas localizadas.

Ayuda a aliviar la inflamación

FISIOGEL® A.I.
HIPOALERGÉNICO

crema líquida por 120 ml



Para el uso en áreas extensas. Ayuda a mejorar los síntomas asociados a la piel seca del paciente atópico.

Limpieza

FISIOGEL®
Dermolimpiador Hidratante

gel por 150 ml



El único sustituto del jabón que además de su efecto limpiador, hidrata y protege la piel, por su composición de lípidos naturales y agentes humectantes y emolientes.



Consulte siempre al dermatólogo.
Es el profesional más indicado para cuidar la salud de su piel.

GlaxoSmithKline Uruguay S.A. Salto 1105, Montevideo, Uruguay.

 **Stiefel**
una compañía GSK



ADOLESCENCIA

Las cefaleas en esta etapa estarían expresando un exceso de aplacamiento afectivo y sexual, por temor a la entrega amorosa y la genitalidad, o por conflictos con la necesidad del desarrollo intelectual. Otras veces representan un conflicto en la opción de roles: la mujer que desea encaminarse a la maternidad siente que quiere priorizar la pareja pero no sabe como equilibrar estos deseos con el desarrollo vocacional, profesional y por lo tanto social. Afectos y tendencias en conflicto que reprimido y convertidos en lemas o premisas, llevan a racionalizaciones inútiles, expresadas en múltiples formas problemáticas sentidas a veces como insolubles. De ahí en más, cada período menstrual representa para la mujer la resignificación de una opción ¿maternidad o no maternidad? Opción que será más intensa y significativa, a medida que la mujer avanza en edad.

ADULTEZ

Durante este período, la mujer hizo opciones que marcaron un camino, lo que la lleva a desarrollar y combinar los roles elegidos.

La mujer que optó por el modelo maternal, relegando lo profesional o laboral, quedará inscripta a la herencia más cercana a su progenitora que probablemente fue predominantemente madre. Las problemáticas para estas mujeres, muchas veces aparecen con el crecimiento de los hijos, la falta del hijo-bebé y la dificultad de vivir una genitalidad plena que sea disfrutable en sí misma, y no en función de a la procreación.

Aparece también con el crecimiento de los hijos, el mayor tiempo libre y la nostalgia por lo no realizado, ¿por qué no habré trabajado?, ¿por qué no estudié una carrera? Ganas y deseos no superados que tienen que ser

reprimidos y atemperados, o nuevamente racionalizados y calculados, en una larga lista de pros y contras para decidir la actitud más acertada, intentando así resolver por la razón, reprimen los afectos contradictorios.

En el otro camino de elección está la mujer profesional, que intentó la integración social y renunció a la maternidad, viviendo la genitalidad sin procreación. En estos casos hizo una opción que rompió el modelo femenino materno. Son mujeres que materializaron otras formas de creación diferente. Cuando existen situaciones de conflicto en esta opción, aparecen generalmente cercanas a la menopausia, cuando se acerca el “no puedo”, cuando ya no hay opción. La experiencia clínica nos ha mostrado que la opción de la no maternidad, es vivida generalmente con culpa por la mujer. La mujer que se insertó en el orden social, debe enfrentar un conflicto, porque su esencia femenina la lleva a actuar guiada por el corazón y el afecto, y el mundo laboral está regido por lo cerebral y la razón.

Sin duda las dificultades mayores se le presentan a las mujeres que intentan armonizar los diferentes roles:



CAMARA/TBWA

A woman with long brown hair, wearing a white top and a light-colored blazer, stands smiling and pointing her right hand towards two overlapping Santander farmacard cards. The top card is a Visa card with the number 1234 5678 9123 4567 and the name MARIA ROEL BARROBE. The bottom card is a MasterCard with the same number and name. The cards are red with white and yellow accents.

farmacard
Santander

Economía Familiar

A todos los beneficios de **farmacard** sumale un

10%

de descuento

+ todos los beneficios de Santander

farmashop
CALIDAD DE VIDA

www.farmashop.com.uy

espacio contratado

Mayo - Junio 2013



lo femenino, lo maternal, lo social; entonces sin darse cuenta racionalizan y problematizan sus emociones contradictorias, intentando resolver las tensiones a un modo racional y calculado. Quedan así reprimidas las tendencias afectivas opuestas: el amor hacia el hijo y la culpa por el abandono, en conflicto con el deber por la obligación laboral contraída y el temor al menoscabo de su eficiencia. Integrar las razones del corazón con las razones del pensamiento, es para la mujer de hoy, un desafío permanente. Preferible el dolor de un conflicto en la conciencia, que el costo del dolor o la enfermedad somáticamente expresada.

CLIMATERIO

En el climaterio la mujer se ve enfrentada a dos grandes aspectos. Las consecuencias de la forma en que vivió el desarrollo y la integración de sus roles y la menopausia. El conocido sentimiento del «nido vacío» es una realidad que conlleva un duelo inevitable, que será

más fácil o más difícil según las características de cada mujer y según la posibilidad de redistribución de sus cualidades creativas. Los nietos, las realizaciones de todo tipo, podrán ser motivo de interés y satisfacción. También observamos la dificultad ante la sexualidad, porque muchas mujeres sienten que con la maternidad acaba la femineidad (sobre todo cuando más hayan relacionado la genitalidad con la procreación), entonces sufren una disminución importante de la libido y un desinterés amoroso y genital. Las depresiones tan frecuentemente asociadas al climaterio, son la expresión en la mujer de la vivencia de que «todo ya fue», los hijos, la juventud, la sexualidad, la vocación, el trabajo, acrecentado a veces por la cercanía de la jubilación.

No debemos olvidar la sabiduría de Pascal cuando dijo que “el corazón tiene razones que la razón ignora”. Aprender a discernir entre ambas lógicas e inteligencias, aplicando la adecuada en cada caso, es una cualidad de la madurez.

Una consulta psicológica, con una evaluación adecuada y una psicoterapia de ser necesario, pueden ayudar a entender y modificar los conflictos que se encuentran detrás de un síntoma. La palabra sigue siendo una terapéutica eficaz, porque la palabra también cura.





PASO®

Programa de Apoyo y Soporte

PASO es el Programa de Apoyo y Soporte al paciente, de GlaxoSmithKline Uruguay S.A. El Programa **PASO** es totalmente gratuito.

El Programa **PASO** busca entregar beneficios que permitan a los pacientes un mejor control de su enfermedad, al facilitarles accesibilidad al medicamento recetado por su médico mediante importantes descuentos.

Alcance del Programa **PASO**:

- + Asma Bronquial
- + Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- + Hiperplasia Prostática Benigna
- + Depresión
- + Trastorno Bipolar
- + Epilepsia
- + Rinitis Alérgica
- + Osteoporosis Posmenopáusica*

*50% en todas sus compras

IMPORTANTES DESCUENTOS



*50%
Sigüientes
compras



PASO
CONSULTAS
0800 PASO
0800 7276

www.paso.com.uy

CONSULTE A SU MÉDICO

Vigencia del programa hasta el 31 de diciembre de 2013

Contribución de **GlaxoSmithKline Uruguay S.A.** a la salud de los pacientes.



GlaxoSmithKline

PSICOLOGÍA

Padres Primerizos y el Primer Año escolar

por Sabina Alcarraz Robledo
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

EL INGRESO AL PRIMER AÑO ESCOLAR Y EL MODO DE TRANSITARLO, RESULTAN DE VITAL IMPORTANCIA PARA EL NIÑO Y SUS PADRES, YA QUE INCIDE EN SU FUTURO RELACIONAMIENTO CON LA INSTITUCIÓN Y POR CONSIGUIENTE EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL NIÑO.

El inicio del primer año escolar suele generar sentimientos de ansiedad, angustia en los papás, en general, y mayor en aquellos que atraviesan por esta experiencia por primera vez, lo que requiere de un proceso de adaptación que implica al núcleo familiar.

Los papás ya no somos sus únicos modelos a seguir. Es en esta etapa que se inicia el camino hacia la exogamia, es decir que el niño, en este proceso de so-



cialización, buscará otros referentes diferentes a sus progenitores y a su entorno familiar cercano, comenzando así los cuestionamientos al saber de los padres. En este sentido, el espectro vincular del niño se amplía, logrando de este modo un mayor grado de autonomía e independencia.

Con la finalidad de ayudar a los padres en este proceso, desarrollamos a continuación algunos consejos.



- Tengamos presente que se trata de un tránsito necesario para el crecimiento del niño, y fortalecimiento tanto del niño como de su familia.
- No proyectemos nuestros propios miedos, ansiedades y frustraciones en el niño.
- Prepararemos al niño para el ingreso al colegio, incluyéndolo en las actividades y preparativos, explicándole todo lo concerniente a esta nueva etapa, horarios, rutinas, etc.

Adiós a la tos



Jarabe natural para
toda la familia.





- ◆ Expectorante mucolítico.
- ◆ Despeja las vías respiratorias.
- ◆ Alivia la tos.

⊘

NO CONTIENE:
Alcohol / Azúcar / Colorantes

www.urufarma.com.uy



- Escuchemos al niño, habilitándolo a que exprese emociones, sentimientos, dudas. Los padres deben mostrarse con disponibilidad para contener y apoyar a sus hijos en esta nueva etapa, logrando empatizar con ellos.
- Tengamos en cuenta la singularidad de cada niño, su modo de sentir, actuar y pensar, sus tiempos internos; son aspectos únicos e inherentes a su personalidad.
- Diagramemos rutinas diarias para realizar las tareas escolares, otorgándoles un espacio y tiempo propios.
 - Colaboremos con dichas tareas, debido a que se trata del primer año escolar, supervisando y acompañando la resolución de dificultades, no resolviendo los problemas por ellos.
- Realicemos actividades que gratifiquen al niño, tales como un buen desayuno, contarle un cuento o jugar a su juego favorito, fortaleciendo el vínculo para que el niño sienta que los papás confían en él y en sus recursos.
- Evitemos situaciones estresantes tales como preparar desayunos, meriendas, uniformes “contra reloj”. Para eso se deberán programar dichas actividades con anticipación.
- Establezcamos una comunicación fluida con la institución escolar.

La maestra es quien nos proporcionará la información acerca del tránsito de nuestro hijo por el proceso de enseñanza- aprendizaje. Resulta importante asistir a reuniones, talleres y, si así lo requiriera el niño, brindarle apoyo específico.



En suma, debemos acompañar a nuestros hijos en esta nueva etapa, valorando, validando y reforzando sus fortalezas, desarrollando su potencial, evitando criticar o compararlo con otro niño de la misma edad, a sabiendas de que se trata del inicio de un largo camino académico, el que será muy importante en la constitución del niño como sujeto.

LOS ELEGIDOS BANG & OLUFSEN PARA ESTE DÍA DE LAS MADRES

Encuentre inspiración en nuestra selección de regalos. Las últimas creaciones incluyen desde equipos de audio y video totalmente integrados hasta fantásticos reproductores de música digital, incluyendo también accesorios como una colorida gama de Auriculares para iPods y más, mucho más.



BeoSound 8

Un equipo capaz de reproducir nuestra música digital desde un iPod, iPad o iPhone de una manera tan sublime como asombrosa. Su diseño de vanguardia es el detalle perfecto en cualquier ambiente. Opciones de color: blanco, negro, rojo, anaranjado o amarillo



BeoLit 12

Simplemente conéctelo a su iPhone (con el cable o en forma inalámbrica) y disfrute de toda su lista de canciones favoritas y en el lugar que más quiera.



Form 2

Estos livianos y dinámicos auriculares combinan de manera perfecta la elegancia de lo clásico con lo sofisticado de un sonido puro e impecable. Disponibles en color blanco, rojo, amarillo, anaranjado o el clásico negro.



BeoTime

El nuevo reloj despertador BeoTime, capaz de integrarse con otros sistemas, ayuda a crear el ambiente perfecto para sus sueños. Despiértese con la sutileza de su alarma. O prográmelo por la noche para apagar todos los productos Bang & Olufsen de la habitación a una hora determinada.



PLAY

Bang & Olufsen Montevideo
Siria 6101 esq. San Marino
Tel: (598) 2 600 8887

Bang & Olufsen Punta del Este
Av. Italia, Parada 4 y 1/2
Tel: (598) 42 49 02 03

Prevención de accidentes en el deporte infantil

por Dra. Mercedes Bregante
PEDIATRA - CLÍNICA PLATINUM
PROF. DE EDUCACIÓN FÍSICA
EX ENTRENADORA DE GIMNASIA ARTÍSTICA

LOS “ACCIDENTES” NO SON EVENTOS FORTUITOS, NI AL AZAR, NI “COSAS DE LA VIDA”, NI ESTÁN “MARCADOS POR EL DESTINO”; LOS MAL LLAMADOS “ACCIDENTES” SON “DESGRACIAS QUE SUCEDEN CUANDO ALGUIEN NO CUMPLE CON LA PREVENCIÓN DEBIDA”, SON EVENTOS PREDECIBLES Y EVITABLES Y LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN MAYORES DE UN AÑO.

Los expertos los definen como “eventos adversos”, porque no son accidentales.

El 90% de los accidentes son previsibles y evitables, por lo que deberíamos recordar la frase: “Cuando un niño sufre un accidente, casi siempre hay un adulto responsable”.

Actualmente se entiende la Salud como algo tan amplio que va desde la estimulación temprana hasta el alcohol en gel para las manos, desde los Derechos Humanos hasta la prevención de “accidentes”.



Dentro del concepto de Salud se encuentra el Deporte y la Recreación como un derecho para todos. En el caso de los niños, es un derecho acceder a la práctica deportiva, y es un deber de los adultos que ésta sea realizada en condiciones adecuadas, no sólo para prevenir accidentes, sino para lograr el desarrollo armónico y saludable de ese niño; y que el deporte se incorpore como un hábito más en la vida del niño. Hay una lista enorme de beneficios por la práctica de deportes, pero



siempre que ésta sea realizada en condiciones adecuadas.

“Condiciones adecuadas” es un término muy amplio, ya que abarca el concepto de excelencia de la educación física, el deporte y la recreación. Aquí específicamente nos vamos a referir a la prevención de accidentes deportivos, y a cómo y por qué los padres tienen que estar involucrados en la seguridad de sus hijos.

infinito
servicios ópticos

Calidad de vista

Br. Artigas 1498 / 2708 4747*
Av. Italia 2539 / 2486 2380*
Av. Italia 2813 / 2480 2200*
8 de Octubre 3352 / 2481 6070*
Carlos F. Sáez 6433 esq. Arocena / 2604 2329*
Av. Artigas 636 Bis. Las Piedras / 2364 1877*

espacio contratado

Mayo - Junio 2013

DATOS INTERESANTES

- En Uruguay 65.000 niños participan de Baby Fútbol.
- Se calcula que un diez por ciento de los niños que practican deporte necesitan de atención médica por lesiones deportivas.
- Aproximadamente dos tercios de las lesiones deportivas vistas en Sala de Emergencias corresponden a niños.
- El índice y gravedad de las lesiones relacionadas con el deporte se incrementan con la edad del niño.
- El seis por ciento de estas lesiones son traumatismos encéfalo-craneanos (el 90% de estos traumatismos son leves, sin embargo la principal causa de muerte relacionada con los deportes es la lesión cerebral traumática)
- Las lesiones más comunes en los niños son: torceduras y esguinces, lesiones musculares, fracturas, lesiones del cartílago de crecimiento, lesiones por movimientos repetitivos y sobrecarga, quemaduras solares, insolación e hipotermia.
- La mayoría de las lesiones en el deporte organizado suceden durante las prácticas, más que en los partidos o competencias, ya que la mayoría de los padres no toman las mismas precauciones de seguridad durante las prácticas que durante los partidos de su niño. Se estima que alrededor del 50% de las lesiones que se ven en los niños deportistas son por sobrecarga.
- Comparados con los adultos, los niños y adolescentes tienen un riesgo mayor de lesiones traumáticas, en términos de gravedad, y largos períodos de recuperación, ya que sus huesos, músculos, tendones y ligamentos están en crecimiento, tienen cartílago en las zonas terminales de sus huesos largos, su caja torácica no protege totalmente al hígado, ni al bazo, ni a los riñones, y su cabeza es proporcionalmente de mayor tamaño respecto a su cuerpo.
- Los niños que no usan equipo de protección son los que corren el riesgo más grande de sufrir lesiones rela-



cionadas con el deporte.

- Comparados con los adultos, los niños son más propensos a sufrir lesiones por calor o frío (deshidratarse, insolarse, o entrar en hipotermia), porque su superficie corporal en relación al líquido corporal es mayor proporcionalmente que la del adulto.

INTERVENCIONES PROBADAS

Estos son hechos con evidencia científica de su utilidad, por lo que se recomienda su aplicación obligatoria.

- Los entrenadores deben estar capacitados en primeros auxilios y en reanimación cardiopulmonar (CPR), y deben tener un plan para responder en emergencias. Los entrenadores deben tener experiencia en el uso adecua-

PREMIADA
PRESTIGIO ORO
OLIVINUS 2012



ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN DE CALIDAD PREMIUM

www.o33.com.uy

FINCA JOSÉ IGNACIO OLIVARES & ALMAZARA BOUTIQUE

CONSULTE POR BENEFICIOS
EXCLUSIVOS PARA SOCIOS



**BlueCross & BlueShield
de Uruguay**

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

www.o33.com.uy/bluecross

● HOME DELIVERY 2712 2979





do del equipo y hacer cumplir las reglas sobre el uso de este equipo.

- Los cascos reducen el riesgo de traumatismo cerebral en los deportes en los que se usan.
- Los niños deben tener acceso al equipo apropiado necesario para cada deporte respectivo, y usar ese equipo constantemente.
- Entre los ciclistas, los que montan en monopatines, patinetas y patines, las muñequeras pueden reducir las lesiones en la muñeca hasta en un 87%; las coderas pueden reducir las lesiones en el codo en un 82%, y las rodilleras pueden reducir el número de lesiones en la rodilla en un 32%.
- La hidratación apropiada y el reconocimiento de los signos y síntomas de las enfermedades por calor (como náusea, mareos y temperatura corporal elevada) pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades graves pro-

ducidas por el mismo.

- La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños tomen, cada semana, al menos un día de descanso de las actividades físicas organizadas, y al menos de dos a tres meses de descanso por año de un deporte en particular, para evitar el entrenamiento en exceso o el agotamiento.
- Para los niños inscritos en deportes organizados en las escuelas, clubes y áreas recreativas, ayuda a la prevención de las lesiones el que éstas sean mantenidas adecuadamente.
- Estudios recientes demuestran que un número significativo de padres y entrenadores no está familiarizado con los traumatismos cerebrales, ni con el reconocimiento de los síntomas de los mismos, y no saben cuándo no deben permitir que un atleta joven vuelva a jugar.
- Los programas deportivos que tienen entre el personal adultos que son Profesores de Educación Física o Entrenadores Atlético Certificados, son ideales, porque los mismos están capacitados para prevenir o dar cuidado inmediato a las lesiones deportivas.
- Un protector bucal de apenas ciento veinte pesos puede ayudar a reducir las lesiones en la boca, dientes, labios, mejillas y lengua. Las investigaciones demuestran que los protectores bucales reducen el riesgo de perder un diente, ahorrando potencialmente muchísimo dinero en costos dentales.

LEYES Y REGULACIONES

Los clubes, colegios y equipos deportivos no federados tienen la obligación de exigir el Certificado de Aptitud Física a los niños y adolescentes para practicar deportes.

Los equipos federados tienen la obligación de exigir el Certificado de Aptitud Física expedido por el Centro Médico Deportivo.



Lo que le falta a tu empresa.

Nueva **Bizhub C35/P** de Kónica Minolta.
La impresora color que facilitará la tarea de tu empresa.
Grande en tecnología, pequeña en tamaño.



- Excelente calidad de impresión laser color en A4 y Oficio.
- 30 páginas por minuto en color, y blanco y negro.
- Se conecta en red y tiene entrada USB.
- Costo de insumos originales al precio de compatibles.
- Stock permanente de insumos y repuestos.
- Te configuramos todas las funciones y te enseñamos a usarla.

Los clubes y colegios generalmente contratan Profesores de Educación Física o Entrenadores Certificados para dirigir sus grupos deportivos, sin embargo puede haber personal idóneo al frente de algunos grupos, sin certificación adecuada.

No existen leyes actualmente que exijan educación pública y capacitación en la identificación del traumatismo cerebral y otras lesiones, ni de reanimación cardiopulmonar básica para entrenadores, personal escolar, estudiantes y padres.

PREVENCIÓN

La prevención consta de tres pilares, los cuales se deben fortalecer todos para que ésta sea exitosa: Educación, Ingeniería y Legislación.

Cada uno de nosotros ocupa un lugar en el sustento de la prevención; unos en la Educación (padres, profesores de educación física, entrenadores, jueces, personal de salud), otros en la Ingeniería (fábrica de materiales e instalaciones deportivas) y otros en la Legislación (reglamentos, jueces, federaciones). La Educación es tarea y compromiso de todos. Debemos insistir en las intervenciones precoces, en la PREVENCIÓN.

1. Instrumentación, ingeniería, materiales:
 - A. Preparación del niño
 - B. Instalaciones adecuadas
 - C. Equipo deportivo adecuado
2. Educación
 - A. Del niño
 - B. Del equipo (técnicos, jueces, directivos)
 - C. De los padres
3. Legislación
 - A. Reglamentación adecuada y cumplimiento

INSTRUMENTACIÓN

Preparación del niño. ¿Qué necesita el niño antes, durante y después de la práctica deportiva para realizarla seguro?

- Carné de Salud del niño al día.
- Certificado de aptitud física (expedido por su pediatra, o médico deportólogo).
- Preparación física, técnica, táctica y psicológica de acuerdo a su edad, y a cargo de profesores de educación física o entrenadores certificados.

INSTALACIONES ADECUADAS

- Reglamentarias y seguras (cancha y materiales, campo, arcos, redes, líneas, conos, pelotas, palos, raquetas, piscina, luces, botiquín, vestuarios, transportes, etc.)
- Emergencia Móvil disponible.

EQUIPO DEPORTIVO ADECUADO

- Ropa deportiva, calzado deportivo y abrigos adecuados al deporte.
- Pantalla solar, agua, gorros (según deporte y lugar).
- Protecciones (lentes, canilleras, protectores bucales,



guantes, cascos, coderas, muñequeras, suspensores, pe-
tos, trajes náuticos, etc.) según el deporte.

EDUCACIÓN

Todos los involucrados en la práctica deportiva del niño,
deben comprometerse en su educación, formarse per-
sonalmente y formar al niño. El deporte brinda oportu-
nidades inmejorables para desarrollar en el niño una
educación para la Salud para toda su vida, así como
para fomentar el concepto de su "Autocuidado" que le
va a acompañar siempre. El trabajo debe hacerse en
equipo, entre los entrenadores, padres, jueces, directivos
y los propios deportistas, para favorecer la aceptación y
la respetabilidad de las reglas

REGLAMENTACION ADECUADA Y SU CUMPLIMIENTO

La reglamentación y su cumplimiento en el deporte es
fundamental, tanto en los partidos o competencias como
en las prácticas, no sólo para prevenir los accidentes,
sino también para alcanzar mejores logros deportivos.
Podemos mencionar como ejemplos:

- Tener reglas claras (límites).
- Incentivar y exigir respeto a compañeros, jueces, téc-
nicos.
- Contar con jueces estrictos y justos, que eduquen en
los partidos.
- El técnico, entrenador, profesor, debe ser un líder y a él
se le debe respetar.
- Respetar y cumplir con la misión y visión de la Institu-
ción en la que se practica el deporte.

BIBLIOGRAFÍA: 1 ONFI (Organización Nacional de Fútbol Infantil), Uruguay, datos 2011.
2 Seguridad en Deportes y Recreacion en EEUU. www.safekids.org. 1/2012. 3 Decreto
542/007 del MSP, Artículo 8 (Uso del Carne de Salud del Niño y de la Niña. Materiales
educativos "Heads Up" para padres, entrenadores y profesores en www.CDC.org



ESTÉTICA EN ZIRCONIA

Bien Air⁺
Dental

*Clínica 100%
tecnología Suiza*

Planes de financiación, hasta en 36 cuotas



**Centro de Rehabilitación
Oral e Implantología**

Tel.: 2908 9016 • 2908 5072
www.odontologiaonline.com
dentalinfo@odontologiaonline.com

MEDICINA SEXUAL

La función sexual en la mujer y su calidad de vida

Prof. Dra. María Luisa Banfi
FELLOW OF THE EUROPEAN COMMITTEE
OF SEXUAL MEDICINE (FECSM)

LA FUNCIÓN SEXUAL TIENE UNA BASE MULTISISTÉMICA (MULTIFACTORIAL; BIOLÓGICA, INCLUYENDO LO NEUROLÓGICO, LO MUSCULAR, LO VASCULAR, LO ENDOCRINOLÓGICO Y LO INMUNOLÓGICO; Y PSICOLÓGICA, ABARCANDO LO PROPIO, SU AUTOESTIMA, LA MANERA DE HACERLE FRENTE A LO QUE LE TOCA VIVIR, LO RELACIONAL Y LO SOCIAL: EL MEDIO QUE LA RODEA Y CÓMO INFLUYE.



LA FUNCIÓN SEXUAL EN LA MITAD DE LA VIDA

Las comorbilidades médicas (las enfermedades que padecemos) y la función sexual interactúan, y muchas veces se predisponen unas a otras, como la depresión y el



bajo deseo sexual, lo uroginecológico y las disfunciones sexuales, las enfermedades gastrointestinales y las comorbilidades sexuales, las enfermedades crónicas, las enfermedades neoplásicas, entre otras a destacar.

El rol del campo psicológico en la fisiopatología biológica influye notoriamente en lo que tiene que ver con la disfunción sexual femenina. La educación sexual recibida es de capital importancia; el desterrar algunos mitos cobra relevancia. Las disfunciones sexuales del varón también afectan la expresión de la función sexual en la mujer.

El dimorfismo sexual, del varón y la mujer, es condición básica a tener en cuenta, la diferencia de patrones de respuesta del varón y la mujer. La mayor diferencia neurológica entre varones y mujeres es causada por la acción de la testosterona en el cerebro.

COMPLEJA ETIOLOGÍA

¿Qué puede estar sucediendo? ¿Falta de satisfacción sexual? ¿Disfunción sexual? ¿Enfermedades severas asociadas? ¿Desórdenes del piso pélvico? ¿Estrés agredado? ¿Es un desorden situacional? ¿Generalizado? ¿De toda la vida?

Son muchas las sustancias que interactúan para desencadenar la respuesta sexual en la mujer, y muchas las imágenes que aparecen a nivel del sistema límbico, en nuestro cerebro, para generar una respuesta adecuada.

¿Coincide su despertar sexual central (en su mente): deseos, sentimientos; con su despertar sexual (sensaciones) a nivel genital, o viceversa?



La Disfunción Sexual Femenina, es un problema de salud habitual, que puede corresponder a desórdenes del deseo, del despertar sexual, del orgasmo, o de los trastornos vinculados al dolor y que generan estrés personal o dificultades de relacionamiento; frecuentemente multifactorial en su etiología y con bases fisiológicas, psicológicas y sociales.

El abordaje de la disfunción sexual femenina incluye un intercambio profundo con la mujer, seguido de un correcto examen físico y exámenes de laboratorio.

La terapia consiste en educación sexual a la pareja, modificaciones de la conducta; y puede incluir farmacoterapia.

Se debe tener en cuenta la medicación que se usa: las drogas que afectan el Sistema Nervioso Central, las psicoactivas; las de uso cardiovascular y las hormonales.

Son de importancia, los síntomas y signos asociados a la carencia estrogénica (hormonal), como los disturbios vasomotores, irritabilidad, depresión, fatiga, vaginitis atrófica, dispareunia o dolor en las relaciones sexuales.

La expresión de la función sexual, es expresión de la salud integral y global del ser humano. Es Calidad de Vida. Podemos mejorarla siempre, e integra el gran capítulo del "Persevera y Triunfarás".

BIBLIOGRAFÍA: Guías en Salud Sexual y Reproductiva - Capítulo Atención Integral de la Salud de la Mujer en Climaterio



Sentite segura todos los días con Femelac

-  **Femelac** es un jabón líquido especialmente formulado con ácido láctico para el cuidado y la higiene íntima diaria femenina.
-  El ácido láctico mantiene el equilibrio del pH de tu zona íntima, protegiéndote de infecciones, irritaciones y otras molestias.
-  Sumate a la tendencia mundial para la higiene íntima femenina.
-  Sentite fresca, confortable y segura, todos los días.

Recomendado por ginecólogos

 **CELSIUS**

MEDICAMENTOS NACIONALES DE ALTA CALIDAD

www.celsius.com.uy

What's new 

CLÍNICA PLATINUM

Dra. Margarita Díaz
DIRECTORA DE PLATINUM

Un equipo de médicos al servicio de su salud



PLATINUM COMENZÓ A TRABAJAR EN CARRASCO HACE 9 AÑOS. CUENTA CON UN GRUPO DE MÁS DE 40 MÉDICOS Y 15 LICENCIADOS. TODAS LAS ESPECIALIDADES MÉDICAS SE ENCUENTRAN REPRESENTADAS POR LOS MEJORES PROFESIONALES DE LA CIUDAD, ALGUNOS DE LOS CUALES TRABAJAN ALTERNATIVAMENTE EN EL EXTERIOR. EL LISTADO DE LOS MISMOS SE ENCUENTRA A DISPOSICIÓN EN CLINICAPLATINUM.COM.



Be Blue

Buscando adecuarse a las necesidades de nuestros socios, la Clínica tiene un horario de atención al público extenso, que va desde las 7:30 de la mañana (cuando se comienza con las extracciones de sangre para los estudios de laboratorio) y continúa ininterrumpidamente hasta las 21 horas. Así se ofrece también a quienes trabajan la disponibilidad de nuestros servicios fuera del horario habitual de oficina, facilitando su posibilidad de acceso a la atención. También se hace incapié en la celeridad de respuesta, con la posibilidad cierta de asistencia dentro de la semana de solicitud de la consulta con especialista.

Platinum brinda la gran mayoría de los estudios paraclínicos, cardiológicos, digestivos y ecográficos, entre otros, exceptuando aquellos que requieren internación sanatorial para su realización. De esta manera, más de un 80 % de las demandas de asistencia son resultados sin que el paciente se desplace a otras zonas, ajustándose en muchos casos los horarios a sus posibilidades.

Con la intención de dar un servicio completo, se desarrolló un Centro de Vacunación que, avalado por las autoridades, se ha convertido en Centro Nacional. En el mismo se suministran las vacunas del esquema de vacunación del MSP y también todas las otras, para adultos y niños, que los médicos y pediatras consideran de utilidad. Las vacunadoras, que trabajan en doble horario, han sido entrenadas para aclarar todo tipo de duda con respecto a la superposición de planes de vacunación de otros países, vacunas que deben recibir los viajeros y otras situaciones especiales.

Desde sus comienzos la Clínica ha dado cobertura a los afiliados de BlueCross & BlueShield de Uruguay prestando servicios de atención primaria completa.



Esto implica que no hay necesidad de trasladarse a un centro de mayor complejidad, como un hospital, a menos que se trate de una enfermedad que lo requiera por su severidad o por motivos quirúrgicos.

El ideal de la atención de las patologías no graves son los consultorios o clínicas, donde existe menor riesgo de contagio de gérmenes hospitalarios, y donde la organización y asistencia están pensadas para el paciente ambulatorio.

Los funcionarios de Platinum y del equipo de salud nos enorgullecemos de brindar a los afiliados BCBSU la atención pronta, respetuosa, profesional y cálida que merecen, buscando en todo momento resolver las distintas instancias de control y seguimiento evolutivo, tanto en la enfermedad como en la prevención, de las familias que se asisten con nosotros.

Estimado socio, recuerde que:

ALTA FONASA

Aquellos socios que vivan en Montevideo y deban realizar el alta FONASA, deberán concurrir a nuestras oficinas de Atención al Cliente con la siguiente documentación:



- **En caso de NO tener hijos menores a cargo:** fotocopia de cédula de identidad.
- **En caso de tener hijos menores o discapacitados a cargo:** copia de libreta de matrimonio, copia de cédula de identidad de cada uno de los hijos, y copia de cédula de identidad del padre generante del beneficio.
- **En caso de no ser casado:** en lugar de libreta de matrimonio, partida de nacimiento de los hijos.
- **En caso de cónyuge a cargo:** fotocopia libreta de matrimonio, fotocopia CI de ambos cónyuges.

Si reside en el interior, deberá comunicarse con nuestro Departamento de Atención al Cliente.

Recuerde que para realizar el trámite deberá concurrir a nuestras oficinas el generante de dicho beneficio con la documentación correspondiente antes del 10 de cada mes.



ATENCIÓN AL CLIENTE: 2604 2604 • COORDINACIONES: 2609 9999

EN LA VIDA HAY MOMENTOS ÚNICOS E INOLVIDABLES, EL EMBARAZO ES UNO DE ELLOS... POR ESE MOTIVO BCBSU QUIERE SER PARTE DE ÉL.

Te invitamos a que nos contactes, nuestra idea es acompañarte durante este maravilloso proceso, asesorándote e informándote acerca de los pasos a seguir (Trámite FONASA, Pago Prenatal y otros) y los beneficios que brindamos durante esta etapa.

Queremos mimarlos con obsequios que les haremos llegar a tí y tu bebé, por eso es necesario que apenas sepas que estás embarazada nos lo hagas saber llamando a nuestro Departamento de Atención al Cliente al teléfono 26042604 int. 2.

CANCELACIÓN DE CONSULTA:

En caso de no poder asistir a una consulta coordinada deberá cancelar la misma informando a nuestro call center.





EN COMPAÑÍA

Un lugar donde la naturaleza y la compañía se ponen al servicio de nuestros residentes.

“En Compañía” es un proyecto inspirado en la obligación de dar una excelente calidad de vida al adulto mayor, motivando en forma constante sus anhelos y, a través de sus realizaciones, encontrar el porqué de vivir.

El adulto mayor debe ser respetado y escuchado. Sus años atesoran historias y experiencias particulares, las cuales aportan un material valioso a nuestro multidisciplinario staff para trabajar en forma conjunta e interactiva, atendiendo de manera integrada a cada residente.

Nuestros residentes encuentran “En Compañía”, naturaleza y tranquilidad en un entorno de 3150 m² de áreas verdes, con ambientes de esparcimiento cálidos y acogedores.

Los invitamos a conocerlo.

Horacio Acosta y Lara 2510 - entre French y Las Margaritas
 Tel.: 2604 5756 - Cel.: 094 691 110
 gencompania@hotmail.com - www.encompania.com.uy



Los socios de BlueCross & BlueShield tienen una bonificación del 10% durante los primeros tres meses.

ZONAMERICA LIVE 2013



El Parque de Zonamerica se puso de fiesta el 8 de marzo, con el toque de 4 DJ'S que animaron la noche para más de 4000 personas con un espectáculo de luz y sonido.

La fiesta fue bien recibida por los invitados, que bailaron toda la noche y se divertieron con la propuesta de las distintas marcas que participaron.

BlueCross & BlueShield de Uruguay, empresa responsable de la cobertura de salud del Parque, junto a UCM, realizó una campaña de conductor responsable con consejos acerca de los cuidados que deben tener los conductores y su relación con el alcohol. A su vez, complementando esta acción, se realizó otra más lúdica que consistía en que los participantes de la fiesta eran fotografiados, y las fotos se proyectaban en una pantalla gigante colocada en el stand.

TORNEO MORÓN DE HOCKEY

El pasado sábado 16 de marzo, se realizó en las canchas del Colegio San Juan Bautista, la 10ª edición del Torneo Morón de Hockey, Copa BlueCross & BlueShield de Uruguay.

En dicho torneo participaron más de 15 equipos en una jornada en la cual el buen tiempo acompañó, finalizando la misma con la entrega de premios y los sorteos de los distintos regalos.

Felicitamos al equipo de la Universidad Católica que se llevó el 1º puesto.



RUGBY – TEROS VS JAGUARES

Estrenando nueva sede en el Estadio Charrúa, el Seleccionado Nacional de Rugby, Los Teros, recibió a los Jaguares de Argentina para disputar un partido amistoso el sábado 6 de abril.

A su vez, ese fin de semana dio comienzo la actividad oficial de la Unión de Rugby del Uruguay a nivel de Clubes, tanto en Primera División, Intermedia, Preintermedia como en M19.

Lamentablemente el equipo uruguayo no pudo vencer al argentino, pero sirvió el encuentro como antesala para prepararse para el Sudamericano que comienza a jugarse el 27 de abril en nuestro país.

BlueCross & BlueShield de Uruguay es sponsor oficial de Los Teros.



A través de leasing operativo es posible vender y financiar maquinaria agropecuaria sin riesgos.



**Señor industrial, importador,
sabía Ud. que es posible vender
bienes agropecuarios...**

**... financiando el precio de venta
con seguridad ?**

Nosotros lo hacemos posible. Consúltenos.

Su profesional de familia.

Seitun Etchavarría
ESTUDIO JURIDICO

Seguramente, estaremos.

18 de Julio 1474 esc. 1003 · Montevideo, Uruguay
Tels.: 598 - 24006373 · 598 - 24085379 · 598 - 24088509
pablo.seitun@gmail.com

Blue community

EMPRESA SALUDABLE

Con motivo del Día Mundial de la Actividad Física, desde el Comité de Empresa Saludable, se invitó a los funcionarios a la BCBSU Walk 2K el viernes 5.

Bajo la premisa que, "Realizar 30 minutos de activi-

dad física al día puede cambiar tu vida", en dos turnos se realizó una caminata de 2 km por la rambla de Carrasco.

Con esta actividad, como todos los años, el Comité comienza con sus acciones enfocadas a crear hábitos saludables entre los empleados de la empresa.





SHE RUNS
27/04.13 MONTEVIDEO 5K
CORRE SIN LIMITE



SHERUNS.COM.UY
#SHERUNSMVD

BLUECROSS & BLUESHIELD DE URUGUAY, SPONSOR OFICIAL DE LA CARRERA SHE RUNS MVD 5K

GIANT



10% de descuento en compras de bicicletas y/o accesorios de la marca 2 service de mantenimiento gratuitos (por año y por cliente) y 4 service si la bicicleta es marca GIANT

GIANT CENTER Montevideo | Avda. Italia 5666 casi Bolivia(Carrasco)

Tels.: 2601 6759 / 2600 3897

GIANT CENTER Pta. Carretas | 21 de Setiembre 2748 esq. Luis de Latorre

Tels.: 2712 3139 / 2044

www.giant-bicycles.com.uy

facebook : Giant bicycles-Uruguay

CAFÉ MARTÍNEZ

Café



CAFÉ MARTÍNEZ

Descuento 15 % en cafetería (hasta 4 comensales), no acumulable con otras promociones o descuentos, únicamente en los locales de Carrasco y Costa de Oro.

Tel.:(598) 2604 185°. Rivera 6634 esq. Arocena

Centro Comercial Costa Urbana

Nivel 1 Góndola 203

www.cafemartinez.com.ar

SABOREATÉ Y CAFÉ



Con tu Té o Café te regalamos tres masitas para acompañar

Gabriel Otero 6458, esq. Arocena

Tel.: 2604 6844

www.saboreateycafe.com

TANDORI RESTAURANTE



Sabores de cocinas regionales y de Asia y Mediterránea

12% de descuento

Mazzini y Libertad Tel: 2709 6616

www.tandory.com

CARNIVERY

Carnes seleccionadas en su casa



10% de descuento sobre precio de lista en la compra de los siguientes productos: Bife ancho, Entraña fina, Bondiola de cerdo, Milanesas de pollo

Tel.: 2628 9414

ventas@carnivery.com

Envíos sin costo

STILETTO DESIGN

Zapatos y accesorios de alta moda. Modelos exclusivos en fiestas, bodas, Casual y alto vestir.



15% de descuento pagando contado.

Solano García 2481 bis

Tel: 2712 0199

PRESENTÁ TU CREDENCIAL DE SOCIO EN CUALQUIERA DE ESTOS LOCALES Y ACCEDÉ A ESTOS BENEFICIOS. SI NO TENÉS LA LISTA COMPLETA PODÉS PEDIRLA A INFO@BCBSU.COM.UY

**CENTRO DE REHABILITACIÓN
ORAL E IMPLANTOLOGÍA**

30 % se descuento en el tratamiento (jaquets, prótesis fija sobre implante etc.) para restauraciones a través del sistema CAD CAM. Extracción gratuita (de dientes de leche y molares de juicio)con la contratación de Stem Save (recolección de células madre).

Tel.: 2908 9016 - 2908 5072

www.odontologiaonline.com

dentalinfo@odontologiaonline.com

ÓPTICA NOVA

Óptica

OPTICA
NOVA

20% en lentes de receta

10% en lentes de sol

20% en lentes de contacto no descartables

10% en lentes de contacto descartables

Montevideo

21 de Setiembre 2864 esq. Ellauri

Punta Carretas Shopping Loc. 203

Costa Urbana Shopping

Punta del Este

Punta Shopping Loc. 214

Calle 20 entre 27 y 28 • La Barra Ruta 10 km 160



espacio contratado

Mayo - Junio ● 2013

ALTAS Y BAJAS DE CARTILLA

ALTAS DE CARTILLA

CARTILLA PREMIUM Y CLASS

MONTEVIDEO

Ginecología

Rubano, Laura

Medicina General

Mérola Lessa, Marcos

Nutrición

Armua, Mary

Psicología

Alcarraz Robledo, Sabina

Urología

Clavijo, Jorge

BAJAS DE CARTILLA

CARTILLA PREMIUM Y CLASS

BAJA POR FALLECIMIENTO

Beltrame Benedetto, Sylvia

Bianchi Tabaj, Manuel José

De Simone Suárez, Gustavo

Hernández Del Buono, Carlos

Marin Escanellas, Adán Marcelo

Pintos Riccetto, Álvaro

Rienzi Saralegui, Atilio Álvaro

Traibel Ramírez, Irene

Ximénez Sobrero, Sergio

BAJA POR JUBILACIÓN

Ayestarán Rodríguez, Sol María

Benaderet Albagli, Jaime

Boragno Cavalli, Héctor Emilio

Devera Rodríguez, Américo

Di Landro Morsi, Jorge Daniel

Estrade Tourreilles, Roberto

Ibarburu Giani, Sergio Alberto

Lanata Bombet, Dinorah

Lucinschi Izquierdo, Alicia Lud

Martínez D'ambrosi María Cristina

Martínez Torena, Jorge Raúl

Norbis Campiglia, Ana María

Oberti Pelanda, Hugo Walter

Quian Rivero, Jorge Washington

Rossi Tobler, Norma Eloisa

Schwedt Celiberti, Emma Carmen

Tambucho Ugolini, Carlos

Tchekmedyan Deugudjian Karekian

Villar Apezteguía, Augusto

nuevo

Sólo en segundos podés sentir el dolor de la sensibilidad dental.

Hoy sólo te toma 60 segundos detenerlo.*

**Alivio de la sensibilidad dental
clínicamente comprobado.
Actúa en 60 segundos*.**

Presentamos el nuevo Sensodyne Rápido Alivio, la nueva crema dental de rápida acción de Sensodyne.

Usted puede comprobarlo masajeando suavemente una pequeña cantidad sobre la base de sus dientes sensibles. Masajee por 60 segundos. Luego pruebe algo frío o caliente y no sentirá más la molestia ni el dolor.*



Cepílese dos veces por día para lograr una protección duradera

SENSODYNE®

SENSODYNE® marca recomendada por odontólogos.



EPISIOTOMÍA

**PARA QUITARTE ESTA CARA
TIENES QUE PREPARARTE.**

Cambiosofía,
Los cambios en la mujer, y otras materias más en:

www.escuelahuggies.com  [/escuelahuggies](https://www.facebook.com/escuelahuggies)

