



Pág. 3

RCP.
Reanimación
cardiopulmonar



Pág. 7

25 propósitos para
dolientes este año nuevo

FELIZ AÑO!



*Por un 2016,
colmado de paz
en el Mundo.*





Incorpora Personal

Las tareas a desarrollar serán en el área de comunicación y promoción.

Requisitos

- Estudiantes de relaciones públicas, comunicación social, periodismo o marketing.
- Ganas de crecimiento personal
- Buenas relaciones humanas
- Emprendedor
- Proactivo
- Disposición para trabajar en grupo

Beneficios

- Ingreso fijo
- Excelente ambiente laboral
- Incorporación inmediata

Enviar CV: contable@visionchivilcoy.com o personalmente a H. Irigoyen 86, de Lun. a Vier. de 8 a 17 hs.

Información



ADMINISTRACIÓN.

Hipólito Yrigoyen 86.
Tel: (02346) 43-4822 / 43-5152

ENFERMERÍA DOMICILIARIA.

Tel. (02346) 43-5700

AMBULANCIA Y SERVICIOS.

25 de Mayo 222.
Tel: (02346) 43-3160 / 42-2093
CMD. Consulta Médica Domiciliaria.
Adulto/Ped. Tel. (02346) 43-5000

Fallecidos

El servicio comunitario se transmite por Radio AM 1410. Horarios: 7.50 / 9.50 / 14.50

Enviá tus condolencias online a: www.visionchivilcoy.com

- + **IRENE ROSA DEL CARMEN OLIVEIRA DE GARCIA. (Rosita).** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy, el 27 de Octubre de 2015. Casa de duelo: Alte. Brown 502.
- + **JUAN CARLOS LASALA.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy el 27 de octubre de 2015. Casa de duelo: Calle 13 N° 140 derecha.
- + **DAVID JESUS ANTONELLI.** (Q.E.P.D.) Falleció en Buenos Aires el 27 de octubre de 2015. Casa de duelo: Necochea N° 402.
- + **MAGDALENA FELIPA VERO (PICHINA).** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy, el 28 de Octubre de 2015. Casa de duelo: Hogar Lauhirat.
- + **EMMA CLEMENTINA VIVANCO VDA DE ALVAREZ** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy el 28 de octubre de 2015. Casa de duelo: Hogar Lauhirat.
- + **ELVICA ZULEMA ELUCHANS VDA. DE ARCE.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy, el 29 de Octubre de 2015. Casa de duelo: F.Faverio. Edif.3 Dpto.45. 1°Piso.
- + **PEDRO DEMETRIO FAGLIANO** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy el 1 de noviembre de 2015. Casa de duelo: Manuel López N° 83.
- + **JUAN ELBIO LEGAL.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy, el 1 de Noviembre de 2015. Casa de duelo: Calle 108 N°97.
- + **JUAN AURELIO BULLEJOS** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy el 2 de Noviembre de 2015.
- + **OSCAR ALFREDO GONZALEZ.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy, el 3 de Noviembre de 2015. Casa de duelo: Arenales 1122.
- + **OTILIA SARA ORLANDI VDA. DE MURATORE** (Q.E.P.D.) Falleció en Salta Capital, el 5 de Noviembre de 2015.
- + **MARÍA DEL CARMEN CONDE VDA. DE SUAREZ (TITA).** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy, el 7 de Noviembre de 2015. Casa de duelo: Ayacucho 284.
- + **MARÍA ETHEL LOPEZ VDA. DE ALONSO.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy, el 9 de Noviembre de 2015. Casa de duelo: Maipú 763.
- + **ISIDRO SUAREZ.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy, el 9 de Noviembre de 2015. Casa de duelo: P. Grisolia 1284.
- + **DORA SCHMIDT VDA. DE SAMUELL** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy el 9 de noviembre de 2015. Casa de duelo: Paso de La Patria 26.
- + **ÁNGEL ALEJANDRO ARANDA.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy, el 11 de Noviembre de 2015. Casa de duelo: C.106 y Paso.
- + **JOSE LUIS PEREZ (KEKO).** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy el 13 de Noviembre de 2015. Casa de duelo: Balcarce N° 329.
- + **ALBERTO EDUARDO DEL GESSO (BETO).** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy, el 14 de Noviembre de 2015. Casa de duelo: Rivadavia 380.
- + **ANGEL ANTONIO MAGGI.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy el 14 de noviembre de 2015. Casa de duelo: Calle 20 N° 32 (Sección 2ª)
- + **PEDRO MARCELO RUIZ.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy el 15 de noviembre de 2015. Casa de duelo: Calle 76 N° 319 Sección 3ra.
- + **MARCELO LUIS ZUNINO.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy, el 15 de Noviembre de 2015.
- + **PEDRO MARCELO RUIZ.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy el 15 de noviembre de 2015. Casa de duelo: Calle 76 N° 319 (Sección 3ª)
- + **EMILIA FILARDI VDA. DE DI CUNTO.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy el 15 de noviembre de 2015. Casa de duelo: El Maestro Argentino N° 513.
- + **JORGE ALFREDO PELLEGRINO.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy el 15 de noviembre de 2015. Casa de duelo: Calle 23 N° 479 (Sección 3ª)
- + **MANUEL ATILIO GONZALEZ.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy el 16 de Noviembre de 2015. Casa de duelo: Hipólito Irigoyen N° 335.
- + **LIDIA ISABEL LOZANO VDA. DE BERRUCHIO.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy el 16 de noviembre de 2015. Casa de duelo: Pringles 301.
- + **AMABELLA SOLEDAD POSSE VDA DE ESPINOZA.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy el 17 de noviembre de 2015.
- + **ROBERTO OSCAR OYARZABAL.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy, el 17 de Noviembre de 2015.
- + **ROGELIO DOMINGO TUMBESI.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy, el 20 de Noviembre de 2015. Casa de duelo: B. Fonavi Edif. 10 Dto. 149.
- + **EMMANUEL GASTÓN ALMUNA.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy, el 20 de Noviembre de 2015. Casa de duelo: B. Verde.
- + **CARMEN ARTEMIA CESAR VDA. DE SESSA.** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy, el 22 de Noviembre de 2015. Casa de duelo: D. Funes 373.
- + **IGNACIO RAUL ARRIVILLAGA** (Q.E.P.D.) Falleció en Chivilcoy el 24 de noviembre de 2015.

Empresas Grupo Visión

COCHERIAS Y ABONOS



Chivilcoy



Junín



Lincoln



Carlos Casares



San Nicolás

CEMENTERIOS PARQUE



Chivilcoy



Junín



Lincoln

EMPRESAS ASOCIADAS



CARPINTERÍA METÁLICA
CAJAS METÁLICAS



Fundada en 1862
Sepelios

Salud

Salvá una vida aprendé RCP, reanimación cardiopulmonar

La reanimación cardiopulmonar o RCP

Paro Cardíaco

El paro cardiorespiratorio (PCR) es la urgencia médica más extrema, ya que es seguido por muerte a menos que la reanimación cardiopulmonar (RCP) se inicie en minutos. Hay acciones clave que aportan los mejores resultados: activación de la cadena de supervivencia – reconocimiento temprano del paro – RCP de alta calidad: desfibrilación inmediata, atención eficaz por reanimación. El inicio inmediato de RCP por una persona no profesional pero entrenada puede aumentar las posibilidades de supervivencia y de recuperación neurológica favorable de la víctima. RCP tradicionalmente consistía en respiración boca a boca intercalando compresiones torácicas (CT). Actualmente, se centra más en las CT y se reduce al mínimo o elimina la respiración boca a boca. Tiene la ventaja de tener menos interrupciones, para hacer circular la sangre.

Fundamentos

Cuando se produce un paro cardiorespiratorio, la circulación se detiene por detención del funcionamiento del corazón. En el paro la víctima está clínicamente muerta pero todavía tiene chances de recuperarse si se lo asiste con RCP. Lo que primero se deteriora es el cerebro, que si no recibe sangre oxigenada, morirá definitivamente en pocos minutos. Por eso es fundamental iniciar la RCP lo antes posible. La RCP básica, es un procedimiento que consiste en comprimir el tórax con nuestras manos para hacer que el corazón siga bombeando sangre y mantener así la circulación de la misma y la llegada del oxígeno a las células. Generalmente también se detiene la respiración. La clave es sostener la cadena de supervivencia o de vida (ver figura 1) que como toda cadena consiste en eslabones asociados ordenadamente uno con otro que deben cumplimentarse secuencialmente, en tiempo y forma, para tratar de disminuir el riesgo de muerte producido por el paro cardíaco.



GUÍA PRÁCTICA

Antes de ayudar una víctima debe estar seguro que va a realizar una RCP de calidad y conocer los pasos de la cadena de vida.

1º PASO

Descarte peligros al acercarse a la víctima (choque eléctrico, intoxicación por gases, vehículos circulando, violencia, etc.) Si algún peligro está presente o el riesgo es evidente, no se convierta en víctima, espere a que actúe personal especializado sobre el peligro (o riesgo).

2º PASO

Evalúe el estado de la víctima y su conciencia. Tome a la víctima de los hombros y con una leve sacudida (no pierda más de 10 segundos), mientras mira si respira normalmente y en voz alta diga: ¿me escucha? ¿qué le pasa? (figura nº2). Queda sin efecto la acción anterior de observar, escuchar y sentir la respiración (MES). Debe estar muy atento a la respuesta, si consta y respira, llévela a la posición de recuperación.

3º PASO

Actíve o haga activar el Sistema de Emergencias Médicas del lugar. Pida ambulancia, si no hay, solicite ayuda a policía (teléfono). Si hay un desfibrilador externo automático (DEA), hágalo traer.

4º PASO

COMIENCE con la RCP "C-A-R-D"
 C - Compresiones torácicas ininterrumpidas.
 A - Apertura de la vía aérea (NO ES NECESARIO)
 R - Respiración (2 insuflaciones) (NO ES NECESARIO)
 D - Desfibrilación oportuna
 C - Compresiones torácicas ininterrumpidas:

Si la víctima no se mueve, no responde y no respira correctamente, comience a comprimir el tórax desde el centro del esternón (ver figura 3, 4 y 5); 30 veces, a un ritmo de al menos 100 compresiones por minuto y debe hacer que el esternón descienda (en adultos) al menos 5 cm (figura 6).

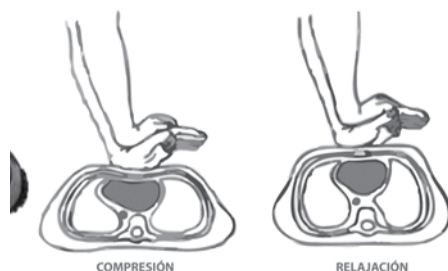


FIGURA 6

Practica correcta de las compresiones torácicas: arrodílese al costado del tórax de

la víctima (cualquier lado). Coloque el talón de una de sus manos sobre el centro del tórax, en el esternón. Ponga su otra mano encima de la anterior, asegurándose de no tocar las costillas de la víctima con sus dedos (manténgalos levantados y entrecruzados). Solo el talón de la mano inferior apoya sobre el esternón.

Haga avanzar sus hombros de manera que queden directamente encima del esternón de la víctima, manteniendo sus brazos rectos, use el peso de su cuerpo para transmitir la presión sobre sus manos.



Comprima rápido y con fuerza, a continuación libere por completo la compresión sobre el esternón para permitir que el tórax vuelva a su posición de reposo y el corazón se llene con sangre, sin deshacer el entrecruzamiento de las manos, entre compresiones y sin retirarlas del esternón. Las fases de compresión y relajación deben tener igual duración. Si las compresiones son poco profundas o demasiado lentas, los órganos vitales no recibirán la mayor cantidad de sangre posible.

SI UD NO SABE O NO PUEDE O NO QUIERE HACER RESPIRACIÓN BOCA A BOCA DEDIQUESE SOLO A COMPRIMIR EL TÓRAX SIN INTERRUPCIÓN

A - Apertura de la Vía Aérea.

Técnica: si sabe y quiere dar respiración boca a boca: con sus manos incline hacia atrás la frente y eleve el mentón (posición óptima que libera la vía aérea para insuflar aire en los pulmones), luego de posicionar la vía aérea, tape ambas fosas nasales de la víctima, con sus dedos índice y pulgar izquierdos (si realiza RCP por el costado derecho de la misma) (ver figura Nº 7 y 8)



FIGURAS 7 Y 8

R - Respiración.

Mediante unión boca a boca o con un pañuelo interpuesto (protector de barrera) insufla (sople) 2 veces una bocanada de su aire de un segundo de duración cada una (sin tomar demasiado aire en sus pulmones) (ver figura Nº 9).



FIGURA 9

Recuerde: Repita 30 Compresiones, a un ritmo de al menos 100 compresiones x minuto, sin interrumpir hasta que llegue un DEA, el S.E.M., o la víctima dé señales de vida

D - Desfibrilación.

Si cuenta con un DEA (Desfibrilador Externo Automático), enciéndalo. Siga las instrucciones de la voz del equipo: retire los parches electrodos autoadhesivos (dos) del estuche y fíjelos sobre el tórax sin ropa de la víctima, tal como está impreso en el DEA (1 parche debajo de la clavícula derecha fuera del esternón y el otro lateral izquierdo, sobre las costillas) Cuando el DEA lo indique, comprima el botón de descarga (recuerde nadie debe tocar a la víctima en el momento de la descarga. Si ud. maneja el DEA, debe indicarlo en voz alta al resto de las personas) (ver figura Nº 10 y 11).



FIGURAS 10 Y 11

De inmediato vuelva a hacer compresiones por dos (2) minutos. Luego el DEA analizará el ritmo (si es que hay). Siga sus instrucciones. Mínima interrupción posible de las compresiones torácicas

Fuente: www.msal.gov.ar/dinesa



Protege tu salud y la de tu Familia



Servicio de Sepelio

Planifique un momento inevitable

Asésorese al
433160 / 422093



Completo Sin Cargo



Consulta Médica Domiciliaria

Tel. 435000

Es realizada por un médico emergentólogo o generalista capacitado para atender a todas las personas de 0 a 120 años.

(No es servicio de Emergencia Médica)

Medicina General

SIN CARGO/ con bono

- Dr. Jorge Palmieri
H. Irigoyen 81 - Tel. 423178
- Dr. Fernando Palmieri
Paso 216 - Tel. 432212

Previsión Pediátrica

Siempre junto a vos,
en el cuidado de la salud de tus hijos.

- Dr. Juan Manuel Iglesias
Balcarce 66 - Tel. 422253
- Dr. José Caprara
Moreno 231 - Tel. 425105
- Dr. Eduardo Vilalta
Av. Soárez y Alsina Tel. 421529
- Dr. Rafael Pérez
H. Primo 376 - Tel. 430210
- Dr. Fernando Laurito
Colón 171 - Tel. 420366

- Dr. Alcides Cergneux
Brown 66 - Tel. 425980
- Dr. Gabriel Aziernicki
Yapeyú 361 - Tel. 422380
- Dr. Diego Martino
Almafuerte 82 - Tel. 426241
- Dra. Fabiana Roger
Av. Soárez 173 - Tel. 434904
- Dra. María E. Iglesias
Balcarce 66 - Tel. 422253
- Dr. Claudio Galante
Brandsen 360 - Tel. 431800
- Dra. Evangelina Consilvio
Cnel. Soárez 137
Tel. 15419281
- Dr. Javier Moyano
Cnel. Soárez 137
Tel. 15557201

Neumonología Infantil

- Dr. Pablo Alfonso
Av. Soárez 173 - Tel. 420833

Cirugía, traumatología y ortopedia infantil

- Dr. Edgardo Praglia
H. Primo 81 - Tel. 428306

Kinesiólogos

Permite: equilibrar a las personas para un mayor bienestar.

- Lic. Eduardo Battistín
25 de Mayo 144 - Tel. 424414
- Lic. Liliana Bivona de Califa
Chacabuco 131 - Tel. 424065
- Lic. Regina Torres
Av. Soárez 345

- Tel. 430618
- Lic. Gabriel Lobos
San Lorenzo 139
Tel. 422697
- Lic. Eduardo Bolaño
Tel. 423666
Yapeyú 26

Servicio a Domicilio (Arancel mínimo)

- Lic. Gabriel Lobos - Tel 422697
- Lic. Gustavo Luis Pache
Cel. 15505738

- Lic. Gustavo Luis Pache

Alvear 250
Cel. 15505738

Arancel Diferenciado

Radiología

MTO

Av. Soárez 321 - Tel. 421293 /432383

Cardiología

Aconsejamos cuidar el buen funcionamiento de tu corazón.

Primera consulta y electro GRATIS

- Dr. Gustavo Bruno
Av. Soárez y Alsina
Tel. 421529

Odontología

Cuidamos tu Sonrisa

Consultas, arreglos, extracciones y limpiezas

- **Dr. D´Stefano, Guillermo**
Ayacucho 156 - Tel. 15614222
- **Dra. Manuel, Mariana**
Suipacha 66 2P - Tel. 428006
- **Dra. Brisson, Denise**
Almafuerte 161 - Tel. 432927
- **Dr. Fortunato, Franco**
Av. Soárez y Alsina - Tel. 421529
- **Dr. Piffaretti, Martín**
Arenales 356 - Tel. 420020
- **Dra. Almada, Marisa**
A.Argentina 164 - Tel. 422804

Guardias Odontológicas

Unico servicio en la ciudad

Sábados, Domingos
y Feriados

Llamar al
**433160/
422093**

Ópticas

10 a 30%

- **Central.** Paso 53
- **Visión.** Pellegrini 18
- **Opti-k.** Av. B. de Irigoyen y Pellegrini
- **Optometric**
Av. Villarino 140
- **Optica Imágenes**
25 de Mayo 203
- **Optica Chivilcoy**
Rivadavia 39 Tel.428274

Análisis Clínicos

**30%
descuento**

Baja, Media y Alta Complejidad

- Bioquímicos**
- **Dra. Gatti, Alicia**
H. Irigoyen 178 - Tel. 424153
- **Dr. Martini**
Av. Soárez 69 - Tel. 434368
- **Dra. Laphiztorde**
H. Irigoyen 69 - Tel. 423706

NUEVO SERVICIO!

Servicios para la Mujer

Ginecología

- **Dra. María C. Molinari**
Rosetti 317, Tel. 433991

Precio especial
Incluye Consulta, Pap y Colposcopia.

- Ecografías ginecoobstetra /
Transvaginal / Ecodopler fetal
Importantes descuentos



**Senderos
de Paz**
CEMENTERIO PARQUE

Oficina:
Brandsen 39
Tel. 431192,

Parque:
Av. De Tomaso
y Ruta 30 km 99

- Parcelas Individuales
- Parcelas Dobles
- Cremación

Sin gastos de Mantenimiento

Traslado de ambulancia

- **Locales**
Solicitarla a los
Tel. 433160 / 422093
- **Larga distancia**
En 25 de Mayo 222
de 14 a 16 hs.

Los traslados de ambulancia, son para las personas imposibilitadas de movilizarse por sus propios medios. Es importante que la ambulancia sea solicitada con total responsabilidad para utilizar adecuadamente este servicio.

Pedicuría

- **M. Cristina Cortés**
Pueyrredón 314 - Tel. 15534396
- **María del Carmen Ferrante**
Pinto 433 - Tel. 431414
- **Marcela Zaccaro**
Cel. 15600603, Av. Echeverría 101

Aranceles mínimos

SERVICIO A DOMICILIO

- **Elsa Casasola**
Tel. 15406012

Aranceles mínimos

Enfermería en Gabinete

Alem 75.
De 8 a 12 hs.
y de 16 a 20 hs.

Aranceles mínimos

Enfermería en Domicilio

las 24 hs.
Alianelo Roberto
Tel. 15552772

NUEVO SERVICIO!

DIAGNÓIMAGEN
Diagnóstico por Imágenes

IMPORTANTES DESCUENTOS

Solicitá tu turno al
0810-666-9559
423047

- Ecografías Generales
- Eco Doppler
- Ecografía 3D - 4D
- Screening del primer trimestre
- Ecocardiogramas
- Punciones guiadas

Fonoaudiología

8 sesiones gratis

- **M. Fernanda Lamothe**
Las Heras 31 - Tel. 434523

Convenios Médicos

Retirando un bono en nuestras oficinas accedé a cualquiera de nuestros especialistas.

ACOMPAÑANTE TERAPEUTICO

María Celeste Barbieri Tel. 1541 5865
 Marilina Sutto Tel. 432700
 M. Alejandra Gamarra Cel. 15527374
 Nilsa Susana Dupuy Cel. 15605855
 Olivera Bassi M. Jose Cel. 15553247
 Monges Natalia Silvina, Cel. 15696196

ALERGISTAS Y ASMA

Dr. Dipierro, Rodolfo Río Juramento 225.
 Tel. 420164

ANATOMÍA PATOLÓGICA

Dra. Lappa, María F. Colón 150 - Tel. 420490

CARDIOLOGÍA

Dr. Barsoba, Carlos Av. Soárez y Alsina
 Tel. 421529
 Dr. Bonacorsi, Mario Brown 28 - Tel. 433744
 Dr. Condorelli, José Gral. Paz y 9 de Julio.
 Tel. 420220
 Dr. Eliceire, José Lavalle 27 - Tel. 423702

CURSO DE PREPARTO

Lic. Traverso, Mariana Av. 3 de Febrero 416.
 Tel. 15 589473
 Prof. Chale, Silvina Balcarce 105 -
 Tel 15 456354

DERMATOLOGÍA

Dr. De Gaetani, Carlos San Lorenzo 120.
 Tel. 424443

ENDOCRINOLOGÍA

Dra. Mandalunis, M. A. Arenales 115 - Tel.
 426038
 Dra. Tamborenea M. Inés Av. Sarmiento 117.
 Tel. 423189
 Laura Sordo Almafuerte 82. Tel.
 426241

FLEBOLOGÍA

Dr. Neme, José L. Bolivar 477 - Tel. 435590

GASTROENTEROLOGÍA

Dr. Goldemberg, Jorge Av. Sarmiento 365.
 Tel. 422341

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

Dra. Di Pólvere, Analía Vte. López 65 -
 Tel. 423990
 Dra. Ferzola, Mariana Cnel. Suárez 263 -
 Tel. 423506

Dr. Vicente, Roberto San Martín 181 -
 Tel. 424254
 Dr. Rodrigo Zalabardo Av. Villarino 223 -
 Tel. 426515
 Dr. Colonna, Jorge V. López 65 - Tel. 423990
 Dra. Mabel Alegre Av. Soarez 173
 Tel. 434904

MEDICINA GENERAL

Dr. Bacca, Rodolfo Lavalle 392 -
 Tel. 15408296
 Dra. Bruschi, M. Av. Sarmiento 321 -
 Tel. 430973
 Dra. Conde, Marcela 9 de Julio 194 -
 Tel. 423256
 Dr. Girotti, Fabián Bolivar 129 - Tel. 433711
 Dr. Martino, Marcelo Almafuerte 82 -
 Tel. 426241
 Dr. Metetiero, Osvaldo Arenales 115 -
 Tel. 426038
 Dr. Dorrego Pablo Guido 289 -
 Tel. 15655009
 Dr. Heber Samudio V. López 65 - Tel. 423990
 (Diabetes)

NEUROCIRUGÍA

Dr. Sosa, Julio Roberto Av. Villarino 223.
 Tel. 426515 / 15687444

NUTRICIONISTAS

Lic. Armagno, Karina Viamonte 333 -
 Tel. 427426
 Lic. Balbo, Ana A. Paso 86 - Tel. 423422
 Lic. Ghiglieri, Rosana Soárez 301 - Tel. 421529
 Lic. Giallorenzi, Lorena Dean Funes 162 - Tel.
 433130
 Lic. Rodríguez Camona, S. Av. Villarino 223 -
 Tel. 426515
 9 de Julio 194 - Tel.
 423256
 Lic. Rapinese, Luciana San Lorenzo
 379 -
 Tel. 423449
 Lic. Bauschen, M. Paso 240 - Tel 423625
 Lic. Natalia Vigliero Paso 86 -
 Tel. 423422/428855
 Av. Ceballos 233 -
 Tel. 436130
 Lic. M. Rosa Bertella Alsina 61 Cel. (02364)
 15414178
 Lic. Lisa, Nancy Vicente López 166
 (niños/jóvenes y adultos) Tel. 424536
 Lic. Rocío Quinteros Vidal Av. Ceballos 233 -
 Tel. 15483122
 Lic. Vanesa Dabi Av. Villarino 392
 Tel. 424187 15656519
 Lic. Butti Gisela San Martín 219 -
 Cel. 15481014

Lic. Julieta Dizenzo
 V. López 422
 (011) 1567057461

OFTALMOLOGÍA

Dr. Arregui, Julio A. Gral. Rodríguez 31
 Tel. 422668
 Dr. Mazzaro, Esteban Av. Villarino 223
 Tel. 426515
 CENTRO DE OJOS CHIVILCOY
 Dr. P. Mariano Mengide Las Heras 50
 Tel 423222 / 428350

ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA

Dr. De Francesco, J.P. Av. Ceballos 233 -
 Tel. 436130
 Dr. Navarro, Eduardo C. Suárez 263-
 Tel. 423506
 Fernando Feijo Balcarce 66- Tel. 422253
 Dr. Maximiliano Vazquez C. Suárez 263,
 Tel. 423506

OTORRINOLARINGOLOGÍA

Dr. Lusby Pontillo, Nora V. López 65 -
 Tel. 423990

PSICOLOGÍA

Lic. Benotto, M. Cecilia Yapeyú 413 - Tel.
 15552068
 Lic. Burgos, Agustín Av. Soárez 47 D 1° E.
 Tel. 15 515921
 Tel. 426026
 Lic. Gesualdo, Ana C. Yapeyú 489 -
 Tel. 15 517108
 Lic. Rubano, Karina V. Maipú 454 - Tel. 433045
 Lic. García, M. Eugenia Av. 22 de octubre 246
 Tel. 15413810
 Lic. Digiacomio, M. José Lavalle 68 PA -
 Tel. 15581012
 Lic. Torres, Alejandra Pirán 63 - Tel. 422222 /
 15512264
 Lic. Gesualdo, Ana P. Yapeyú 489 - Tel. 422816/
 15552008
 Lic. De Lillo, María D. H. Primo 81 - Tel 430210
 Lic. Cauda, Natalia Gral. Rodríguez 413
 Cel. 15480634
 Lic. Puzzo, Angé R. Las Heras 250 -
 Tel. 431249
 Lic. Fernández, M. Carolina Laprida 282 -
 Cel. 15458247
 Lic. Lastra, Valeria Av. Ceballos 218
 Cel. (011) 1557555809
 Lic. Zaccardi, Sofía Gral. Rodriguez 413
 Tel. 432091
 Lic. Vitagliano, Antonela Av. Soarez 47 1° E
 Cel. (011) 1532582894
 Lic. Scaturro, Natalia Gral Rodriguez 413
 Cel. 15577187
 Lic. Laurito María Vicente López 166
 (niños/jóvenes y adultos) Tel. 424536
 Lic. Vanesa L. Zunino Av. Villarino 392
 15681243
 Lic. Pidutti, Gisela M. Pellegrini 128,

Tel. 15566515
 Lic. Sonia Elisa Lavallén Frías 344,
 Tel. 15483460
 Lic. Juan Manuel Roza Brown 74,
 Cel. (02346) 15680700
 Maria Rosa Legarreta Gral Rodríguez 413
 Tel. 15684274

PSICOMOTRICIDAD

Lic. Auteri Franchi, L. Av. Villarino 392.
 Tel. 420904 / 15657312

PSIQUIATRÍA

Dra. Cintia Faillace Lavalle 115 -
 Tel. 15697890

TOCGINECOLOGÍA

Dr. Guastoni, Lilián Vte. López 65 -
 Tel. 423990

REHABITAR

Av. Ceballos 233. Tel 436130
 Terapia Física: Uhart, Lucía / Fonoaudiología:
 Gallo, M. Laura / Azcola, Laura / Psicología:
 Uhart, Valeria / Branko Gerlero Cogo / Terapia
 Ocupacional: Haz, Gimena / Psicopedagogía:
 López, Cecilia.
 Lic. en Nutrición: Rocio Quinteros Vidal
 Tel. 15483122

TERAPIA OCUPACIONAL

Lic. Falchettoni, Ana Tel. 15 408858
 Lic. Iglesias, M. Paso 86 - Tel. 423422
 428855
 Lic. Weimer, Cecilia Paso 86 - Tel. 423422
 428855
 Lic. Chiesa, M. Victoria V. Lopez 166 -
 Tel. 424536
 Cángaro, Pamela Vicente López 166
 Tel. 424536

UROLOGÍA

Dr. Echeverría, Jorge Brown 74 - Tel. 430567
 Dr. Sánchez, Eduardo Brown 74 - Tel. 430567

KINESIOLOGÍA

Lic. Gustavo Luis Pache Cel. 15505738 Alvear
 250

DIAGNOIMAGEN
Diagnostico por Imágenes

Solicita tu turno al
0810-666-9559
423047

www.diagnoimagen.com.ar

Farmacias de turno Diciembre 2015

8:30 a 8:30	16 a 22	8:30 a 22	8:30 a 8:30	16 a 22	8:30 a 22	8:30 a 8:30	16 a 22	8:30 a 22
1 CRUZ ROJA-CEBALLOS	FEIJOO	12 BORGOGNONI-FRENKIEL	LITTERIO	23 MIRANDA-MERCE	VILLARINO			
2 IDEAL-SIVORI	ZURITA	13 SUIPACHA 80 -TRAVERSO (*)	PALUMBO	24 SUIPACHA 80-SIVORI (*)				
3 FRENKIEL-LITTERIO	BORGOGNONI	14 MERCE-VILLARINO	MIRANDA	25 A CONFIRMAR -GRANERO				
4 TRAVERSO- PALUMBO	ROSSI	15 FERNANDEZ-MECCA	SUIPACHA 80 LITTERIO	26 DE FRANCESCO-LUCINI	BOGLIOLO			
5 VILLARINO-MIRANDA	MERCE	16 HOMAR- GRANERO (*)		27 SOCIAL-VISCA (*)	MARTINO			
6 MECCA- SUIPACHA 80scs	FERNANDEZ	17 LUCINI-BOGLIOLO	DE FRANCESCO	28 CRUZ ROJA-CEBALLOS	FEIJOO			
7 HOMAR-GRANERO (*)	FRENKIEL	18 VISCA-SOCIAL	MARTINO	29 IDEAL-SIVORI	ZURITA			
8 BOGLIOLO-DE FRANCESCO	LUCINI	19 CEBALLOS-FEIJOO	CRUZ ROJA	30 FRENKIEL-LITTERIO	BORGOGNONI			
9 SOCIAL-MARTINO	VISCA	20 SIVORI-ZURITA	IDEAL	31 TRAVERSO- PALUMBO	ROSSI			
10 FEIJOO-CRUZ ROJA	CEBALLOS	21 LITTERIO-BORGOGNONI	FRENKIEL	1/1 VILLARINO-MIRANDA	MERCE			
11 ZURITA-IDEAL	SIVORI	22 PALUMBO-ROSSI	TRAVERSO					

Info

25 PROPÓSITOS PARA DOLIENTES EN ESTE AÑO NUEVO

Cada primero de Enero señala nuevos comienzos, nuevas esperanzas y nuevas aventuras. Sin embargo, para muchas personas este inicio de año puede ser realmente difícil... luego de la pérdida de tu ser querido, te gustaría volver el tiempo atrás para hacer un mágico borrón y cuenta nueva aunque sabes que no es posible. Enfrentar este nuevo año sin ese familiar o amigo tan amado provoca una montaña rusa de emociones donde expectativas, rituales y celebraciones se entremezclan con la profunda tristeza que provoca su ausencia pero ¿cómo podré afrontar los desafíos de todo un nuevo año cuando apenas puedo levantarme de la cama? Para responder esta pregunta me gusta utilizar un maravilloso proverbio chino de Lao-tsé: "Un viaje de mil millas comienza con el primer paso". Está bien que llores por tu pérdida pero también es importante que mires al año próximo como una oportunidad para elaborar tu proceso de duelo creciendo con cada una de las enseñanzas que tenga para ti... Por eso te quiero recomendar estos 25 propósitos para afrontar este nuevo año cuidando de tu salud física, emocional y espiritual:

1) Sé honesto con tus sentimientos no sólo con los demás sino principalmente contigo mismo. Expresa tus emociones cuando así lo sientas necesario y no digas "Estoy bien" cuando no te sientes de ese modo.

2) ¡Levántate de la cama! Suena simple pero cuando estás en duelo puede ser muy difícil. La muerte de tu ser querido puede quitarte la fuerza necesaria para levantarte cada mañana... Procura hacer ese inmenso esfuerzo que implica salir de la cama para enfrentar el maravilloso mundo que tienes por delante.

3) Pronuncia el nombre de tu ser querido fallecido. Esto incluye hablar con los niños sobre quien ha muerto respondiendo a todas sus inquietudes y compartir con ellos anécdotas y recuerdos familiares que avizoren cómo era su personalidad, principios y valores.

4) Aprende a solicitar y a aceptar la ayuda que te brindan tus amigos y familiares. No sientas vergüenza porque te hacen la comida, limpian la casa o lavan tu ropa... tú harías lo mismo por ellos.

5) Cuida tu salud física. Proponte una rutina de ejercicios físicos, duerme lo suficiente y establece una alimentación equilibrada con horarios regulares. Infórmate con tu médico al respecto para hacer que estos cambios sean realmente saludables para ti de acuerdo a tu edad e historia clínica.

6) Busca ayuda profesional si sientes que

no puedes lidiar tú sólo con tus emociones. La contención de un especialista te permitirá identificar y analizar estas emociones para adquirir nuevas habilidades de afrontamiento.

7) Realiza un gesto solidario. Haz una donación a una causa de la que tu ser querido estaría orgulloso, dona aquellas pertenencias personales del difunto que ya estás listo para dejar ir o involúcrate como voluntario en una organización sin fines de lucro que te permita honrar la memoria y principios de tu ser querido.

8) Mantente abierto a la felicidad. Sé que puede ser difícil pensar ahora en ello pero te recomiendo hacer un pequeño ejercicio. Cada mañana identifica dos cosas por las cuales estás agradecido a la vida ¿la sonrisa de tus hijos? ¿el amor de tus padres? Siempre hay pequeños destellos de felicidad... sólo debes estar abierto a ellos.

9) Practica cada mañana al menos 30 minutos de meditación o toma clases de yoga. No sólo te adentrarás en tus emociones más profundas para encontrar paz interior sino que además mejorarás tu atención y concentración.

10) Homenajea la vida de tu ser querido. Realiza un árbol genealógico, una caja de recuerdos, un blog o un álbum de fotos que recorra la vida personal y profesional de quien falleció.

11) Disfruta de la vida sin culpas... Piensa en aquellos hobbies que solían gustarte pero que desde la pérdida de tu ser querido has dejado de lado ¿te gustaba el arte? ¿disfrutabas de los clubes de lectura? ¡Dedícale 30 minutos cada día! Sal de la casa, tómate un respiro en tu duelo y haz aquello que te hace sentir mejor.

12) Comparte más tiempo con tu familia y amigos creando nuevas tradiciones que les permitan honrar la memoria del ser querido ausente. Con estos nuevos rituales podrán hacer de este momento, ese "tiempo juntos" con quien ya no está.

13) Asiste a un grupo de apoyo en donde puedas compartir tu experiencia de duelo con otras personas. Esta contención mutua no sólo te hará sentir acompañado sin ningún juzgamiento sino que además dejarás de sentir esa sensación de estar "sintiéndote loco" desde la pérdida de tu ser querido. Te darás cuentas que tus emociones son absolutamente normales... sólo hay que darles el espacio adecuado para expresarse.

14) No evites tu duelo queriendo estar todo el día ocupado con tareas domésticas o laborales. Procura reducir la

velocidad de tu rutina diaria... la evasión no es una forma saludable para lidiar con el dolor que sientes. Sólo estarás prolongando un proceso emocional esencial para seguir con tu vida en plenitud.

15) ¡Basta de los hábitos perjudiciales para tu salud! Deja atrás el tabaco, la automedicación y el consumo excesivo de alcohol. Estas conductas poco saludables sólo prolongan el duelo perjudicando tu salud física y mental... tarde o temprano deberás afrontar este proceso. Mejor hacerlo lo antes posible.

16) El proceso de duelo es una experiencia de aprendizaje inigualable... nos adentra en los pensamientos, recuerdos y emociones más profundas. No dejes ni un minuto de aprender de ti mismo, de tus fortalezas, debilidades, etc. Piensa en qué aspectos personales haz crecido desde la pérdida de tu ser querido.

17) ¡Hazte un chequeo médico! ¿Cuánto tiempo ha pasado desde que no has visitado a tu médico? Deja de postergar las citas con el doctor y realiza ese control tan importante que vienes posponiendo. Recuerda que estás bajo un fuerte estrés por lo que tanto tu salud física como emocional podrían verse afectadas.

18) Si tu ser querido ha muerto por suicidio o por consumo excesivo de drogas ¡Deja de lado la vergüenza! Sé honesto no sólo con los demás sino también contigo mismo sobre cómo ha muerto... es normal que te sientas confundido, enojado y desorientado por lo sucedido.

19) No juzgues a los demás por cómo sobrellevan su dolor ni lo compares con el tuyo. Las lágrimas derramadas no son proporcionales al dolor que sientes. Algunas personas lloran desconsoladas... otras derraman sólo un par de lágrimas. Recuerda que cada duelo es único y personal por lo que comprende y escucha tal como quieres que lo hagan contigo.

20) Permítete ponerte de mal humor cuando así lo sientas pero procura aprender de cada enojo, culpa o arrepentimiento... estos sentimientos suelen esconder grandes enseñanzas respecto a cómo continuar o comenzar nuevos vínculos familiares y de amistad.

21) La muerte nos enseña que no hay momento más preciado que el hoy. Por eso no pierdas tiempo e intenta resolver aquellos conflictos familiares que hayan surgido después de la muerte de tu ser querido. Todas las emociones se encuentran a flor de piel... procura ser comprensible y dirimir aquellas diferencias con otros familiares.



22) Pasa más tiempo con los niños de la familia promoviendo actividades que les permitan expresar las emociones propias del duelo. De esta manera, reconocerás su dolor y establecerás un espacio de comunicación en donde no tendrán temor de hablar.

23) No te presiones a hacer cosas para las que aún no te sientes preparado y que podrían generarte un profundo dolor. Sobre todo durante los primeros meses de duelo, intenta no tirar las pertenencias de tu ser querido, vender su casa o limpiar su armario. No tomes decisiones apresuradas que estarán controladas por las emociones más que por la razón.

24) Aprende a perdonar y perdonarte. Muchas veces los conflictos irresueltos con nuestro ser querido fallecido pueden exacerbar los sentimientos de culpa, enojo y rencor. Procura limpiar a tu corazón de estas emociones negativas aprendiendo a pedir perdón así como a perdonarte a ti mismo por aquellos asuntos pendientes que haya habido entre ustedes.

25) Infórmate sobre el proceso de duelo. Busca recursos online o visita a un profesional especialista en duelo. Si tienes alguna duda sobre esta experiencia emocional no tengas vergüenza de preguntarnos. Desde aquí deseamos serte de gran ayuda.

Sin dudas, estos son tan sólo algunos de los propósitos que puedes plantearte en el nuevo año que comienza para salir más fortalecida de este proceso de duelo ¡Piensa en otros propósitos que te gustaría cumplir!

FUENTES:

- <http://www.hellogrief.org/a-new-year-and-the-challenge-of-grief/>
- <http://griefdigestmagazine.com/2012/01/a-new-year%E2%80%A6a-new-me/>
- <http://www.whatsyourgrief.com/64-new-years-resolutions-for-grievers/>

• PLAN •

10 x 12

— ADHERITE Y AHORRÁ!! —



Con tu aguinaldo,
pagá Visión por todo el año
y despreocupate.

Beneficios para vos

- Pagás una sola vez.
- Te despreocupás.
- El precio se congela.
- Ahorrás.

Juntos ayudamos al planeta usando menos papel.



GRUPO
VISIÓN

*Queremos compartir con vos,
esos momentos Felices de la Vida.
Queremos llevarte hasta la puerta de la felicidad,
Tu Fiesta de 15 años, Tu Casamiento.
Con un auto único y exclusivo para vos.*

