



NOTICIAS DEL CORAZÓN

Boletín Informativo del Cardiológico

Esta es una publicación del Instituto de Cardiología de Corrientes "Juana F. Cabral" y la FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA

PLAN DE BENEFICIOS PARA SOCIOS

Luego de más de 17 años de estar en vigencia, el Plan de Beneficios para Socios (PBS) se ha constituido en una herramienta solidaria de ayuda mutua. Por eso nuestro permanente agradecimiento a los socios por el apoyo que brindan al Cardiológico a través de la cuotas que abonan y que mes a mes, permite afrontar, en parte, las dificultades que el Instituto de Cardiología padece como todas las instituciones de salud de nuestro país.

Los servicios puestos a disposición a través del PBS han sido de utilidad a los socios, y hoy este sistema solidario tiene más de 50.000 adherentes y convenios firmados con múltiples agrupaciones profesionales y empresarias que benefician directamente a través de servicios médicos, con costos sumamente accesibles.

El PBS se ha convertido, en una excelente alternativa para colaborar solidariamente con el Instituto de Cardiología y acceder a beneficios en una provincia con más del 60% de la población sin cobertura.

La modalidad para asociarse es la siguiente: DNI en mano y el pago se realiza a través de débito automático de tarjeta de crédito (puede ser Visa, Mastercard o Naranja). El costo es de \$300,00 en caso de asociación individual y \$250,00 cada uno para los grupos familiares.

Los beneficios que brinda el Plan son descuentos, dentro del Instituto de Cardiología, el 50% de descuento en las prácticas y servicios de baja y mediana complejidad, entre ellos consultas, ecos, tomografías, resonancias, laboratorio y demás (consulte el listado completo de prácticas adheridas).

Fuera del Instituto de Cardiología, existen convenios con prestadores de todas especialidades médicas que realizan hasta un 50% de descuento en las consultas. Además de descuentos en medicamentos (en farmacias adheridas) aranceles odontológicos especiales, descuentos en oftalmología, entre otros miles de beneficios más.

A partir del 2014, el PBS aumentó la protección de sus afiliados, incorporando servicios de Alta Complejidad (AC) (Nivel III), es decir, que tienen cobertura de procedimientos invasivos complejos, como ser:

- CIRUGIAS (periféricas y centrales)
- ANGIOPLASTIAS
- ABLACIONES POR RADIOFRECUENCIA
- ELECTROFISIOLOGÍA
- IMPLANTES DE MARCAPASOS

La cobertura en todos los casos, es del 80% del costo establecido como valor vigente para esos procedimientos. Solamente el 20% deberá ser costado por el socio, pudiendo ser financiado



en cuotas. La carencia para adquirir estos beneficios de Alta Complejidad, es para correntinos 1 año de antigüedad, y no correntinos (esto incluye extranjeros) 2 años (desde su afiliación) y con cuota actual al día.

(Quedan excluidos de la cobertura todos los dispositivos, material protésico, contrastes y demás insumos no especificados. Queda excluido cualquier otro procedimiento no listado.)

No queda duda que el PBS es una buena alternativa hoy en día para empezar a recibir descuentos automáticamente, sin periodo de carencia.

CONTACTO

Los esperamos, en la Oficina de Marketing, de lunes a viernes de 7.00 a 20.00hs de corrido. O pueden enviar todos los requisitos también desde su celular, por Whatsapp al 3794205073 y le asocian desde su casa.

Teléfono directo de atención: 379-4410000 interno 118
Correo electrónico: pbs@funcacorr.org.ar

Socios PBS

¡Ahora tienen disponible un servicio de Whatsapp exclusivo!

Para pedir turnos o realizar cualquier tipo de consulta.

Respuestas de lunes a viernes de 8 a 18hs.
3794205073

SERVICIO DE WHATSAPP EXCLUSIVO PARA SOCIOS



PLAN DE BENEFICIOS PARA SOCIOS
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA
Bolívar 1.834 | 3400 Corrientes | 0379-4410000 | www.funcacorr.org.ar



¿Cuándo y cómo aplicamos frío o calor en una lesión?

Frente a lesiones o dolores musculares a veces nos recomiendan aplicarnos frío y en otras calor. ¿Cómo saber cuándo utilizar ambos recursos? Aprenda a diferenciar las propiedades de cada uno y cómo aplicarlos para conseguir una recuperación exitosa. El contacto con el frío o calor, según corresponda, actúa evitando inflamaciones en una zona afectada por alguna lesión, calma dolores articulares y favorece la recuperación muscular, por eso es importante saber cuándo y cómo recurrir a su aplicación.

¿Cuándo aplicar frío?

El frío se utiliza como tratamiento inicial en gran parte de las lesiones musculoesqueléticas. Si hay una inflamación o lesión aguda producto de un golpe, distensión muscular o esguince articular se debe recurrir al hielo durante las primeras 48 horas después de producida la lesión.

Las bajas temperaturas generan la contracción de los vasos sanguíneos (vasoconstricción), disminuyendo el flujo sanguíneo que llega a la zona afectada y controlando así la inflamación. Además, esta técnica reduce el daño en los tejidos y ayuda a aliviar el dolor en la zona afectada.

¿Cómo aplicar el frío?

Los geles o los cubos de hielo nunca deben tener contacto directo con la piel ya que el frío podría dañar la piel produciendo quemaduras. Lo recomendable utilizar un aislante como un trapo húmedo y aplicarlo por 20 minutos como máximo cada una hora. Es útil levantar la extremidad o zona lesionada.

¿Cuándo aplicar calor?

El tratamiento con calor se usa más que nada para contracturas, es decir cuando el músculo está tenso, se recomienda sobre todo en los casos de dolor crónico.

El calor devuelve movilidad a la zona afectada y ayuda a mejorar la flexibilidad y elasticidad de los ligamentos y tendones. Gracias a las altas temperaturas, se genera una dilatación de los vasos sanguíneos, aumentando el flujo de sangre, oxígeno y nutrientes a los tejidos dañados.

¿Cómo aplicar calor?

Hoy es posible encontrar bolsas de gel (las mismas que se usan en frío) que se calientan en el microondas y son ideales para tratar dolores. Lo recomendable es aplicarlo entre 15 a 20 minutos cada hora, las veces que sea necesario y nunca en contacto directo con la piel.

FRIO	CALOR
REDUCE el diámetro de los vasos sanguíneos	AUMENTA el diámetro de los vasos sanguíneos
DISMINUYE la inflamación, dolor y calambres	FAVORECE la circulación, disminuye la rigidez, efecto relajante
DOLORES AGUDOS primeras 72 hs o mientras haya inflamación	LESIONES SIN INFLAMACIÓN tras 72 h
ACONSEJADO tras el ejercicio, traumatismo, esguince...	ACONSEJADO antes del ejercicio, mala postura, contractura...
APLICACIÓN 5 - 15 min 2 - 4 veces al día	APLICACIÓN 15 - 25 min 1 - 3 veces al día



ADHERIDO AL PBS

FISIK
KINESIOLOGIA DEPORTIVA

GONZALO NOGUERA
Lic. en Kinesiología y Fisiatría
M.N. 11752 (H. P. 952)

San Martín 432 P.B.
(3400) Corrientes, ARG
0379 423-1142
379 490-0671
@fsik.AR
@fsikAR
www.fsik.com.ar



PLAN DE BENEFICIOS PARA SOCIOS DE FUNCACORR

¿CÓMO ME ASOCIO?

REQUISITOS:

Fotocopia del dni + una foto carnet

COSTOS DE AFILIACIÓN:

Asociación individual: \$300,00.

Grupo Familiar: \$250,00 cada integrante.

Menores de 12 años: \$220,00.

MODALIDADES DE PAGO:

Tarjeta de Crédito



Caja de ahorro o cuenta

REQUISITO OBLIGATORIO: CBU (número de 22 dígitos).

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 7:00 a 20:00hs

379-4410000 int. 118

Whatsapp: 3794205073

pbs@funcacorr.org.ar

¿Qué es el dolor de pecho?

¿Qué es el dolor de pecho?

Se trata de una sensación de molestia en algún punto del cuerpo entre el cuello y el abdomen superior. Esta sensación suele presentarse de diversas formas y sus características van desde el clásico dolor opresivo en el pecho, que acostumbramos a ver en películas u obras de teatro, hasta las formas más atípicas como dolores en puntada o irradiaciones a cuello y brazos. Es decir, que el sitio del dolor es sumamente variable, y el tipo de dolor también.

Estamos acostumbrados a escuchar que "el corazón no duele". Durante mucho tiempo se dijo que las vísceras no dolían. Es conocida la vieja experiencia de Harvey quien en presencia de Carlos I, sometió al estímulo de la presión al corazón del hijo del conde de Montgomery que se hallaba expuesto al exterior por un traumatismo de tórax, y el corazón no ocasionó dolor. De la misma manera, las vísceras abdominales no responden con dolor a los estímulos táctiles, pinchazos o presión; pero otros estímulos como tensión en vísceras huecas o la falta de aporte sanguíneo inducen dolores intensos.

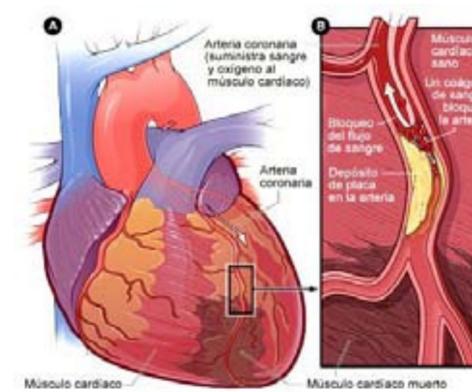
La angina de pecho es un dolor en el pecho que ocurre cuando al corazón no llega la cantidad de sangre y oxígeno que necesita. Angina proviene de "angor" = angustia. En la angina de pecho, por un corto período, la necesidad de un aumento en el flujo sanguíneo no se satisface. Cuando se detiene la mayor demanda de sangre, los síntomas también desaparecen. La angina de pecho y el ataque al corazón tienen el mismo origen: la aterosclerosis. Esto se ocasiona por la acumulación de sustancias grasas (placa) en las arterias coronarias. Si una o más arterias están parcialmente obstruidas, el flujo de sangre no será suficiente y sentirá dolor o malestar en el pecho.

¿Cómo se siente la angina de pecho?

La angina de pecho dura solo unos minutos. El malestar ocasionado por la angina de pecho se siente, por lo general, en el centro del pecho, detrás del esternón.

Así es como las personas dicen que se siente:

- El pecho se siente apretado o pesado.
- Siente falta de aire (o dificultad para respirar).
- Presión, opresión o ardor en el pecho.
- El malestar se puede extender a los brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.



Musculo cardiaco

- Entumecimiento u hormigueo en los hombros, los brazos o las muñecas.
- Malestar estomacal.

¿En qué momento puedo sufrir una angina de pecho?

Usted puede padecer de angina de pecho mientras...

- Sube escaleras o lleva las bolsas de las compras.
- Se siente enojado o molesto.
- Trabaja en climas muy cálidos o fríos.
- Come mucho de una sola vez.
- Tiene relaciones sexuales.
- Tiene estrés emocional.
- Hace ejercicio.

¿Qué puedo hacer para prevenirla?

Puede cambiar su forma de vida y así disminuir las posibilidades de tener ataques de angina de pecho. Algunos simples pasos lo pueden ayudar a sentirse más cómodo cada día:

- Visite a su médico si siente dolores y/o cree que puede tener angina de pecho.
- Deje de fumar y evite ser fumador pasivo.
- Consuma alimentos sanos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sal.
- Controle la presión arterial y los niveles de colesterol en sangre.
- Evite temperaturas extremas.
- Evite hacer actividades extenuantes.

- Aprenda a relajarse y a controlar su estrés.
- Comuníquese con su médico si su angina de pecho cambia. Por ejemplo, si tiene mientras descansa o si ésta empeora.

¿Hay otras causas de dolor precordial?

Sí, y son frecuentes las consultas en el servicio de emergencias. Las causas son:

- Una ruptura de la pared de la aorta, el gran vaso sanguíneo que lleva la sangre del corazón al resto del cuerpo, (dissección aórtica) causa dolor intenso y súbito en el tórax y en la parte superior de la espalda.
- La inflamación en el saco que rodea el corazón (pericarditis) causa dolor en la parte central del pecho.
- Un coágulo de sangre en el pulmón (embolia pulmonar).
- Colapso del pulmón (neumotórax).
- Neumonía, la cual causa dolor agudo en el pecho que a menudo empeora cuando uno tose o toma una respiración profunda.
- Ataque de pánico, que a menudo ocurre con respiración rápida.
- Inflamación en la unión de las costillas con el esternón (costocondritis).
- Herpes zóster, el cual causa dolor agudo, que se extiende desde el tórax hasta la espalda y que puede provocar una erupción.
- Distensión muscular de los músculos y entre las costillas.
- Espasmos o estrechamiento del esófago (el conducto que lleva el alimento desde la boca hasta el estómago).
- Cálculos biliares, que causan dolor que empeora después de una comida (con mayor frecuencia una comida grasosa).
- Acidez gástrica o reflujo gastro-esofágico.
- Úlcera gástrica o gastritis (dolor urente que ocurre si el estómago está vacío y mejora cuando uno come).

DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES

TURNOS EN MENOS DE **48HS**

- Resonancia Nuclear magnética - Tomografía Axial computada
- Tomografía Volumétrica de 128 canales.

Comprometidos con la excelencia ofrecemos turnos INMEDIATOS.

WhatsApp: **3794562660**

TURNOS DIRECTOS: De Lunes a Viernes de 8:00 a 20:00 hs y Sábados de 8:00 a 12:00 hs. sec_imagenes@funcacorr.org.ar

INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA

Bellaire 1334 | 3400 Corrientes | 0379-4410000 | www.icc.org.ar

2 MODALIDADES SUPER INTENSAS EN EL CCC

YOGA - FITNESS

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

No te pierdas estas nuevas formas de entrenar!
Consulta horarios y modalidades!

NUEVOS HORARIOS!

Yoga Fitness
Lunes, Miércoles y Viernes 13:00
Martes y Jueves 15:00

Entrenamiento Funcional Nivel Intermedio
Lunes, Miércoles y Viernes 10:00 y 11:00

Avanzado
Lunes a Viernes 14:00 y 21:00

Centro de Calidad de Vida

INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA

Bellaire 1334 | 3400 Corrientes | 0379-4410000 | www.funcacorr.org.ar

Editorial



INSTITUTO DE CARDIOLOGIA
DE CORRIENTES



FUNCACORR
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA

Es una publicación del
Instituto de Cardiología de
Corrientes y la Fundación
Cardiológica Correntina

Bolívar 1334
(3400) Corrientes
0379- 441 0000
www.funccorr.org.ar
www.icc.org.ar

Producción General
Marketing y División Comercial
FUNCACORR

Colaboraron en esta edición
Dr. Julio A. Vallejos
Dg. Celina García Matta
Dra. Leticia Matta
Lic. Gonzalo Noguera
Comité de Seguridad del paciente
Servicio de Emergencias ICC

marketing@funccorr.org.ar
13/01/20

Pacientes anticoagulados

Escribe:
Comité de Seguridad del
Paciente ICC

Los pacientes anticoagulados, en general, son aquellos que tienen alguna enfermedad que predispone a formar coágulos, es por ello que se le indica un anticoagulante (acenocumarol, warfarina, heparina, dabigatran, rivaroxaban, etc.).

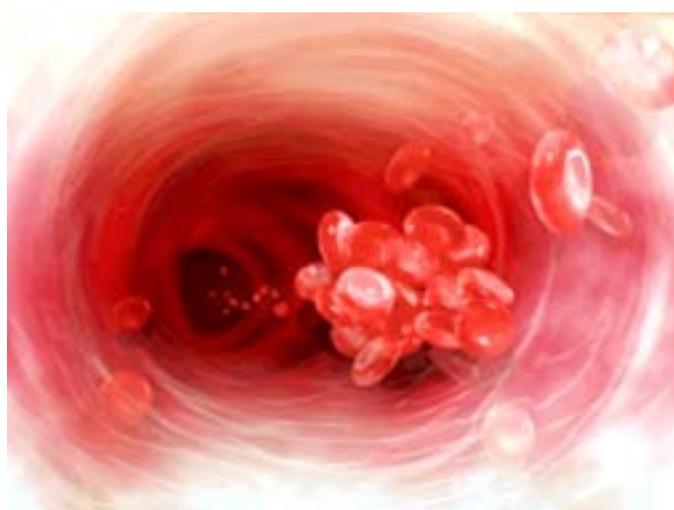
Si bien es un tratamiento que ofrece claros beneficios, también es cierto que tiene riesgos de complicaciones hemorrágicas, potencialmente graves.

Los anticoagulantes son medicamentos que tienen distintos blancos de acción sobre los factores de coagulación (que son aquellos factores de la sangre que se unen cuando un vaso sanguíneo se rompe formando un tapón llamado trombo o coágulo), y su efecto final es hacer la sangre menos adherente, (coagulable). Esto conlleva a los siguientes efectos adversos:

- Tener mayor predisposición a sangrado, tanto mayor (aquel que se presenta en órganos vitales o que deja secuelas ej.: cerebro, ojo, abdomen, etc.) como menor (aquellos que tienen menor impacto clínico como piel, nariz, encías, etc.).

¿Qué cuidados debemos tener al estar anti-coagulados?

1. Tener controles estrictos. En la actualidad se dispone de nuevos anticoagulantes que si bien no se controlan con las pruebas de sangre que se utilizan para los anticoagulantes clásicos (acenocumarol, warfarina), los pacientes están bajo efecto anticoagulante y por su vía de eliminación debe controlarse la función del riñón e hígado regularmente.



2. Ser sumamente cuidadosos con la toma de los mismos. Si usted se olvida las dosis, dejan de hacer efecto y **NO ESTA PROTEGIDO**. Si usted toma de más **AUMENTA EL RIESGO DE SANGRADO**. La sugerencia es **UTILIZAR PASTILLEROS** o llevar **UN ANOTADOR** tipo calendario, donde se consigna diariamente la toma de la misma.

3. Debe avisar siempre que esta anti-coagulado ya que todos los procedimientos invasivos (biopsias, extracciones dentarias, cirugías, etc.) **DEBEN PROGRAMARSE** para su seguridad.

4. Debe evitar golpes (sobre todo en la cabeza) y cortes.

5. Debe evitar deportes de alto impacto. El deporte ideal para un anti-coagulado es el acuático, ya que el agua sirve de "protección" para los traumatismos.

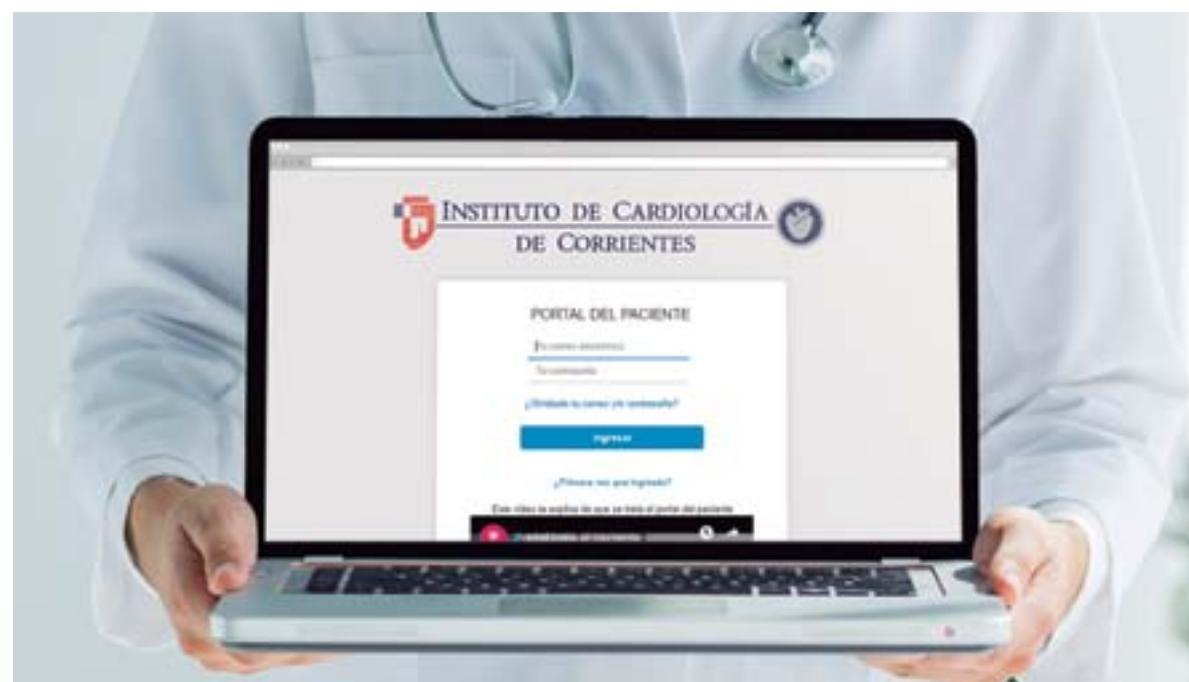
6. Debe avisar a su médico si le modifican su medicación. Los anticoagulantes tienen muchas interacciones con otros medicamentos; algunos potencian su efecto aumentando el riesgo de sangrado y otros lo disminuyen, aumentando el riesgo de formación de coágulos.

7. No debe auto-medicarse ni tomar productos naturales sin consultar a su médico.

8. Debe mirar las características de la materia fecal (el sangrado mas frecuente es el del tubo digestivo). La materia fecal negra sin el consumo de medicación que lo justifique debe hacerlo pensar en sangrado.

9. Si comienza con sangrado o se corta debe limpiar la herida con un desinfectante y comprimir con una gasa o venda utilizando presión, no utilice algodón ya que la sangre se pegará a sus fibras y cuando quiera retirarlo el coágulo saldrá.

10. ANTE CUALQUIER DUDA SIEMPRE COMUNIQUESE CON EL MEDICO.



nuevo
**PORTAL DEL
PACIENTE**

<https://portal.icc.org.ar>

Regístrate y accedé a resultados de
estudios, consultas, turnos y mucho más...

TAMBIÉN SERVICIOS
EXCLUSIVOS PARA
SOCIOS PBS



INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA

Bolívar 1334 | 3400 Corrientes | 0379 4410000 | www.icc.org.ar



ESCANEA EL CÓDIGO QR
Y MIRA EL INSTRUCTIVO

