



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 18 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 55.000 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 \$390,00 en caso de asociación individual y \$325,00 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:

- a) CIRUGIAS (periféricas y centrales)
- b) ANGIOPLASTIAS
- c) ABLACIONES POR RADIOFRECUENCIA
- d) ELECTROFISIOLOGÍA
- e) 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

La Oficina de Marketing funciona de lunes a viernes de 7.00 a 19.00hs de corrido. Pero pueden enviar todos los requisitos 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

¡Todas las respuestas que necesita!

**WHATSAPP
EXCLUSIVO
PARA SOCIOS**



**¡Asociate, consultá,
solicitá turnos y mucho más!**

Todo desde la comodidad de su celular

Respuestas de
lunes a viernes de 8 a 18hs.
379 4205073

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



INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA



La alimentación en la Diabetes tipo 2

Escribe:
Dr. Pablo Getzrow
Médico Clínico - ICC

¿Tengo que eliminar el azúcar de mi dieta si soy diabético?

La adaptación de la alimentación es uno de los tratamientos fundamentales para las personas con diabetes tipo 2. Junto al tratamiento farmacológico y la práctica de ejercicio físico de forma habitual, una alimentación adaptada a la diabetes es capaz de mejorar y ayudar a normalizar los niveles de glucosa en sangre.

A pesar de que los beneficios están claros, todavía existen muchas dudas acerca de cómo llevar a cabo esta alimentación específica para tratar la diabetes, pues no consiste solamente en consumir alimentos saludables, sino que se necesita tener algunos conocimientos más. Por ejemplo ¿Es suficiente si elimino los azúcares de la alimentación? ¿Hay alimentos que se pueden consumir de forma libre sin que se afecten los valores de glucosa (azúcar) en sangre?

A continuación, se comentan éstas y algunas otras cuestiones y dudas muy habituales en personas con diabetes tipo 2 preocupadas por su alimentación.

¿Son todos los hidratos de carbono iguales en la diabetes?

Dentro de los hidratos de carbono encontramos 2 grupos que se deben tener en cuenta en la alimentación de las personas con diabetes:

- **Azúcares:** azúcar de mesa, algunos edulcorantes como la fructosa, frutas y zumos de frutas, leche y yogur, dulces, bebidas azucaradas, chocolate y productos de pastelería.
- **Almidones:** presentes en los alimentos como arroz, pasta, papa, legumbres, pan y cereales.

Los azúcares pertenecen al grupo de los hidratos de carbono. Por tanto, se entiende que los azúcares presentes en un dulce o un pastel aumentarán los niveles de glucosa en sangre de forma similar al almidón que contiene el pan, el arroz o la patata. En cualquier caso, el primer paso a dar es controlar la cantidad de esos hidratos de carbono ingeridos, sean azúcares o almidones.

¿Los hidratos de carbono complejos se absorben lentamente? ¿Son mejores que los simples?

Los hidratos de carbono los podemos agrupar según el tamaño de las moléculas que los forman. De este modo, existen los hidratos de carbono simples (o azúcares) y los hidratos de carbono complejos (almidones).

En primer lugar, lo más importante es recordar que cualquier alimento que contiene hidratos de carbono aumentará los niveles de glucosa en sangre. Los alimentos ricos en azúcares o harinas refinadas (como el pan blanco, cereales, arroz blanco, pasta o papa) son los que elevan las cifras de glucosa en sangre a mayor velocidad, pues su digestión es muy rápida y pasan a la sangre con facilidad. Mientras, los alimentos ricos en harinas integrales (arroz integral, cereales integrales) y las legumbres elevan la glucemia de forma mucho más lenta.

Una forma muy práctica para reducir el aumento de la glucemia tiene que ver con la cocción de los alimentos. Por lo tanto resulta muy útil en el caso que se consuman alimentos como fideos, arroz u otras pastas tener en cuenta el tiempo y forma de cocción (al dente) evitando que se transformen en una pasta muy blanda. De la misma forma es aconsejable que antes de comer



papa, batata o mandioca esperar unos minutos que el alimento se enfríe. Con estas medidas disminuirémos la absorción del almidón (azúcar de origen vegetal) en nuestro organismo y por lo tanto de los niveles de glucemia.

Como siempre, existe alguna excepción. Algunos alimentos que contienen azúcares elevan la glucemia de forma más progresiva. Este es el caso de las frutas. El azúcar que contienen de forma mayoritaria es la fructosa. Este azúcar debe sufrir una serie de transformaciones hasta ser convertido en glucosa, por lo que el efecto sobre los niveles de glucosa en sangre es más lento.

¿La alimentación debe ser alta o baja en hidratos de carbono?

En los últimos años las recomendaciones sobre el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono se han ido modificando. Así, en la actualidad, la Asociación Americana de Diabetes indica que no existe una cantidad de hidratos de carbono recomendada para el tratamiento de la diabetes tipo 2, siendo autorizadas pautas de alimentación de alto o bajo contenido en hidratos de carbono para el tratamiento de la diabetes.

Parece razonable pensar que la cantidad de hidratos de carbono se debe adaptar a cada persona según sus características personales y especialmente sus niveles de actividad física. Así las cantidades de alimentos como pan, arroz, pasta o legumbres se deberán aumentar en personas que realizan ejercicio físico de forma habitual y reducir en aquellos otros más sedentarios.

¿Debo utilizar edulcorantes artificiales en lugar de azúcar?

Los edulcorantes artificiales son un grupo de sustancias que aportan sabor dulce a los alimentos sin aumentar el aporte en hidratos de carbono. De este modo, al utilizar estas sustancias en lugar del azúcar se reduciría la cantidad de hidratos de carbono ingeridos y con ello, se moderarían los niveles de glucosa en sangre.

No obstante, se recomienda el uso razonable de estos edulcorantes, evitando el uso abusivo que podría dar lugar a dosis por encima de las recomendadas. La fructosa aunque de forma más lenta, también aumenta las cifras de glucosa en sangre.

¿Debo comprar alimentos especiales para diabéticos?

La alimentación de las personas con diabetes no precisa el consumo de productos especiales, pues se pueden confeccionar menús equilibrados y adaptados utilizando los productos habituales, solamente teniendo en cuenta las cantidades de alimentos consumidas. A pesar de ello, en el mercado existen productos interesantes, que reducen el contenido o tipo de hidratos de carbono.

De este modo, se pueden encontrar chocolates, galletas, turrónes, flanes o panes que debido a esta reducción tendrían un menor efecto sobre los niveles de glucosa en sangre. Para saber si estos productos son interesantes o no, es necesario revisar el etiquetado nutricional que aportan, comparándolo con el producto original. Además, se debe recordar que estos productos ofrecen una reducción, y no una eliminación, del contenido de hidratos de carbono, por lo que no se pueden ingerir de forma libre.

¿Qué lugar ocupan los hidratos de carbono en el plato de cada día?

Como bien es sabido el proceso de alimentación deriva de una "construcción socio-cultural-económica" de esta forma dependiendo de las costumbres, etnias o nivel socioeconómico tendremos pacientes cuya dieta sean en su totalidad hidratos de carbono u otros con bajo consumo de los mismos.

De esta forma es importante tener en cuenta que la dieta debe ajustarse a las posibilidades y preferencias (en lo posible) de cada paciente. En forma ideal estos no deben superar un 1/4 del total del plato de comida, estando estos compuestos por principalmente hidratos de carbono complejos por lo antedicho mencionado.

9 de Nov: Día Nacional del Donante Voluntario

Escribe:
Dr. Héctor Vila
Servicio de Hemoterapia e
Inmunohematología ICC

Cuántas veces habrás leído en el diario o visto en la televisión o escuchado por radio la frase...."Se necesitan donantes de sangre para el señor/a....." y tu atención apenas se centraba en esa solicitud , casi un ruego, para seguir con el programa favorito...y ese ruego, ese pedido...se pierde en el aire, queda como un simple suspiro, como un simple aviso...total....no es para mí...pero detrás de eso hay un paciente, una familia y profesionales implicados, cada uno en lo suyo para tratar de sobrellevar y solucionar un problema, una enfermedad, muchas veces graves...y nosotros dejamos pasar la oportunidad de formar parte!

El Instituto de Cardiología de Corrientes cubre las necesidades de un amplio sector de la sociedad, debido a que somos Centro Regional de Cardiopatías Congénitas abarcamos las provincias de Corrientes, Chaco, Formosa, Misiones y norte de Santa Fe y en relación a las cirugías cardiovasculares, que hace años aquí se realizan y al prestigio logrado se atienden aparte de pacientes de las provincias mencionadas, pacientes de otros países: Paraguay, Uruguay y Brasil, entre otros.

Esto nos llena de orgullo, pero también nos obliga a brindar una atención personalizada y humana. Muchos vienen por primera vez a enfrentarse con lo desconocido, con un lugar que no es "su terruño" vienen y son sometidos a una serie de estudios para llegar a un diagnóstico preciso, en muchos casos el tratamiento puede ser preventivo, por lo cual vuelve a su lugar de origen sin otra exigencia que cumplir con el tratamiento ofrecido, consultar a su médico de cabecera y hacerse los controles. En otras situaciones el diagnóstico nos indica que los medios preventivos no alcanzan, por lo que se decide un procedimiento quirúrgico.

Aquí es donde la cosa cambia, nadie está preparado para tamaña noticia, por más que nuestra institución hace casi 25 años realiza los más variados procedimientos: transplantes, reemplazos valvulares, by pass, stent, etc. La frase "es necesario operar".....es lo último que quisiéramos escuchar. Entran en juego muchas personas, especialistas de las más variadas disciplinas: cardiólogos, cirujanos, psicólogos, radiólogos, hemodinamistas, bioquímicos, odontólogos..

En fin, se moviliza toda una tropa para "atacar a esa enfermedad" que incapacita a quien pone en nuestras manos su confianza...y ahí también entramos nosotros, el Servicio de Hemoterapia de la Institución.



Las cirugías cardiovasculares son procedimientos que consumen sangre y/o componentes sanguíneos en mayor o menor grado, por lo que se cuenta con personal especializado para la extracción, procesamiento, estudio y transfusión de dichos componentes sanguíneos pero carecemos de lo más importante: DONANTE DE SANGRE VOLUNTARIO, ese que viene cada dos o tres meses a donar en forma altruista, desinteresada y sin que lo llamen.

Venir del interior, de provincias vecinas o países limítrofes y encontrarse con que tienen que conseguir 10 o 15 donantes de sangre es una situación muy especial, generalmente si son pacientes locales no habría mayores inconvenientes. Actualmente la forma más conocida de donar es llevar donantes para determinado paciente, lo que llamamos DONACIONES DIRIGIDAS, en países avanzados estas donaciones fueron reemplazadas por las DONACIONES VOLUNTARIAS, estas últimas son mucho más seguras si se quiere porque son DONANTES CONOCIDOS son personas que VOLUNTARIAMENTE concurren a nuestro servicio cada 2 o 3 meses, saben en que consiste el procedimiento y nos da tranquilidad a nosotros, al conocerlos, saber que su sangre es SEGURA.

Quizás la falta de información, los mitos que rodean a la donación de sangre y lo que es peor...la falta de solidaridad, de comprometerse con el otro, hacen que sean pocas las visitas a nuestro servicio de DONANTES VOLUNTARIOS.

Hoy por hoy, donar sangre es muy sencillo, no es necesario hacer ayuno y los métodos de extracción no son dolorosos y complejos, aparte es una gran ventaja donar cada 2 meses en el caso de

los varones y cada tres meses en el caso de las mujeres puesto que tenemos un panorama del estado de nuestra sangre (si estamos anémicos o no, si padecemos alguna enfermedad infecciosa) teniendo en cuenta por ejemplo que la enfermedad de Chagas es endémica (en nuestra zona) y que solo un estudio de sangre, que son obligatorios en un banco de sangre, lo puede detectar, aparte de esta se realizan estudios para detectar Hepatitis, HIV, Brucelosis, HTLV, Sífilis entre otras.

Como dije anteriormente, cuando un persona dona una unidad de sangre, esta unidad se procesa y separa en cuatro componentes distintos: glóbulos rojos, plaquetas, plasma y crioprecipitados que se derivan cada uno de ellos en bolsas especiales para ser almacenadas hasta el momento de utilizarse.

Por lo tanto, con una unidad de sangre extraída y separada en cuatro componentes, cubro las necesidades de cuatro pacientes.... Fijate la importancia entonces de donar sangre!!!!

TE ESPERAMOS!

LA OTRA DONACIÓN

Nuestro instituto firmó un convenio años atrás con el INCUCAI y el CUCAICOR para ser Centro Regional de Registro de Donantes de Células Madre (antiguamente llamada Medula Ósea) este registro ingresa a un padrón mundial y en caso que tus células madre (que se encuentran en nuestra sangre) sean compatibles para ser transplantadas a un paciente que lo necesita, te consultan si querés ser donante y con un procedimiento sencillo e indoloro llamado aféresis, podés donar una unidad de células madre que salvarían una vida, (donas y una vez terminado te retirás a tu domicilio, como si fuera una donación de sangre normal, NO SE TE INTERNA) generalmente a pacientes con aplasias medulares y otras enfermedades relacionadas, para ingresar a este padrón simplemente tenés que dar tu consentimiento y donar una unidad de sangre y de esta bolsa nosotros tomamos dos muestras para hacer los estudios de compatibilidad que quedan registrados en un padrón mundial.



eso que
te hace
especial

Está en tu SANGRE, compartilo.

¿VOS YA DONASTE?
0379-4410079

TU SANGRE ES VIDA.
COMPARTILA

SERVICIO DE HEMOTERAPIA
E INMUNOHEMATOLOGIA

SE SALVAN
4 VIDAS
CON TU
SANGRE
donada.

SUMATE A NUESTRO **PADRÓN PERMANENTE DE DONANTES**,
LLAMANDO AL 379-4410079 Y AYUDANOS A TENER SANGRE EN EL
MOMENTO QUE LA NECESITEMOS.



INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA
Bolívar 1334 | 3400 Corrientes | 0379-4410000 | www.fccsccm.org.ar



Editorial



INSTITUTO DE CARDIOLOGIA
DE CORRIENTES



FUNCACORR
FUNDACIÓN CARDIOLÓGICA CORRENTINA

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

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

Producción General
Marketing y División Comercial
FUNCACORR

Colaboraron en esta edición
Dr. Julio A. Vallejos
Lic. Celina García Matta
Dr. Coqui Vila
Dr. Pablo Getzrow
Dr. Alejandro Amarilla

marketing@funcacorr.org.ar
05/11/20

Descargá la APP del Cardiológico Online

Debido al contexto de pandemia que afecta al mundo entero, el Instituto de Cardiología también se vio comprometido en la atención de sus pacientes, ya que muchas personas por quedarse en sus casas para evitar el contagio, han dejado de asistir a los consultorios médicos, aún teniendo patologías que, requieren atención periódica, la cual no debe postergarse ya que puede lesionar al corazón en forma permanente.

Las enfermedades del corazón siguen siendo la principal causa de muerte en el mundo somos conscientes de que no debemos bajar la guardia para evitar que esto siga en aumento.

Es por esto que preocupados por la salud de nuestros pacientes hemos desarrollado una nueva manera de seguir atendiendo a pesar de tener que estar a la distancia, **“El Cardiológico Online”** es la nueva aplicación del instituto de cardiología y será a partir de ahora el canal más rápido y cómodo para poder consultar a su cardiólogo desde cualquier lugar del mundo, sin tener que asistir a un consultorio.

¿Cómo acceder a esto?

La app esta disponible para el formato Android inicialmente y se puede descargar de google play en el celular. <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.uturuncostudio.iccmovil>

No solo consultas

Posee dos secciones, la primera disponible inmediatamente luego de la descarga y gratuita, fue pensada para que los pacientes puedan registrar todos sus datos de salud y digitalizar estudios médicos e indicaciones para tenerlos siempre disponibles en el celular. De esta manera ya nadie va a perder sus antecedentes de salud, y estos además van a estar disponibles para ser visualizados por los médicos al momento de la consulta.

La segunda sección es el consultorio virtual, haciendo click en la pestaña de turnos de la app, se despliega un Hospital Virtual que nos muestra un listado de especialidades médicas, donde podemos seleccionar sobre un staff de profesionales para hacer consultas. Se abre una agenda de turnos virtuales disponibles en diferentes horarios, que nos permite hacer una cita, y cliqueando sobre el mismo automáticamente quedamos agendados y el médico va recibir una notificación de esa cita.

El día del turno solo debemos estar atentos al celular para que el profesional pueda establecer una video llamada que nos va a permitir ver y hablar, tal cual como lo haríamos en el consultorio.

Otra de las posibilidades que brinda la app es delegar la gestión de sus datos a un tercero, ya sea una persona de confianza o un familiar, a través de una apartado que posee la aplicación que ha sido especialmente diseñado

para aquellos que tienen dificultades con la tecnología.

El Cardiológico Online se diferencia de los otros medios virtuales ya que contempla toda la seguridad informática para mantener la privacidad que se requiere durante las consultas, además el médico confeccionará una evolución con toda la información que quedará guardada en los servidores del ICC al igual que las consultas presenciales.

Como siempre lo hacemos aquí también existe un mayor beneficio para las personas que apoyan a la Fundación Cardiológica Correntina, es por eso que todos los **socios del Plan de Beneficios (PBS) cuentan con una primer consulta VIRTUAL SIN CARGO** desde el día que se asocian y posteriormente con una bonificación del 50% del valor de estas consultas.

Esperamos que este nuevo hospital virtual sea una solución más a estos tiempos de pandemia y podamos evitar descuidar la salud de todos nuestros pacientes. Descargala en Google Play, la encontrarás como “Cardiológico Online”.

Por cualquier duda o consulta, puedes escribir al correo electrónico:
mesadeayudaicc@funcacorr.org.ar
O por whatsapp al 3795139240.

► Más cerca que nunca, a pesar del distanciamiento.

Te presentamos el Hospital Virtual
del Cardiológico en tu celular.

- Llevá tus datos médicos e Historia Clínica en un solo lugar.
- Realizá consultas **ONLINE** con tu cardiólogo sin moverte de tu casa.
- El seguimiento del tratamiento **EN LÍNEA**, en la comodidad de tu casa.
- Gestioná tu billetera virtual de manera segura.

Descargala hoy mismo.
Disponible para

