



adulto
mayor
miraflorentino

BUSCANDO SIEMPRE LO MEJOR PARA TI

ESPECIALES - SALUD - BIENESTAR - CAFÉS - RESTAURANTES Y MUCHO MÁS

Casa
de Juventud
prolongada
"Armendáriz"

mira
flores
en tu corazón



mira
flores
en tu corazón

AÑO 3 | N° 1

GUÍA DE
BENEFICIOS
Y PROMOCIONES



2	▶ Índice
3	▶ Promociones desglosables
5	▶ Cómo prevenir emergencias en el adulto mayor
8	▶ Promociones de salud y bienestar
14	▶ La quinta ola de salud y geriatría
17	▶ Promociones varias
23	▶ Decálogo del bienestar del adulto mayor

Los beneficios y/o promociones vertidas en esta guía tendrán vigencia hasta el 31 de agosto de 2015, salvo que la publicidad indique lo contrario. Las fotos publicadas son de propiedad de los establecimientos afiliados. Es de absoluta responsabilidad de cada establecimiento afiliado, las operaciones de venta en general que realice con ocasión de estas promociones, conforme a sus actividades. En consecuencia, la Municipalidad de Miraflores no tendrá ninguna obligación, ni responsabilidad de índole económica, fiscal, tributaria, laboral, ni de ninguna clase, derivada de éstas. De la misma manera, es responsabilidad de cada establecimiento afiliado la calidad, características y estado de los bienes y/o servicios que ofrece; por lo que cada establecimiento afiliado será responsable por los daños que, por su acción u omisión, ocasione al cliente en el desarrollo de sus actividades.



LLÉVESE ESTAS PROMOCIONES A DONDE VAYA

DESGLÓSE LOS CUPONES Y PRESENTE SU TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



50% dscto.
En todos nuestros cafés.



Lo mejor de la cocina peruana desde 1992

30% dscto.
En desayuno buffet criollo, almuerzo buffet criollo marino y cena peruana fusión.



2x1
En desayuno buffet.
Precio regular: S/. 35 por persona.



20% dscto. En pastas frescas y secas.



S/. 84.90
Parrilla Pappas



LLÉVESE ESTAS PROMOCIONES A DONDE VAYA

DESGLÓSE LOS CUPONES Y PRESENTE SU TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORES

Miraflores: Av. Malecón de la Reserva 610, tda. 230.
Telf. 717-7864 / 996863965 / RPM: #996863965
larcomar@havanna.com.pe

Válido entregando cupón. No incluye combos, promociones, ni café con licor.
Vigente hasta el 31 de agosto de 2015.



San Isidro: Av. Guardia Civil 856.
Reservas: 224-1482
info@aromasperuanos.com / www.aromasperuanos.com

Descuento máximo de S/150 por mesa. Máximo un cupón por mesa. Válido en días feriados y fechas festivas. No válido para bebidas. No acumulable con otras promociones y/o descuentos. Horario desayuno: domingos de 9:00 a.m a 11:30 a.m. Horario almuerzo: lunes a domingo de 12:30 p.m a 4:00 p.m. Horario cena: lunes a sábado de 5:00pm a 11:00pm. Happy hour (2x1 en aperitivos) de 5:00 p.m a 9:00 p.m. Promoción vigente hasta el 31 de agosto de 2015.



San Isidro: Av. Álvarez Calderón 198. (esquina con Miguel Dasso).
Reservas: 418-0000 ext: 106
hotel6@hotelroosevelt.com

Válido para sábados y domingos de 6:30 a.m. a 10:30 a.m. Wi-Fi y estacionamiento de cortesía. Promoción vigente hasta el 31 de agosto de 2015.



San Isidro: Calle Ricardo Ángulo 725 - Córpac / Telf. 224-6075
Surco: Calle Preciados 133 C.C. Higuera / Telf. 271-7443

*Promoción válida entregando cupón de lunes a sábado de 10:00 a.m. a 6:00 p.m.
Vence el 31 de agosto de 2015.

Aplica máximo hasta S/. 150 nuevos soles

* El cupón se perfora y se devuelve (sirve para 2 compras)



Miraflores: Calle Diez Canseco 180. Telf. 652-3650
Surco: C.C El Polo 1, nivel 2. Telf. 637-3615
www.pappas.pe

INCLUYE: 2 medallones de lomo fino + 2 chorizos parrilleros + 2 cuartos de pollo (piernas) + 2 anticuchos de corazón de res + 1 porción de papas + 1 botella de vino caracter Shiraz Malbec a S/. 84.90 . Promoción válida solo para pagos en efectivo. No acumulable con otras promociones. De lunes a jueves de 4:00 p.m. a 11:00 p.m. , viernes y sábados de 4:00 p.m. a 12:00 a.m. , domingos de 12:00 p.m. a 7:00 p.m. No válido días festivos ni feriados.





CÓMO PREVENIR EMERGENCIAS EN EL ADULTO MAYOR

Los accidentes son una causa frecuente de visita de los adultos mayores a las unidades de emergencia. Si bien estas incidencias traen consecuencias de mayor complejidad, la mayoría de las veces pueden prevenirse, siempre y cuando se tomen las medidas adecuadas.

En la unidad de emergencia de la Clínica Delgado contamos con todo lo necesario para atender a los pacientes que han sufrido algún accidente, cubriendo todos los aspectos de salud que se requieran, desde lo más simple a lo más complejo, tanto para adultos como para niños. Estamos listos las 24 horas y los 365 días del año.

Los especialistas de esta unidad, luego de terminar la carrera de medicina humana, nos preparamos tres años más, focalizándonos específicamente en salvar vidas y proveer a nuestros pacientes del mejor estándar de cuidados para la salud.

LAS CAÍDAS EN EL ADULTO MAYOR

Es importante señalar que uno de cada tres adultos mayores tiene una caída cada año, la mayoría de veces ocurre dentro del hogar. Sin embargo, muchas veces estas pueden prevenirse.

A continuación, algunos consejos que pueden ser de utilidad para manejar adecuadamente estas situaciones:

PARA PREVENIR LAS CAÍDAS, MANTENER EL CUERPO SALUDABLE:

- Haga ejercicios regularmente con la finalidad de mantener fuerza en las extremidades inferiores y el tronco (previa consulta con su médico).
- Mejore el balance del cuerpo mediante el yoga o el tai chi.
- Incremente la flexibilidad a través de estiramientos musculares diarios.
- Mantenga fuerte los huesos consumiendo la cantidad adecuada de calcio y vitamina D.
- Realice exámenes anuales preventivos de visión y audición.
- Chequee con su médico si alguna de las medicinas que está tomando, o la combinación de ellas, causa mareos, insomnio u otros problemas. Si así fuera, preguntar si puede tener medicación alternativa que evite estos inconvenientes.
- Mantenga el consumo de alcohol limitado, más aún si tiene interacción con las medicinas que toma.

PARA PREVENIR LAS CAÍDAS, MANTENGA UN ENTORNO SEGURO:

- Tenga los corredores y pasadizos libres de obstáculos, incluyendo los muebles.
- Asegúrese de que las alfombras estén fijas en el piso y no resbalen.
- Levante rápidamente objetos que caen al piso y escaleras.
- Mantenga corredores, pasadizos y escaleras bien iluminados en ambos extremos.
- Tenga una lámpara en la mesa de noche, que sea accesible.
- Utilice siempre el pasamanos de la escalera.
- Ponga sillas o bancos cerca de las entradas para depositar los paquetes o sentarse, sin que obstruyan el paso.
- Tenga cuidado con superficies mojadas, tanto dentro como fuera de casa.
- Es preferible instalar una ducha de pie más que una tina, y que el ingreso a la misma no sea mayor a un peldaño.

CONSIDERACIONES PARA SALIR DE VIAJE

Con la proximidad de las vacaciones de verano, se incrementan las visitas de los familiares y los viajes forman parte del itinerario de los adultos mayores. Por ello, se debe tener en cuenta lo siguiente:

ANTES DEL VIAJE:

- Tenga todas las medicinas que toma en cantidades necesarias para cubrir unos días extras en caso se prolongue el viaje.
- Mantenga sus medicinas a la mano, así como sus documentos personales.
- Use un brazalete o un collar que indique cualquier condición médica especial que tenga, y lleve esa información en la billetera.
- Tenga un número de contacto de emergencia en su celular, añadido como "en caso de emergencia", de tal manera que sea fácil identificarlo.
- Planifique sus actividades diarias teniendo en cuenta sus habilidades físicas.
- Haga una visita a su médico para un chequeo previo al viaje.

- Deje a sus familiares y amigos una copia del itinerario de su viaje.
- Identifique los centros de salud cercanos a la zona donde está viajando.

DURANTE EL VIAJE:

- Mantenga una lista de todas sus medicinas (incluyendo nombre y cuantas veces debe tomarlas), así como de las alergias e información pertinente en relación a sus antecedentes médicos (hipertensión, diabetes y asma, entre otros).
- Continúe tomando sus medicinas como están indicadas, aún cuando sus actividades de viaje puedan cambiar su rutina diaria. Ponga una alarma para tomar sus medicinas de acuerdo al horario predeterminado.
- Camine y estire las piernas cada 20 minutos o cuando esté sentado por periodos largos de tiempo, esto ayuda a la circulación de la sangre y previene la formación de coágulos en las piernas (trombosis venosa).
- Manténgase hidratado, tome agua regularmente y evite excesos de cafeína y alcohol.
- Si es diabético, monitoree su glucosa y siga una dieta adecuada.
- Coma saludable, evite alimentos con exceso de grasa y azúcar
- Informe a su guía de turismo sobre cualquier condición médica crónica.
- Use vestimenta confortable y zapatos cómodos.
- No haga esfuerzos exigentes fuera de su rutina usual, tómelo con calma y disfrute de su viaje.

CÓMO EVITAR PROBLEMAS ESTOMACALES DURANTE EL VIAJE:

- Lávese las manos frecuentemente y antes de ingerir comida.
- Coma alimentos bien cocidos y calientes. Si es buffet, empiece cerca del inicio del servicio, evitando que los alimentos se enfríen o lleguen insectos.
- Coma solo frutas frescas y peladas por usted mismo o preparadas mientras usted las puede ver.
- Tome agua envasada de botellas abiertas por usted.
- No se lave los dientes con agua del caño.
- No beba el agua directamente del caño.
- No coma alimentos vendidos en puestos ambulantes.
- Evite en lo posible ensaladas no cocidas, productos lácteos y jugos de frutas que no son preparados delante de usted.

Nadie quiere tener una emergencia médica, pero es importante evitar los riesgos y estar preparado ante cualquier problema potencial. Mantenga a la mano el número de los bomberos, Serenazgo de su jurisdicción o ambulancias de su seguro médico.

Si alguna vez se encuentra ante una emergencia, recuerde mantener la calma y pedir ayuda. Si por el contrario tiene que ayudar a alguna persona que se encuentra en peligro o ha sufrido algún accidente, recuerde la regla número uno de un rescatador: asegurar la escena antes de intervenir; es decir, verificar rápidamente los peligros potenciales alrededor, de tal manera que no se convierta en una víctima más.

DR. PAUL LUCCHESI VÁSQUEZ
COORDINADOR DEL ÁREA DE EMERGENCIA
CLÍNICA DELGADO AUNA



Clinicas Dentales
Rovident
Somos dentistas
por una sonrisa



GRATIS consulta computarizada con cámara intraoral + 1 radiografía periapical + 1 interconsulta especializada en periodoncia + 1 interconsulta especializada en rehabilitación oral.

Además bono de S/. 70 en cualquier tratamiento de especialidad o bono de S/. 30 para cualquier tratamiento general. Previa cita. Bono no reembolsable por efectivo (no se reembolsan saldos). El monto del bono aplica de acuerdo a la especificación de cada área. Bono no intercambiable. Aplica solo un bono por paciente de acuerdo a su elección. No acumulable con otras promociones ni descuentos. Aplica en sus tres locales. Todos los locales cuentan con estacionamiento. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

San Isidro: Av. Petit Thouars 2866, of. 205. **Telf.** 221-4485 / 421-0948

San Borja: Av. San Borja Norte 473. **Telf.** 226-6539 / 224-5977

Surco: Av. Benavides 4827. **Telf.** 275-3569 / 275-3570

www.clinicasrovident.com



35% de dscto. en coronas de porcelana (precio regular S/. 690.00) y 25% de dscto. en todos nuestros tratamientos.

Promoción aplica también para coronas libres de metal y porcelana. Válido solo en nuestras sedes de Surco y San Isidro. Promoción válida con previa cita. Aplica solo para pagos en efectivo. No válido ni acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Surco: Av. Angamos Este 2648. **Telf.** 449-1006

San Isidro: Calle Manuel Bañón 236. **Telf.** 221-5853 / 441-4796

www.dentalsanisidro.com



25% de dscto. en implantología oral y en odontología integral y 20% de dscto. en rehabilitación oral (prótesis).

No acumulable con otras promociones. No válido para tratamiento de endodoncia. No incluye biomateriales. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Av. 28 de Julio 553. **Telf.** 447-9888

sonreir@sonreir.com.pe

www.sonreir.com.pe

MULTIDENT



50% de dscto. en profilaxis (evaluación dental de cortesía).

Además 20% de dscto. en rehabilitación dental y 10% de dscto. en implantes dentales. Válido en todos los locales. Previa cita vía telefónica. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Av. La Merced 227. **Telf.** 319-0510 / 273-3333

Miraflores: Av. Arequipa 4105. **Telf.** 222-2599 / 222-2413

www.multident.pe



Visión Perfecta y Completa



50% de dscto. en toda la línea de anteojos.*
Sin costo: examen médico oftalmológico completo.**

* Garantía contra defectos de fabricación de por vida (lentes de la era digital) y mantenimiento permanente. ** Previa cita. Lentes inteligentes de la era digital HD, lentes de sol (ideales para manejar) con corrección óptica, lentes para computadora y/o lentes de seguridad. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

San Isidro: Av. Conquistadores 655. **Telf.** 221-4969 / 996827080
RPM: #915-158
ophthalmiccenter@ophthalmiccenter.com
www.ophthalmiccenter.com



60% de dscto. en la consulta oftalmológica.*
20% de dscto. en resinas con antireflex y monturas.**

*Incluye: Agudeza visual, refracción (medida de la vista), examen externo de órbita, fondo de ojo sin dilatación, tonometría (descarte de glaucoma) y biomicroscopía (exploración externa de los ojos y sus anexos para detectar las siguientes enfermedades: pterigion, blefaritis, chalazión, estrabismo, conjuntivitis, etc). **Marcas Quiksilver, Roxy, Converse, Harley Davidson, Tous, Police, Tumi y más. Consultar antes de la compra pues algunas marcas son exclusivas de la sede en San Isidro. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

San Isidro: Av. Javier Prado Este 1142. **Telf.** 512-1212
Surco: Av. El Polo 670 piso 4, torre "A". C.C. El Polo Torre 2. **Telf.** 355-2222
www.oftalmosalud.com.pe

OPTICAS MEDINA



20% de dscto. en Transition Policarbonato Airware monofocales o multifocales marca Essilor (tecnología francesa).

Traer receta oftalmológica, garantía de fabricación por un año. No incluye tratamiento antireflejo. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Av. Benavides 1861.
Santiago de Surco: Caminos del Inca 249.
Telf: 428-1531 / 372-0536
info@opticasmedina.com.pe
www.opticamedina.com.pe



ESTÉTICA • Ortodoncia • Implantes



50% de dscto. en blanqueamiento dental en consultorio.
Cortesía: evaluación especializada.

20% de dscto. en tratamiento de rehabilitación oral, odontología integral y preventiva.
Cortesía: evaluación especializada.

Precio regular S/. 560. Válido previa cita. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

San Borja: Av. San Borja Sur 589, of. 301.
Telf: 226-1277 / 225-8401
www.dentaltamayo.com



A solo S/. 90 consulta quiropráctica.

Precio regular S/. 150 Promoción válida en nuestras cinco sedes de Lima. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

San Isidro, Chorrillos, Jesús María, Los Olivos y La Molina.

Telf. 612-9595

www.quirovida.com

<https://www.facebook.com/Quirovida.Peru>



Diagnóstico gratuito

Exoneración de pago de microimplante. El paciente seleccionado solo pagará el derecho a sala de cirugía y confección de la prótesis total.

Diagnóstico gratuito y 15% descuento en otros tratamientos.

Miraflores: Av. Paseo de la República 5544.

Telf. 242-9898 / 242-4126 / 610-6400

anexo: 301-319

www.dentaltamayo.com



A solo S/. 60 en evaluación quiropráctica de columna + evaluación de postura, función biomecánica, rango de movimiento + evaluación de radiografías + diagnóstico de subluxaciones + 1 ajuste quiropráctico + recomendaciones para un mejor rendimiento funcional de su columna.*

* Precio regular S/. 150 Atención previa cita. Sujeto a disponibilidad en cada local. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Surco: Av. Higuera 250. **Telf.** 271-4246 / RPC: 962383010

San Borja: Av. Aviación cdra. 35 A – 29. **Telf.** 225-9256 / RPC: 962383012

San Miguel: Av. Elmer Faucett 350, piso 1. **Telf.** 637-8580 / RPC: 962383013
www.centroquiropacticodevida.com



Emergencia 50% en consulta médica y 10% en exámenes de laboratorio y diagnóstico por imágenes.

*Ambulatorio 30% de dscto. en consultas médicas y hasta 40% en exámenes de laboratorio y diagnóstico por imágenes.

Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Central telefónica: 377-7000

Miraflores: Av Angamos Oeste cdra. 4 esquina con General Borgoño.



15% de dscto. en tratamientos podológicos. 5% de dscto. en ortopedia.

Previa cita. Promociones válidas solo para pagos en efectivo. No aplica para domingos y días festivos. Es indispensable presentar la tarjeta ADM. Horario de atención de lunes a sábado de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Calle Juan Fanning 336 (cdra. 11 de Av. Larco).
Telf. 447-2212 / 444-4068 / 241-3509
cp.ricardinaguillen@yahoo.com



15% de dscto. en sus compras de bastones o andadores básicos y 10% de dscto. en cualquier otro producto de ortopedia.

Descuento en bastones y andadores básicos. Aplica solo para un producto por tarjeta. Válido solo para pago en efectivo. El beneficio aplica solo para el titular de la tarjeta ADM más la presentación de su DNI. Horario de atención de lunes a sábado de 10:00 a.m. a 6:00 p.m. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Av. Petit Thouars 4578. **Telf.** 441-3955 / 241-4915
ventas@ortopediarribas.com
www.ortopediarribas.com



70% de dscto. en la consulta auditiva.*

US\$150 de dscto. en cada audífono digital medicado Beltone.**

Gratis por la compra de cada audífono medicado dotación de Baterías Premium. Gratis de por vida, limpieza y mantenimiento de los audífonos, reevaluaciones auditivas y recalibraciones de los audífonos.

* Precio regular S/. 100. Precio ADM S/. 30. Incluye consulta médica, otoscopia, audiometría tonal vía aérea y logometría.

** Garantía de fábrica de dos años (únicos en Perú). Horario de atención de lunes a viernes de 9:30 a.m. a 1:30 p.m. y de 3:00 p.m. a 7:00 p.m. y sábados de 9:30 a.m. a 1:30 p.m. Beneficios no acumulables con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Av. Larco 345, of. 1105 (a 1/2 cuadra de la Municipalidad).
Telf. 719-1122 / 717-9788
informes@medifonperu.com
www.medifonperu.com



50% de dscto. en el examen audiológico.

San Borja: Jr. Marchand 516.
Telf. 719-5555
www.taaperu.com

Previa cita. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.



10 % de dscto. en atención psicológica.

No acumulable con otras promociones. Horarios martes y jueves de 9:00 a.m. a 1:00 p.m. y de 4:00 p.m a 8:00 p.m., los lunes, miércoles y viernes de 4:00 p.m a 8:00 p.m. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Calle Torre Tagle 120, (alt. cdra. 10 Av. Pardo).
Telf. 447-3793 / 992307746



20% de descuento en exámenes de laboratorio para todos los que tengan la tarjeta

Válido solo presentando tarjeta ADM. Promoción válida previa cita llamando al número telefónico indicado. No aplica para pacientes que cuenten con seguro privado. Válido solo para pacientes particulares. No acumulables con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

San Borja: Calle Velásquez 109.
Telf. 225-0030
atencionalcliente@cerema.com.pe
www.cerema.com.pe



35 % de dscto. en análisis clínicos.

Sobre tarifa particular. No es acumulable con otras promociones. No incluye pruebas especiales, biología molecular, imágenes y toxicología. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Av. Comandante Espinar 450.
Telf. 222-0550



Paga S/. 150 en prevención de cáncer de próstata.

Incluye: examen físico, dosaje en sangre de PSA antígeno prostático Específico y resultados.

Paga S/. 150 en prevención de cáncer de mama.

Incluye: examen físico, mamografía y resultados.

Precio regular por cada examen: S/. 300. Descuento no incluye IGV. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

San Borja: Calle Alfa F-76 urb. Juan XXIII.
Telf. 225-8008 / 994628070 / RPM: #224970
www.centrodetectordelcancer.net



20% de dscto. en consulta integral adulto y 15% de dscto. en ópticas.

Precio regular en consulta integral S/. 60. No aplica con otras promociones de la clínica, ni para clientes con seguros privados. Horario de atención de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. y sábados de 8:00 a.m. a 7:30 p.m. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Lince: Av. Arequipa 1885. **Telf.** 206-4700
www.opeluca.com.pe



¡Protégete contra la neumonía y la gripe! A solo S/. 260. Promoción Adulto Mayor*

* Incluye vacuna Prevenar 13 (vacuna contra el neumococo) + Fluarix (vacuna contra la influenza). Precios regulares vacuna Prevenar 13 S/. 270 y vacuna Fluarix S/. 45. Atención a domicilio con recargo por movilidad. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Av. Arequipa 4067.
Telf. 777-4437 / 995187158
info@biovacperu.com
www.biovacperu.com



50% en la primera sesión psicológica y 30% de dscto. en los demás planes de atención psicológica.*

No acumulable con otras promociones. Regístrese en www.atulado.pe. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

San Isidro: Calle Chinchón 830 Int. 403. **Telf.** 947613543
informes@atulado.pe
www.atulado.pe
efrain.freyre@atulado.pe



El Primer Centro Especializado en Fisioterapia Oncológica



20% de dscto. en evaluación fisioterapéutica, 20% de dscto. en una sesión de terapia física y 10% de dscto. en paquete de cinco sesiones de terapia física.

Horario de atención de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. y sábados de 8:00 a.m. a 1:00 p.m. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Surco: Calle Monte Rosa 240, dpto. 402, edificio Tribeka, Chacarilla del Estanque. **Telf.** 267-0026
www.oncorehab.net
www.facebook.com/oncorehab



LA QUINTA OLA DE LA SALUD Y GERIATRÍA

Actualmente está en boga la promoción de los hábitos saludables en la búsqueda por alargar y mejorar la vida de las personas.

En ese contexto es que los adultos mayores que recién obtuvieron esa categoría etaria y los de mayor edad, se ven inmersos, en una serie de problemas de su salud. Desde 1830 la salud pública ha pasado por una serie de olas hasta la fe-



cha, en que nos encontramos en la quinta ola de la salud pública, la cual busca disminuir las desventajas en educación, posición social, mejorar la accesibilidad a los servicios y a medicinas a bajo costo y de calidad, que tienen relación directamente proporcional con el incremento de las enfermedades crónicas, de las comorbilidades y la mortalidad.

Por tanto, a mayor funcionalidad, soporte social y económico, menor morbimortalidad en el adulto mayor.

La especialidad médica de Geriátrica, ayudada por la Gerontología Social, se encuentra inmersa en esta labor y corre actualmente, como un experto "surfer", la **Quinta Ola de la Salud Pública**, a través de intervenciones oportunas a partir de los 55 a 60 años, promoviendo y retrasando los daños secundarios de las enfermedades crónicas, preservando al máximo la funcionalidad del individuo, así como su independencia, interactuando con otras especialidades médico-quirúrgicas y otras profesiones de la salud, que al igual que nosotros, anticipan complicaciones, pero que persé, no merecen ser minimizadas, sólo por el factor edad.

Así encontramos una mayor frecuencia de pacientes con edad mayor o igual a 75 años, que se hospitalizan y la población femenina es relativamente más

frecuente en el uso del servicio hospitalario, tal vez, esta característica se debe a que el varón es más susceptible a las enfermedades crónicas invalidantes, por sus diferencias fisiológicas y bioquímicas.

Frente a esto, la **Quinta Ola de la Salud Pública** propone un contexto social que promueva el bienestar, donde los comportamientos saludables sean la norma, y exista un soporte institucional y social compatible con esta forma de pensar y actuar, como en el modelo inglés.

Dentro de este paradigma, la especialidad médica de Geriátría , sugiere, desde temprana edad, mantener hábitos saludables de vida, redes de soporte social, y si se llega a cumplir 55-60 años, iniciar controles por la especialidad de Geriátría de forma regular sin temor alguno, y si ya son mayores de 75 años, deberían pasar una valoración geriátrica integral sucesiva en el proceso fisiológico de envejecimiento, para incidir en la intervención adecuada a fin de preservar su funcionalidad y por ende disminuir su morbimortalidad.

La valoración geriátrica integral debería implementarse como práctica rutinaria en los centros hospitalarios públicos y privados nacionales, lo que hasta la fecha solo ocurre parcialmente.

DR. JORGE MIGUEL ZAPATEL VILDOSO
MÉDICO GERIATRA
MAG. GERONTOLOGÍA SOCIAL
HOSPITAL NACIONAL ARZOBISPO LOAYZA
CLÍNICA DELGADO-AUNA



Disfruta un fin de semana único

30% descuento sobre la tarifa de domingo a jueves.

20% descuento sobre la tarifa rack de viernes a domingo.

No válido en feriados calendarios ni fines de semana largos. Reserva sujeta a la disponibilidad del hotel. Válido en cualquier tipo de habitación. No válido con otras promociones o descuentos. Promoción vigente hasta el 31 de agosto de 2015.

Lince: Av. La Angostura 400.

Telf. (51-1) 213-5000

www.lasdunashotel.com

S/. 39 City tour Ica + viñedos

(Precio regular S/. 70).

S/. 69 en tour de aventura, tubulares y sandboarding

(Precio regular S/. 120).

S/. 99 City tour + viñedos + tour de aventura, tubulares y sandboarding

(Precio regular S/. 200).

Precio por persona. Salida desde la Plaza de Armas de Ica. Reservas con 24 horas de anticipación, comunicándose a los números de referencia. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Calle Cantuarias 140, of. 37. **Telf.** 242-3040

RPC: 951295636 / RPM: #972920006

info@peruimpresiona.com

www.peruimpresiona.com

20% de descuento en escalada de prueba. 1 hora de escalada con instructor y equipo de seguridad. Precio regular: S/. 50 por persona.

10% de descuento en la cafetería

Miraflores: Calle José Gálvez 360.

Telf. 243-2470

www.pirqa.com

15% de dscto. en tarjetas de asistencia y 5% de dscto. en programas nacionales e internacionales.

Descuento válido solo para pagos en efectivo. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Surco: Av. Benavides 4600, of. 227, La Alborada.

Telf. 719-8778 / 719-8779 / 719-8780



20% de dscto. en los precios sobre etiqueta de toda la nueva colección Suiza*

Descuento será válido por un máximo de S/. 100 en todas nuestras tiendas en Lima. Descuento no acumulable con otras promociones. No válido para accesorios. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Tienda Conquistadores	Telf. 717-3306
C.C. Jockey Plaza	Telf. 719-5339
C.C. La Rambla	Telf. 719-5337
C.C. Mega Plaza	Telf. 719-5287
C.C. Real Plaza Salaverry	Telf. 715-3540

Ibero Librerías

Buenos libros para todos



10% de dscto. en todos los libros juveniles de nuestro fondo editorial.

Descuento válido presentando la tarjeta ADM durante la compra. No es acumulable con otros descuentos, promociones y/o precios especiales. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Av. Mcal. Óscar R. Benavides (Ex Diagonal) 550, of. 305.
Telf. 446-5935
www.iberolibros.com



S/. 99 En lámpara de pie Eglo.

Costos incluyen IGV. Hecha de acero niquelado mate con pantalla de plástico blanco. Emite luz indirecta, posee un brazo de lámpara para lectura. Permite usar focos ahorradores o LED hasta un máximo de 100w. Precio original: S/. 149 incluido IGV. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

San Isidro: Av. Santa Cruz 458.
Telf. 421-2158
lamparas2@eglo.com.pe
www.eglo.com.pe



La promoción consiste en 20 % de descuento

Del monto anual del servicio. El servicio anual cuesta S/. 1,250 (con IGV incluido), con descuento es S/. 999.

Miraflores: Av. Dos de Mayo 534, of. 704.

Telf. 446-8387 / 219-1130
www.asispaperu.com



AMBAR

SALÓN.SPA.



20% de dscto. en todos los servicios del salón.

Promoción válida previa cita de lunes a jueves solo para pagos en efectivo. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Av 28 de Julio 1275.
Telf. 241-5110
info@ambarsalonspa.com
www.ambarsalonspa.com

MARCO ANTONIO

Diseñadores de Cabello



A solo S/. 299 asesoramiento personalizado + corte + lavado + masajes capilares + cepillado + color (un solo color) + manicure (un solo color).

Solo para pagos en efectivo en nuestro salón de San Borja y previa cita. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

San Borja: Av. San Borja Norte 613.
Telf. 226-2399 / 224-7970 / 225-3842
www.marcoantonio.com.pe

TOQUE X

ESTÉTICA PARA MANOS Y PIES



20% de dscto. en podología y corte de cabello.

Promoción válida de lunes a jueves. No acumulable con otras promociones. Indispensable presentar tarjeta ADM. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Calle Schell 268.
Miraflores: Av. Larco 101, piso 2.
Telf. 702-8080
www.toquex.pe

Hauka

Centro de Estética & Spa



70% dscto Full Day Spa Precio real S/. 400 Precio promoción S/. 120

Exfoliación de espalda + ultrahiratación de espalda + masaje de espalda revitalizante + limpieza facial + mascarilla regeneradora, duración 1 hora. No acumulable con otras promociones. Valido 1 cupón por persona. Horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 8:00 p.m. y sábados de 9:00 a.m. a 2:00 p.m. Separe su cita con 48 horas de anticipación. Aplica para las tres sedes. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Calle Víctor Larco Herrera 260.
Telf. 713-9777
RPM: #966554815



Protegiendo tu salud y economía.



10% de dscto. en regalos de vitrina.
10% de dscto. en medicamentos genéricos.
2% de dscto. en medicamentos de laboratorio.

Miraflores: Av. José Pardo 233.

Miraflores: Av. Ricardo Palma 899.

Central de Delivery: 260-2400

www.boticasperu.com.pe

Descuento aplicable a partir de un monto mínimo de S/. 20. Sujeto a stock y a lo indicado por el establecimiento. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.



2x1 en todas las bebidas

Promoción válida para ambos locales. Válida martes y jueves. No acumulable con otras promociones. Presentar su tarjeta ADM. Vigente hasta el 31 de agosto de 2015.

Larcomar: C.C. Larcomar (al lado de librerías Ibero).

Miraflores: General Recavarren 269.

Telf. 715-2153



2x1 en Makis

Plato por 6 unidades. Promoción válida solo de lunes a jueves presentando tarjeta ADM. No aplica para feriados. No acumulable con otras promociones. Promoción vigente hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Av. Benavides 1335.

Telf. 637-1415

info@bambu.com.pe

www.bambu.com.pe

www.facebook.com/bambufastcasual



Delivery: 1 pollo a la brasa + crocantes papas fritas + ensalada fresca + gaseosa de 1.5 lt o chicha morada de 1.9 lt a S/52.50.

Promoción válida solo para pagos en efectivo. No acumulable con otras promociones. De lunes a jueves de 2:00 p.m. a 10:00 p.m., viernes y sábados de 2:00 p.m. a 11:00 p.m. No válido domingos, días festivos ni feriados. Disfrútelo presentando su tarjeta ADM.

Miraflores: Calle Diez Canseco 180. Telf. 652-3650

Surco: C.C. El Polo 1 Nivel 2. Telf. 637-3615

Web: www.pappas.pe



S/.40 en piqueo para dos personas.

Una Piadina Romagnola: prosciutto, mozzarella, arúgula, tomatitos deshidratados y aceto balsámico.

Dos copas de vino tinto italiano Chianti Bellini.

No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

San Isidro: Av. Álvarez Calderón 198. (esquina con Miguel Dasso).

Reservas: 418-0000

Ext: 106

hotel6@hotelroosevelt.com



Gratis 1 vaso de chicha, emoliente o infusión por la compra de un sangucho o porción de costillas El Chinito*

No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Grimaldo del Solar 113, alt. cdra. 7 de Av. Benavides.

Telf. 447-2447

Web: www.elchinito.com.pe



10% de dscto. en flautas: vegetariana, de jamón norteño y de pollo.

Promoción aplica para pedidos en el salón. Válido únicamente para los locales mencionados. Aplicable solo para pagos en efectivo. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Av. Reducto 1350.

Telf. 241-0949 / 446-8639

Cine Alcázar: Óvalo Gutiérrez.

Telf. 222-0870 / 222-0819

Benavides: Benavides 474.

Telf. 637-7970



25% de dscto. en toda la carta.

Monto máximo de descuento S/.100. No acumulable con otras promociones vigentes. Válido con cualquier medio de pago. Descuento no válido para menú ejecutivo. Horario de atención de lunes a viernes de 12:00 p.m. a 4:00 p.m. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

San Isidro: Calle Armando Blondet 195, alt. cdra 3 y 4 de Av. Canaval y Moreyra.

Reservas: 222-1261

www.kitchenbeat.pe

reservas@kitchenbeat.pe



A solo S/. 70 combo Pa' Bravo Yo: 2 ceviches de pescado + 2 chaufas de mariscos o 2 arroz con mariscos + 2 vasos de chicha morada.

Precio regular S/.104. No acumulable con otras promociones. Horario de atención de lunes a domingo de 12:00 m. a 4:00 p.m. Reservar promoción con anticipación. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Lince: Av. Militar 2099 (alt. cdra. 5 de la Av. Riso, esquina con el colegio República de Chile).

Telf. 471-4207 / 989320266
www.pabravoyo.com.pe



20% de dscto. en el consumo total.

Descuento máximo de S/. 100 por mesa. Promoción aplica a cuenta total de la mesa. Descuento válido de martes a viernes. No aplica para bebidas ni licores. No acumulable con otras promociones. Horario de atención: de martes a domingo de 12:00 m. a 5:00 p.m. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Chorrillos: Jr. Choquehuanca 209 (subida al Morro Solar).
Telf. 252-4373
reservas@mirasol.pe



25% de dscto. en platos a la carta.

El cliente debe indicar al momento de su ingreso que cuenta con tarjeta ADM para acceder al beneficio del 25% de descuento para todos los platos a la carta. No es acumulable con otras promociones y/o descuentos, no válido domingos, feriados ni días festivos. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

San Isidro: Av. Los Conquistadores 605.
Telf. 422-2273

Barranco: Av. Costa Verde s/n, playa Las Cascadas, Boulevard Bordemar.
Telf. 249-4508
www.detintoybife.com



20% de dscto. en comidas, bebidas y postres.

Promoción válida de lunes a jueves, excepto viernes, sábados, domingos y feriados. Solo para pagos en efectivo en el local de Miraflores. No válido para platos con pescado y lomo. No válido para vinos y licores. Descuento máximo de S/. 100. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2015.

Miraflores: Av. José Pardo 1010.
Telf. 445-8047
www.restaurantedonatello.com

Decálogo del bienestar del Adulto Mayor

1 Coma cinco veces al día en cantidades moderadas.

2 Aumente el consumo de frutas y verduras.

3 Consuma pescado y carnes blancas, modere las carnes rojas.

4 Disminuya el consumo de sal y azúcar.

5 Evite el estrés: duerma y descanse lo necesario.

6 Beba entre 6 y 8 vasos de agua al día.

7 Utilice aceites vegetales y prefiera el aceite de oliva en ensaladas.

8 Desarrolle al máximo sus capacidades y compártalas con sus amigos.

9 Realice actividad física todos los días al menos 30 minutos.

10 No se automedique, mantenga un control médico regular.



Entérese más, escribanos a:
nutricion@miraflores.gob.pe

mira
flores
en tu corazón

RELÁJATE

ENGRÍETE



DISFRUTA



CASA DE LA JUVENTUD PROLONGADA ARMENDÁRIZ
Calle Arístides Aljovín 153 / Telf. 617-7151 / 617-7155
E-mail: ciamarmendariz@miraflores.gob.pe

CIAM LA AURORA
Calle Ramón Castilla 640, urb. La Aurora / Telf. 617-7142

CASA FUNCIONAL SANTA CRUZ
Calle Mariano Melgar 247, urb. Santa Cruz / Telf. 617-7288

COMUNÍCATE CON NOSOTROS:
Central: 617-7272
E-mail: adultomayor@miraflores.gob.pe / www.miraflores.gob.pe

