



# PINITOS

SALUDABLES

Boletín informativo y educativo de la Cooperativa Médica de Santiago

Julio-diciembre 2024



**COOPMEDICA**  
Protegiendo tu futuro



**FUTUSOL**  
1 DE AGOSTO DE 2016 • COOPMEDICA

**Julio-diciembre 2024**

**Contenido**

Editorial.....	3
«Acelerando el bienestar» .....	5
Jornada de prevención de diabetes e hipertensión .....	8
Trabajando en equipo para un futuro cooperativo .....	10
Impulsando la seguridad vial .....	12
Cuidando el corazón .....	16
Fortaleciendo la comunicación asertiva .....	20
Construyendo una cultura de paz .....	22
«Mitos y realidades sobre la Ley 155-17: Lavado de Activos y Financiamiento del Terrorismo».....	26
Autoexamen y salud mamaria .....	28
Liderazgo positivo .....	32
«COOPMEDICA se une a la causa» .....	36
Taller de oratoria para los miembros de los distritos de COOPMEDICA .....	44
«Salud mental y manejo del estrés» .....	48
COOPMEDICA impulsando el cooperativismo a nivel nacional.....	50
Proyecto COOPMEDICA Joven.....	56
Pasadía familiar de COOPMEDICA .....	59
Comprometidos con la salud financiera de nuestra comunidad .....	66
Campamentos infantil y juvenil .....	71
Premiación de socios estudiantes meritorios de COOPMEDICA .....	74
Promoviendo el futuro financiero .....	84
La prevención es un acto de amor .....	89
Donando educación.....	92
«Tapitas X quimio».....	94
Taller de bisutería.....	96
«Brindarte esperanza nos da felicidad 2024» .....	98
Fiesta de Navidad COOPMEDICA 2024 .....	105
Cuando dos perros pelean por un hueso un tercero se lo come.....	109
La salud bucal: su impacto en el cuerpo y la economía personal.....	110

**Dirección**

Comisión de Educación

**Coordinación**

Alba Espinal Cruz y Kiara Castro

**Corrección y edición**

Piero Espinal Estévez

**Diagramación**

Juan José Vásquez

**Impresión**

Talleres gráficos de Editora Búho. Santo Domingo, República Dominicana.

# Editorial

Te damos la bienvenida a esta nueva edición de nuestro boletín *Pinitos Saludables*. En este semestre abordamos una variedad de actividades realizadas por COOPMEDICA para mejorar el bienestar, fortalecer nuestras comunidades y promover el crecimiento personal y colectivo.

En esta edición celebramos la riqueza de actividades que contribuyeron al bienestar integral de nuestros socios y la comunidad. *Pinitos Saludables* se ha convertido en un puente de información, inspiración y aprendizaje.

Acompáñanos en este recorrido educativo donde presentaremos algunas áreas que hemos trabajado:

**Cooperativismo y finanzas.** Destacamos el poder de la colaboración y las finanzas sostenibles como herramientas para construir comunidades fuertes y resilientes. Fomentamos la educación financiera desde edades tempranas a través de estrategias divertidas y efectivas para enseñar a los más pequeños el valor del dinero y el ahorro.

**Salud.** Nos enfocamos en los hábitos que protegen el motor de nuestra vida. Realizamos jornadas de salud para la prevención y manejo de enfermedades brindando herramientas claves para una vida mejor.

**Educación vial.** Recordamos que la seguridad en las vías es una responsabilidad compartida, con consejos prácticos para conductores y peatones, realizando actividades que contribuyan a la concientización del problema del tráfico y a disminuir la cantidad de accidentes y mortalidad provocada por los mismos.

**La familia.** Celebramos los valores que refuerzan los lazos familiares, ofreciendo reflexiones y actividades para disfrutar juntos, fortaleciendo la unión familiar.

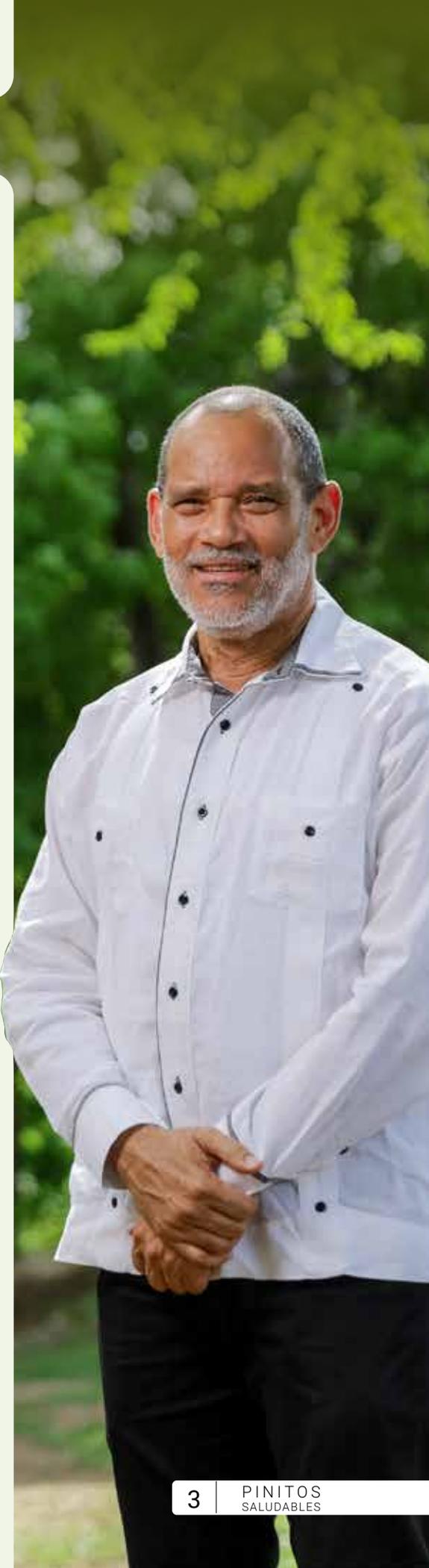
Cada artículo ha sido elaborado con el compromiso de aportar contenido relevante y práctico para nuestros socios. Agradecemos a nuestros lectores y colaboradores por hacer posible este esfuerzo. Nuestro objetivo es seguir siendo un referente de información útil y accesible.

Te invitamos a seguir nuestras actualizaciones y participar activamente en las actividades de cada semestre. Juntos podemos construir un futuro más saludable y prometedor.

¡Gracias por ser parte de la gran familia COOPMEDICA!

## Dr. Andrés Rivas

Presidente de la Comisión de Educación





# Departamento de Educación



# «Acelerando el bienestar»

**Una jornada para reconectar con la salud integral**

En el marco de las iniciativas promovidas por COOPMEDICA para impulsar el bienestar integral se llevó a cabo la actividad «Acelerando el bienestar». Este evento, diseñado especialmente para la comunidad masculina, reunió a alrededor de 200 hombres en un espacio cargado de aprendizaje, motivación y reflexión.

El evento tuvo dos exponentes. El primero fue el licenciado Emilio Julián, mentor de bienestar tridimensional y reconocido *speaker* motivacional, quien compartió la inspiradora charla titulada «Reconecta con tu fuerza vital». Durante su exposición Julián guió a los asistentes en un recorrido introspectivo, destacando la importancia de equilibrar cuerpo, mente y espíritu para alcanzar una vida plena y productiva.

A continuación, el Dr. Felipe Santana, experto en salud masculina, presentó su charla «El hombre saludable. Claves para una vida plena». En esta intervención el Dr. Santana abordó

temas cruciales para el cuidado físico, emocional y social, resaltando hábitos que potencian la calidad de vida y previenen enfermedades comunes en los hombres.

Esta actividad fue posible gracias al compromiso continuo de COOPMEDICA, una institución que se destaca por promover el desarrollo integral de sus socios y la comunidad. Con «Acelerando el bienestar», la cooperativa reafirma su misión de ser un agente de cambio positivo, ofreciendo oportunidades para el crecimiento personal y el fortalecimiento de una cultura de salud y bienestar.



# Acelerando el bien



El evento concluyó con una sesión de preguntas y respuestas, donde los asistentes tuvieron la oportunidad de interactuar con los expositores, resolviendo dudas y profundizando en los temas tratados.

Sin lugar a dudas, «Acelerando el bienestar» marcó un precedente como un espacio transformador, que invita a los hombres a reconectar con su fuerza vital y a comprometerse con su salud integral.





# Jornada de prevención de diabetes e hipertensión

El compromiso de COOPMEDICA con el bienestar de las comunidades se reflejó una vez más en la reciente jornada de salud celebrada en la ciudad de San Francisco de Macorís. La actividad tuvo lugar en el Supermercado Porvenir y benefició a más de 100 personas, quienes recibieron atención gratuita enfocada en la prevención de la diabetes y la hipertensión.

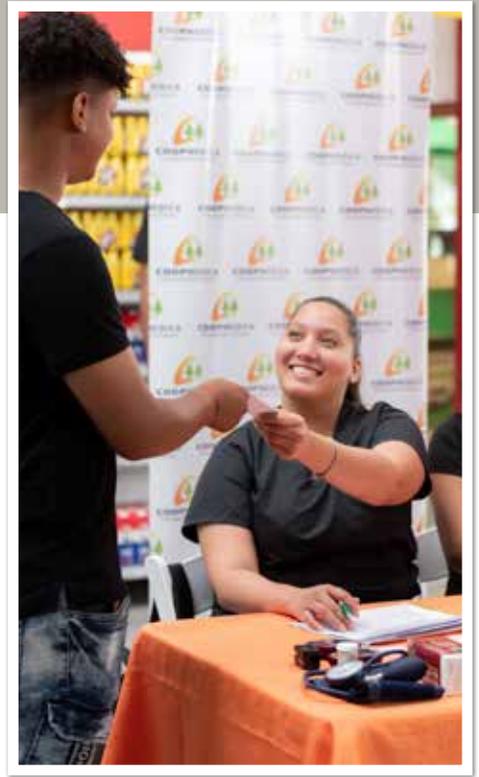
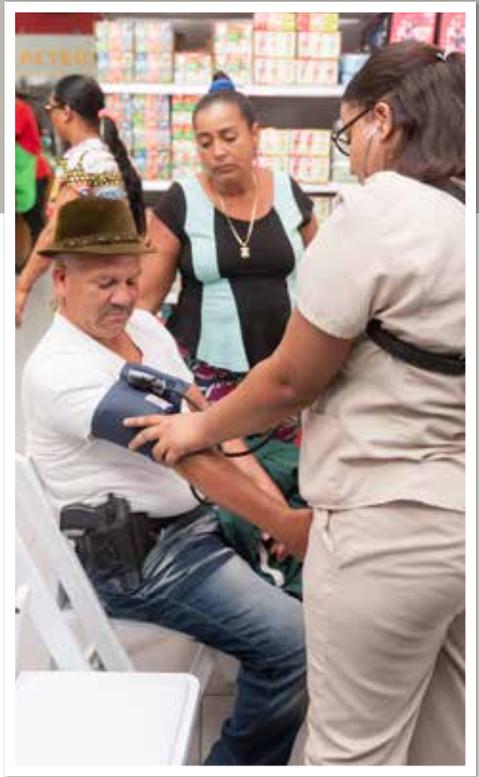
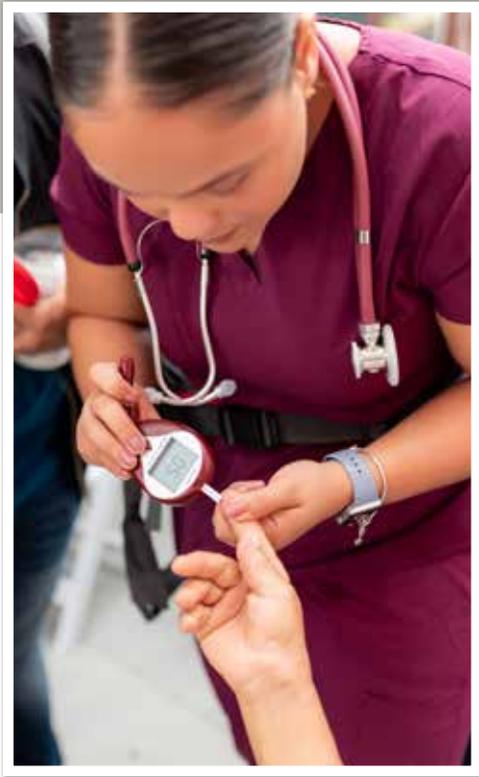
Durante esta jornada el equipo médico de COOPMEDICA realizó mediciones de glicemia y toma de presión arterial, indicadores clave para la detección temprana de estas condiciones de salud.

Además, se llevó a cabo una sesión educativa para sensibilizar a los asistentes sobre la importancia de mantener un control adecuado de sus niveles de azúcar y presión arterial como parte de una vida saludable.

Esta iniciativa se destacó por la atención personalizada brindada y el impacto positivo en la conciencia colectiva respecto a la prevención de enfermedades crónicas.

Los participantes expresaron su agradecimiento y destacaron la relevancia de este tipo de actividades para el fortalecimiento de la salud comunitaria.







# Trabajando en equipo para un futuro cooperativo

En COOPMEDICA creemos firmemente en el poder del trabajo en equipo como base para alcanzar objetivos comunes y fortalecer los valores cooperativos. Con este propósito se llevó a cabo una actividad enriquecedora titulada «El trabajo en equipo: clave del éxito», dirigida a los integrantes de los distritos de nuestra cooperativa.

Esta jornada formativa estuvo a cargo de la licenciada Miguelina Pérez, destacada especialista en desarrollo organizacional y liderazgo.

La actividad fue diseñada para brindar a los participantes herramientas prácticas y teóricas que fomenten la colaboración, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos en un entorno cooperativo.

Miguelina Pérez destacó la relevancia de reconocer que el trabajo potencia los resultados de una organización.

Los participantes compartieron experiencias, intercambiaron ideas y fortalecieron sus lazos,

reflejando los valores fundamentales del cooperativismo: solidaridad, equidad y ayuda mutua. Este tipo de iniciativas subraya el compromiso de COOPMEDICA con el desarrollo integral de sus asociados.

Agradecemos a todos los participantes por su entusiasmo y a la licenciada Miguelina Pérez por su guía excepcional. Juntos seguimos trabajando para consolidar una cultura de cooperación y éxito compartido.





# Impulsando la seguridad vial

El Departamento de Educación de COOPMEDICA, en colaboración con la Fundación Tú Eres el País y su programa «Muévete por la seguridad vial», llevó a cabo una jornada educativa sobre seguridad vial para los estudiantes del liceo Francisco Manuel Espallat.

Esta actividad se enmarca dentro de nuestro compromiso con la formación integral de jóvenes, fomentando el respeto por las normas de tránsito y una cultura de movilidad responsable.

La jornada contó con dinámicas interactivas, charlas educativas y actividades prácticas diseñadas para sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la seguridad vial.

Los facilitadores del programa «Muévete por la seguridad vial» lograron captar la atención de los jóvenes mediante simulaciones de situaciones de tránsito, fomentando la reflexión sobre cómo sus decisiones pueden prevenir accidentes y salvar vidas.





Reafirmamos nuestro compromiso de continuar fortaleciendo iniciativas educativas que impulsen un cambio positivo en nuestras comunidades. Creemos firmemente que al educar a los jóvenes en temas tan vitales como la seguridad vial estamos construyendo un futuro más seguro y responsable.





# Cuidando el corazón

En el marco de nuestras iniciativas de promoción de la salud y el bienestar, el Departamento de Educación de COOPMEDICA organizó una jornada especial en la ciudad de San Francisco de Macorís, enfocada en la salud del corazón y liderada por la doctora Élide Vargas, quien compartió su experiencia y conocimiento con los asistentes.

La actividad, realizada en un ambiente ameno y educativo, buscó sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de mantener un corazón sano a través de hábitos de vida saludables. Con un enfoque dinámico e interactivo la doctora Vargas abordó temas esenciales como la prevención de enfermedades cardiovasculares, la importancia de una alimentación balanceada y los beneficios de la actividad física regular.







Durante la charla los asistentes aprendieron a identificar los principales factores de riesgo que pueden afectar la salud cardiovascular, tales como el estrés, el tabaquismo, la hipertensión arterial y el colesterol elevado. Asimismo, se ofrecieron consejos prácticos para adoptar un estilo de vida más saludable como:

- Incorporar frutas, verduras y alimentos bajos en grasas a la dieta diaria.
- Realizar al menos 30 minutos de ejercicio físico al día.

- Evitar el consumo excesivo de sal y azúcar.
- Realizar chequeos médicos periódicos para monitorear la salud del corazón.

Una vez más confirmamos nuestro compromiso de llevar conocimiento y herramientas prácticas a nuestras comunidades para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.



# Fortaleciendo la comunicación asertiva

En la promoción y desarrollo de habilidades claves para la gestión cooperativa, el Departamento de Educación llevó a cabo un taller de comunicación asertiva, diseñado especialmente para los directivos centrales de nuestra cooperativa.

Este espacio formativo buscó fortalecer las competencias comunicativas de nuestros líderes, fomentando un ambiente laboral más efectivo y colaborativo.

El taller, impartido por la Dra. Mónica Estévez, brindó herramientas prácticas para mejorar la interacción interpersonal, promoviendo el entendimiento mutuo y la resolución efectiva de conflictos.

La jornada destacó la importancia de la comunicación asertiva como una herramienta clave para liderar equipos, tomar decisiones estratégicas y mantener relaciones saludables en todos los niveles de la organización.



Los participantes valoraron altamente este espacio de aprendizaje, reconociendo la relevancia de aplicar estas habilidades en su rol como líderes de la cooperativa.

Este tipo de iniciativas beneficia la dinámica interna de COOPMEDICA y además refuerza el compromiso de la institución con el crecimiento profesional de sus miembros y el fortalecimiento de su visión cooperativa.

Desde el Departamento de Educación seguiremos implementando programas que impulsen el desarrollo personal y profesional de quienes forman parte de nuestra gran familia cooperativa.

Agradecemos a todos los directivos por su entusiasmo y compromiso con esta capacitación.





# Construyendo una cultura de paz

Como parte de las iniciativas formativas se llevó a cabo la charla titulada «La cultura de paz. Un compromiso con el presente», en colaboración con la Casa Comunitaria de Justicia, impartida por la magistrada Luz Aída Plasencia en el politécnico Aquiles Calderón, de la ciudad de Moca.

Este evento buscó promover los valores fundamentales de la paz como base para la con-

vivencia armónica y el desarrollo sostenible en nuestra sociedad.

Durante su exposición, la magistrada Plasencia destacó que la cultura de paz no solo implica la ausencia de conflictos, sino también el compromiso activo con el respeto y garantía de los derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales de todas las personas.





La charla abordó estrategias para resolver conflictos de manera no violenta y fomentar valores como el respeto, la tolerancia, la empatía y la solidaridad.

La expositora subrayó que desarrollar y consolidar una cultura de paz requiere un esfuerzo colectivo que involucre a todas las generaciones, pero especialmente a los jóvenes, quienes tienen el potencial de ser agentes de cambio en sus comunidades.

Desde COOPMEDICA reiteramos nuestro compromiso con la promoción de iniciativas que contribuyan al bienestar social y al fortalecimiento de valores fundamentales como la paz. Estamos convencidos de que, a través de actividades como esta, podemos construir un presente más justo, inclusivo y pacífico, dejando un legado positivo para las futuras generaciones.



A man with a beard and glasses, wearing a grey suit and a light blue shirt, stands at a podium. He is holding a small object in his hands and looking towards the camera. The background is a warm-toned wall with horizontal panels.

## «Mitos y realidades sobre la Ley 155-17: Lavado de Activos y Financiamiento del Terrorismo»

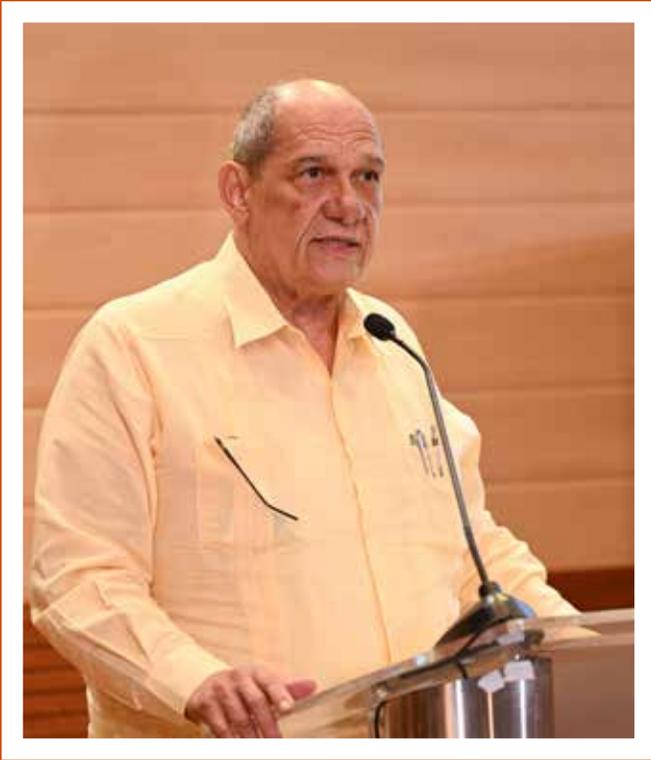
En su compromiso constante de fomentar la educación y el desarrollo integral de sus socios, COOPMEDICA organizó una charla titulada «Mitos y realidades sobre la Ley 155-17: Lavado de Activos y Financiamiento del Terrorismo». Este evento contó con la destacada participación del Lic. Emerson Díaz, un experto en la materia.

La actividad reunió a 150 personas, quienes participaron activamente en esta iniciativa educativa. Durante la charla, el licenciado Díaz explicó los aspectos más relevantes de la Ley 155-17, incluyendo su impacto en la prevención de delitos financieros, los derechos y responsabilidades de los ciudadanos y los mitos que rodean su implementación. Además, los asistentes tuvieron la oportunidad de aclarar dudas y discutir casos prácticos, lo que fomentó un ambiente interactivo y enriquecedor.

Este esfuerzo es una muestra del compromiso de COOPMEDICA con la educación financiera y la conciencia social, ofreciendo herramientas para que sus socios estén mejor informados y preparados para enfrentar los retos actuales.

La Ley 155-17 juega un papel fundamental en la lucha contra el lavado de activos y el financiamiento del terrorismo y conocerla a fondo es esencial para construir una sociedad más transparente y responsable.

COOPMEDICA agradece a todos los asistentes por su participación activa y reafirma su misión de seguir desarrollando iniciativas educativas que beneficien a la comunidad. Este tipo de actividades refuerza el papel de las cooperativas como agentes de cambio y crecimiento colectivo.



# Autoexamen y salud mamaria

El Departamento de Educación de COOPMEDICA, en su misión de promover la salud y el bienestar en la comunidad, organizó una charla educativa sobre autoexamen y salud mamaria en el colegio Alic, de Puerto Plata.

La conferencia fue impartida por el Dr. Albert Carvajal, especialista en Ginecología.

La actividad tuvo como objetivo concientizar a estudiantes, docentes y personal administrativo sobre la importancia de la detección temprana del cáncer de mama a través del autoexamen regular, así como otros hábitos saludables que contribuyen a mantener una buena salud mamaria.





Durante la charla, el Dr. Carvajal explicó de manera clara y accesible cómo realizar un autoexamen de forma correcta, la frecuencia recomendada y los signos de alerta que deben motivar una consulta médica. Además, abordó factores de riesgo, la importancia de llevar un estilo de vida saludable y cómo la detección temprana puede salvar vidas.

Los asistentes se mostraron muy participativos, haciendo preguntas y compartiendo sus inquietudes respecto al tema.

Esta iniciativa forma parte de las acciones que COOPMEDICA desarrolla para fomentar la educación en salud en diferentes comunidades.





# Liderazgo positivo

## Una herramienta para transformar la cultura organizacional

Esta actividad estuvo dirigida a los directivos y líderes de la cooperativa, con el propósito de destacar la importancia del liderazgo como motor para fortalecer la cultura organizacional y construir relaciones de confianza dentro de los equipos de trabajo.

Esta charla fue impartida por la Lic. Jomery Rosario, líder positivo.

Uno de los enfoques centrales fue el reconocimiento del poder transformador del liderazgo positivo, el cual no solo mejora el rendimiento de los equipos, sino que también impulsa el bienestar y el compromiso de cada colaborador.









La charla subrayó que un líder positivo dirige e inspira a su equipo, promueve el desarrollo personal y profesional de sus colaboradores y genera una cultura organizacional basada en el respeto y la confianza. Este tipo de liderazgo no solo beneficia a la institución, sino también a cada individuo que forma parte de ella.

Continuamos fortaleciendo las capacidades de nuestros líderes mediante actividades educativas y espacios de reflexión. Con líderes positivos al frente seguimos construyendo un entorno laboral donde la colaboración, el respeto y la excelencia son los pilares fundamentales.



# «COOPMEDICA se une a la causa»

## Luchando contra el cáncer de mama a través de la prevención y la educación

«COOPMEDICA se une a la causa» fue el título de una actividad enfocada en la prevención temprana y la concienciación sobre el cáncer de mama.

La conferencia magistral, dirigida tanto a socios de la cooperativa como a miembros de la comunidad en general, tuvo como objetivo principal reducir la incidencia y mortalidad asociadas a esta enfermedad mediante la educación y el acceso oportuno a servicios de salud.

La conferencia se realizó en el Centro de Convenciones y Cultura UTESA, contando con la participación de aproximadamente 250 personas.

Se estima que una de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama a lo largo de su vida, razón por la cual es de vital importancia realizar una evaluación regular de los senos. Cerca de un 40 % de estos casos en América Latina se diagnostican en etapa metastásica.





Es partiendo de esta realidad que COOPMEDICA se une a esta causa, ofreciendo a cientos de socias la conferencia «Comprensión, prevención y tratamiento del cáncer de mama», a cargo de la doctora Katy Sánchez Rojas, y «Resignificando tu historia», por la licenciada Iliana Flores González.

COOPMEDICA se une a esta causa para sensibilizar y concientizar a las mujeres sobre la importancia de realizarse un examen de mama regularmente, con la finalidad de detectar cualquier signo o anomalía.

Según la doctora Sánchez Rojas la supervivencia a 5 años en las pacientes con cáncer de mama varía según momento del diagnóstico, características biológicas del tumor y tratamientos administrados.

Expuso que las características que se asocian con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama incluyen factores que no se pueden modificar como ser mujer, la edad y la herencia.

*Se estima que una de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama a lo largo de su vida*





Agrega que la obesidad, consumo de alcohol y de tabaco son factores modificables, mientras que tener hijos y la lactancia se consideran protectores.

Apunta que para el diagnóstico del cáncer de mama se debe realizar la autoexploración de las mamas, estudios y procedimientos como mamografía, ultrasonido y biopsia. «Luego del diagnóstico se envía la paciente al psicólogo y se determina el tratamiento a seguir, para dejar de lado una serie de mitos y creencias que existe en la población».







«El tratamiento dependerá del grado de complejidad en cada caso tratado: cirugía (tumorectomía o mastectomía total), radioterapia y quimioterapia o terapia antihormonal», expone la doctora Sánchez Rojas, especialista en ginecología y obstetricia y cirugía oncológica.

«El ser humano vive de abrir y cerrar ciclos», refiere la licenciada Iliana Flores González, psicóloga clínica, experta en duelo, quien recomienda que la mejor manera de sobrellevar la enfermedad es mediante la terapia ocupacional, «realizando actividades que ayudan a mantener un sentido de utilidad y productividad, ajustadas a las capacidades físicas actuales».



Sugiere de igual manera involucrarse en actividades como la terapia narrativa, la psicoterapia cognitiva-conductual y los grupos de apoyo, presenciales o en línea, así como la escritura terapéutica (journaling), los ejercicios de respiración, la terapia del arte (arte-terapia), los mindfulnesses y la meditación.

La licenciada Flores González es experta en tanatología, una disciplina integral que aborda todo lo relacionado con el fenómeno de la muerte en el ser humano: la pérdida, el sufrimiento psicológico, las relaciones del enfermo, el dolor físico, entre otras terapias.

Con actividades como esta, COOPMEDICA reafirma su compromiso de ser un pilar en la educación para la salud, promoviendo iniciativas que contribuyen al bienestar integral de sus socios y de la comunidad en general. A través de estas acciones la cooperativa no solo busca crear conciencia, sino también facilitar el acceso a recursos y servicios que salvan vidas.





## Impacto emocional inicial:

El proceso de duelo con la pérdida de la salud (negación, ira, tristeza, aceptación).  
Importancia de validar las emociones de miedo, incertidumbre y ansiedad.



# COOPMEDIO





# Taller de oratoria para los miembros de los distritos de COOPMEDICA

La comunicación efectiva es una de las herramientas más poderosas para el liderazgo y el éxito personal y profesional. Por esta razón el Departamento de Educación organizó un taller de oratoria dirigido a los representantes de los distintos distritos de la cooperativa.

Este taller, diseñado para fortalecer las habilidades comunicativas de nuestros socios, buscó mejorar su capacidad de expresión en público y además empoderarlos como líde-

res dentro de sus comunidades y de la cooperativa.

El principal objetivo del taller fue dotar a los participantes de las herramientas necesarias para mejorar su expresión oral y corporal, aprender a estructurar discursos claros, persuasivos y efectivos, a superar el miedo escénico hablando con seguridad en público y a fortalecer sus habilidades de liderazgo y representación dentro de los distritos de la cooperativa.







El taller fue impartido por la licenciada Anabel González, profesional en comunicación y oratoria, quien, mediante una metodología dinámica y práctica enfocada en la participación activa de los asistentes, desarrolló un magistral taller incluyendo prácticas como la importancia de la comunicación efectiva, el uso adecuado de la voz, el lenguaje corporal y cómo organizar las ideas de una forma lógica y coherente.

La experiencia fue altamente valorada por los participantes, quienes resaltaron el impacto positivo que este taller tuvo en sus habilidades de comunicación, pues este trasciende las habilidades individuales de los participantes. Al mejorar su capacidad de comunicación, estos líderes comunitarios están ahora mejor preparados para representar a su comunidad y a la cooperativa.



# «Salud mental y manejo del estrés»

## Estrategias para una vida equilibrada

Comprometida con el bienestar integral de sus socios y la comunidad, COOPMEDICA organizó una charla educativa titulada «Salud mental y manejo del estrés», impartida por la licenciada Marcia Rodríguez.

Esta actividad se llevó a cabo en las instalaciones del Hospital Traumatológico de La Vega y tuvo como propósito principal proporcionar a los asistentes herramientas y estrategias efectivas para reconocer, gestionar y reducir el estrés en su vida diaria, promoviendo así el bienestar emocional y mental.

Durante la charla, la Lic. Rodríguez destacó cómo el estrés se ha convertido en un desafío cotidiano que puede afectar no solo la salud mental, sino también la salud física y las relaciones interpersonales.

A lo largo de la sesión los participantes aprendieron a identificar los factores desencadenantes del estrés en diferentes aspectos de la vida, desde el entorno laboral hasta el personal. También a desarrollar técnicas de gestión emocional, como la respiración consciente, la meditación y la relajación progresiva. Además, fomentar hábitos de vida saludables que contribuyen al equilibrio mental, como una alimentación adecuada, la actividad física y el sueño reparador y a establecer límites y manejar el tiempo para evitar la sobrecarga de responsabilidades.



La Lic. Rodríguez enfatizó que, al igual que la salud física, el cuidado de la salud mental requiere atención y esfuerzo constante.

Durante la sesión compartió consejos prácticos para integrar pequeñas acciones diarias que contribuyen al bienestar emocional, como practicar la gratitud, fomentar la comunicación abierta y buscar ayuda profesional cuando sea necesario.

Con esta iniciativa, COOPMEDICA reafirma su compromiso con la salud mental de sus socios y la comunidad. La cooperativa continuará organizando actividades y programas enfocados en el bienestar integral, entendiendo que una mente sana es clave para una vida plena y equilibrada.





# COOPMEDICA impulsando el cooperativismo a nivel nacional

El mes de octubre es un periodo de especial relevancia para el movimiento cooperativo a nivel mundial, ya que se celebra el Mes del Cooperativismo, una ocasión ideal para resaltar los valores, principios y beneficios que las cooperativas ofrecen a sus socios y a la comunidad en general. Conscientes de esta importancia, en COOPMEDICA el Departamento de Educación diseñó una ambiciosa agenda de actividades que incluyó una serie de charlas y encuentros en diversas ciudades de la República Dominicana.

COOPMEDICA se desplazó a las ciudades de Barahona, Higüey, San Francisco de Macorís y Santiago, con el objetivo de compartir los principios del cooperativismo y promover el desarrollo integral de nuestros socios. Cada una de estas ciudades fue elegida estratégicamente para abarcar diferentes regiones del país, con la finalidad de ampliar el alcance de nuestras acciones educativas.









En cada localidad se realizaron charlas dirigidas tanto a socios actuales como a potenciales nuevos miembros, abordando temas claves como:

- Los principios y valores del cooperativismo.
- La importancia de la educación financiera para un desarrollo sostenible.
- El rol de las cooperativas en la inclusión social y económica.

En COOPMEDICA estamos comprometidos con seguir fortaleciendo el movimiento coo-

perativo en la República Dominicana. Nuestro enfoque continuará siendo el desarrollo integral de nuestros socios, brindándoles no solo servicios financieros, sino también educación, asesoría y un sentido de comunidad.

Desde el Departamento de Educación de COOPMEDICA extendemos nuestra invitación a todos los socios y miembros de la comunidad a seguir participando activamente en nuestras actividades educativas y a ser parte del cambio positivo que buscamos en nuestra sociedad. Juntos podemos construir un futuro más próspero y solidario.





# Proyecto COOPMEDICA Joven

## Empoderando a la nueva generación

Con el compromiso de seguir impactando positivamente en la comunidad, COOPMEDICA ha dado un paso trascendental al lanzar el Proyecto COOPMEDICA Joven, una iniciativa diseñada especialmente para jóvenes de entre 13 y 17 años. Este programa educativo busca proporcionar a las nuevas generaciones las herramientas necesarias para convertirse en líderes comprometidos con el desarrollo social y económico de sus comunidades.

COOPMEDICA Joven está diseñado para ofrecer una formación integral a sus participantes, abarcando seis áreas fundamentales:

**Cooperativismo.** Los jóvenes aprenderán sobre los principios y valores cooperativos.

**Finanzas.** Este módulo está enfocado en enseñar conceptos clave de educación financiera.

**Salud.** A través de charlas y actividades prácticas los jóvenes recibirán orientación sobre hábitos saludables, bienestar físico y mental y prevención de enfermedades.

**Innovación.** Los participantes explorarán nuevas tecnologías, emprendimiento y soluciones creativas para desafíos locales.

**Medioambiente.** Este componente busca generar conciencia sobre la importancia de cuidar el entorno y recursos naturales.

**Cultura.** Este importante renglón procura explorar y valorar la riqueza cultural de las comunidades, fomentando el respeto por la diversidad y la identidad local.

En la ciudad de La Vega iniciamos un plan piloto, implementado con un enfoque multidisciplinario, buscando dotar a los jóvenes con ac-

tividades prácticas y promoviendo los valores fundamentales para su desarrollo integral. El mismo ha sido un éxito rotundo, alcanzando los objetivos establecidos y logrando que los jóvenes adquieran herramientas valiosas para su futuro personal y profesional.

Desde su lanzamiento, el proyecto COOPMEDICA Joven ha logrado captar la atención y el entusiasmo de los jóvenes en La Vega, quienes han demostrado un gran interés en participar y aprender.

Durante las primeras semanas del programa los participantes han tenido la oportunidad de asistir a talleres interactivos, sesiones de mentoría y actividades grupales que fomentan el trabajo en equipo y el liderazgo.

El lanzamiento de COOPMEDICA Joven es una muestra más del compromiso de nuestra cooperativa con el desarrollo integral de sus socios y la comunidad en general. Creemos firmemente en el potencial de los jóvenes como motores de cambio y progreso y estamos dedicados a proporcionarles las herramientas y el apoyo necesarios para que puedan alcanzar sus metas.







# Pasadía familiar de COOPMEDICA

## Conectando familias, fortaleciendo lazos

El pasado 10 de noviembre, en el Centro Vocacional, COOPMEDICA llevó a cabo su esperado pasadía familiar, un evento diseñado para brindar a los socios y sus familias un espacio para reconectar, aprender y disfrutar juntos.

En un ambiente lleno de alegría y compañerismo, la actividad cumplió con su propósito de fortalecer los lazos familiares y fomentar la sana convivencia.





Durante este día especial los participantes tuvieron la oportunidad de disfrutar de una amplia variedad de actividades que combinaron formación y recreación. Desde talleres interactivos hasta dinámicas grupales, cada momento estuvo cuidadosamente planificado para garantizar una experiencia enriquecedora para todos.









Los socios que asistieron al evento compartieron experiencias inolvidables y llevaron a casa herramientas prácticas para mejorar la dinámica familiar. Muchos expresaron su gratitud por el esfuerzo de COOPMEDICA en organizar un encuentro que priorizó el bienestar integral de sus miembros.

En un mundo donde las interacciones cara a cara a menudo son reemplazadas por pantallas, eventos como el pasadía familiar se vuelven esenciales. Nos recuerdan que la conexión emocional y el tiempo de calidad son pilares fundamentales para una familia sólida y unida.



COOPMEDICA agradece profundamente a todos los socios que participaron en esta actividad. Su entusiasmo y compromiso hicieron de este pasadía un verdadero éxito.

Estamos comprometidos a seguir organizando iniciativas que promuevan el bienestar y la unión de nuestras familias.



# Comprometidos con la salud financiera de nuestra comunidad



En COOPMEDICA reconocemos que la educación financiera es un pilar fundamental para el bienestar y el desarrollo de nuestros asociados y sus familias. Entender cómo administrar los recursos económicos de manera efectiva permite alcanzar metas personales,

profesionales y a fortalecer la estabilidad económica de la comunidad.

Es por ello que, desde el Departamento de Educación, hemos asumido con determinación la misión de capacitar y empoderar a nuestros socios en materia de finanzas personales.







Durante el periodo de julio a diciembre de este año hemos visitado más de 20 instituciones educativas, comunitarias y empresariales, impactando de manera directa a más de 500 personas con nuestros programas de formación en educación financiera.

El propósito principal de estas capacitaciones es proporcionar a los participantes herramientas prácticas que les permitan desarrollar buenos hábitos financieros, a elaborar presupuestos familiares y personales, aprender la importancia del ahorro y tomar decisiones de forma correcta que contribuyan a su seguridad económica.

En cada una de estas visitas nos hemos enfocado en adaptar el contenido de nuestras charlas y talleres a las necesidades específicas de cada audiencia, asegurando así una experiencia de aprendizaje efectiva y significativa.

Nuestro enfoque en la educación financiera es una muestra más de nuestro compromiso con el desarrollo integral de nuestros asociados. Con estas acciones reafirmamos nuestra misión de promover el desarrollo económico de nuestros asociados, empoderándolos, educándolos y acompañándolos en cada etapa de su vida, sembrando una comunidad más próspera y financieramente saludable.



# Captaciones



# Campamentos infantil y juvenil

**Un verano de aprendizaje y diversión**

En el mes de julio el Departamento de Captaciones realizó con éxito su tradicional campamento, diseñado para ofrecer a niños una experiencia educativa y recreativa inolvidable.



En la zona Norte realizamos dos campamentos: uno dirigido a niños de entre 4 y 12 años y, por primera vez, un campamento especial para adolescentes de 13 a 17 años, donde pudieron disfrutar de actividades adaptadas a su edad y necesidades.

Además, este año se marcó un hito importante con la realización, por primera vez, de un campamento infantil en la zona Este, abriendo nuevas oportunidades para que más niños, de 4 a 12 años, pudieran participar en una jornada llena de aprendizaje, juegos y compañerismo.

Estos campamentos tienen como objetivo fomentar en los participantes valores como la cooperación, la creatividad y el trabajo en equipo, mientras disfrutaban de actividades lúdicas y dinámicas que promueven su desarrollo integral.

COOPMEDICA continúa comprometida con brindar espacios de crecimiento y diversión para nuestros socios infantiles, fortaleciendo su vínculo con la cooperativa y ayudándolos a desarrollar habilidades que serán clave en su formación personal y social.





# Premiación de socios estudiantes meritorios de COOPMEDICA

En el mes de agosto, COOPMEDICA celebró con gran entusiasmo la premiación de los socios estudiantes meritorios, un evento que reconoció a 116 estudiantes destacados de todo el país por su esfuerzo, dedicación y logros académicos durante el año escolar.

Este evento, que se celebra cada año, tiene como objetivo resaltar el esfuerzo de los niños que, con su perseverancia, se han destacado por sus calificaciones, ahorros constantes y por su compromiso con su formación integral. Los premiados provienen de diversas provincias, reflejando el alcance y el impacto de la cooperativa en todo el territorio nacional.



COOPMEDICA  
Profesionalización

ceremonia







Durante la ceremonia los estudiantes fueron reconocidos con medallas y regalos personales que les permitirán continuar impulsando sus sueños y proyectos educativos. Este gesto tiene como propósito incentivar a los niños a seguir esforzándose y demostrarles que su dedicación es valorada.

Premiación a

Estudiantes

COOPMEDICA  
Premiación a Estudiantes Meritorias



Premiación a

Estudiantes

COOPMEDICA  
Premiación a Estudiantes Meritorias









En la premiación, además de la entrega de reconocimientos, se realizó una emotiva reflexión sobre la importancia del hábito del ahorro para su futuro.

Felicitamos a todos los estudiantes premiados y les deseamos muchos más logros en su camino hacia el éxito.

# Premiación a





# Promoviendo el futuro financiero

## Charlas de ahorro infantil

Durante todo el periodo de julio-diciembre el Departamento de Captaciones llevó a cabo una serie de charlas educativas sobre el ahorro infantil, beneficiando a 5775 estudiantes en todo el país.

Estas charlas, impartidas en 31 centros educativos, tuvieron como objetivo principal fomentar en los niños y jóvenes una cultura de ahorro desde temprana edad, destacando la importancia de administrar sus recursos de manera responsable y planificar para el futuro.

# UAPA







Durante las sesiones, los estudiantes aprendieron conceptos básicos sobre educación financiera, el valor del dinero, cómo ahorrar y cómo estos hábitos pueden impactar positivamente en su bienestar y en el de sus familias.

La acogida por parte de las instituciones y estudiantes fue sumamente positiva, dejando en evidencia la necesidad de seguir promoviendo este tipo de iniciativas en la comunidad educativa.

En COOPMEDICA creemos firmemente que el ahorro es la base para construir un futuro

sólido y próspero, por lo que continuaremos trabajando para llevar este mensaje a más jóvenes, ayudándolos a desarrollar habilidades financieras que les permitan alcanzar sus metas.

Los asistentes se mostraron muy participativos, haciendo preguntas y compartiendo sus inquietudes respecto al tema.

Esta iniciativa forma parte de las acciones que COOPMEDICA desarrolla para fomentar la educación en salud en diferentes comunidades.





# FUTUSOL



# La prevención es un acto de amor

Durante el mes de la concientización sobre el cáncer de mama, FUTUSOL realizó una jornada de mamografías en las sucursales de COOPMEDICA de las ciudades Santiago, Barahona, La

Romana, Higüey, Bávaro, Moca, San Francisco, Puerto Plata y La Vega. Con esta acción gratuita para nuestras socias pretendemos crear conciencia sobre la importancia de la prevención de este terrible mal.





Las mamografías son una de las pruebas de detección más recomendadas para reducir el riesgo de padecer cáncer de mama. Las mujeres entre 50 y 69 años sin antecedentes de cáncer de mama deben hacerse una mamografía cada uno o dos años. Esta iniciativa no solo ayuda a detectar a tiempo esta enfermedad, sino que también fomenta una mayor conciencia y conocimiento en la comunidad sobre la salud femenina y un mayor conocimiento de esta enfermedad.

# Donando educación

## Impulsando los sueños

Y dando inicio a nuestro año escolar, en apoyo a nuestro eje de educación, FUTUSOL realizó múltiples donaciones de cuadernos, que llegaron a niños y jóvenes desde las sucursales de Gurabo, La Romana, Barahona y La Vega, donde no solo se está facilitando su educación, sino también se les está brindando la oportunidad de soñar y aspirar a un futuro mejor.

La educación es fundamental para el desarrollo personal y comunitario y acciones

como estas son esenciales para empoderar a las nuevas generaciones brindándoles las herramientas necesarias.

Como fundación es un placer para nosotros contribuir con la juventud y la sociedad del mañana, ayudando a construir una sociedad más justa y equitativa y, a la vez, impulsándolos a dar su máximo potencial y mejorar su calidad de vida dejando una huella positiva en su historia.







# «Tapitas X quimio»

Salvando vidas

Con el corazón contento, nuestra Fundación Futuro Solidario recolectó en el transcurso de este año 2024 un total de 5000 libras de tapitas plásticas destinadas a favorecer familias con niños que padecen cáncer. Esta campaña es un gran ejemplo de cómo pequeñas acciones pueden tener un impacto significativo en la vida de muchos de nuestros niños.

«Tapitas X quimio» es una campaña con el objetivo de recolectar tapitas plásticas y lue-

go, a través de diversas fundaciones como St. Jude y Fundación Amigos Contra el Cáncer Infantil, apoyar para que estos niños reciban las sesiones de quimioterapia necesarias para la curación de su enfermedad y otros cuidados que tanto necesitan.

Nos regocija ser centro de acopio un año más y alcanzar a más de 2000 niños con nuestra ayuda y la de nuestra comunidad.





# Taller de bisutería

## Herramientas para el futuro

En San Pedro de Macorís, la Fundación tuvo el privilegio de impactar a 35 niñas de la Casa Hogar Nuestros Pequeños Hermanos, mediante un enriquecedor taller de bisutería. A través de dinámicas entretenidas, estas niñas no solo se divertieron, sino que también adquirieron habilidades valiosas que podrán aprovechar en el futuro.

La Casa Hogar Nuestros Pequeños Hermanos se dedica a brindar un entorno integral y pacífico para niños en situación de orfandad, esforzándose por alegrar sus días y ofrecerles

la atención que necesitan. Para nosotros, poder brindarles un momento de bienestar es, más que una simple satisfacción, una oportunidad de contribuir a su educación y su futuro.

Estamos convencidos de que iniciativas como esta pueden marcar una diferencia significativa en la vida de estos niños, proporcionándoles herramientas y experiencias que les ayuden a soñar en grande y a construir un mejor porvenir.





# «Brindarte esperanza nos da felicidad 2024»

**Una Navidad llena de  
solidaridad y amor**

En un mundo donde la empatía y la solidaridad son más necesarias que nunca, la Fundación Futuro Solidario vuelve a ser un ejemplo inspirador de compromiso social. Como cada año, a través de nuestra emblemática iniciativa «Brindarte esperanza nos da felicidad», logramos llevar alegría y esperanza a cientos de familias en situación de vulnerabilidad.

En colaboración con COOPMEDICA distribuimos 250 cajas navideñas en sus 18 sucursales en todo el país llenas de alimentos esenciales y productos tradicionales para celebrar la temporada navideña. Estas cajas no solo representan un alivio para las familias beneficiadas, sino que simbolizan un mensaje claro: la unión y la solidaridad pueden transformar vidas.









Detrás de cada caja entregada hay una historia de esfuerzo y amor. Las cajas navideñas fueron posibles gracias a la colaboración de socios, voluntarios y empleados de COOPMEDICA, quienes trabajaron incansablemente para garantizar que cada una de las familias recibiera no solo alimentos, sino también un momento de felicidad y esperanza. Con esta iniciativa no solo se busca aliviar las necesidades inmediatas de las familias beneficiadas, sino también generar un impacto emocional profundo. Ver las sonrisas de niños y adultos al recibir estas cajas es un recordatorio del poder transformador de la empatía y el compromiso social.

Desde la Fundación Futuro Solidario reafirmamos nuestro compromiso de trabajar por una sociedad más justa e inclusiva. «Brindarte esperanza nos da felicidad 2024» no es solo una actividad puntual, es un recordatorio de que, juntos, podemos construir un futuro donde la solidaridad sea el pilar de nuestras comunidades. Seguiremos trabajando con el mismo entusiasmo y compromiso, llevando adelante nuestra misión de construir un mundo más justo e inclusivo. Porque la solidaridad no es solo una acción, es una forma de vida.





En esta Navidad brindamos por la esperanza, por los pequeños actos de bondad que generan grandes cambios y por la certeza de que juntos podemos lograr un futuro mejor para todos.



# Navidad



# Fiesta de Navidad COOPMEDICA 2024

Cada año nos encargamos de hacer un cierre que deje en nuestros colaboradores una experiencia memorable, donde podamos reencontrarnos para celebrar los logros y desafíos que con tanta entrega asumimos día tras día para hacer de nuestra institución cooperativa la que brinde a nuestros asociados un servicio memorable.

Este año 2024 vivimos junto a los directivos y colaboradores una fiesta a los años 60, como los años que celebramos siendo la cooperativa que somos. Estos recuerdos permanecerán en nuestros corazones porque en equipo nos apoyamos para seguir evolucionando y creciendo, es por esto que así por todo lo alto lo celebramos.







# Artículos



# Cuando dos perros pelean por un hueso un tercero se lo come



**Frank Espino**

El nombre de este artículo es una expresión que conocemos desde hace mucho tiempo. Sin embargo, en la vida práctica no lo había contemplado. Hace unos días, mientras me desplazaba en mi vehículo cerca de mi hogar, vi la escena que describo, donde dos perros que llamamos «viralatas» estaban gruñendo y sacándose los dientes por un hueso y mientras se enfrentaban otro entró al escenario, acercándose por detrás, y sin ton ni son se fugó con el hueso que era el motivo de la pelea.

En la vida vemos con frecuencia este tipo de escena entre los humanos. Quizás el «hueso» es el símbolo, pero cuando lo extrapolamos

nos damos cuenta que hasta en las mejores familias ocurre esto, donde un familiar demanda o quiere desplazar a otro familiar y el gran beneficio lo recibe a la larga el abogado que toma el caso.

En los trabajos comunes en cualquier empresa puede darse el caso que alguien podría estar deseando el ascenso del otro. Sin embargo, es muy posible que otro que el jefe disponga pueda sustituir a los dos.

Nosotros hemos visto por experiencia lo que ha sucedido con todos los partidos políticos en nuestro país, donde quienes dirigen se hacen dueños o pretenden hacerse dueños y al final de la pelea los bandos que crean la división alimentan las ansias de po-

«La libertad está en ser dueños de la propia vida».

**Platón**

der de los contrarios. En este ejemplo cumple perfectamente el título de este artículo. Por eso entiendo que cuando se va a realizar un deseo de querer «tumba» a un líder para que otro que se cree con fuerza para hacerlo debe reconocer que mientras la lucha se está efectuando está sirviendo de alimento para que los adversarios se queden con pastel, que sería lo mismo decir que mientras dos perros se pelean por un hueso un tercero se lo come.

El autor es médico, escritor y profesor universitario.

# La salud bucal: su impacto en el cuerpo y la economía personal



**Ana Silvia Santos**

La salud bucal, a menudo pasada por alto, tiene un impacto directo en nuestra salud general y, a largo plazo, puede afectar nuestras finanzas.

Los dientes son una conexión directa con nuestro sistema nervioso central. Aunque la mayoría de las personas considera el cuidado de los dientes como algo exclusivamente relacionado con la estética o la función masticatoria, investigaciones han demostrado que una buena salud dental es fundamental para el bienestar integral del cuerpo. Además, la falta de prevención puede tener consecuencias económicas significativas, desde tratamientos dentales costosos hasta problemas de salud que podrían haberse evitado.



La boca no es un órgano aislado dentro de nuestro cuerpo, al contrario, es una puerta de entrada a nuestro sistema y las bacterias que proliferan en la cavidad bucal pueden ingresar al torrente sanguíneo y causar estragos en otros órganos. Un ejemplo claro de esto es la relación entre las enfermedades periodontales, como la gingivitis o la periodontitis, y problemas cardiovasculares. Las bacterias orales pueden contribuir a la formación de placas en las arterias, aumentando el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

La boca es un reflejo de lo que sucede en el resto del cuerpo. Problemas bucales como las encías inflamadas pueden ser un indicio de enfermedades autoinmunes o deficiencias nutricionales, por lo que mantener una rutina de cuidado bucal puede ser clave para la detección temprana de otros problemas de salud.

El impacto económico de no mantener una salud bucal adecuada es considerable. Si bien una limpieza dental regular puede parecer un gasto menor, las consecuencias de no tratar problemas dentales desde su origen pueden generar costos mucho mayores a largo plazo. Una cavidad no tratada, por ejemplo, puede evolucionar en infecciones graves, lo que podría requerir tratamientos de conducto, coronas o, en el peor de los casos, extracciones y prótesis. Estos procedimientos pueden tener un costo elevado, que oscila entre cientos y miles de dólares y/o pesos. Estos gastos no solo afectan a las finanzas personales, sino que también pueden generar estrés y ansiedad a quienes enfrentan tratamientos extensivos y costosos.

La buena noticia es que la mayoría de los problemas dentales son prevenibles. El cepillado adecuado, el uso del hilo dental, las visitas regulares al dentista para limpiezas y chequeos, así como una dieta balanceada, pueden prevenir enfermedades graves. Según los expertos, la prevención es mucho más económica que los tratamientos curativos.

Además, la educación sobre la importancia de la salud bucal desde una edad temprana puede tener un impacto significativo. Los niños que aprenden buenos hábitos de higiene dental son menos propensos a desarrollar problemas que requieran intervenciones costosas en el futuro.

La salud bucal es mucho más que un tema estético: es un componente esencial del bienestar general del cuerpo. Su influencia en la salud cardiovascular, la diabetes, el embarazo, etc. demuestra que cuidar los dientes no solo previene el dolor y la incomodidad, sino que también ayuda a prevenir enfermedades graves. Y, desde un punto de vista económico, invertir en prevención puede evitar tratamientos costosos a largo plazo, ahorrando dinero y, lo más importante, protegiendo nuestra salud.

En definitiva, cuidar la boca es cuidar de todo el cuerpo y hacerlo de manera preventiva es una inversión inteligente tanto para nuestra salud como para nuestras finanzas.

La autora es estomatóloga-ortodoncista.

## REGIÓN NORTE

### Gurabo

Carretera Luperón núm. 10. Santiago de los Caballeros.

Teléfono: (809/829) 582 5010  
Ext. 2521

### Vicente Estrella

Calle Vicente Estrella No. 57, Los Pepines. Santiago de los Caballeros.

Teléfono: (809/829) 582 5010  
Ext. 2121

### Sabana Larga

Calle Sabana Larga No. 156. Santiago de los Caballeros.

Teléfono: (809/829) 582 5010  
Ext. 2221

### Bella Terra

Plaza Bella Terra Mall, módulo 113, primer nivel. Av. Juan Pablo Duarte, Santiago de los Caballeros.

Teléfono: (809/829) 582 5010  
Ext. 2621

### Colinas Mall

Plaza Colinas Mall, módulo 233, segundo nivel. Av. 27 de Febrero, Santiago de los Caballeros.

Teléfono: (809/829) 582 5010  
Ext. 3021

### Plaza Ulloa

Plaza Ulloa, módulo 202. Av. Circunvalación. Santiago de los Caballeros.

Teléfono: (809/829) 582 5010  
Ext. 3721

### Laguna Prieta

Carretera Puñal-Laguna Prieta, casi próximo a la escuela Laguna Prieta. Santiago.

Teléfono: (809/829) 582-5010  
Ext. 2321

### Moca

Calle Duarte núm. 43, Moca.  
Teléfono: 809 578 4000 / 4001  
Ext. 2421

### Puerto Plata

Plaza Amapola. Av. Luis Ginebra. Puerto Plata.

Teléfono: 809 291 0203  
Ext. 2821

### La Vega

Plaza Azura, primer nivel. Av. Pedro A. Rivera, km. 0. La Vega.

Teléfono: 809 277 1365  
Ext. 3121

### San Francisco de Macorís

Plaza Route 19. Av. Presidente Antonio Guzmán Fernández núm. 13. San Francisco de Macorís.

Teléfono: 809 290 0156  
Ext. 3521

## REGIÓN ESTE

### Santo Domingo

Plaza Alexandra. Av. Abraham Lincoln núm. 609, Ensanche Piantini. Santo Domingo.

Teléfono: 809 475 0107  
Ext. 2921

### Santo Domingo Este

Plaza Lama. Carretera Mella. Santo Domingo Este.

Teléfono: 809 475 0107  
Ext. 3621

### San Pedro de Macorís

Av. Independencia núm. 28. San Pedro de Macorís.

Teléfono: 809 339 0237  
Ext. 3221

### La Romana

Plaza Lama. Calle Francisco Richiez. La Romana.

Teléfono: 809 349 0463  
Ext. 3421

### Bávaro

Plaza Progreso, primer nivel, local 9. Av. Estados Unidos, Friusa. Bávaro.

Teléfono: 809 933 3127  
Ext. 3321

## REGIÓN SUR

### Barahona

Zull Plaza. Calle Luis W. del Monte esq. José D. Matos. Barahona

Teléfono: 809 582 5010  
Ext. 3821



[www.coopmedica.com](http://www.coopmedica.com)

   @coopmedica