

# XIII CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO: "INFILTRACIÓN INTRADISCAL Y OTRAS VÍAS DE APLICACIÓN DEL OZONO EN EL TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL RAQUIS"



LA HABANA-CUBA, 02 al 06 de Diciembre de 2019

## INFORMACIÓN DE INTERÉS

### INFORMACIÓN IMPORTANTE MÉDICOS ASISTENTES

Se elabora esta información con el objeto de proporcionarles a todos aquellos asistentes al curso y, sobre todo, a quienes no han visitado Cuba previamente, información de interés relacionada con los manejos internos en la Isla, que seguramente les serán de utilidad.

#### 1.- MANEJO DE CUC

Esta moneda, instaurada desde hace varios años en Cuba cuenta con uso regular en la Isla conjuntamente con el peso cubano (moneda oficial).

Se equipara con el dólar americano, aunque en Cuba el CUC es "más fuerte" que éste.

#### Ponemos ejemplos:

- ◆ Si Ud. lleva 1.00USD en efectivo...El gobierno y sus casas de cambio le otorgarán 0,87 CUC (pierde el 13%)
- ◆ Si Ud. retira de su tarjeta mexicana 103.00USD (debe ser aquella que no esté supeditada a filiales en EUA..Ej: Banamex...las tarjetas Banamex o City Bank no pueden ser cobradas en Cuba), le otorgarán 100 CUC (pierde el 3%), pero cada operación de extracción conllevará al cobro de una comisión que variará de acuerdo al tipo de tarjeta y banco en cuestión del que se trate (se recomienda ver este particular con su ejecutivo de cuenta).

#### Importante:

Avisar a su Banco el período en el que hará uso del plástico fuera del país para que no le bloqueen su tarjeta.

**Si paga con tarjetas en los restaurantes, tiendas, u otros lugares oficiales, no aplicará cobro por pago; por ende, esta es la mejor forma de pagar.**

Es importante recalcar que los Tipos de Cambio aplicables a operaciones con tarjeta, serán los aplicables al país de procedencia del plástico y no los existentes en Cuba, que habitualmente son superiores al del país en cuestión. Por consiguiente, se infiere que NO ES CONVENIENTE que lleven dólares en efectivo para hacer sus pagos porque el porcentaje que perderían con cada transacción será mayor.

AVAL CURRICULAR 40 HORAS

# XIII CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO: "INFILTRACIÓN INTRADISCAL Y OTRAS VÍAS DE APLICACIÓN DEL OZONO EN EL TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL RAQUIS"



**LA HABANA-CUBA, 02 al 06 de Diciembre de 2019**

Otro aspecto a puntualizar es la imposibilidad de utilizar los CUC en otros países (son válidos únicamente en Cuba) por lo que tampoco se recomienda que saque demasiados en los cajeros. Se deberá hacer un estimado de los posibles CUC que requiera para su estancia en Cuba, porque de quedarse con muchos a su regreso, debe volverlos a cambiar en el aeropuerto y vuelve a perder con el Tipo de Cambio.

Sacar muy pocos tampoco es recomendable por la dificultad para encontrar cajeros disponibles posteriormente; así como por el cobro que efectuará el banco mexicano al que esté supeditado su plástico por cada operación, como ya hemos referido anteriormente.

## **2.- CAMBIO DE OTRAS MONEDAS (EUROS, PESOS MEXICANOS, ETC).**

Habitualmente el Tipo de Cambio aplicable en Cuba para el cambio de pesos mexicanos, Euros u otra moneda en efectivo, no es equiparable al que aplica en México. Ej, si el tipo de cambio actual es de alrededor de 18.50MN por cada USD, en Cuba puede ascender a los casi 20.00 pesos por USD, lo que no vuelve atractiva la transacción.

1 CUC= 25.00 pesos cubanos. Siempre es recomendable contar con pesos cubanos para realizar operaciones de compra en Cuba (pago de taxis particulares, paladares (restaurantes particulares), compra de hortalizas, frutas y otros en los mercados campesinos cubanos para consumo personal, etc).

\* Se verán particularidades de estos servicios debajo.

## **3.- CASAS DE CAMBIO / CAJEROS...UBICACIÓN:**

No son muchas las Casas de Cambio y cajeros existentes en Cuba donde Ud. puede hacer operaciones cambiarias. Las más conocidas radican en:

### **Casas de Cambio (CADECA) o Bancos**

- ◆ Aeropuerto Internacional José Martí / sitio más recomendable por su accesibilidad una vez que haya arribado al mismo.
- ◆ Hotel Nacional de Cuba. Calle 0, entre 23 y 21, Vedado, La Habana / Servicio: 8:30am a 7:00pm / Teléfono: 873-3564.
- ◆ Hotel Habana Libre. Calle L, esquina 23, Vedado, La Habana. Servicio las 24 horas en la carpeta del hotel. Teléfono: 834-6100.

### **Cajeros:**

- ◆ Aeropuerto Internacional José Martí / sitio más recomendable por su accesibilidad una vez que haya arribado al mismo.

### **Cercanos al Instituto de Neurología:**

- ◆ Edificio Focsa. Calle M, entre 15 y 17, Vedado, La Habana. Teléfono. 831-0110.
- ◆ Calle 23 y J, Vedado, La Habana. Teléfono: 8375384
- ◆ Mercado Agropecuario de 19 y A, Vedado, La Habana. Teléfono: 8311123 y 8309077

**A V A L C U R R I C U L A R 4 0 H O R A S**

# XIII CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO: "INFILTRACIÓN INTRADISCAL Y OTRAS VÍAS DE APLICACIÓN DEL OZONO EN EL TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL RAQUIS"



**LA HABANA-CUBA, 02 al 06 de Diciembre de 2019**

## 4.- SERVICIOS OFRECIDOS POR PARTICULARES

En Cuba, a raíz de la necesidad de ofertar servicios requeridos por la demanda imperante, a particulares, con el correspondiente pago de impuestos al Gobierno, se les permitió el uso de sus instalaciones y propiedades para ofertar servicios a la población. De este modo:

- ◆ Algunas casas pueden fungir como pequeños restaurantes de pocos comensales (4-6 mesas de 4 sillas c/u). Aquí la comida es muy económica, buena y abundante. Puede Ud. comer con plato fuerte, guarnición, ensalada y bebida incluida por menos de 10.00 USD en dependencia del lugar (habitualmente 5-6 CUC cuestan los platillos).
- ◆ Los carros particulares dan servicio de TAXI, a costos mucho más módicos que los que manejan los Taxis para turismo. A estos se les puede pagar en pesos cubanos o su equivalente en CUC.
- ◆ Mercados campesinos: en instalaciones del Estado, los campesinos cubanos cuentan con la posibilidad de ofertar sus productos (hortalizas, arroz, frijoles, frutas, carne, etc) a quienes los requieran, incluidos los extranjeros. Para aquellos que optaron por la opción de hospedaje en Casas/Apartamentos particulares, que no incluyen desayuno en las mañanas, es una buena opción abastecerse en estos mercados para que se elaboren sus alimentos matutinos antes de iniciar el evento. Ustedes pueden preguntar por las direcciones de estos agromercados a los dueños de las casas donde estén instalados. Con mucho gusto les darán la información solicitada. Además existen carretillas con verduras y frutas diseminadas por múltiples calles de la ciudad, donde en dinero cubano podrán adquirir estos alimentos frescos y de buena calidad.

## 5.- SERVICIO DE CELULARES.

Verlo directamente con la compañía prestadora de servicios (Telcel, Nextel, etc).

## 6.- USO DE INTERNET.

Todos los hoteles cuentan con este servicio. Tiene las siguientes características:

- ◆ No es inalámbrico. Disponible en el Lobby o Centro de Negocios del hotel, en computadoras habilitadas para ello.
- ◆ Costo: 5.00 CUC / hora.

AVAL CURRICULAR 40 HORAS

# XIII CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO: "INFILTRACIÓN INTRADISCAL Y OTRAS VÍAS DE APLICACIÓN DEL OZONO EN EL TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL RAQUIS"



LA HABANA-CUBA, 02 al 06 de Diciembre de 2019

## Con las consideraciones hechas, lo MÁS ADECUADO ES:

Consideración a tomar en cuenta	Beneficio	Inconveniente
Llevar tarjetas (Bancomer, Santander, Bajío, etc)... No Banamex, ni City Bank, VISA o MASTERCARD, para hacer extracciones de dinero.	- Aplica el T.C mexicano para la operación y no el cubano.	- No hay muchos cajeros disponibles en La Habana (ver ubicaciones ya referidas)
Pagar siempre que sea posible con tarjeta en establecimientos	No tendrá que disponer de CUC o pesos cubanos para sus operaciones, monedas que únicamente son válidas en territorio cubano.	Muchos establecimientos no cuentan con este servicio, pero poco a poco la mayor parte de los estatales lo tienen. En Paladares o negocios de otra índole (particulares) no es posible el pago con tarjeta
Solicitar pesos cubanos en las Casas de Cambio del Aeropuerto	Ya tendrá ambas monedas (CUC y pesos cubanos) para realizar libremente sus operaciones	No hacer operaciones que presupongan la tenencia de mucho efectivo (CUC o pesos cubanos) al final de su estancia, porque sólo les sirven en territorio Nacional y deberá cambiarlos a su salida
Sacar el estimado de CUC que requerirá en el viaje directamente en el aeropuerto (banco)	Está disponible el servicio sin necesidad de trasladarse y ya contará con CUC inmediatos para sus requerimientos.	Para quienes tienen el servicio de recogida incluido por parte del Hotel en el aeropuerto, favor de comentarlo con el personal competente para autorizar una breve demora relativa a la operación cambiaria.

AVAL CURRICULAR 40 HORAS

# XIII CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO: "INFILTRACIÓN INTRADISCAL Y OTRAS VÍAS DE APLICACIÓN DEL OZONO EN EL TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL RAQUIS"



**LA HABANA-CUBA**, 02 al 06 de Diciembre de 2019

Trasladarse en taxis de particulares (boteros)	Costo muy inferior a las tarifas ofrecidas por los taxis estatales para turistas.	Debe tomarlo directamente en las calles y avenidas, a menos que tenga un contacto directo que le ofrezca estos servicios y pueda recogerle directamente en el hotel. Considerando la ubicación del Instituto de Neurología encontrarán muchas opciones disponibles.
Comer en paladares. (restaurantes particulares)	Disfrutará del auténtico sabor criollo a costos módicos.	Dependerá de la disponibilidad en cada caso.

## CONSIDERACIONES FINALES / Evento:

1. - Habrá chalecos protectores para todos los asistentes que se proporcionarán en las Instalaciones del Instituto de Neurología y Neurocirugía por parte de los organizadores.
2. - La ropa utilizada en quirófano requerida como parte de las prácticas será proporcionada por parte de los organizadores en Cuba.
3. - Serán requeridos a su llegada:
  - ◆ Copia de la Cédula y Título Médicos notarizados.
  - ◆ 2 fotos tamaño credencial a color.
  - ◆ Copia pasaporte.
  - ◆ Copia de prueba VIH.

## OTRAS CONSIDERACIONES:

- ◆ Para aquellos que optaron por la opción del paquete con Cayo incluido (Melia Las Dunas) al final de su estancia, aconsejamos se pongan en contacto con los organizadores cubanos para que les viabilicen el servicio de traslado al Cayo en transporte terrestre. Deben considerar el viaje redondo, mismo que no se estimó en el costo del paquete.
- ◆ Para orientación acerca de Restaurantes, paladares, Centros nocturnos o de espectáculos, no referidos en el Programa u otros de interés, favor de consultar a los organizadores en Cuba (Dra. Luisa Batilde Lima / Dra. Vivian Borroto).

**AVAL CURRICULAR 40 HORAS**