

Es uno de los problemas de salud más habituales entre la población mundial, ya que 8 de cada 10 personas lo padecen.

NO LE DES LA ESPALDA AL DOLOR

LA SALUD DE NUESTROS DIENTES

CUANDO SE REALIZA UN TRATAMIENTO ODONTOLÓGICO, EL PROFESIONAL ESTA INTERVIENIENDO SOBRE LAS...

PAG.
07 /

DIABETES

LA DIABETES ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA QUE SE CARACTERIZA POR PRESENTAR NIVELES AUMENTADOS DE AZÚCAR EN SANGRE Y PUEDE DAÑAR...

PAG.
10 /

OTITIS

LA AUDICION ES UNO DE LOS SENTIDOS NECESARIOS PARA LA COMUNICACIÓN EL DESARROLLO DEL LENGUAJE Y LA VIDA DE RELACION. POR ESTE MOTIVO, CONTROLAR LA SALUD ...

PAG.
14 /



EDITORIAL

ESTIMADO AFILIADO:

Comenzando el año, reanudando nuestras tareas habituales, queremos acercarle algunas recomendaciones e información sobre las dolencias más comunes de nuestro cuerpo, con la finalidad de orientarlos en todas aquellas cosas necesarias para llevar una vida más placentera.

En este nuevo número de nuestra revista, hablaremos de las malas posturas y las dolencias que ello produce. Además, profundizaremos sobre la salud de nuestros sentidos más importantes como la audición y la visión.

Finalmente, compartiremos con ustedes información sobre Diabetes, un mal silencioso que afecta a toda la población mundial.

Es nuestra misión estar ahí siempre que nos necesites. Por eso, si tenés dudas, acercate a nuestro centro asistencial más cercano a tu domicilio (encontralo en www.osalara.com.ar/guias).

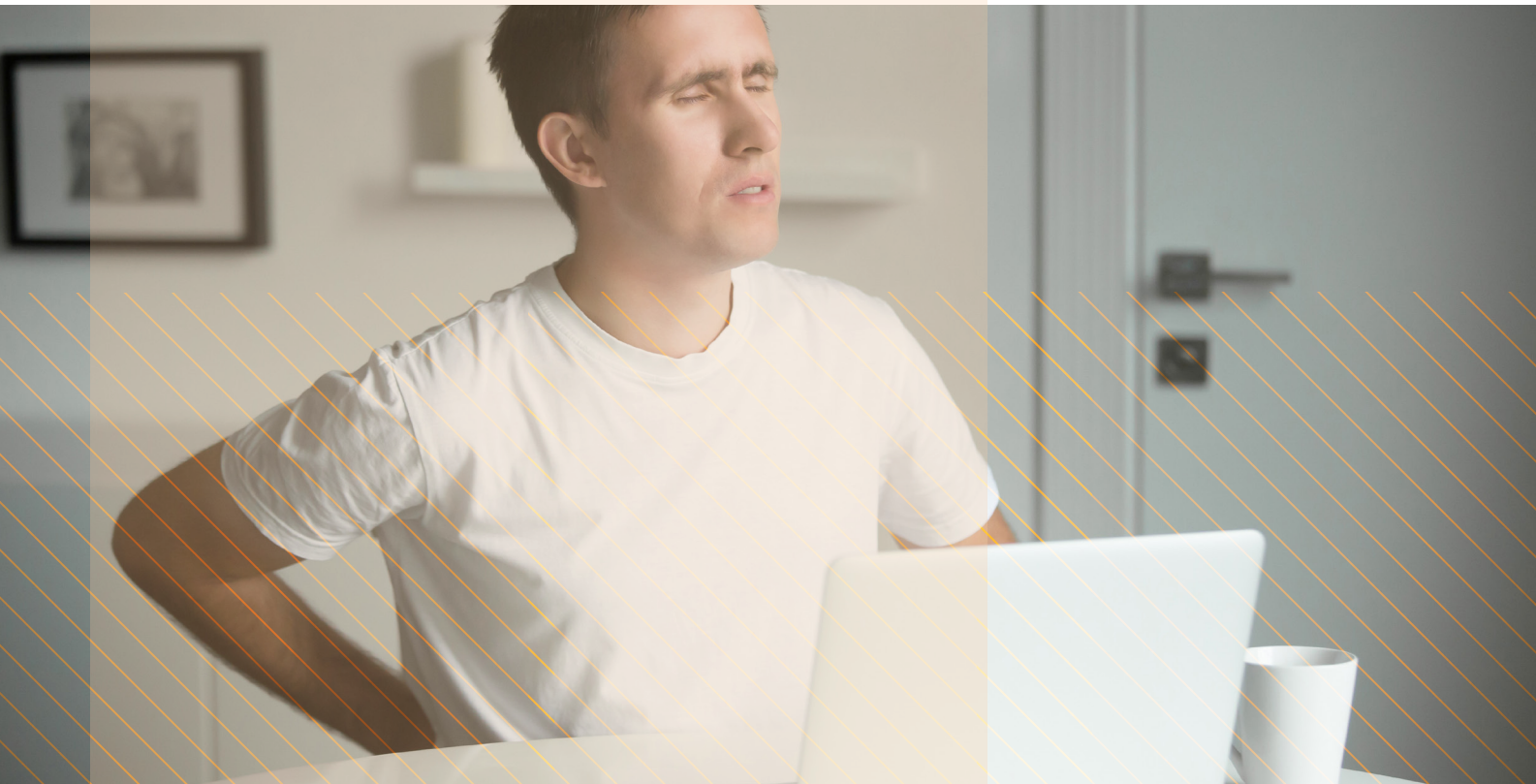
Hasta la próxima!!!

EQUIPO - OSALARA

SUMARIO

- [04 / NO LE DES LA ESPALDA AL DOLOR](#)
- [07 / LA SALUD DE NUESTROS DIENTES](#)
- [10 / DIABETES](#)
- [14 / OTITIS](#)
- [16 / SALUD OCULAR](#)
- 18 / CUIDADOS PREVENTIVOS
- 20 / DELEGACIONES
- 22/ PROCEDIMIENTOS
- 23/ CÓMO ME AFILIO?





INDEPENDIEMENTE DE LA EDAD Y EL GÉNERO CUALQUIER PERSONA PUEDE SUFRIR DOLORES DE ESPALDA. PARA EVITARLOS ES IMPRESCINDIBLE ADOPTAR POSTURAS SALUDABLES. EL SEDENTARISMO, EL SOBREPESO Y LAS MALAS POSTURAS FAVORECEN ESTA AFECCIÓN.

La espalda es uno de los ejes principales de nuestra anatomía y tiene la función primordial de sostener el cuerpo y permitir su movimiento, mantener estable el centro de gravedad y a través de la columna, protege la medula espinal.

Está formada por vertebras, músculos, ligamentos, nervios y tendones

interconectados, y **CUALQUIERA DE SUS PARTES PUEDE GENERAR DOLOR, DESDE UN MALESTAR LEVE HASTA PINCHAZOS QUE DIFICULTEN EL MOVIMIENTO.**

La columna es una de las estructuras óseas fundamentales, tiene forma de "S" alargada y completa su desarrollo cuando los niños comienza a caminar, por lo que es fundamental procurar adoptar posturas saludables desde la más temprana edad. Según los especialistas, la región más propensa a sufrir problemas es la lumbar, seguida por el área cervical y finalmente la dorsal. En general, las dolencias que no revisten gravedad se asocian al estilo de vida, y son producto de malas posturas, los esfuerzos, el estrés, la tensión emocional y el agotamiento muscular, entre otras.

En otros casos son producto de actividad física intensa generada por la práctica de deportes (artes marciales, fútbol, tenis, paddle, etc) pero hay casos en los que aquello que nos parece un problema temporario se transforma en una afección compleja.

HAY DOS TIPOS DE DOLOR DE ESPALDAS

*El **dolor agudo** comienza repentinamente y dura menos de 6 semanas y es muy frecuente entre la población general. Puede surgir a consecuencia de caídas, levantar objetos pesados, entre otras causas. Mientras que el **dolor crónico** es menos frecuente, se prolonga por mucho tiempo y a menudo requiere tratamiento médico.*

SÍNTOMAS GENERALES MÁS FRECUENTES

- *Adormecimiento o cosquilleo*
- *Dolor intenso que no se alivia con descanso*
- *Daño luego de una caída o lesión*
- *Debilidad*
- *Adormecimiento de piernas*
- *Fiebre*
- *Pérdida de peso sin causa aparente*

Recuerde: Si el dolor persiste más de tres meses es imperiosa la visita al profesional para descartar afecciones más complejas.



El dolor de espalda es uno de los problemas de salud más habituales entre la población mundial, ya que 8 de cada 10 personas lo padecen.

/ NO LE DES LA ESPALDA AL DOLOR...



CÓMO PREVENIRLOS

UN BUEN COMIENZO PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA ES ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA SANO Y PARA ELLO ES IMPORTANTE:

Hacer ejercicio: es aconsejable combinar actividades como caminar o nadar, con ejercicios específicos, mantener fuerte y flexibles los músculos de la espalda y abdomen. Al hacer deporte es recomendable desarrollar los ejercicios pre competitivos para calentar los músculos y finalizar la actividad con una elongación adecuada.

Mantener un peso saludable: el sobrepeso puede agregar presión a nuestra columna vertebral.

No fumar: tanto el humo como la nicotina causan que la columna vertebral envejezca más de lo normal.

Mantener una postura correcta: una adecuada posición de nuestro cuerpo es importante para evitar problemas cervicales, dorsales y lumbares. Debemos saber cómo pararnos, sentarnos, levantar objetos pesados, etc. Cada movimiento mal realizado tiene un gran impacto sobre la salud de la columna y de nuestro cuerpo en general.

Realizar chequeos médicos periódicos: la mayoría de la enfermedades tienen un mejor pronóstico cuanto más temprano se diagnostican.

Con cuidados muy simples podemos mejorar nuestra salud. Mantenete activo, incorporá alimentos variados y bajos en grasa y anualmente realizate estudios médicos.

CAMINAR ES UN EJERCICIO QUE AYUDA

Como sabemos, caminar es muy beneficioso para la salud en general. Si un ejercicio aeróbico completo que casi cualquier persona puede realizar, no requiere habilidades especiales y se desarrolla fácilmente.

Cuando nos aquejan dolores de espalda causados por condiciones tales como hernias de disco, espolones óseos etc., solemos reducir la actividad física. Se trata de un impulso comprensible, pero la inactividad puede empeorar el problema.

Dado que caminar es una actividad de bajo impacto con una mínima tensión sobre las articulaciones, las personas que sufren dolor de cuello y de espalda recurren a este ejercicio para mantenerse en forma sin arriesgarse a complicaciones en los lugares afectados. Los tejidos blandos de la columna vertebral requieren una fuerte circulación para bombear toxinas y obtener los nutrientes que necesita y que este sencillo ejercicio aumenta la circulación sanguínea convirtiéndose en una muy saludable alternativa.



CONSEJOS PARA CAMINAR

La cabeza debe mirar hacia adelante

Los hombros deben estar al mismo nivel y relajados

La espalda recta

El abdomen comprimido

Ambos pies deben soportar el peso por igual

Es aconsejable evitar los zapatos de taco alto o los de plataforma.

POSTURAS SALUDABLES

#1 CUANDO SE LLEVA LA MOCHILA A LA ESCUELA



- > Se deben usar mochilas con correas anchas acolchadas y suaves, ajustar la longitud de la correa para adaptarla al tamaño del cuerpo.
- > Se debe llevar la mochila en ambos hombros y con la bolsa pegada a la espalda, el peso de la mochila escolar no debe superar el 20% del peso corporal.
- > Si se lleva la mochila en un hombro o en una mano, se debe cambiar de lado con frecuencia.

#2 AL DORMIR



- > Para procurar un buen descanso es importante respetar las 8 hs de sueño y ubicar correctamente nuestro cuerpo para evitar tensiones y malas posturas.

#3 AL MOVER OBJETOS PESADOS



- > Hay que utilizar una plataforma para alcanzar objetos que estén altos, y evitar estirar los brazos excesivamente.
- > Al levantar peso doblar las rodillas y colocarse en cuclillas, manteniendo la espalda recta, mover el cuerpo cerca del objeto, utilizar los músculos de los muslos.

#4 AL ESTAR FRENTE A LA COMPUTADORA



- > Hombro relajados
- > Antebrazos paralelos al suelo
- > La silla debe tener un respaldo para apoyar la espalda baja
- > Los pies deben estar apoyados en el suelo
- > Las piernas deben estar dobladas en un ángulo de 90 a 110 grados.
- > Deben apoyarse los muslos completamente en la silla.
- > La parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos.

/ LA SALUD DE NUESTROS DIENTES



CUANDO SE REALIZA UN TRATAMIENTO ODONTOLÓGICO, EL PROFESIONAL ESTA INTERVINIENDO SOBRE LAS CONSECUENCIAS DE LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES DE LA CAVIDAD BUCAL: LAS CARIES DENTALES Y LAS AFECIONES DE ENCÍAS.

Pero mientras los tratamientos se desarrollan en los consultorios, miles de lesiones en las piezas dentarias y encías detienen su avance y hasta pueden revertirse cuando cada individuo, cualquiera sea su edad, implementa en su hogar los cuidados bucales como parte de la rutina diaria. Esos cuidados se asientan en dos pilares básicos e indispensables que son: **la higiene bucal y una alimentación saludable.**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR UNA CORRECTA HIGIENE BUCAL?

En nuestra boca conviven miles de microorganismos que forman parte del ecosistema bucal. Ellos participan en la formación de una biopelícula incolora y pegajosa que se adhiere a los dientes y utiliza restos de elementos, especialmente el azúcar, para su desarrollo.

Algunos de ellos son protectores de esta cavidad, y hasta participan de la digestión de los alimentos. Otros alteran el equilibrio porque tienen la capacidad de desarrollar lesiones en encías y formar ácidos a partir de los azúcares de los alimentos, favoreciendo el desarrollo de las caries dentales.

La higiene bucal busca desorganizar esta biopelícula para evitar el desarrollo de las enfermedades de dientes y encías.

Hay dos pilares básicos e indispensables para el cuidado de nuestros dientes: la higiene bucal y una alimentación saludable.



PARA UNA CORRECTA TÉCNICA ES NECESARIO:

- Realizar el cepillado de dientes, y de los espacios entre ellos, con pasta dental fluorada y técnica específicas según la edad.
- Utilizar cepillos linguales
- Completar con enjuagues fluorados
- Usar pastas no abrasivas para la limpieza de prótesis dentales y aparatos de ortopedia.

La higiene bucal sin el uso de estos elementos es INSUFICIENTE, especialmente si recordamos que la mayoría de las caries y la inflamación gingival se inician en estos lugares donde las cerdas del cepillo no llegan.

Los fluoruros presentes en las pastas dentales cumplen un rol importantísimo para prevenir las caries porque impiden que la pieza pierda minerales y, si esa pérdida se produce, favorece la re mineralización de la misma. Para que los fluoruros sean efectivos, es necesario que el cepillado dentario sea el correcto.

Cuando la higiene bucal es deficiente, el fluoruro confiere una protección parcial frente a la caries, porque la biopelícula permanece adherida al diente, los fluoruros no pueden desarrollar su acción remineralizadora. Sólo cuando la higiene es satisfactoria, la protección contra caries total.



Un cuidado adecuado, significa el uso del cepillo dental en todas las caras de las piezas después de cada comida, antes de dormir y al levantarse y, fundamentalmente la limpieza en las zonas que existen entre los dientes (espacios interdentes) mediante el uso de diversos elementos (hilo dental, cepillo, palillos y cepillos interdentes) que su odontólogo indicará, acorde a las características de sus dientes.



/ EL SEGUNDO
PILAR
ES NUESTRA
ALIMENTACIÓN

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE CUIDARLA?

Una alimentación equilibrada es la base para una buena salud general y bucal, pero algunos alimentos pueden ser riesgosos y causar pérdida de minerales del diente, caries y erosión dental. Por lo tanto, es primordial conocer sus efectos sobre las piezas dentales.

Los dulces y el azúcar son reconocidos como los principales causantes de las caries, pero su peligrosidad dependerá del tiempo que permanezcan en contacto con los dientes. Los pegajosos como GOLOSINAS, GALLETITAS, BARRITAS DE CEREAL, BUDINES Y TORTAS SON ALTAMENTE CARIOGÉNICOS, es decir, promueven la aparición de caries.

Los de mayor solubilidad como helados, leche chocolatada y refrescos tienen menor capacidad cariogénica por la escasa permanencia en la cavidad bucal.

Por otro lado, la fructuosa presente en las frutas, tiene un buen poder endulzante pero no perjudica los dientes.

Alimentos con alto contenido de almidón como el pan, papas, cereales y legumbres no son tan dañinos como el azúcar, pero si son peligrosos porque se fijan con mayor firmeza a los dientes, no son barridos por la saliva, y los ácidos que se forman permanecen mayor tiempo en contacto con el esmalte dentario.

Las gaseosas, jugos de frutas naturales o preparados ayudan al progreso de las caries dentales y por su nivel de acidez favorecen a la erosión dental aunque sean dietéticas.

La clave para comer adecuadamente no es prescindir de estos productos, sino saber comerlos en la medida justa y en los momentos adecuados del día evitando el "picoteo" entre horas. No sólo lo que uno come, sino cuando lo come, es lo que marca la diferencia para la salud bucal. Las comidas principales son la mejor

oportunidad porque hay más flujo salival que permite un rápido barrido de los alimentos.

Además hay que destacar que el mayor consumo de azúcar no sólo es un riesgo para las caries si no también predispone a otras patologías como la obesidad y la diabetes.



CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN QUE NOS PROTEJA DE LAS CARIES

- EDUCAR EL PALADAR A MENOR CANTIDAD DE AZÚCARES.
- RESPETAR LAS CUATRO COMIDAS CON VARIEDAD DE ALIMENTOS, NO OLVIDARSE EL DESAYUNO, PARA IMPEDIR TENTARSE CON BOCADOS ENTRE HORAS.
- SI LO HACE, CONSUMIR ALIMENTOS BAJOS EN AZÚCARES.
- AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y GRANOS EN LA FORMA MÁS NATURAL, SIN AGREGADO DE AZÚCAR.
- CONSUMIR ALIMENTOS CON FIBRAS Y REALIZAR UNA BUENA MASTICACIÓN PORQUE AUMENTA EL FLUJO SALIVAL Y LA REMINERALIZACIÓN DE LOS DIENTES.



El mayor consumo de azúcar no sólo es un riesgo para las caries si no también predispone a otras patologías como la obesidad y la diabetes.



LA DIABETES ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA QUE SE CARACTERIZA POR PRESENTAR NIVELES AUMENTADOS DE AZÚCAR EN SANGRE (GLUCEMIA), Y PUEDE DAÑAR LAS ARTERIAS Y ALGUNOS ÓRGANOS.

/DIABETES

La **diabetes tipo 1** comienza generalmente antes de los 30 años. Su tratamiento requiere seguir un plan de alimentación adecuado y la aplicación de inyecciones de insulina.

La **diabetes tipo 2** es su forma más común. Si bien suele presentarse después de los 40 años el comienzo de la enfermedad se observa en forma cada vez más frecuente en adolescentes y jóvenes. Este tipo de diabetes suele ser consecuencia del sobrepeso, obesidad, mala alimentación y falta de actividad física.

La **diabetes gestacional** es un tipo de diabetes que aparece por primera vez durante el embarazo en mujeres que nunca antes padecieron esta enfermedad. Por lo general aparece a la mitad del embarazo. Los médicos suelen realizar estudios entre las 24 y 28 semanas del embarazo.

La diabetes gestacional se puede controlar a menudo con una alimentación saludable y ejercicio regular, pero algunas veces la madre también necesitará insulina.

PARA PREVENIR LA DIABETES ES NECESARIO:

- AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS.
- EVITAR LOS ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO (FIAMBRES, EMBUTIDOS, ADEREZOS, PRODUCTOS DE COPETÍN, QUESOS, ETC).
- REALIZAR 6 COMIDAS DIARIAS: 4 PRINCIPALES, 2 COLACIONES.
- CONSUMIR CARNES ROJAS O BLANCAS (POLLO / PESCADO) NO MÁS DE 5 VECES POR SEMANA.
- CUIDAR EL CUERPO Y EVITAR EL SOBREPESO.
- SUMAR AL MENOS 30 MINUTOS DIARIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DE MANERA CONTINUA O ACUMULADA. USAR ESCALERA, CAMINAR, BAILAR.
- MANTENER EL PESO ADECUADO.
- MUY IMPORTANTE, NO FUMAR. INCLUSO POCOS CIGARRILLOS POR DÍA SON DAÑINOS PARA LAS ARTERIAS, EN ESPECIAL PARA LAS PERSONAS CON DIABETES.

Estos consejos también ayudan a prevenir la obesidad, la hipertensión, el colesterol elevado y las enfermedades cardiovasculares.

¿CÓMO DETECTAR LA ENFERMEDAD?

La diabetes puede presentarse por varios años de manera silenciosa. Esto significa que a veces no presenta síntomas, aunque con el tiempo pueden aparecer:



TENDENCIA
A INFECCIONES
EN LA PIEL



AUMENTO DE
LA SED



PÉRDIDA DE
PESO



AUMENTO
DEL APETITO



AUMENTO DE
LA PRODUCCIÓN
DE LA ORINA



SEQUEDAD
DE BOCA

SITUACIONES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE DESARROLLAR LA ENFERMEDAD

- Tener más de 45 años
- Padres o hermanos con Diabetes
- Obesidad o Sobrepeso
- Hipertensión arterial
- Enfermedad cardiovascular
- Colesterol elevado
- Diabetes durante el embarazo
- Mujeres con hijos nacidos con peso mayor a 4.5 kg.

Con el tratamiento adecuado la persona con diabetes puede prevenir las complicaciones y llevar una vida normal.

Si tenes alguno de estya síntomas o características **ACERCATE AL CENTRO MÉDICO MÁS CERCANO O COM UNICATE AL 5278-6100.**

Se calcula que en el mundo hay 180 millones de personas con diabetes. La Organización Mundial de la de Salud estima que se duplicarán para el 2030.



¿CÓMO CONTROLAR LA DIABETES?

EL PLATO DE COMIDA

- > Una cuarta parte del plato con proteínas: carnes rojas, pollo o pescado.
- > Una cuarta parte del plato con almidones: fideos, papa, batata, arroz cocido al dente.
- > Mitad del plato: verduras y hortalizas.

EVITAR

Azúcar, golosinas, bebidas c/azúcar, miel, mermeladas comunes o reducidas en azúcar, helados (a excepción de los sin grasa y sin azúcar), tortas, galletitas dulces, chocolates, carnes grasas, frituras, lácteos enteros, manteca, aderezos (mayonesa, salsa golf, ketchup), jugos exprimidos.

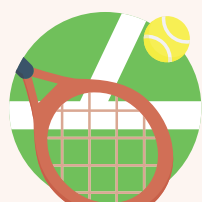
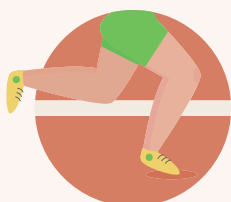
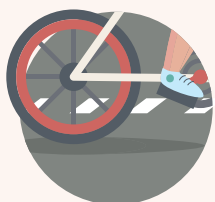
COMER CON MODERACIÓN

Cereales, pastas, arroz, legumbres, papa, batata, choclo, mandioca, banana, uvas, masa de tarta, empanadas, pizza, panes y panificados, galletitas de agua o salvado, barras de cereal, queso port salud descremado. Se pueden comer 2 o 3 huevos enteros por semana.

COMER LIBREMENTE

Verduras de hoja verde (espinaca, acelga, lechuga, brócoli, rúcula, radicheta) zapallito, tomate, coliflor, zanahoria cruda. Infusiones (te, café, infusiones de hierbas). Agua mineral, bebidas sin azúcar, jugos dietéticos sin azúcar, yerba mate. Condimentos (ajo, perejil, etc).

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES FUNDAMENTAL



Practicar actividad física te ayuda a sentirte bien, bajar la ansiedad y ¡MEJORAR EL ÁNIMO!.

Además, sirve para controlar la glucosa en sangre y la presión arterial, bajar de peso, bajar el colesterol malo y aumentar el bueno y mantener un buen funcionamiento del corazón.

Las actividades de la vida cotidiana que ponen tu cuerpo en movimiento son una buena forma de hacer actividad física. Sumá al menos 30 minutos de actividad física de manera continua o acumulada.

PARA LOGRARLO PODÉS:

BAILAR / NADAR / ANDAR EN BICICLETA / BAJAR ANTES DEL COLECTIVO O NO USAR EL AUTO / CAMINAR Y PASEAR CON AMIGOS / USAR LAS ESCALERAS EN LUGAR DEL ASCENSOR / ACTIVIDADES DEL HOGAR / CORTAR EL PASTO / LAVAR EL AUTO.

HACÉ ACTIVIDAD FÍSICA EN FORMA PROGRAMADA

Planificá la actividad en horario posterior a alguna comida. Esto previene la hipoglucemia (disminución de azúcar en sangre). Llevá siempre caramelos para comer en caso de hipoglucemia.

Si utilizás insulina revisá el nivel de glucosa antes de comenzar. Llevá un reloj para controlar el pulso y el tiempo que estás haciendo ejercicio. Y por último utilizá medias y calzado adecuado.

Es recomendable ajustar los ejercicios físicos acordes a nuestra edad, peso y tolerancia.



LA HIPOGLUCEMIA

Hablamos de Hipoglucemia cuando el nivel de azúcar (glucosa) en sangre desciende por debajo de 70 mg%. Es una situación potencialmente grave que pueden presentar las personas con diabetes y sobre todo aquellas que reciben insulina.

SÍNTOMAS

- Temblor
- Sudoración
- Irritabilidad
- Debilidad
- Confusión
- Visión borrosa
- Pérdida de conocimiento.

CÓMO PREVENIRLA

- Distribuir los alimentos en 6 comidas diarias: 4 principales y 2 colaciones.
- No saltar comidas.
- Planificar la actividad física en horario posterior a alguna comida.
- Llevar siempre caramelos o bebidas con azúcar para consumir en caso de hipoglucemia.
- Limitar el consumo de alcohol. Esto favorece la aparición de hipoglucemias y puede enmascarar los síntomas.

QUÉ HACER SI DE CUALQUIER MODO SE PRESENTA

- En la medida de lo posible medir la glucemia.
- Tomar un vaso de gaseosa o jugo no dietético. Al recuperarse, tomar un vaso de leche descremada sin azúcar con 3 galletitas (de agua o integrales) o 1 rebanada de pan.
- Que tu entorno familiar y de trabajo conozca los síntomas y sepa que hacer en caso de que se presenten. Si la persona está inconsciente o el cuadro no mejora, llamar de forma urgente al médico.

CONSIDERÁ LLEVAR UNA IDENTIFICACIÓN COMO PACIENTE CON DIABETES



CUIDADO DE LOS PIES

Con frecuencia
las personas con
Diabetes presentan
lesiones en los pies



LOS PIES PRESENTAN LESIONES COMO CONSECUENCIA DE LA AFECTACIÓN DE LOS NERVIOS (NEUROPATÍA) Y LAS ARTERIAS (ARTERIOPATÍA). ESTO PUEDE PROVOCAR PÉRDIDA O DISMINUCIÓN DE LA CAPACIDAD DE SENTIR DOLOR, CALOR O FRÍO, MALA CICATRIZACIÓN Y LA APARICIÓN DE ÚLCERAS O INFECCIONES.

CONSEJOS ÚTILES PARA CUIDAR TUS PIES

NO FUMAR: el tabaco empeora el daño arterial.

REVISAR LOS PIES todos los días. Controlar que no aparezcan callos, grietas, zonas frías, cambios de color de la piel. Tener en cuenta que un podólogo puede asesorar es estos temas. Si encontrás una ampolla o herida, consultá aunque no te duela.

HIGIENE: Lavar todos los días los pies con agua y jabón. Probar la temperatura del agua con los codos antes de sumergir los pies. El baño no debe durar más de 5 min. Secar bien, sobre todo entre los dedos. Si la piel está seca, colocar crema humectante en la superficie de los pies, pero nunca entre los dedos.

CORTAR LAS UÑAS en forma recta con tijera no puntiaguda y limar los bordes.

CALZADO: Usar calzado cómodo de tela, lona o gamuza, para que el pie respire. Evitá los zapatos terminados en punta, las sandalias u otro calzado que deje los dedos al descubierto. Usar medias clara, limpias y secas, sin costuras gruesas. No caminar descalzo. No acercar los pies al fuego ni usar bolsas de agua caliente.-

MANTENER AL DÍA EL ESQUEMA DE VACUNACIÓN ANTITETÁNICA



**RECORDALE AL MÉDICO
QUE EXAMINE TUS PIES AL
MENOS UNA VEZ AL AÑO.**

CÓMO PREVENIR
ESTA AFECCIÓN
TAN COMÚN EN
LOS CHICOS Y TAN
DOLOROSA.



OITITIS



LA AUDICIÓN ES UNO DE LOS SENTIDOS NECESARIOS PARA LA COMUNICACIÓN, EL DESARROLLO DEL LENGUAJE Y LA VIDA DE RELACIÓN. POR ESTE MOTIVO, CONTROLAR LA SALUD AUDITIVA ES FUNDAMENTAL PARA EVITAR SU DETERIORO.

Las infecciones, de causa bacteriana o viral, son muy comunes en el oído. Presentan síntomas iniciales similares, pero para contrarrestarlas se aplican tratamientos diferentes. Pueden afectar el oído medio -que se encuentra en relación con la nariz y los senos paranasales- o el oído externo, que están vinculadas en muchas oportunidades al contacto prolongado con el agua u otras causas de traumatismos. Por lo tanto, es necesario evaluar el mecanismo por el cual se produjo esta inflamación para la restitución completa y, fundamentalmente, para evitar la recurrencia.

Si estas afecciones son tratadas a tiempo se resuelven sin graves inconvenientes, por ello es muy importante asistir a la consulta médica de inmediato.

CÓMO CUIDAR NUESTROS OÍDOS

El oído es un órgano muy delicado al que hay que proteger de posibles agresiones externas desde que somos muy pequeños. Para evitar la aparición de afecciones, les acercaremos algunas recomendaciones a tener en cuenta.

SI SIENTE PICAZÓN, NO INTRUDZCA OBJETOS EN SUS OÍDOS / NO UTILICE HISOPOS EN EL CONDUCTO / EVITE EL INGRESO DE AGUA AL OÍDO AL DUCHARSE / SI INGRESÓ AGUA, COLOQUE UNAS GOTAS DE ALCOHOL BORICADO, SÓLO SI SU MÉDICO LO AUTORIZÓ / UTILICE TAPONES PARA NADAR / EVITE SUMERGIRSE EN AGUAS CONTAMINADAS / LÁVESE FRECUENTEMENTE LAS MANOS / DISMINUYA EL VOLUMEN DE LA TELEVISIÓN, RADIO, LA PC Y AURICULARES DE APARATOS MÓVILES / UTILICE PROTECCIÓN AUDITIVA SI TRABAJA CON EQUIPOS RUIDOSOS / NO APLIQUE PRODUCTOS COMO GOTAS O REMEDIOS CASEROS SIN CONSULTAR ANTES A UN ESPECIALISTA / ASISTA AL ESPECIALISTA SI PRESENTA SIGNOS DE CONGESTIÓN O MUCOSIDAD NASAL.

Realice la consulta médica preventiva si padece algunos de los síntomas mencionados.

OTITIS MEDIA AGUDA

El oído medio está formado por la caja timpánica, la trompa de Eustaquio que la comunica con la faringe y a través de esta se vincula con las fosas nasales, los senos paranasales y la mastoides. Este continúa desarrollándose hasta los 5 años de vida. Por ello es necesario controlar su función en niños pequeños.

Cuando existe un proceso obstructivo o inflamatorio en la faringe, fosas nasales o senos paranasales, se produce la acumulación de líquido inflamatorio en el oído medio. Estos se pueden producir a temprana edad, por lo cual el factor de riesgo en la actualidad es la asistencia en guarderías. En los adultos, las causas más frecuentes de otitis media suelen ser los resfríos fuertes sobre todo si están asociados con faringitis.

LOS SÍNTOMAS DE ESTA ENFERMEDAD SON:

- DOLOR DE OÍDOS
- FIEBRE
- DISMINUCIÓN DE LA AUDICIÓN (en los adultos puede percibirse como amplificación de la propia voz)
- MALESTAR GENERAL
- VÉRTIGO
- VÓMITOS
- EN LOS BEBÉS SE OBSERVA IRRITABILIDAD.

El progreso de esta afección es rápida si no se realiza el tratamiento apropiado a la brevedad. La evolución suele ser favorable aunque puede ocurrir, en el caso de los cuadros bacterianos, la apertura espontánea de la membrana timpánica y el drenaje del líquido infectado, lo que llamamos supuración.

Si no se resuelve la otitis -y no se produce la supuración- puede quedar líquido inflamatorio en el oído medio. De no revertirse con tratamiento medicamentoso puede requerir colocación de tubos de ventilación transtimpánicos, que permiten evacuar el líquido pero, fundamentalmente ventilan el oído medio.

Ante cualquier síntoma es fundamental asistir a la consulta con una especialista para que nos indique el tratamiento.

Si estas afecciones son tratadas a tiempo se resuelven sin graves inconvenientes.

OTITIS EXTERNA

Es la inflamación del conducto auditivo externo, es frecuente en verano, por la exposición prolongada al agua en las piletas y también por traumatismos generalmente vinculados al uso de elementos para limpiar el conducto, hecho que no es aconsejado.

El oído externo está cubierto por una piel muy fina y seca. Allí se encuentra cera (producida por la glándulas sebáceas modificadas) que tiene la función protectora. Al ablandarse la capa cornea o lastimarse la piel se produce una puerta de entrada para los gérmenes.

LOS SÍNTOMAS DE ESTA ENFERMEDAD SON:

- FUERTE DOLOR DE OÍDOS QUE EMPEORA AL JALAR O TOCAR LA OREJA
- PICAZÓN
- SECRECIÓN DE LÍQUIDO POR EL OÍDO, CARACTERIZADO POR MAL OLOR.
- DISMINUCIÓN AUDITIVA
- ENROJECIMIENTO DEL CONDUCTO AUDITIVO EXTERNO.

Cabe resaltar que pacientes con alguna enfermedad que afecta las defensas como la diabetes no controlada pueden presentar cuadros complicados de otitis externa.

PÉRDIDA AUDITIVA

PUEDA OCURRIR SUBITAMENTE LO CUAL LLEVA AL PACIENTE A LA CONSULTA INMEDIATA, O SER SILENCIOSA O IMPERCEPTIBLE LIMITANDO LA COMUNICACIÓN ORAL DEL PACIENTE SIN QUE MUCHAS VECES ÉSTE LO ADVIERTA.

Existen algunas señales a tener en cuenta para descubrir si se está en riesgo de padecer pérdida auditiva:

- Problemas para escuchar a las personas a su alrededor
- Solicitar frecuentemente que repitan lo que dijeron
- Algunos sonidos precen ser demasiado fuertes
- Dificultad para oír en lugares ruidosos
- Zumbidos en los oídos

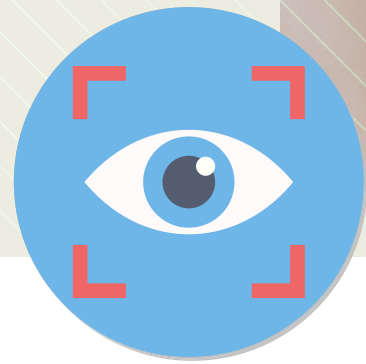
Cuando la disminución auditiva se presenta de manera silenciosa forma parte muchas veces de un deterioro fisiológico que se da naturalmente por la edad, pero puede estar acentuada por otras patologías que afectan al paciente y que dañan al oído como lo hacen en otros órganos.

REALIZÁ TUS AUDIOMETRÍA SI TENÉS ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS.

Ingresando a www.osalara.com.ar/guias, podrás encontrar el lugar de atención más cercano a tu domicilio. O bien comunicándote al 5278-6100 y rot.

/ SALUD OCULAR

INFORMACIÓN SOBRE ALGUNAS ENFERMEDADES OCULARES



CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LA VISTA

Visitar a su oftalmólogo con regularidad, la detección precoz es la mejor prevención y debe realizarse en todas las etapas de la vida.

Hacer el esfuerzo consciente de **tomar descansos periódicos y parpadear frecuentemente** al leer, trabajar en la computadora o mirar tv.

Utilizar anteojos recetados por su oftalmólogo, no utilices los que han sido adaptados para otras personas, pueden dañar seriamente tu visión.

Las **revisiones anuales** deben comenzar antes de iniciarse el curso escolar.

Acudir periódicamente a partir de los 40 años.

Si sos diabético, hipertenso o padecés alguna enfermedad cardiovascular debés visitar anualmente al oftalmólogo.

A partir de los 60 años debés reforzar el cuidado ya que se pueden presentar otras patologías como cataratas o degeneramiento de la mácula que requieren tratamiento intensivo.

La medición de la presión ocular después de los 35 años se debe efectuar regularmente.



GLAUCOMA

El Glaucoma es una enfermedad progresiva de los ojos que puede causar ceguera si no es tratada. En sus comienzos no presenta síntomas.

A veces puede notar:

- > Cambio frecuente de anteojos porque ninguno es satisfactorio
- > Dificultad de adaptar la vista en lugares oscuros
- > Pérdida de vision lateral
- > Dificultad par enfocar la vista en objetos muy próximos

La medición de la presion ocular después de los 35 años se debe efectuar regularmente.

TRATAMIENTO:

No hay cura para el glaucoma pero una vez detectado su progresión puede ser detenida. Habitualmente se trata con colirios específicos.

RETINOPATÍA DIABÉTICA

La retinopatía diabética es una complicación de la diabetes. Puede evitarse con control estricto de la glucemia, de

esta forma la aparición o el avance de la retinopatía disminuye hasta el 80%. Como la retinopatía diabética no produce síntomas hasta que está muy avanzada es necesario mantener la glucemia dentro de los límites normales y hacerse al menos un examen anual con estudio de fondo de ojo y pupila dilatada.

SALUD OCULAR EN NIÑOS

La detección precoz es la mejor prevención. Los padres deben observar con detección y acudir al oftalmólogo al notar los siguientes síntomas:

- > Sufre molestias en los ojos
- > Le molesta el sol o tarda en adaptarse a la oscuridad
- > Se acerca mucho a la tv, sostiene los libros muy cerca de la cara o utiliza el dedo para leer
- > Le duele la cabeza después de leer, usar la computadora o ver tv
- > Tiene un bajo rendimiento escolar en comparación al esfuerzo que realiza.

IMPORTANTE

Los niños deben concurrir durante el primer año de vida a los controles pediátricos regularmente donde se les hará el examen visual.

LAS VITAMINAS ESENCIALES PARA LA SALUD DE NUESTROS OJOS

Vitamina A

La vitamina A está presente en tomates, zanahorias, espinacas, hígado, huevos(yema) y verduras de color.

Vitamina C:

La vitamina C esta presente en cítricos, frutillas, kiwi, pimienta verde, coliflor.

Vitamina E:

La vitamina E está presente en manzanas, ciruelas, melones, bananas, tomates y espárragos.

Lutenia:

La lutenia está presente en brócoli, espinaca, calabazas, maíz, verduras de hojas verdes (crudas).

Una alimentación equilibrada, consumiendo tanto verduras frescas, como frutas, huevos, carne y pescado permite obtener las cantidades necesarias de todas las vitaminas del grupo ACE que son esencialmente antioxidantes y evitan el deterioro de la visión.

CUIDADOS PREVENTIVOS



DENGUE

ANTE ALGUNA SOSPECHA DE DENGUE NO AUTOMEDICARSE.

¿QUÉ ES EL DENGUE?

Es una enfermedad viral transmitida por la picadura del mosquito Aedes Aegypti.

Cuando el mosquito pica a una persona infectada se enferma y luego, al picar, infecta a otras personas. Es decir que no se transmite de persona a persona, ni a través de objetos o leche materna. Sí puede la madre embarazada contagiar al bebé durante el embarazo, aunque es poco común.

SÍNTOMAS DENGUE CLÁSICO

- > Fiebre alta
- > Fuertes dolores de cabeza
- > Erupción cutánea (manchas rojas)
- > Dolor detrás de los ojos
- > Falta de apetito
- > Náuseas y vómitos
- > Dolor en músculos y articulaciones

SÍNTOMAS DENGUE HEMORRÁGICO

- > Dificultad para respirar
- > Dolor de cabeza
- > Hemorragias nasales
- > Vómitos intensos
- > Sangrado de encías
- > Fuertes dolores abdominales

¿CÓMO PREVENIRSE?

La mejor forma de evitar el Dengue es eliminando los criaderos de los mosquitos transmisores:

Tirar los objetos que no uses y que puedan acumular agua donde se crían los mosquitos / Mantener limpias canaletas y desagües / Colocar boca abajo o eliminar los recipientes que puedan acumular agua durante las lluvias como baldes, palanganas, frascos, latas o botellas / Cambiar el agua de floreros, peceras o bebederos de animales cada tres días y limpiarlos / Tanto en la casa como en los cementerios, el agua de los floreros puede ser reemplazada por arena húmeda / Tapar los tanques o recipientes que contengan agua / Mantener limpias, cloradas o vacías las piletas de natación fuera de temporada / Manteniendo los patios y jardines desmalezados y destapando los desagües de lluvia de los techos.

PARA PREVENIR LA PICADURA DEL MOSQUITO

Utilizar repelentes sobre la piel expuesta / Colocar mosquiteros en ventanas y puertas de la vivienda / Usar mangas largas y pantalones largos si realizás actividades al aire libre / Utilizar espirales y tabletas repelentes en la vivienda.



CHIKUNGUNYA

¿QUÉ ES LA FIEBRE CHIKUNGUNYA?

Es una enfermedad causada por un virus transmitido por la picadura de un mosquito infectado. El nombre significa “aquel que se encorva” ya que describe la apariencia inclinada de las personas que lo padecen por los dolores musculares y articulares que suele provocar.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas comienzan generalmente de 3 a 7 días después de la picadura del mosquito. El síntoma más común es una aparición repentina de fiebre mayor a 38,5 grados, a menudo acompañada de dolor en las articulaciones.

Otros síntomas que pueden aparecer son: dolor muscular, dolor de cabeza, náuseas, fatiga y erupción cutánea. El fuerte dolor en las articulaciones por lo general dura unos pocos días, pero puede llegar a persistir durante meses o incluso años. Las complicaciones graves son poco frecuentes y la mortalidad es muy baja.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

Se transmite a través de la picadura de dos tipos de mosquitos: *Aedes aegypti* y *Aedes albopictus*, las mismas especies involucradas en la transmisión del dengue. Cuando estos mosquitos pican a una persona con fiebre chikungunya pueden

transmitir la enfermedad si vuelven a picar. Pero no se transmite directamente de persona a persona.

¿LA FIEBRE CHIKUNGUNYA ES PARECIDA AL DENGUE?

Ambas enfermedades son parecidas, pero la fiebre y el dolor de las articulaciones son más intensos en la fiebre chikungunya. En esta última enfermedad es raro observar hemorragia grave.

¿CÓMO SE TRATA?

La enfermedad no tiene un tratamiento específico sino que se tratan los síntomas para aliviarlos hasta que transcurra el proceso viral. En la mayoría de los casos, el tratamiento es ambulatorio y consiste en controlar el dolor y la fiebre.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

Al igual que en el caso del dengue, como no existe una vacuna, la mejor forma de prevenir la fiebre chikungunya es disminuir los lugares donde se puedan criar mosquitos. Para ello, se deben eliminar los recipientes sin utilidad que pueden acumular agua (latas, botellas, neumáticos, trozos de plástico y lona), dar vuelta los que sí se usan (balde, palanganas, tambores) o vaciarlos permanentemente (portamacetas, bebederos).

DELEGACIONES

Datos útiles 

SEDE CENTRAL

Alsina 946/948, C1088AAB,
Tel.: 5235-9810 Bs. As., Argentina.

ALEARA / AMUPEJA

0810-222-9810
E-MAIL: info@aleara.com.ar
www.aleara.com.ar

LUNES A VIERNES DE 8:30 A
17:15 HS.

OSALARA

Bolívar 578/80 | (C1066AAL)

CAPITAL FEDERAL:

0810-666-2797 (Osalara).

INTERIOR: 0810-666-2797

LUNES A VIERNES DE 8:30 A
17:15 HS.

(el 0810 se cobra como llamada
local, NO larga distancia).

CAPITAL FEDERAL

CASINO BUENOS AIRES

Elvira Rawson de Dellepiane Nº 1

Dársena Sur - Puerto Madero

TEL.: 4363-3100 int 2218

DIRECTO: 4362-0512

E-MAIL: casinoba@aleara.com.ar

CONURBANO

LANÚS

Galerías Gran Lanús
29 de Septiembre 1960 1º Piso - Of. 33
(entre Ituzaigo y 9 de Julio)(CP1824).

Horario: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 4240-2136

e-mail: lanus@aleara.com.ar

QUILMES

Brown 798 entre Humberto Primo
y Olavarria (CP1155)

Horario: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 4254-8324

e-mail: dquilmes@hotmail.com

RAMOS MEJÍA

Moreno 131(CP1704)

Horario: 8:30 a 17:00 hs.

Tel/fax: 4464-1304 / 4469-2899

e-mail: dramos@aleara.com.ar

GRAN BUENOS AIRES

PERGAMINO

Pueyrredón 515(2700)

Horarios: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: (02477) 430506

e-mail: dpergamino@aleara.com.ar

CHIVILCOY

Miguel Calderón Nº 241 (CP6620)

Horarios: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: (02346) 422586

email: dchivilcoy@aleara.com.ar

MAR DEL PLATA

Hipolito Yrigoyen 1368 (7600)

Horario: 8:30 a 17:00 hs.

Telefax: 0223-4960889/492-8332

e-mail: dmardel@aleara.com.ar

TIGRE

Enciso 865 (CP1648)

Horario: 8:30 a 12:30 y de 13:00 a 17:00 hs.

Tel.: 4749-5035

email: dtigre@aleara.com.ar

RAMALLO

Catamarca 721(CP2915) (Prov. Bs. As.)

Horario: 8:30 a 12:30 y de 13:00 a 17:00 hs.

Tel.: 03407-423118

e-mail: dramallo@aleara.com.ar

LA PLATA

Diagonal 77 Nº 751, (CP1900) (Prov. Bs. As.)

Horario: 8:30 a 13:30 y de 14:00 a 17:00 hs.

Tel.: 0221-4241429

e-mail: dlaplata@aleara.com.ar

BAHÍA BLANCA

Brown 593, Bahía Blanca (8000) (Prov. Bs. As.)

Horario de atención de 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 0291-430-1213

e-mail: dbahia@aleara.com.ar

INTERIOR DEL PAÍS

CHACO-RESISTENCIA

Sarmiento 786 Piso 2 "A" edificio SUNA (CP3500).

Horario: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 0362-4573064

dchaco@aleara.com.ar

CÓRDOBA / CAPITAL

Gregorio de Laferrere 2107 Local N° 2 - Barrio Cerro de Las Rosas (5000).

Horarios: 8:30 a 14:00 y de 14:30 a 17:00 hs.

Tel.: 0351-4822158

e-mail: dcordova@aleara.com.ar

CÓRDOBA / V.CARLOS PAZ

Alvear 450 (5125).

Horarios: 8:30 a 17:00

Tel.: 03541-422371

e-mail: dcarlospaz@aleara.com.ar

CHUBUT / COMODORO RIVADAVIA

Italia 912 ofic. 2 (CP 9000)

Horarios: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 0297-44461582

e-mail: dcomodoro@aleara.com.ar

CHUBUT / TRELEW

Av Fontana 382 (9100)

Horarios: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 0280-4438223 / 4431106

e-mail: dtrelew@aleara.com.ar -

ENTRE RÍOS / VICTORIA

Congreso 485 (CP 3153)

Horarios: 8:30 a 12:30 y de 13:00 a 17:00 hs.

Tel. 03436-422949 / 424886

e-mail: dvictoria@aleara.com.ar

ENTRE RÍOS / PARANÁ

9 de Julio 254 (CP 3100)

Horarios: 8:30 a 12:30 y de 13:00 a 17:00 hs.

Tel.: 0343-4224767

e-mail: dparana@aleara.com.ar

LA PAMPA / SANTA ROSA

Rivadavia 76 (CP 6300)

Horarios: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 02954-420328

e-mail: dlapampa@aleara.com.ar

LA RIOJA / CAPITAL

Alberdi 350 (CP 3600)

Horarios: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 0380-4461789

e-mail: dlarioja@aleara.com.ar

MENDOZA / SAN RAFAEL

Belgrano 17 (CP 5600)

Horarios: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 0260-4424446

e-mail: dsanrafael@aleara.com.ar

MENDOZA/ CAPITAL

Güemes 64 (CP5500)

Horarios: 8:30 A 12:30 Y 13:00 a 17:00hs. Tel:

0261-4239417

e-mail: delegacion.mendoza@aleara.com.ar

SANTIAGO DEL ESTERO / CAPITAL

Libertad 880 (CP 4200)

Horarios: 8:30 a 13:30 y 14:00 a 17:00 hs.

Tel.: 0385-4216504

e-mail: dsantiago@aleara.com.ar

RIO NEGRO / BARILOCHE

Galería Arrayanes, Bmé. Mitre 339 Piso 1

Dpto. A (CP 8400)

Horarios: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 02944-4439346

e-mail: dbariloche@aleara.com.ar

SANTA CRUZ / RÍO GALLEGOS

Av. Presidente Dr. Nestor C. Kircher N° 952

Piso 3 Of.5. (CP 9400)

Horarios: 8:30 a 12:30 y de 13:00 a 17:00 hs.

Tel.: 02966-435249

e-mail: dgallegos@aleara.com.ar

SALTA / CAPITAL

Pje. San Lorenzo n° 71.(CP 4400)

Horarios: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 0387 - 4225327 / 4221604

e-mail: dsalta@aleara.com.ar

SAN LUIS / CAPITAL

9 de Julio 827 Piso 4 Dpto. D

Edificio Diplomatic (5700)

Horarios: 9:00 a 12:00 y de 15:00 a 19:00 hs.

Tel.: 0266-4422094

email: dsanluis@aleara.com.ar

SANTA FÉ

Tucumán 3152 (CP 3000)

Horarios: 8:30 a 12:00 y de 12:45 a 17:15 hs.

Tel.: 0342-4122853

e-mail: santafe@aleara.com.ar

SANTA FÉ/ ROSARIO

Pte. Roca 1476 (CP 2000)

Horarios: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 0341-4489722

e-mail: drosario@aleara.com.ar

FORMOSA / CAPITAL

Bartolomé Mitre 21(CP 3600)

Horarios: 8:30 a 12:30 y de 13:00 a 17:00 hs.

Tel.: 0370-443-7682

e-mail: dformosa@aleara.com.ar

MISIONES / POSADAS

San Luis 1488 (CP 3300)

Horarios: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 0376-4425678 / 4420702

e-mail: dposadas@aleara.com.ar

MISIONES / IGUAZU

El Güembe 69 (CP 3370)

Horarios: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 03757-4420604 / 421005

e-mail: diguazu@aleara.com.ar

NEUQUÉN

Juan B. Justo 330 (CP 8300)

Tel.: 0299-4439935

Horario: 8:30 a 13:00 y de 13:30 a 17:00 hs.

e-mail: dneuquen@aleara.com.ar

SAN JUAN / CAPITAL

Mitre 171 oeste, (5400)

Tel: 0264-427-2158

Horario: 8:30 a 17:00 hs.

e-mail: dsanjuan@aleara.com.ar

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y COORDINACIÓN DE SERVICIOS

CREDENCIALES

Hasta la fecha, la O.S.A.L.A.R.A. ha emitido credenciales de Obra Social a nivel nacional. En consecuencia y en términos generales, los beneficiarios deben presentar su documento de identidad conjuntamente con el último recibo de sueldo, el que no deberá tener una antigüedad superior a los tres meses. En caso de ser Monotributistas y Servicio Domestico deberán presentar el último ticket de pago y su DNI.

EXCLUSIONES

La Obra Social no tiene exclusiones al PMO fijado por Res. 201/02

RÉGIMEN DE AUTORIZACIONES

Procedimiento e identificación de las prestaciones que las requieren. Centros habilitados para autorizaciones. Las prestaciones electivas y programadas requieren la presentación de la orden médica correspondiente y coseguro, cuyo valor se adecua a los topes fijados por el PMO. Del mismo modo, están eximidos del cobro de bonos o coseguros, las prestaciones comprendidas en el Punto "Coseguros", previamente explicitado.

PLANES ADICIONALES

La Obra Social no ha desarrollado, por el momento, planes adicionales o superadores del PMO.

/ RÉGIMEN DE TURNOS: los turnos estarán sujetos a previo consentimiento y aprobación de cada Beneficiario, consultado en las clínicas de la red.

Centros de atención de urgencias y programadas: Se detallan en cada una de las Cartillas Regionales.

AUTORIZACIONES DE PRÁCTICAS

UD. puede enviar las ordenes confeccionadas por los médicos de la Red que requieren previa autorización a los teléfonos:

/ BAJA COMPLEJIDAD:
(011) 4-326-2770 (líneas rotativas).

/ ALTA COMPLEJIDAD:
(011) 5-278-6100 (líneas rotativas).

/ EMAIL:
repcionosalara@aleara.com.ar

Teniendo en cuenta que estas serán procesadas dentro de las 48 hs. de ser recibidas, las mismas deberán ser confeccionadas de la siguiente manera:

Nombre y apellido - N° de Afiliado
- Diagnóstico/prestación solicitada - Fecha -
Firma y sello del profesional tratante.

NOTA: Las prácticas enviadas deben tener con letra clara en N° de Tel., Fax o e-mail para la devolución de la misma. Estas pueden ser derivadas a las instituciones que OSALARA tenga

contratadas para tal fin. Previa autorización de nuestra auditoria médica pudiéndose requerir un resumen de Historia Clínica. Se aconseja no tomar turnos hasta tanto no esten autorizadas.

PEDIDOS DE TRASLADOS

ESTOS PODRÁN SOLICITARSE

AL TEL.: 0-800-999-2062 en Cap. Fed. y Gran Bs As.

EN EL INTERIOR DEL PAÍS AL TEL.:
0-800-444-764.

NOTA: estos deberán ser solicitados con 48 hs de anticipación a los teléfonos:

Capital Federal y Gran Buenos Aires
0800-999-2062 para el Interior del País
0-800-444-7640.

MEDICAMENTOS DE USO AMBULATORIO

Para acceder al descuento establecido deberá presentar en las farmacias la prescripción médica confeccionada en recetas en las que deberán constar de los siguientes datos:

/ Nombre y apellido.

/ N° de afiliado.

/ Especificación genérica del medicamento y/o principio activo.

1) Hasta 2 medicamentos por Receta.

2) Si se trata de un tratamiento prolongado hasta dos especialidades Medicinales por receta y hasta dos envases cada uno.

/ Diagnóstico

/ Fecha.

/ Firma y sello del profesional tratante.

¿Cómo me afilio?

PROCEDIMIENTO

Importante: cualquier Trabajador de la actividad, con su primer recibo de sueldo, puede acceder a los servicios de nuestra Obra Social, mediante la previa afiliación.

El trámite de afiliación por primera vez a la OBRA SOCIAL es personal y debe presentar los siguientes requisitos:



TITULAR

- Solicitud de afiliación completa.
- Fotocopia de recibo de sueldo (si no tienen recibo de sueldo una certificación laboral de la empresa).
- Fotocopia DNI (las dos primeras hojas con domicilio actualizado).
- Constancia de CUIL y CUIT – Constancia en el recibo de sueldo.



GRUPO FAMILIAR

/ CÓNYUGE

- Fotocopia de la libreta de matrimonio.
- Fotocopia DNI (las dos primeras hojas con domicilio actualizado).
- CODEM (Del titular con los familiares a su cargo. Se solicita en ANSES).
- Constancia de negación de aportes.

/ CONCUBINA/O

- Declaración jurada de convivencia (juez de paz del registro civil).
- Fotocopia DNI (las dos primeras hojas con domicilio actualizado).
- CODEM (se solicita en ANSES).
- Constancia de negación de aportes.
- Fotocopia de recibo de sueldo del titular (si no tienen recibo de sueldo una certificación laboral de la empresa).

/ HIJOS

- Fotocopia de la Partida de nacimiento.
- Fotocopia DNI (las dos primeras hojas con domicilio actualizado).
- Constancia de CUIL.
- CODEM (titular lo solicita en ANSES).

/ HIJASTROS

- Fotocopia de la Partida de nacimiento.
- Fotocopia DNI (las dos primeras hojas con domicilio actualizado).
- CODEM (Del titular con los familiares a su cargo. Se solicita en ANSES).
- Constancia de negación de aportes.
- Certificado del Juzgado como familiar a cargo.

/ HIJOS DISCAPACITADOS

- Fotocopia de la Partida de nacimiento.
- Fotocopia DNI (las dos primeras hojas con domicilio actualizado).
- CODEM (Del titular con los familiares a su cargo. Se solicita en ANSES).

ESTIMADO BENEFICIARIO,

Desde Afiliaciones, queremos transmitirle la importancia que tiene la acción de afiliarse, este es un proceso sencillo y rápido, OSALARA cuenta con 35 delegaciones a lo largo y ancho de nuestro país, que están capacitadas para recepcionar la documentación necesaria para tal fin Ud. también cuenta con nuestra página web www.osalara.com.ar, donde podrá acceder a la información necesaria, planillas y a toda nuestra institución.

- Constancia de negación de aportes.
- Certificado de discapacidad (Dirigirse a Ramsay 2250, Capital Federal. Solicitar turno, llevar DNI del hijo y certificado médico con diagnóstico)
- Certificado de discapacidad. (<https://www.snr.gov.ar/cud/>)

/ HIJOS MAYORES ESTUDIANTES (SOLTEROS) A PARTIR DE 21 AÑOS

- Certificado de estudio en donde conste que es alumno regular, reconocido por el Ministerio de Educación.
- Fotocopia de la Partida de nacimiento.
- Fotocopia DNI (las dos primeras hojas con domicilio actualizado).
- Constancia de negación de aportes



MONOTRIBUTO

- Adhesión monotributista.
- Fotocopia DNI (las dos primeras hojas con domicilio actualizado).
- Formulario 184 F o Formulario 152 (Monotributo social), ambos de la afip
- 3 tickets de pago.
- Opción en delegación.
- Para grupo familiar primario adjuntar ticket de pago y se respeta la documentación detallada anteriormente



PERSONAL DOMÉSTICO

- Fotocopia DNI (las dos primeras hojas con domicilio actualizado).
- Formulario 102
- 3 últimos tickets de pago.
- Opción en delegación.
- Recibo de sueldo
- Para grupo familiar a cargo se sigue respetando la documentación detallada anteriormente
- En caso de familiares a cargo se descuenta 1.5% mensual.

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD

SR. BENEFICIARIO

*Para presentar su reclamo por inconvenientes
en la cobertura médico-asistencial*

USTED PUEDE:

- / Dirigirse a la sede central o a la delegación de su Obra Social y cumplimentar el FORMULARIO A Resolución 075/98 S.S.SALUD o
- / Dirigirse a nuestros Centros de Atención

CENTRO DE ATENCIÓN PERSONAL

Av. Pte. Roque Sáenz Peña 530 - P.B. - (C1035AAN)

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a Viernes de 10 a 16 hs.

CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA

0800-222-SALUD

ASESORAMIENTO GRATUITO (72583)

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a Viernes de 9 a 19 hs.

CENTRO DE ATENCIÓN VIRTUAL

reclamos@sss salud.gov.ar

www.sssalud.gov.ar



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

Argentina
un país en serio