

Recomendaciones  
para el cuidado  
de niños y adultos.

## ¿CÓMO CUIDARNOS DEL SOL?

### DIABETES

LAS PERSONAS CON DIABETES TIENEN MAYOR RIESGO DE PRESENTAR NIVELES ELEVADOS DE COLESTEROL, HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

PAG.  
**04 /**

### ¿QUÉ COMEMOS?

TODO LO QUE INGERIMOS TIENE UN IMPACTO MUY GRANDE EN LA FORMA EN CÓMO FUNCIONA NUESTRO ORGANISMO Y CÓMO LO PADECEMOS.

PAG.  
**14 /**

### PIERCING EN LA BOCA

QUIENES LO USAN SUELEN DESCONOCER LAS SERIAS COMPLICACIONES QUE PUEDEN PRODUCIR.

PAG.  
**16 /**



## EDITORIAL

### ESTIMADO LECTOR:

**Llegando al cierre del año, y con las fiestas muy cerca, queremos desearles unas Fiestas en Paz y abundancia, rodeados de sus seres queridos.**

En este número les brindamos información sobre el sol, sus beneficios y cuidados.

Como es habitual nuestro equipo interdisciplinario nos comparte algunos tips informativos sobre DIABETES, HIPERTENSIÓN ARTERIAL y los PIERCING.

Hablaremos de la importancia de la actividad física y sus beneficios, la buena alimentación y mucho más.

Hasta la próxima!  
Feliz 2017.

### STAFF

#### COORDINACIÓN

DRA .LORENA MANZO  
DR JOSE DE MARINIS  
SRA. SANDRA PAZ.  
SR. PABLO SAURET

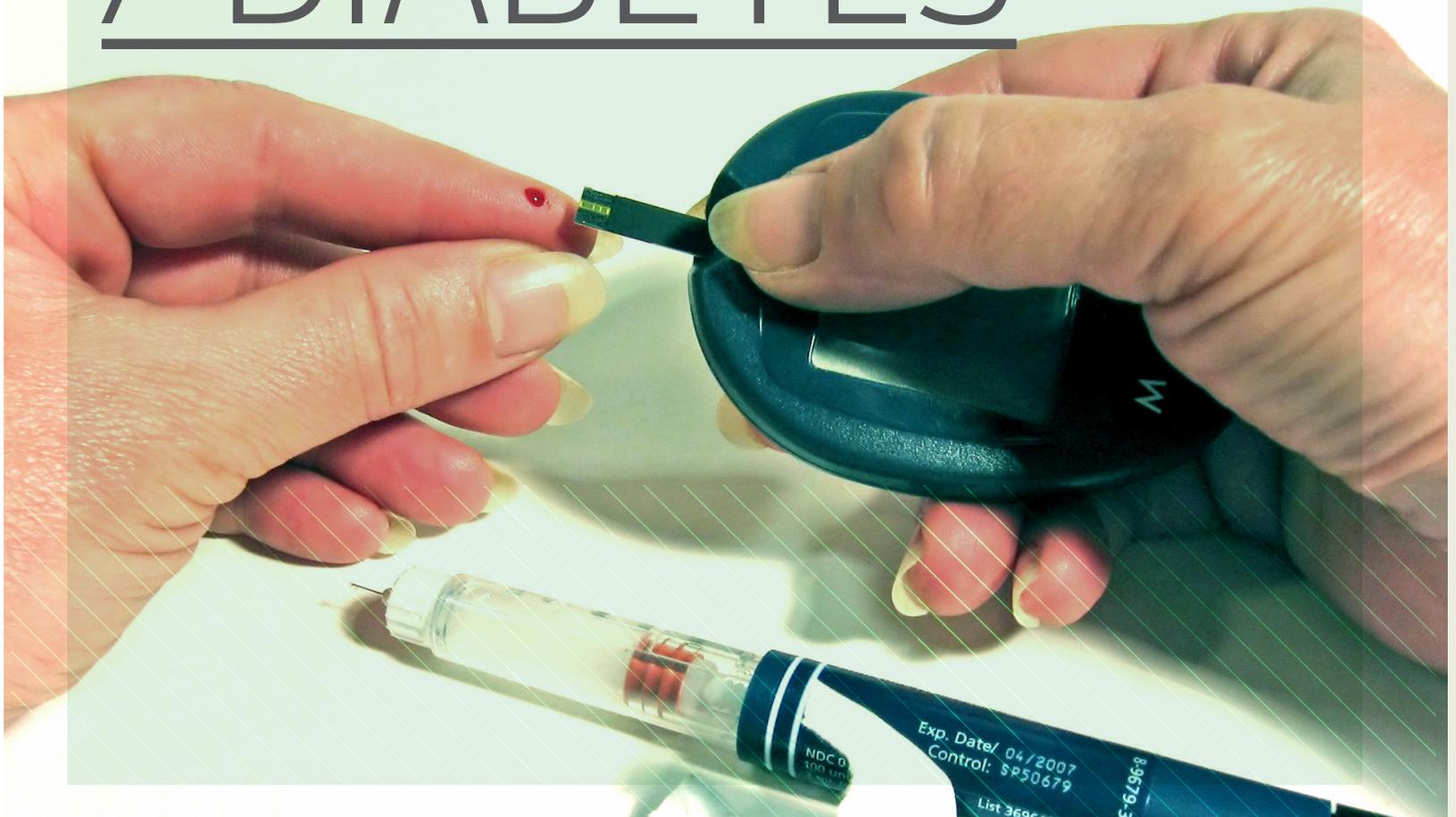
EQUIPO - OSALARA

# SUMARIO

- 04 / DIABETES
- 07 / ACTIVIDAD FÍSICA
- 08 / SOBREPESO Y OBESIDAD
- 10 / HIPERTENSIÓN ARTERIAL
- 12 / ¿CÓMO CUIDARNOS DEL SOL?
- 14 / ¿QUÉ COMEMOS?
- 15 / ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- 16 / PIERCING EN LA BOCA
- 16 / CUIDADOS PREVENTIVOS
- 18 / DELEGACIONES
- 20 / PROCEDIMIENTOS
- 21 / CÓMO ME AFILIO?



# / DIABETES



## ¿QUÉ ES LA DIABETES MELLITUS?

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por presentar niveles aumentados de azúcar en sangre (glucemia). Una enfermedad crónica es aquella que no se cura pero con un seguimiento y tratamiento adecuado la persona con diabetes puede prevenir complicaciones y llevar una vida normal. Se estima que la diabetes afecta a más de 3.000.000 de personas en nuestro país y dado que por varios años permanece silenciosa, aproximadamente la mitad de quienes la padecen, desconocen su condición.

## ¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?

La glucosa es un azúcar que proviene de la digestión de los alimentos que comemos, circula por la sangre y es utilizada por el organismo como fuente de energía. La causa de la diabetes es una alteración en la producción o el funcionamiento de la insulina, hormona fabricada por el páncreas, que funciona como una llave facilitando el pasaje de la glucosa desde la sangre a los órganos y tejidos. Existen varios tipos de diabetes. En la diabetes tipo 1 no hay producción de insulina por lo tanto el organismo no cuenta con la llave que permita abrir la puerta de entrada de los

azúcares a los tejidos. Comienza generalmente antes de los 30 años y su tratamiento requiere seguir un plan de alimentación adecuado y la aplicación de inyecciones de insulina. La diabetes tipo 2 es la forma más común. Si bien suele comenzar después de los 40 años, la enfermedad se observa en forma cada vez más frecuente en jóvenes y adolescentes. Este tipo de diabetes suele ser consecuencia del sobrepeso, la obesidad, la mala alimentación y el sedentarismo. Si bien existe producción de insulina la misma actúa de forma inadecuada. La llave no encaja en la cerradura de modo que el pasaje de la glucosa a los tejidos, se ve dificultado. En consecuencia, a través de cualquiera de los dos mecanismos, la glucosa se acumula en la sangre y los órganos se quedan sin combustible para su funcionamiento. El aumento del azúcar en sangre por encima de valores normales se denomina hiperglucemia. La hiperglucemia sostenida y sin tratamiento puede dar lugar a complicaciones en diferentes órganos, como los ojos, riñones, corazón, arterias y pies, entre otras.

*Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de presentar niveles elevados de colesterol, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares*

## ¿CÓMO SE DETECTA LA DIABETES?

El diagnóstico de diabetes se realiza mediante la determinación de glucemia en ayunas en sangre venosa. La determinación en sangre capilar (punción en la yema del dedo) es útil para la supervisión del tratamiento en las personas que reciben insulina, pero no se recomienda como método diagnóstico.

## ¿CÓMO SE PRESENTA LA ENFERMEDAD?

La diabetes puede presentarse por varios años de manera silenciosa. Esto significa que a veces no

presenta síntomas, pero 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 orina
- Sequedad de boca.

Existen algunas situaciones que aumentan el riesgo a 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 4,5Kg.

*Si tiene alguno de estos síntomas o características, acérquese al centro de salud más cercano para realizar un control.*

**SE ESTIMA QUE LA DIABETES AFECTA A MÁS DE 3.000.000 DE PERSONAS EN NUESTRO PAÍS Y DADO QUE POR VARIOS AÑOS PERMANECE SILENCIOSA, APROXIMADAMENTE LA MITAD DE QUIENES LA PADECEN, DESCONOCEN SU CONDICIÓN**

## ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA DIABETES?



Evitar los alimentos con alto contenido en sodio (fiambres, embutidos, aderezos, quesos productos de copetín, etc).

Cocinar sin agregar sal. Reemplazarla por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.

Cuidar el cuerpo y evitar el sobrepeso.

Realizar 6 comidas diarias: 4 principales y 2 colaciones.

Y muy importante, no fumar. Incluso pocos cigarrillos por día son muy dañinos para las arterias, en especial para las personas con diabetes.

Aumentar el consumo de frutas y hortalizas

Consumir carnes rojas o blancas (pollo o pescado) no más de 5 veces por semana.

Sumar al menos 30 MINUTOS diarios de actividad física de manera continua o acumulada: usar escaleras, caminar, bailar, etc.

### PARA TENER EN CUENTA...

**Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de presentar niveles elevados de colesterol, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.**



La prevención y control de estos factores son un aspecto fundamental del tratamiento de esta enfermedad. Si Ud. tiene diabetes, recuérdelo a su médico:

- Pesarlo, medirlo y tomarle la presión.
- Examinarle los pies.
- Calcular su riesgo cardiovascular global al menos una vez al año.
- Control con oculista y odontólogo.
- Consulte si debe recibir aspirina.

### TRATAMIENTO / Se basa en 4 pilares:

Plan de alimentación saludable.

Actividad física.

Tratamiento farmacológico: medicación vía oral o inyecciones de insulina, y otros dependiendo de los factores de riesgo asociados.

Educación diabetológica: Incorporar conocimientos acerca de la enfermedad y las estrategias para los cuidados cotidianos es un componente esencial del tratamiento de la diabetes y otras enfermedades crónicas.



# / ACTIVIDAD FÍSICA

EL TÉRMINO “ACTIVIDAD FÍSICA” SE REFIERE A UNA AMPLIA VARIEDAD DE ACTIVIDADES Y MOVIMIENTOS QUE INCLUYEN ACTIVIDADES COTIDIANAS, TALES COMO CAMINAR, BAILAR, SUBIR Y BAJAR ESCALERAS, TAREAS DOMÉSTICAS, DE JARDINERÍA Y OTRAS, ADEMÁS DE LOS EJERCICIOS PLANIFICADOS. EL SEDENTARISMO SE VINCULA, ENTRE OTRAS COSAS, AL DESARROLLO DE OBESIDAD, DIABETES, ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y SUS FACTORES DE RIESGO. LA PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA NO SÓLO PREVIENE SU DESARROLLO SINO QUE CONTRIBUYE AL BUEN CONTROL DE LA ENFERMEDAD CUANDO LA MISMA YA SE ENCUENTRA INSTALADA.

## LA PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDADE FÍSICA:

Prolonga la vida y mejora la calidad de los años por vivir / Reduce el estrés / Mejora el estado de ánimo / Mejora la salud de los huesos / Conserva y mejora el equilibrio y la coordinación / Aumenta la flexibilidad articular / Ayuda a mantener la masa muscular que se pierde con la edad / Mejora la función cardio-respiratoria y muscular / Ayuda a lograr una pérdida de peso si se combina con un plan de alimentación adecuado / Contribuye a preservar las funciones mentales en el adulto mayor (comprensión, memoria, concentración) / Previene el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemia, obesidad, enfermedad cardiocerebrovascular, osteoporosis, cáncer de colon y mama / Disminuye los valores de

colesterol LDL (malo) y triglicéridos / Aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno) / Mejora los valores de presión arterial

## SE RECOMIENDA:

Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física: Para lograrlo usted puede: Caminar enérgicamente, subir y bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar, caminar en vez de usar el auto, realizar tareas domésticas y de jardinería, lavar el auto, practicar deportes / Comenzar en forma gradual / Complementar la actividad aeróbica con ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana / Completar la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento al finalizar / Al cabo de 8 semanas replantear la actividad (Por ejemplo: aumentar tiempo, intensidad o frecuencia)

REALIZAR UNA CONSULTA MÉDICA ANTES DE EMPEZAR CUALQUIER RUTINA DE EJERCICIO FÍSICO PERMITE ADECUAR EL PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA A LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA.

# / SOBREPESO Y OBESIDAD

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD SE DEFINEN COMO UNA ACUMULACIÓN ANORMAL O EXCESIVA DE GRASA EN EL ORGANISMO QUE PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LA SALUD.

La distribución abdominal de la grasa se asocia a aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión arterial y se evalúa a través de la medición del perímetro de cintura. Se considera de riesgo un perímetro de cintura superior a 88 cm en la mujer y 102 cm en el varón.

## ¿CÓMO SE DETECTA?

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla (altura) que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Por ejemplo una persona que pesa 60 kg y mide 1,60 m de estatura tiene un  $\text{IMC}=23.4$  ( $60/1.60 = 60/2.56 = 23.4$ ). Pero además del peso importa el lugar donde se acumula la grasa. En el hombre es más frecuente su distribución abdominal y en la mujer a nivel de la cadera.

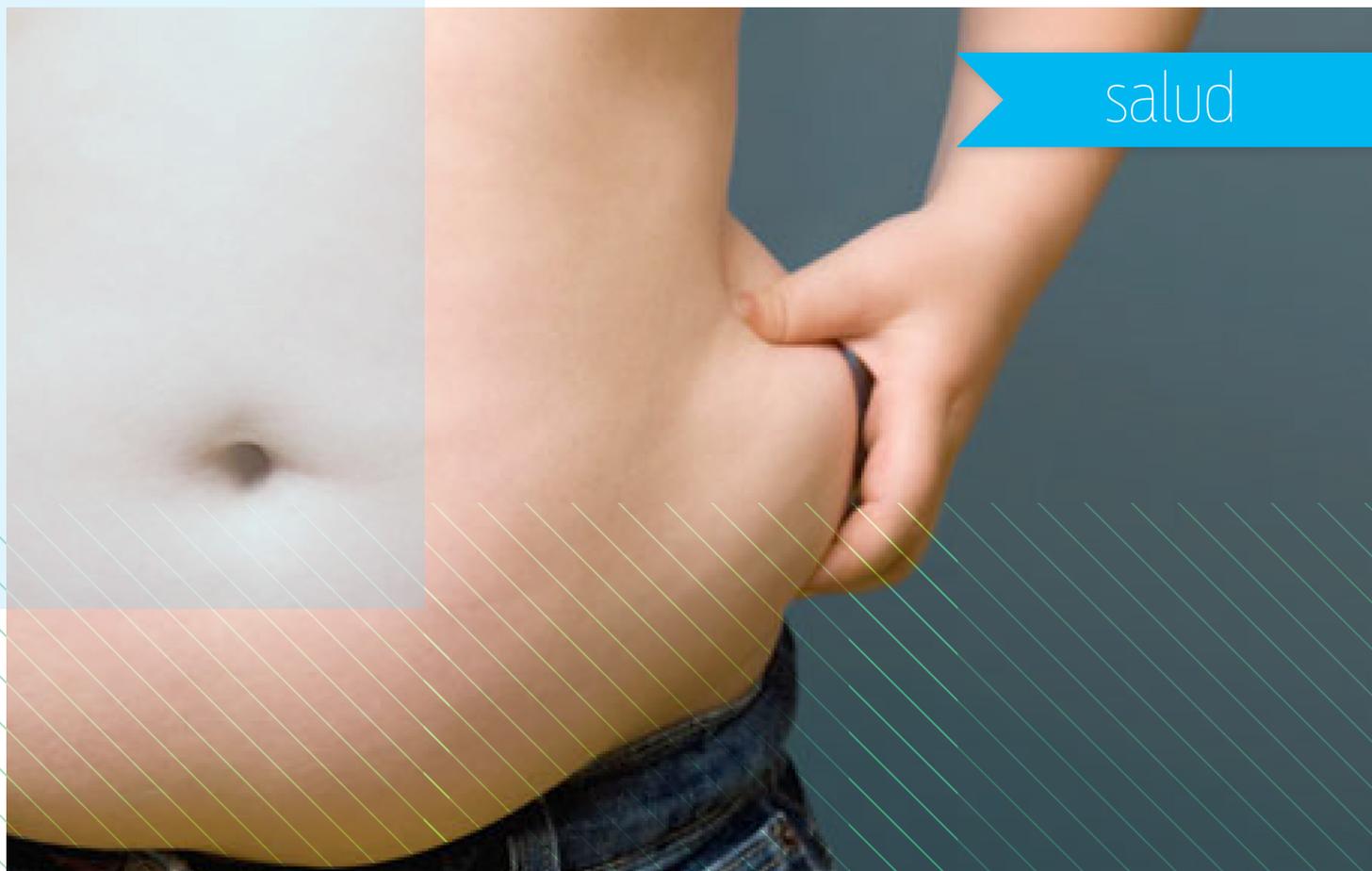
## ¿QUÉ CAUSA EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es una alteración del balance de energía entre las calorías consumidas y gastadas. En el mundo, se ha producido: un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares simples pero pobres en fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes, y paralelamente, una disminución de la actividad física como resultado de la naturaleza cada



### SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso-
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad-



vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

## ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS COMUNES DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD PARA LA SALUD?

La obesidad es un importante factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles como:

- Enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular)
- Diabetes Mellitus
- Artrosis
- Algunos tipos de cáncer (cuerpo del útero, mama y colon).

## ¿CÓMO PUEDEN TRATARSE EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

La prevención y control del sobrepeso, la obesidad y sus enfermedades asociadas, requiere de intervenciones poblacionales y a nivel individual. El Ministerio de Salud de la Nación lleva adelante, a través del Plan Argentina Saludable, una estrategia para la prevención y control de los factores de riesgo y determinantes sociales de estas enfermedades en la población general. La misma se compone de tres líneas de acción:

- La promoción de estilos de vida saludables
- Regulación de la oferta de productos y servicios. Por ejemplo: reducción de la sal del pan, reducción del contenido de grasas

grasas trans en los alimentos que producen las industrias

- Promoción de entornos saludables para apoyar a las personas en el proceso de realizar elecciones, de modo que la opción más sencilla sea la más saludable en materia de alimentos, actividad física periódica y exposición al humo de tabaco.

Por otro lado en el plano individual, las personas pueden:

- Limitar la ingesta energética.
- Distribuir los alimentos en 4 comidas principales y 2 colaciones
- Moderar el tamaño de las porciones
- Consumir por día 5 porciones de frutas y verduras
- Incorporar legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.
- Limitar el consumo de azúcar y alcohol.
- Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física



# / HIPERTENSIÓN ARTERIAL

## ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La hipertensión arterial es el aumento de la presión arterial de forma crónica. Es una enfermedad que no da síntomas durante mucho tiempo y, si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, lo que se puede evitar si se controla adecuadamente. Las primeras consecuencias de la hipertensión las sufren las arterias, que se endurecen a medida que soportan la presión arterial alta de forma continua, se hacen más gruesas y puede verse dificultado al paso de sangre a su través. Esto se conoce con el nombre de arterosclerosis.

LA ÚNICA MANERA DE DETECTAR  
LA HIPERTENSIÓN EN SUS INICIOS ES  
CON REVISIONES PERIÓDICAS

## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

Se desconoce el mecanismo de la hipertensión arterial más frecuente, denominada "hipertensión esencial", "primaria" o "idiopática". En la hipertensión esencial no se han descrito todavía las causas específicas, aunque se ha relacionado con una serie de factores que suelen estar presentes en la mayoría de las personas que la sufren.

Conviene separar aquellos relacionados con la herencia, el sexo, la edad y la raza y por tanto poco modificables, de aquellos otros que se podrían cambiar al variar los hábitos, ambiente, y las costumbres de las personas, como: la obesidad, la sensibilidad al sodio, el consumo excesivo de alcohol, el uso de anticonceptivos orales y un estilo de vida muy sedentario.

## ¿CÓMO SE HACE EL DIAGNÓSTICO?

La única manera de detectar la hipertensión en sus inicios es con revisiones periódicas. Mucha gente tiene la presión arterial elevada durante años sin saberlo.

El diagnóstico se puede realizar a través de los antecedentes familiares y personales, una exploración física y otras pruebas complementarias.

Se considera hipertensión cuando los valores de presión arterial son iguales o mayores a 140/90 mmHg la mayoría de las veces.

## ¿CÓMO SE REALIZA EL TRATAMIENTO?

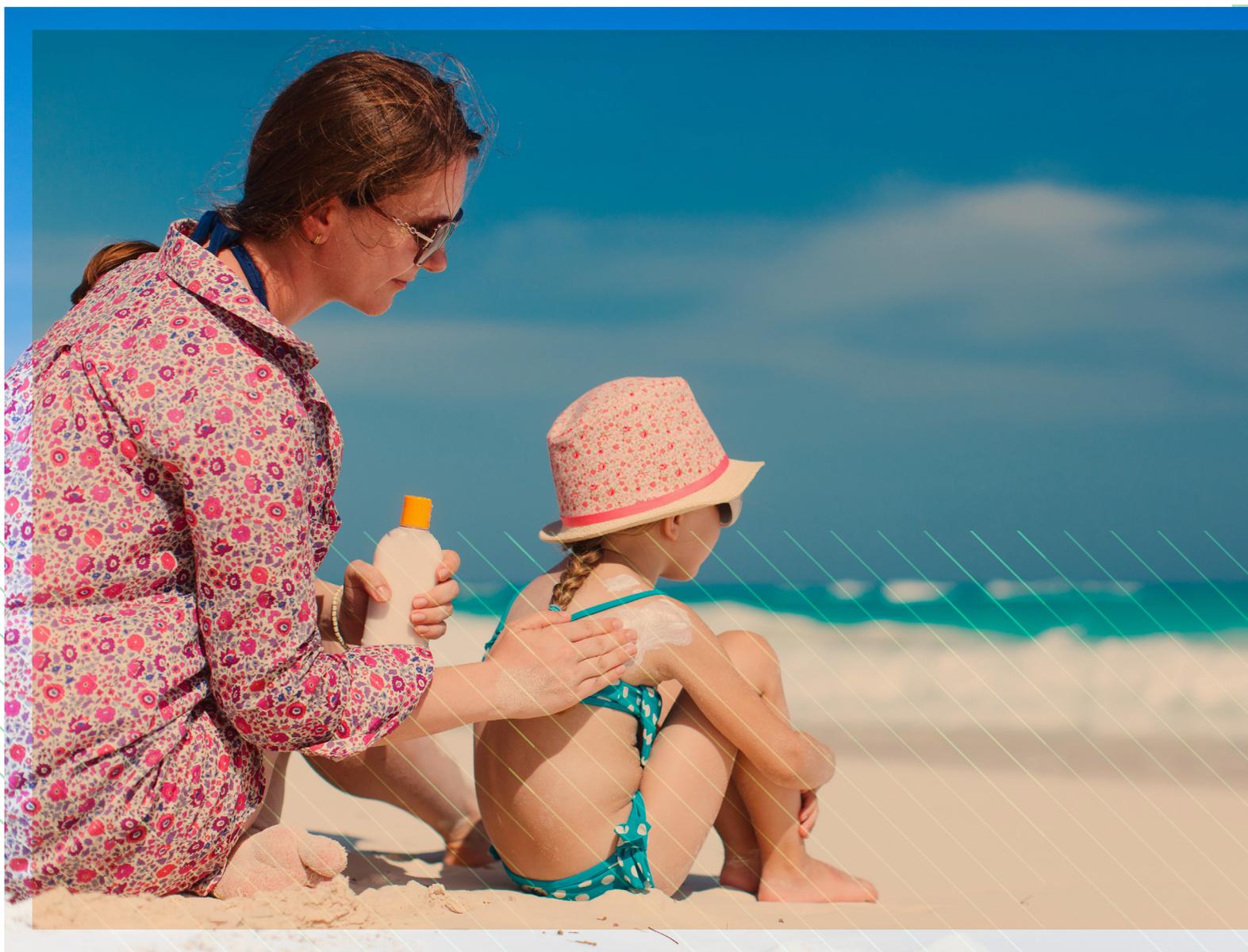
La hipertensión no puede curarse en la mayoría de los casos, pero puede controlarse. En general debe seguirse un tratamiento regular de por vida para bajar la presión y mantenerla estable. Los medicamentos son sólo parte del tratamiento de la hipertensión, y el mismo requiere la adopción de hábitos de vida saludables evitando el consumo de tabaco, siguiendo un plan de actividad física y alimentación saludable con reducción del consumo de sal y de alcohol.

Además de los cambios en el estilo de vida, existen numerosos fármacos para controlar la presión arterial.

### CONSEJOS PARA EL PACIENTE CON HIPERTENSIÓN:

- Moderar el tamaño de las porciones cuidando el cuerpo y evitando el sobrepeso.
- Evitar los alimentos con alto contenido en sodio (fiambres, embutidos, aderezos, productos de copetín, quesos, etc.)
- Cocinar sin agregar sal. Reemplazarla por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.
- Reducir la ingesta de alcohol, que en las mujeres debe ser inferior a 98 gramos a la semana (150 ml de vino al día) y en los hombres inferior a 196 gramos a la semana (300 ml de vino al día).
- Sumar al menos 30 MINUTOS diarios de actividad física de manera continua o acumulada: usar escaleras, caminar, bailar, andar en bicicleta, etc.
- Reducir el consumo de café.
- Consumir alimentos ricos en potasio, como legumbres, frutas y verduras.
- Abandonar el hábito de fumar.
- Tomar la medicación como acordó con su médico.





SE ACERCAN LAS VACACIONES TAN ESPERADAS Y SI QUEREMOS DISFRUTAR A PLENO ESTE PERIODO, ES NECESARIO TOMAR CIERTAS MEDIDAS PARA ASEGURARNOS EL BUEN ESTADO DE SALUD, YA SEA DURANTE EL VIAJE AL LUGAR QUE ELEGIMOS, Y MÁS AÚN SI NOS VAMOS AL EXTERIOR.

A CONTINUACIÓN EL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO DE OSALARA, LES ACERCA ALGUNOS ÍTEMS FUNDAMENTALES A TENER EN CUENTA PARA UN DESCANSO PLENO Y SIN PROBLEMAS.

# ¿ CÓMO CUIDARNOS DEL SOL?

*Con los recaudos necesarios podemos disfrutar del sol y sus beneficios sin poner en riesgo, tu salud y la de los tuyos ...*

El sol es fundamental para la vida, ya que participa en el metabolismo de la vitamina D que genera el fortalecimiento de los huesos y otro procesos, pero en exceso puede provocar seria complicaciones. Tené en cuenta estos consejos para los más chicos y para los más grandes a la hora de disfrutar del sol:

- / Utilizá crema solar con alto índice de protección. Aplicala media hora antes de exponerte y renóvala con frecuencia, mucho más si estás en contacto con el agua.
- / Evitá la exposición durante las horas de máxima intensidad: en las 11 AM y las 15 PM.
- / Utilizá ropa liviana, sombrero y anteojos.
- / Aplicate barra labial protectora.
- / Evitá los perfumes y las colonias que contienen esencias vegetales, porque son fotosensibles.
- / Mantenete en movimiento. No es aconsejable permanecer inmóvil bajo las radiaciones durante un largo período.
- / Usá protección solar aunque el día esté nublado.
- / Luego del día al aire libre usá cremas hidratantes.
- / En el caso de los más chicos extremá los cuidados ya que poseen la piel mucho más sensible que la tuya.

# ¿QUE COMEMOS?

**RECORDA QUE LAS  
MANOS LIMPIAS,  
SON LA BASE DE  
LA PREVENCIÓN  
DE CUALQUIER  
ENFERMEDAD....**



Todo lo que ingerimos tiene un impacto muy grande en la forma en cómo funciona nuestro organismo y como lo padecemos. A veces con el calor tendemos a comer más liviano y para enfrentar el frío ingerimos platos calóricos, sin importar la estación del año en el que pasemos nuestras vacaciones es fundamental realizar elecciones saludables:

- Una alimentación nutritiva debe contener vitaminas, hidratos de carbono y proteínas, por lo que debe incluir lácteos, cereales, frutas y verduras, carnes huevos y pescado.
- Controlá la ingesta de alimentos con altos niveles de azúcares y grasas.

- Evitá el consumo excesivo de sal, ya que produce retención de líquido y fomenta el aumento de presión arterial.
- Para prevenir la deshidratación con las altas temperaturas, se deben consumir dos litros de agua como mínimo.
- Si consumís platos abundantes en calorías, comé porciones pequeñas y evitá acompañarlas con panes y galletas.
- Como colación durante el día, preferentemente optá por alimentos de bajas calorías como frutas frescas, verduras verdes, frutos secos, cereales, quesos y yogures descremados.

CUANDO VIAJAMOS AL EXTERIOR ESTAMOS MÁS EXPUESTOS A ADQUIRIR ALGUNA AFECCIÓN, YA QUE ESTAMOS EN UN LUGAR QUE NO ES EL HABITUAL.

DEBEMOS TENER PRECAUCIÓN EN INGERIR AGUA NO EMBAZADA, ASÍ MISMO DEBEMOS TENER EN CUENTA A LA HORA DE INGERIR ALIMENTOS LAS COSTUMBRES CULTURALES COMO DIFERENTES TIPO DE COCCIÓN. LOS TIPOS DE CONDIMENTOS Y LIMPIEZA DE LOS VEGETALES.

SI ESTÁ A TU ALCANCE, LOS VINAGRES SON UN BUEN ALIADO AL MOMENTO DE ELIMINAR LAS BACTERIAS QUE PUEDEN COMPLICAR NUESTRA ESTADÍA.

*Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.*

# / ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente
- Vivir con salud
- Aprender y trabajar mejor
- Protegerse de enfermedades

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como:

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardio y cerebrovasculares
- Hipertensión arterial
- Dislipemia
- Osteoporosis
- Algunos tipos de cáncer
- Anemia
- Infecciones

## / PARA COMER SANO SE RECOMIENDA

- DISTRIBUYA LOS ALIMENTOS EN 4 COMIDAS PRINCIPALES Y 2 COLACIONES.
- MODERE EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES.
- CONSUMA POR DÍA 2 FRUTAS Y 3 PORCIONES DE VERDURAS DE TODO TIPO Y COLOR PREFERENTEMENTE CRUDAS.
- EN EL ALMUERZO Y EN LA CENA, LA MITAD DEL PLATO QUE SEAN VERDURAS Y DE POSTRE UNA FRUTA.
- INCORPORA LEGUMBRES, CEREALES INTEGRALES, SEMILLAS Y FRUTAS SECAS.
- CONSUMA CARNES ROJAS O BLANCAS (POLLO O PESCADO) NO MÁS DE 5 VECES POR SEMANA.
- COCINE SIN SAL. REEMPLÁCELA POR PEREJIL, ALBAHACA, TOMILLO, ROMERO Y OTROS CONDIMENTOS.
- EVITE EL USO DEL SALERO EN LA MESA.
- LIMITE EL CONSUMO DE AZÚCAR Y ALCOHOL.

# / PIERCINGS

---

# EN LA BOCA

---

UNA FORMA DE ADORNAR EL CUERPO QUE ENCONTRAMOS HABITUALMENTE. QUIENES LO USAN SUELEN DESCONOCER LAS SERIAS COMPLICACIONES QUE PUEDEN PRODUCIR. FRACTURAS DENTARIAS, PROBLEMAS DE DEGLUCIÓN Y ALTERACIONES DEL HABLAS SON SOLO ALGUNOS DE ELLOS.

EN ESTE COMPLETO ARTICULO EL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO DE OSALARA, NOS INFORMA TODO LO QUE HAY QUE SABER.



Desde hace un tiempo se impuso entre los más jóvenes la moda de los piercings, es decir las perforaciones de tejidos y la colocación de aros o piezas metálicas. En un importante porcentaje esta forma de expresión, causa complicaciones de salud que muchas veces se desconocen y cuyas consecuencias se viven una vez realizada la perforación.

Pese a que la colocación de los mismos suelen realizarlas personas que se han preparado para ello, estos no son profesionales de la salud y no poseen los conocimientos, anatómicos, histológicos, quirúrgicos y farmacológicos que requiere la práctica. Por ello, uno de los primeros inconvenientes que observamos en algunos casos son hemorragias, infecciones, inflamación, dolor, trastornos de la sensibilidad (como adormecimiento, disestesias) y parálisis, dependiendo del sitio de la boca elegido. Los ubicados en la lengua suelen producir hinchazón de la misma, dificultando el habla y si "progresan" pueden producirse obstrucciones peligrosas. La lengua es un órgano muy sangrante y las hemorragias también son de observación corriente.

## RIESGOS EN LA ZONA BUCAL

- RESECCIÓN GINGIVAL:** consiste en la retracción de las encías, dejando la superficie dental al descubierto. Esto genera el movimiento y posterior pérdida de piezas dentales.
- ENFERMEDAD PERIODONTAL:** el continuo contacto entre el diente y un objeto metálico puede causar la acumulación de la placa bacteriana y por ello los problemas que esta trae.
- ALTERACIONES DEL HABLA:** el hecho de tener un piercing, sobre todo en la lengua, altera la pronunciación de lagunas consonantes como la R, S, T y L. Esto debido al golpe que provoca la joya sobre el paladar.
- MALOCLUSIONES DENTALES:** el tener un cuerpo extraño en la cavidad oral modifica el movimiento de la lengua y la posición de los dientes y por consecuencia la mordida.
- HALITOSIS:** puesto que puede causar la acumulación de placa bacteriana también provoca mal aliento.
- ALTERACIONES DEL GUSTO:** al ser un objeto metálico perforado dentro de la boca es posible que afecte al sentido del gusto.
- INGESTIÓN DEL PIERCING:** dado que son objetos desmontables, es posible que involuntariamente se trague el piercing.-

Ante la seriedad de las complicaciones que conlleva esta práctica, el Equipo Interdisciplinario de OSALARA, advierte que se trata de una moda riesgosa para la salud bucal y recomienda prescindir de su utilización.

Los "AROS" que suelen instalarse consisten en una sección cilíndrica de algunos centímetros que culmina en pequeña esfera o punta. Cuando el vástago de los que se colocan en la lengua y los labios es muy largo pueden moverse entre las arcadas dentarias la masticar y se han producido **numerosas fracturas de piezas llevando en muchos casos a la necesidad de endodoncia o extracciones.**

Los ubicados en los labios también pueden rozar las encías produciendo trastornos periodontales, sobre todo en incisivos inferiores. Al implantarlos pueden dislocar conductos excretores de las glándulas salivales menores y producir en las partes mucosas de los labios, los clásicos mucoseles (quistes de retención mucosa) que, si bien no constituyen un patología seria, requieren tratamiento quirúrgico. En cualquier lugar que se los coloque pueden generar con el tiempo crecimiento de tejidos que muchas veces terminan siendo un impedimento para continuar con el uso de piercings y deben ser operados para resolverlos.

Otros inconvenientes frecuentes son la infecciones micóticas, virales y microbianas que acompañan a su colocación y permanencia. **Aumento de salivación, alteraciones del gusto, dificultad para hablar, masticar y deglutir, erosiones mucosas de diverso grado, son otros frecuentes problemas vinculados al uso de estos elementos. Los inconvenientes más serios se deben a la deglución y aspiración de los adornos, necesitando muchas veces intervenciones quirúrgicas de cuidado que ponen en riesgo la vida.**



# 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
- > Hemorrágeas 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.



## PESTICIDAS E INSECTICIDAS

PRECAUCIONES A LA HORA DE SU UTILIZACIÓN

Los plaguicidas y los insecticidas se usan en la casa, en el jardín y en el campo para combatir bichos, ratas, yuyos y hongos entre otras cosas. Si bien son una ayuda, a veces quedan en el aire y nosotros podemos respirarlos. También pueden pasar al cuerpo a través de la piel de quien los aplica o de quien toca a personas, cosas o suelo contaminado. Recordá además que éstos hacen más daño a embarazadas y niños. Tomando algunas precauciones podemos evitar problemas devenidos del uso de los mismos.

### SI LO USAMOS DENTRO DEL HOGAR

- > Los mantenemos siempre en su envase original. Si usamos otro, no olvidemos ponerle una etiqueta visible que diga lo que contiene.
- > Los guardamos siempre donde no alcanzan los niños.
- > Preferimos los pulverizadores en vez de los aerosoles.
- > Si no se puede evitar el aerosol, elegimos uno que aclare en la etiqueta: "No daña la capa de ozono". Antes de rociarlo, hacemos salir a las personas de ese ambiente y cerramos las ventanas por unos minutos. Luego ventilamos antes de volver a entrar.
- > Aunque muchas veces los insecticidas tienen rico olor NUNCA los usamos para perfumar el ambiente.

### SI FUMIGAN CERCA DE LA CASA

- > Mientras dura la fumigación, cerramos puertas y ventanas. ¡Los niños y los juguetes deben estar adentro!
- > Después de la fumigación, lavamos las superficies donde juegan los chicos y, si salen a jugar afuera, no olvidemos hacer que se laven bien las manos al entrar.

### SI USTED TRABAJA CON PLAGUICIDAS

- > Saquese toda la ropa de trabajo antes de entrar a su casa.
- > Recuerde que es necesario lavarla por separado, con detergente y agua caliente.
- > Báñese y póngase ropa limpia antes de tocar a personas o cosas.

### ¿CÓMO ACTUAR ANTE SOSPECHA DE INTOXICACIÓN O ENVENENAMIENTO?

Consulte con urgencia al **CENTRO NACIONAL DE INTOXICACIONES DEL HOSPITAL POSADAS:**

Tel: **4658-7777 / 4654-6648.**

Desde afuera de Buenos Aires, disque antes **011, ó al 0800-333-0160.**

Si es posible tenga a mano para leer al profesional que lo atienda la etiqueta del producto que pudo haber causado la intoxicación con la lista de sus ingredientes



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](mailto:info@aleara.com.ar)  
[www.aleara.com.ar](http://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 N° 1  
Dársena Sur - Puerto Madero

TEL.: 4363-3100 int 2218

DIRECTO: 4362-0512

E-MAIL: [casinoba@aleara.com.ar](mailto: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](mailto:lanus@aleara.com.ar)

### QUILMES

Brown 798 entre Humberto Primo  
y Olavarría (CP1155)

Horario: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 4254-8324

e-mail: [dquilmes@hotmail.com](mailto: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](mailto:dramos@aleara.com.ar)

## GRAN BUENOS AIRES

### PERGAMINO

Pueyrredón 515(2700)

Horarios: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: (02477) 430506

e-mail: [pergamino@aleara.com.ar](mailto:pergamino@aleara.com.ar)

### CHIVILCOY

Miguel Calderón N° 241 (CP6620)

Horarios: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: (02346) 422586

email: [dchivilcoy@aleara.com.ar](mailto:dchivilcoy@aleara.com.ar)

### MAR DEL PLATA

20 de Septiembre 1985 (7600)

Horario: 8:30 a 17:00 hs.

Telefax: 0223-4960889/492-8332

e-mail: [dmardel@aleara.com.ar](mailto: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](mailto: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](mailto:dramallo@aleara.com.ar)

### LA PLATA

Diagonal 77 N° 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](mailto: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](mailto: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

e-mail: 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

### NEUQUÉN / CUTRAL-CO

Sáenz Peña 365 (8322)

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

Tel.: 0299-486-2292

e-mail: dcutralco@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

## CREENCIALES

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 - Nº de Afiliado*

*- Diagnóstico/prestación solicitada - Fecha -*

*Firma y sello del profesional tratante.*

**NOTA:** Las prácticas enviadas deben tener con letra clara en Nº 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 RASLADOS

**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.*

*/ Nº 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](http://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 recibo de sueldo (si no tienen recibo de sueldo una certificación laboral de la empresa).
- 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).
- 3 últimos formularios 170 de la AFIP.
- 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 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@sssalud.gov.ar](mailto:reclamos@sssalud.gov.ar)

[www.sssalud.gov.ar](http://www.sssalud.gov.ar)



Ministerio de  
**Salud**  
Presidencia de la Nación

**Argentina**  
un país en serio