

¿Cómo prevenir esta enfermedad, causante frecuente de hospitalización de niños menores de un año?

# BRONQUIOLITIS

## GRIPE

ES UNA ENFERMEDAD VIRAL RESPIRATORIA QUE SE PRESENTA HABITUALMENTE EN LOS MESES MÁS FRÍOS DEL AÑO.

PAG.  
**07 /**

## PIOJOS

CON LA VUELTA AL COLE, SE INCREMENTAN LOS RIESGOS DE QUE ESTOS BICHITOS INVADAN LAS CABECITAS DE NUESTROS NIÑOS ...

PAG.  
**8 /**

## INTOXICACIÓN CON MONÓXIDO DE CARBONO

ES UN VENENO QUE NO TIENE COLOR, OLOR, SABOR Y NO IRRITA LOS OJOS NI LA NARIZ.

PAG.  
**13 /**



## EDITORIAL

### ESTIMADO LECTOR:

#### **Se acerca la etapa más fría del año, atrás quedaron las mallas y los cuidados del sol...**

En este número trataremos temas como la bronquiolitis, que les ataca a los más chicos, cómo identificarla y prevenirla y cómo diferenciarla de la gripe.

Repasaremos los cuidados que nuestros niños necesitan y consideraciones que atender como familia.

Trataremos los cuidados con los artefactos de calefacción, y la producción de monóxido de carbono.

También desarrollaremos 10 mensajes para una alimentación adecuada.

Todo esto y mucho más información...

Un saludo y hasta la próxima.

### STAFF

#### COORDINACIÓN

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

EQUIPO - OSALARA

# SUMARIO

04 / BRONQUIOLITIS

07 / GRIPE

08 / PIOJOS

10 / CONTROLES PARA LA SALUD

13 / INTOXICACIÓN POR MONÓXIDO DE CARBONO

14 / ALIMENTACIÓN SALUDABLE

16 / CUIDADOS PREVENTIVOS

18 / DELEGACIONES

20 / PROCEDIMIENTOS

21 / CÓMO ME AFILIO?



**04/**  
BRONQUIOLITIS



**07/**  
GRIPE



**08/**  
PIOJOS



**10/**  
CONTROLES PARA LA SALUD



**13/**  
INTOXICACIÓN CON MONÓXIDO DE CARBONO



**14/**  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

# / BRONQUITIS

## ¿QUÉ ES?

La bronquiolitis es una enfermedad bastante común y algunas veces grave, que expresa una inflamación aguda de las vías aéreas inferiores (bronquiolos). Afecta principalmente a los más pequeños, en especial a los bebés menores de 6 meses, y es más frecuente en los meses fríos (otoño e invierno). Es una causa frecuente de hospitalización de niños menores de un año durante el invierno y comienzos de la primavera.

La causa más frecuente de la bronquiolitis es el virus sincicial respiratorio (VSR). Más de la mitad de los bebés están expuestos a este virus en su primer año de vida. Otros virus que pueden causar la bronquiolitis pueden ser: Adenovirus, Influenza y Parainfluenza.

## ¿CÓMO SE CONTAGIA?

El virus se transmite de una persona a otra por el contacto directo con las manos contaminadas con secreciones nasales o a través de gotitas aerotransportadas generadas al toser o estornudar, por aquellos que presentan la enfermedad.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

La bronquiolitis suele comenzar como un resfrío. Luego de dos o tres días de ese cuadro, algunos niños pueden tener pocos síntomas o síntomas menores y otros desarrollar más problemas respiratorios, como sibilancias (ruido similar a un silbido en el pecho, al respirar) y tos.

### El niño con bronquiolitis puede presentar alguno de los siguientes síntomas:

- > Tos
- > Fatiga
- > Fiebre
- > Respiración muy rápida (taquipnea)
- > Aleteo nasal o retracción de los músculos del tórax en un esfuerzo por respirar.
- > Cansancio.
- > Color azulado en la piel, las uñas o los labios debido a la falta de oxígeno (cianosis):  
*en este caso necesita tratamiento urgente.*

## ¿CÓMO PUEDE PREVENIRSE?

- > Mantener la lactancia materna.
- > No exponer a los niños al humo del cigarrillo.
- > Lavarles las manos a los niños con agua y jabón con frecuencia.
- > Mantener alejados a los bebés de aquellas personas que están resfriadas o tienen tos.
- > Si alguien en la familia tiene alguna infección de las vías respiratorias, debe lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de manipular al niño.

## ¿CÓMO SE TRATA?

Los antibióticos no son efectivos contra las infecciones virales. El tratamiento incluye broncodilatadores administrados con un aerosol y una aerocámara (generalmente denominados como "paf").

**ES UNA CAUSA FRECUENTE DE HOSPITALIZACIÓN DE NIÑOS MENORES DE UN AÑO**

# OLITIS



## PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Las enfermedades respiratorias son más frecuentes durante el invierno y resultan la principal causa de internación y consulta médica. Afectan a toda la población pero, fundamentalmente, a los menores de 5 años y a las personas de más de 65 años.

Para prevenir enfermedades respiratorias tales como la gripe, la bronquiolitis, la bronquitis y la neumonía, entre otras es importante tener las vacunas incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación al día:

### GRIPE

*Se tienen que aplicar una vez al año, dos dosis a los niños entre 6 y 24 meses; y una dosis los adultos mayores de 65 años, embarazadas, mujeres puérperas hasta el egreso de la maternidad (si no se vacunaron durante el embarazo), personas con enfermedades crónicas u obesidad y personal de salud.*

### NEUMOCOCO

*Todos los niños menores de 2 años deben tener aplicada la vacuna contra el neumococo, principal causa de neumonía y meningitis. También debe aplicarse a niños de 2 a 5 años con factores de riesgo.*

### TOS CONVULSA

*Se previene esta enfermedad aplicando el esquema adecuado en cada etapa de la vida.*

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

Lavarse las manos con agua y jabón después de volver de la calle, antes de cocinar o comer y después de ir al baño o cambiar pañales.

Sostener la lactancia materna, al menos hasta que el bebé cumpla los 6 meses y ofrecerle el pecho con más frecuencia en caso de que se enferme.

Ventilar todos los ambientes a diario.

No fumar y mantener los ambientes libres de humo.

No automedicarse. El consumo de remedios sin receta puede producir intoxicación y ocultar los síntomas de la enfermedad, dificultando un diagnóstico correcto y empeorando el cuadro clínico.

Mantener reposo en la casa mientras continúe los síntomas.

Cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable o con el pliegue del codo para evitar contagiar a otros.

LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS SON MÁS FRECUENTES DURANTE EL INVIERNO Y RESULTAN LA PRINCIPAL CAUSA DE INTERNACIÓN Y CONSULTA MÉDICA.



### PARA PREVENIRLAS EN BEBÉS Y NIÑOS:

- Lavarse las manos antes y después de atenderlos y también lavarles las manos a los niños.
- Darle todas las vacunas incluidas en el Calendario Nacional y llevarlos periódicamente al control médico.
- Acostarlos boca arriba siempre.
- Darle la teta al bebé al menos hasta los 6 meses e incrementar la lactancia materna en caso de que el bebé se enferme y tenga pérdida de apetito.
- No usar repelentes en menores de 2 años.
- Brindarles el abrigo necesario:
- Evitar el abrigo excesivo y el uso de frazadas o mantas que lo puedan sofocar.
- No darles medicamentos sin receta, ni remedios caseros o tés de ningún tipo.
- Además, para evitar las intoxicaciones por monóxido de carbono es importante dejar siempre una ventilación en todos los ambientes.

### UN BEBÉ NECESITA ATENCIÓN CUANDO...

- Respira rápido y con silbidos o ronquidos.
- Se le hunde el pecho al respirar.
- Presenta decaimiento y rechaza el alimento.
- Tiene alta temperatura corporal (+ de 38°C).
- El riesgo es mayor si tiene menos de 3 meses, tiene bajo peso o es prematuro.

# /GRIPE

PARA PREVENIR LA GRIPE Y OTRAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS, ES FUNDAMENTAL RECIBIR LA VACUNA ANUAL SI SE ENCUENTRA EN ALGUNO DE LOS GRUPOS CON MAYOR RIESGO DE SUFRIR COMPLICACIONES POR LA GRIPE (TRABAJADORES DE LA SALUD, EMBARAZADAS, MUJERES PUÉRPERAS HASTA EL EGRESO DE LA MATERNIDAD (SI NO SE VACUNARON DURANTE EL EMBARAZO), NIÑOS DE 6 A 24 MESES, NIÑOS Y ADULTOS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS Y MAYORES DE 65 AÑOS).

## MEDIDAS HIGIÉNICAS PARA EVITAR ENFERMARSE O TRANSMITIR ESTA AFECCIÓN RESPIRATORIA

Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón / Al toser o estornudar, cubrirse la boca y nariz con un pañuelo descartable o con el ángulo interno del codo / Tirar a la basura los pañuelos descartables inmediatamente después de usarlos / Ventilar los ambientes y permitir la entrada de sol / Mantener limpios picaportes y objetos de uso común / No compartir cubiertos ni vasos / Enseñar a los niños a lavarse frecuentemente las manos en la escuela y hogar / Mantener reposo en la casa mientras continúe el cuadro gripal.



## ¿QUÉ ES LA GRIPE?

*Es una enfermedad viral respiratoria que se presenta habitualmente en los meses más fríos del año.*

*La gripe o influenza -al igual que otras infecciones respiratorias- se transmite por contacto con secreciones de personas infectadas a través de las gotitas que se diseminan al toser o estornudar y de superficies u objetos contaminados con estas secreciones.*

*Los síntomas (fiebre mayor a 38°C, tos, congestión nasal, dolor de garganta, de cabeza y muscular) suelen aparecer a las 48 horas de efectuado el contagio y la mayoría de los afectados se recuperan en una o dos semanas sin necesidad de recibir tratamiento médico.*

*Sin embargo, en niños pequeños, personas de edad y personas aquejadas de otras afecciones médicas graves, la infección puede conllevar graves complicaciones, provocar neumonía e incluso causar la muerte.*



# / PIOJOS



Los piojos no son capaces de saltar ni volar. El contagio se produce mediante el contacto de una persona infectada con otra.

CON LA VUELTA AL COLE, SE INCREMENTAN LOS RIESGOS DE QUE ESTOS BICHITOS INVADAN LAS CABECITAS DE NUESTROS NIÑOS ... AQUÍ TE DAMOS ALGUNOS PUNTOS PARA TENERLOS EN CUENTA.

## ¿QUÉ SON LOS PIOJOS?

Son pequeños insectos parásitos con 6 patas, sin alas ,de entre 2-4 mm , que viven en exclusivamente sobre la cabeza de los humanos y se alimentan de Sangre .






## ¿CÓMO SE CONTAGIAN?

Los piojos no son capaces de saltar ni volar. El contagio se produce mediante el contacto de una persona infectada con el este parasito o con lagunos de los elementos de uso personal donde se encuentra el parasito adulto.

**LA HERRAMIENTA MÁS EFECTIVA PARA EL TRATAMIENTO SIGUE SIENDO EL PEINE FINO. ESTE DEBE PASARSE PERIÓDICAMENTE. LO IDEAL ES CADA 2 O 3 DÍAS.**



## MITOS Y VERDADES

-  **VINAGRE:** El Vinagre no los elimina. Facilita el desplazamiento del peine sobre el cabello, efecto que también puede lograrse con crema de enjuague.
-  **LOCIÓN CON PALO AMARGO:** La loción preparada con palo amargo y alcohol no se puede usar porque puede provocar intoxicación.
-  **SE RELACIONA CON LA POBREZA Y SUCIEDAD:** Los piojos no distinguen nivel socioeconómico y no se reproducen si en un par de días no se lava la cabeza.
-  **LOS PIOJOS SALTAN, NADAN Y VUELAN:** Ni saltan, ni vuelan, ni nadan. El contagio se produce por contacto directo entre quienes participan de un juego o se sientan en el mismo banco en la escuela. Compartir toalla, gorro, cepillo u almohadas también puede contagiar la pediculosis.
-  **HAY PERSONAS CON MÁS PREDISPOSICIÓN AL CONTAGIO:** Investigaciones epidemiológicas así lo han confirmado; sin embargo, aún se desconocen las causas.

## ¿CÓMO SE DETECTAN?

1. Mojar el pelo con agua. Para desenredarlo se puede usar vinagre. Peinar.
2. Pasar un peine fino para piojos tratando de que sea en forma descendente (desde el centro hasta las puntas del pelo) esto hace que los piojos y liendres se desprendan del pelo.
3. Observar sobre una superficie blanca y en el peine fino la presencia de piojos y liendres.
4. Continuar pasando el peine fino tratando de cubrir toda la superficie de la cabeza (recordar que los piojos se encuentran preferentemente cerca de la orejas y la nuca).
5. Intentar pasar el peine fino 4 o 5 veces.

## ¿CÓMO SE COMBATE?

1. Lavar el cabello en forma habitual y secarlo con una toalla.
2. Agitar bien la loción de Permetrina antes de cada uso para mezclar uniformemente el medicamento. mantener los ojos cerrados.
3. Comenzar a aplicar la loción Permetrina detrás de las orejas y en la parte posterior del cuello y luego cubrir con una toalla todo el cabello y el cuero cabelludo. Dejar 10 minutos.
4. Enjuagar el cabello y el cuero cabelludo con agua tibia. Secar y peinar.
5. Lavarse las manos cuidadosamente después de seguir los pasos de aplicación y enjuague.
6. Usar un Peine Fino para remover los piojos y liendres muertas después de este tratamiento, si se observan piojos vivos en la cabeza 7 días o más después del tratamiento repetir todo el proceso.



# CONTROLES DE SALUD PARA TODOS LOS CHICOS

TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS NECESITAN UN EQUIPO DE SALUD LOS CONTROLE PERIÓDICAMENTE PARA VER SI ESTÁN SANOS Y SI ESTÁN CRECIENDO BIEN. ES UN DERECHO DE TODOS LOS CHICOS Y UN APOYO PARA LOS PADRES.

### ¿QUÉ SE HACE EN LOS CONTROLES?

En los controles, el doctor o doctora revisa el niño.

Además, él o un miembro del equipo de salud:

- Lo pesa y lo mide.
- Controla y aplica vacunas.
- Aconseja a la familia sobre la alimentación.
- Observa cómo se está desarrollando.

Además, cita al niño para el próximo control y anota los datos de la visita en la historia clínica y en la libreta de salud que traen los padres.

### ¿CUÁNDO HAY QUE LLEVAR A LOS CHICOS AL CONTROL DE SALUD?

- A los 7 días de nacer
- 0 a 6 meses: todos los meses
- De 6 meses a 1 año: cada 2 meses
- De 1 a 2 años: cada 3 meses
- De 2 a 3 años: cada 6 meses.
- Desde los 3 años: una vez por año.

Los controles se pueden hacer en el centro de salud del barrio, donde la atención es gratis, al igual que los medicamentos que los niños pudieran necesitar.

En el primer control, la familia recibe un carnet o libreta de salud infantil.

Es importante que lo lleven a todos los controles y que el equipo de salud anote allí los datos de cada visita!



## ALGUNOS PUNTOS IMPORTANTES PARA TENER EN CUENTA

Cuidar a un niño es mucho más que atender a sus necesidades físicas de alimentación, higiene y sueño.

- Las emociones y los afectos influyen sobre el desarrollo. Una familia cariñosa ayuda al niño a aprender y a pensar. Por eso es importante tratarlo con ternura, hablarle y llamarlo por su nombre.
- Observar al niño es muy importante para conocer mejor sus ritmos y necesidades
- Es importante que las personas que lo cuiden sean siempre las mismas, así se sentirá más tranquilo y seguro.
- Es necesario acostarlos boca arriba (dormidos o despiertos), sin abrigo demasiado los brazos por encima de las mantas.
- Es importante que les anticipemos con palabras y gestos si los vamos a mover o a cambiar; si a bañarlos o a darles de comer. De esta manera podrán prepararse para lo que sucederá después.
- Coloque a los más chiquitos boca arriba, sobre una colchoneta o manta puesta en el suelo, con juguetes al alcance de su mano ( nunca objetos muy pequeños ni bolsas plásticas)
- No es bueno dejar mucho tiempo a los bebés en sillitas o cochecitos porque no les permiten moverse.
- Evitemos también ponerlos en andadores porque no les sirven para aprender a caminar y se pueden accidentar.

**LAS EMOCIONES Y LOS AFECTOS INFLUYEN SOBRE EL DESARROLLO. UNA FAMILIA CARIÑOSA AYUDA AL NIÑO A APRENDER Y A PENSAR.**



## ¡LAS VACUNAS SON MUY IMPORTANTES!

Ayudan a evitar enfermedades que pueden ser graves. Pregúntale al pediatra en los controles que vacuna debe recibir el niño o niña a las siguientes edades:

- Antes de salir de la Maternidad
- A los 2 meses
- A los 4 meses
- A los 6 meses
- Al año
- Al año y medio
- A los 6 años (ingresos escolar)
- A los 11 años
- A partir de los 15 años
- A los 16 años.



# INTOXICACIONES POR MONÓXIDO DE CARBONO

TODAS LAS  
INTOXICACIONES  
POR MONÓXIDO  
DE CARBONO SON  
EVITABLES

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

El principal riesgo de este tipo de intoxicación es que en muchos casos la persona no percibe los síntomas, que pueden ser:

- Dolor de cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Mareos, acompañados de cansancio.
- Letargo o confusión.
- Desmayo o pérdida de conocimiento.
- Alteraciones visuales.
- Convulsiones.
- Estado de coma.

**ANTE LOS PRIMEROS SÍNTOMAS, ES NECESARIO VENTILAR EL AMBIENTE Y RECURRIR A UN CENTRO DE SALUD U HOSPITAL Y/O ASISTIR A UN SERVICIO DE EMERGENCIAS MÉDICAS.**



EL MONÓXIDO DE CARBONO ES UN VENENO QUE NO TIENE COLOR, OLOR, SABOR Y NO IRRITA LOS OJOS NI LA NARIZ. CADA AÑO PROVOCA EN NUESTRO PAÍS LA MUERTE DE UNAS 200 PERSONAS. AL NO PODER PERCIBIRSE, ES NECESARIO TOMAR MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR QUE EL MONÓXIDO CONTAMINE NUESTRA CASA. TODAS LAS INTOXICACIONES POR MONÓXIDO DE CARBONO SON EVITABLES. PARA ELLO ES FUNDAMENTAL:

- / Dejar una ventilación permanente en cada ambiente.
- / Además de ventilar toda la casa una vez por día, es fundamental mantener siempre abierta una ventana o puerta en los ambientes calefaccionados aunque haga frío.
- / Observar que la llama de gas sea siempre de color azul (la llama amarilla es signo de mala combustión y generación de monóxido).
- / Si se usa brasero o estufa a querosén, apagarlos siempre afuera de la casa antes de irse a dormir.
- / No instalar calefones en el baño, ni en espacios cerrados o mal ventilados.
- / En baños, dormitorios y ambientes cerrados solamente instalar artefactos con salida al exterior (de tiro balanceado).
- / Controlar anualmente las instalaciones y el buen funcionamiento de los artefactos de la casa. Se recomienda hacerlas revisar por personal autorizado.



# ALIMENTACION SALUDABLE

## 10 MENSAJES PARA IMPLEMENTAR EN NUESTRA DIETA DIARIA...

### #1

**Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.**

- 1- Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogurt o queso, huevos, carnes y aceites.
- 2- Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
- 3- Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
- 4- Elegir los alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
- 5- Mantener una vida activa, peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

### #2

**Tomar a diario 8 vasos de agua segura.**

- 1- A lo largo del día al menos beber 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
- 2- No esperar a tener sed para hidratarse.
- 3- Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

### #3

**Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.**

- 1- Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo y medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
- 2- Lavar las frutas y verduras con agua segura.
- 3- Las frutas y verduras de estación sin más accesibles y de mejor calidad.
- 4- El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

### #4

**Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.**

- 1- Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
- 2- Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón orégano etc).
- 3- Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.
- 4- Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

#5 

**Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas y azúcares y sal.**

- 1- Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete).
- 2- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada en infusiones.
- 3- Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
- 4- Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de alimentos predispone a la OBESIDAD, HIPERTENSIÓN, DIABETES y enfermedades cardiovasculares entre otras.

#6 

**Consumir diariamente leche, yogurt y queso, preferentemente descremados.**

- 1- Incluir 3 porciones al día de leche, yogurt o queso.
- 2- Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.
- 3- Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
- 4- Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.

#7 

**Al consumir carnes quitarles la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.**

- 1- La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
- 2- Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana, y carnes rojas hasta 3 veces por semana.
- 3- Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad de carne necesaria.
- 4- Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene enfermedades transmitidas por los alimentos.

#8 

**Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.**

- 1- Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar algunas comidas.
- 2- Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno entre otros.
- 3- Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cascara.

#9 

**Consumir aceite crudo como condimento, frutas y semillas.**

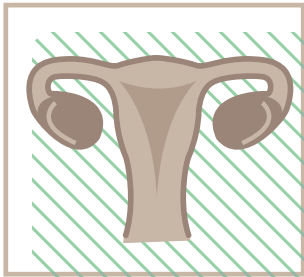
- 1- Utilizar dos cucharadas soperas de aceite crudo al día.
- 2- Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.
- 3- En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico oliva y canola).
- 4- Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino).
- 5- El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

#10 

**El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable, los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. EVITARLAS SIEMPRE SI SE CONDUCE.**

- 1- El consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en hombres y una en la mujer.
- 2- El consumo no responsable de alcohol, genera daños graves y riesgos para la salud.

# CUIDADOS PREVENTIVOS



## CÁNCER DE CUELLO UTERINO

### ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO?

Es el crecimiento anormal de las células del cuello del útero. Es causado por algunos tipos de virus de HPV (Virus de Papiloma Humano) que se transmite a través de las relaciones sexuales. En la mayoría de estos tipos de virus desaparece solo, pero si la infección se extiende en el tiempo o si se trata de un tipo de virus oncogénico, puede provocar lesiones en las células y convertirse en cáncer. El cáncer de cuello de útero afecta al cuello del útero que es la porción del útero que está en contacto con la vagina.

Es el tercer cáncer más frecuente en las mujeres. En nuestro país mueren 2000 mujeres por año afectadas por cáncer de cuello uterino.-

Es de evolución lenta por lo que la detección precoz mediante los controles ginecológicos es la base fundamental para su diagnóstico y tratamiento.

### ¿QUÉ SON LAS LESIONES PRE-CANCEROSAS EN EL CUELLO DEL ÚTERO?

Son alteraciones en las células causadas por los tipos de HPV oncogénicos. Se estima aproximadamente un promedio de 10 años de evolución desde las lesiones precancerosas hasta el cáncer. Las lesiones

pueden ser “de bajo grado” o lesiones “de alto grado”. A partir de las lesiones de alto grado existe la posibilidad de evolución a un cáncer.

### SÍNTOMAS

Generalmente las lesiones precancerosas y el cáncer en sus estadios tempranos no producen síntomas. En caso de producirse podrían encontrarse alguno de los siguientes:

- > Sangrado vaginal anormal.
- > Flujo sanguinolento y/o con mal olor.
- > Dolor y/o sangrado con las relaciones sexuales.
- > Dolor pélvico.

### SÍNTOMAS DE LA INFECCIÓN POR HPV

- > Puede presentar síntomas y hallarse sólo en los controles ginecológicos rutinarios.
- > Para el virus HPV: Vacunación específica a niñas al cumplir los 11 años de edad

### ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

El cáncer de cuello de útero se puede prevenir mediante la realización del PAP (Papanicolaou), en el cual se detectan las posibles lesiones en el cuello del útero, prueba sencilla que no duele y lleva sólo unos minutos. Se recomienda que se realicen PAP todas las mujeres sexualmente activas.





## CÁNCER DE MAMA

### ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

Es una enfermedad causada por la multiplicación anormal de las células de la mama que forman un tumor maligno. En la Argentina, es la primera causa de muerte por cáncer en mujeres, con alrededor de 5400 muertes por año. Las tasas de mortalidad por cáncer de mama más elevadas se dan entre los 50 y los 80 años o más.

### SÍNTOMAS

Muchas veces no existe ninguna manifestación de la enfermedad. Cuando el nódulo es pequeño puede que no produzca ningún síntoma y sólo se encuentre con la mamografía. Los nódulos más grandes pueden causar hundimientos o enrojecimiento de la piel de la mama y/o problemas en el pezón, como retracción o descamación.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL DIAGNÓSTICO PRECOZ?

La detección precoz mediante el uso de la mamografía y el examen físico a cargo de un profesional, han demostrado reducir la mortalidad por cáncer de mama a través de la reducción del tamaño tumoral al momento del diagnóstico.

La mamografía es considerada como el primer y único test de elección para la detección temprana de cáncer de

mama en mujeres sin síntomas, para la población entre 40-50 años la frecuencia recomendada para el examen físico y la mamografía es anual.

Si existen antecedentes familiares, principalmente antes de los 50 años, la mamografía

Se debería realizar 10 años antes de la edad de presentación del carcinoma en el familiar referido.

Recordá efectuarte el autoexamen mamario a partir de los 18 años de edad una vez al mes una semana después de menstruar.

### CALIDAD DE VIDA

La calidad de vida es fundamental para influir positivamente sobre los factores de riesgo que podés controlar.

Aquí te dejamos simples pero efectivas recomendaciones para una buena calidad de vida:

- > Dieta equilibrada con alto contenido de fibra, minerales, vitaminas y poca cantidad de grasa.
- > Realizar actividad física.
- > Mantener el peso corporal adecuado.

# 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](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 Olavarria (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: [dpergamino@aleara.com.ar](mailto:dpergamino@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

Hipolito Yrigoyen 1368 (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

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 - 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 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.*

*/ 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 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



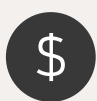
### PERSONAL DOMÉSTICO

- 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.

# ENTRÁ EN ALEARA.COM.AR Y DESCUBRÍ TODOS LOS SERVICIOS QUE ALEARA TIENE PARA SUS AFILIADOS.



Reintegros adicionales en compras de medicamentos en farmacias de la Red de OSALARA.



Ayuda económica.



Cobertura en plantillas.



Subsidio por casamiento.



Financiación compra electrodomésticos y artículos para el hogar.



Cobertura en óptica.



Subsidio por nacimiento.



Subsidio por el cumpleaños de tus hijos.



Seguro de vida y sepelio.



Subsidio por fallecimiento.



Útiles escolares.



Asesoramiento legal integral.



Reintegro por mudanza.



Financiación en prótesis dental y ortodoncias.



Turismo: vacaciones todo el año.



Financiación para fiestas.



Reintegro por colonias de vacaciones.



Noche de bodas y luna de miel.



Ajuar y artículos para el cuidado del recién nacido.

## MÁS CERCA DE NUESTROS AFILIADOS.



ALEARA.COM.AR

**NUEVO**

**SITIO WEB**

**CONOCÉ TODOS  
LOS BENEFICIOS**

- GUÍA DE SERVICIOS.
- NOTICIAS Y ACTIVIDADES
- ESTADO DE TRÁMITES.
- CARTILLAS.



# 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@sssaud.gov.ar](mailto:reclamos@sssaud.gov.ar)

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

