

Hasta hace unos años se pensaba que era una enfermedad rara, pero hoy se sabe que es mucho más común de lo que se creía.

# ENFERMEDAD CELÍACA

## ANOREXIA Y BULIMIA

¿QUÉ DEBEMOS SABER ACERCA DE LA ANOREXIA Y LA BULIMIA, DOS DE LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS MÁS NOMBRADOS?

PAG.  
**04 /**

## ALERGIAS

CUÁLES SON LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS, CÓMO DEBE ENCARARSE EL TRATAMIENTO MÉDICO Y CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS CLAVES PARA ENTENDERLA MEJOR.

PAG.  
**07 /**

## CÁNCER DE MAMAS

AUNQUE NO SE SABE QUÉ ES LO QUE CAUSA EL CÁNCER DE MAMA SE RECONOCEN ALGUNOS FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE ENFERMAR. ES DECIR, NO HAY ÚNICA CAUSA...

PAG.  
**13 /**



# EDITORIAL

## ESTIMADO AFILIADO:

En esta edición queremos acercarte información sobre temas de interés para nuestra institución, de manera amena y con ejemplos que todos podemos comprender. Es nuestro propósito llegar a despertar tus inquietudes y que te acerques para que podamos ayudarte en todo lo que necesites.

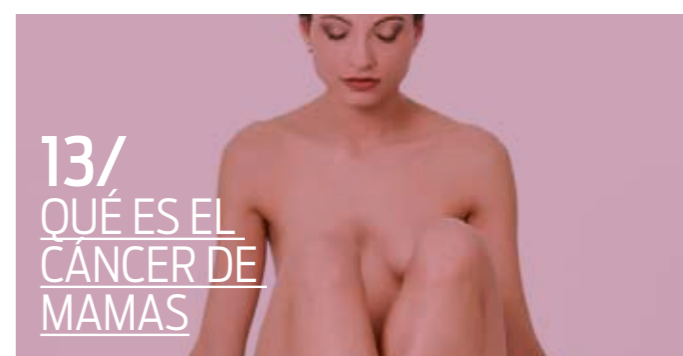
**Desde OSALARA apostamos a desarrollar una población sana. Convencidos de que siempre es mejor prevenir que curar, buscamos llegar con nuestro mensaje y nuestros consejos a los hogares de todos nuestros afiliados para acompañarlos en todas las etapas de sus vidas.**

Esperamos que toda esta información les sea de gran utilidad. Hasta la próxima.

EQUIPO - OSALARA

# SUMARIO

- 04 / ANOREXIA Y BULIMIA
- 07 / ALERGIAS
- 08 / CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO
- 10 / ENFERMEDAD CELÍACA
- 13 / QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMAS
- 16 / CUIDADOS PREVENTIVOS
- 18 / DELEGACIONES
- 20/ PROCEDIMIENTOS
- 21/ CÓMO ME AFILIO?



# / ANOREXIA Y BULIMIA

salud

LA ANOREXIA Y LA BULIMIA SON LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS MÁS CONOCIDOS POR NUESTRA SOCIEDAD. ESCUCHAMOS COMENTARIOS EN TODAS PARTES. LOS ADOLESCENTES HABLAN DE LA IMPORTANCIA DE SUS CUERPOS Y LOS MÉTODOS QUE UTILIZAN PARA LUCIR BELLOS. LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN DAN A CONOCER EL TEMA COMENTANDO LOS PROBLEMAS QUE PADECEN PERSONALIDADES PÚBLICAS, TALES COMO MODELOS Y BAILARINAS. EN LOS HOGARES ES UNA PREOCUPACIÓN RECURRENTE, SOBRE TODO EN LAS FAMILIAS CON HIJAS/OS EN EDAD ESCOLAR. EN EL TRABAJO APARECE, TAMBIÉN, ESTA TEMÁTICA. EL GIMNASIO Y LA DIETA ESTÁN A LA ORDEN DEL DÍA. DEBEMOS ESTAR ALERTA A LAS CONSECUENCIAS DE UN MAL USO DE LA INFORMACIÓN QUE LLEGA, Y POR ESTE MOTIVO ES RECOMENDABLE CONSULTAR, SIEMPRE, A UN ESPECIALISTA DE LA SALUD.

## ¿QUÉ DEBEMOS SABER ACERCA DE LA ANOREXIA Y LA BULIMIA, DOS DE LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS MÁS NOMBRADOS?



*Debemos estar alerta a las consecuencias de un mal uso de la información que llega, y por este motivo es recomendable consultar, siempre, a un especialista de la salud.*

### La anorexia se define por ser un trastorno en donde la persona:

- No quiere mantener un peso igual o mayor al considerado "normal" para su edad y estatura;
- Tiene pánico a engordar o a convertirse en obeso;
- La imagen que tiene de su cuerpo no corresponde con la realidad: se ve gorda a pesar de tener un peso normal e inclusive por debajo de éste;
- En las mujeres adultas puede observarse la presencia de amenorrea (interrupción del ciclo menstrual por algunos meses).

*Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM IV), ed. IV.*

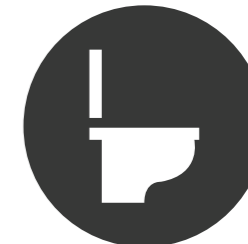
*La anorexia implica la suspensión o disminución de la ingesta alimenticia, lo que puede generar complicaciones a nivel orgánico (enfermedades físicas) e incluso la muerte si el control sobre la comida se perpetúa. En la anorexia no queda excluido el ejercicio físico excesivo, el ayuno, el vómito y el uso de laxantes como modos para evitar el aumento de peso.*

### La bulimia se caracteriza por:

- La presencia de atracones recurrentes, es decir, por comer una gran cantidad de alimentos en poco tiempo junto con la sensación de haber perdido el control sobre ella (por ejemplo, la sensación de no poder parar de comer o no poder elegir el tipo de comida que se ingiere);
- La utilización del vómito, ayuno, ejercicio excesivo, uso de laxantes, diuréticos, enemas u otros fármacos como modo de compensar el atracón (por la culpa que le genera);
- Estas dos conductas deben darse por lo menos dos veces por semana durante un periodo de tres meses;
- La autoestima y la autoafirmación del sujeto está determinada por el peso y la silueta (característica en común con la anorexia). Se valoran a sí mismos, básicamente, en función de su cuerpo.

*Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM IV), ed. IV.*

*Las personas que padecen de bulimia suelen tener un peso dentro de los parámetros de la normalidad, aunque algunos pueden estar por encima o por debajo. El malestar físico y la interrupción social pueden ser algunos de los factores que terminan con el atracón, el cual suele hacerse en forma secreta al igual que las conductas que realizan posteriormente. La principal diferencia con la anorexia es que no presentan una mala interpretación de su cuerpo, la imagen corporal que tienen de ellos mismos corresponde con la realidad.*



## ¿QUÉ CONDUCTAS PUEDEN ADOPTAR LAS PERSONAS QUE PADECEN ESTOS TRASTORNOS?

EN BULIMIA Y ANOREXIA >		
<b>Conversaciones acerca de su aumento/disminución de peso.</b>	Trastornos en el dormir.	Conversaciones centradas en el tema comida.
<b>Provocación de vómito.</b>	Pérdida en el interés por otros asuntos/actividades.	Dificultades para la interacción social e incluso sexual
<b>Ejercicio físico excesivo.</b>	Irritabilidad/cambios de humor.	Uso de diuréticos o laxantes

EN LA ANOREXIA >		
<b>Preocupación excesiva por las calorías.</b>	Coleccionar recetas e incluso cocinar para otros.	Desechar la comida poniéndola en servilletas o bolsillos.
<b>Cortar la comida en pequeñas piezas y repartirla sobre el plato.</b>	Evitar restaurantes.	Decir que ya comieron.

EN LA BULIMIA >		
<b>Esconder alimentos que contienen gran cantidad de calorías.</b>	Ir al baño luego de la comida o el atracón.	Lastimaduras en los dedos por la provocación del vómito.

NO EXISTEN “LAS” ANORÉXICAS, “LAS” BULÍMICAS, “LAS FAMILIAS DE...”. NO HAY REGLAS GENERALES. CADA CASO ES INDIVIDUAL.



Como conclusión, me gustaría decir que el verse gordo, el comienzo de dietas exageradas, la excesiva actividad física, la ganancia de autoestima a través de un bello cuerpo, no determina por sí solo el diagnóstico de anorexia o bulimia.

Tras ellos existen factores psicológicos, familiares, sociales, individuales que ocasionan esta problemática. Es decir, no existen “las” anoréxicas, “las” bulímicas, “las familias de...”. No hay reglas generales. Cada caso es individual, tiene una historia propia que lo determina. A su vez, aunque diferentes situaciones afectivas o relacionales pueden llevar a que una mujer o un hombre recurran a su apariencia física como un soporte privilegiado para sostener su autoestima, no cualquier persona con una autoestima baja recurre a estos trastornos para buscar su autoafirmación, por ende deben darse otras configuraciones.

salud

SE TRATA DE UNA REACCIÓN EXCESIVA DEL ORGANISMO ANTE EL CONTACTO CON ALGUNAS SUSTANCIAS DEL MEDIO EXTERNO. BREVEMENTE, EN ESTA NOTA EXPLICAMOS CUÁLES SON LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS, CÓMO DEBE ENCARARSE EL TRATAMIENTO MÉDICO Y CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS CLAVES PARA ENTENDERLA MEJOR

# / LA ALERGIA

## ESA MOLESTA COMPAÑÍA.

¿Quién no ha escuchado entre sus familiares, amigos o en su ámbito laboral esta frase cada vez más oída en los últimos tiempos: “Soy alérgico a...”? Parece una constante en esta época. Y es por eso que decidimos aclarar aquí algunos puntos vinculados con ella.

La alergia suele constituir una colección de síntomas causados por una respuesta inmune a sustancias denominadas “alergenos”, que, en general no son dañinas y que en la mayoría de las personas no producen efecto alguno. Se entiende, por lo tanto, que la causa es una hipersensibilidad que motiva una respuesta exacerbada del organismo. La hipersensibilidad inmediata corresponde a reacciones dependientes de la denominada Inmuno Globulina E (IgE).

Van aquí algunas preguntas y respuestas que pueden ser útiles a la hora de abordar esta problemática.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UNA RESPUESTA ALÉRGICA?

Cuando el alérgeno ingresa en el organismo de un individuo con el sistema inmune sensibilizado, desencadena la producción de anticuerpos. Como parte de la respuesta se libera histamina y otras sustancias. Esto da lugar a la aparición de prurito, inflamación de tejidos, producción de moco, espasmos en músculos, rash cutáneos y otras manifestaciones cuya severidad y presentación varían de una persona a otra. Los distintos síntomas dependen de la zona del cuerpo puesta en contacto con el alérgeno.

### ¿QUÉ SE ENTIENDE POR ENFERMEDADES ATÓPICAS?

El término “atópica” hace referencia a las enfermedades producidas con la intervención de la IgE (la Inmuno Globulina E). La rinoconjuntivitis alérgica es la enfermedad atópica más frecuente en los países industrializados. Constituye un modelo bien documentado de la fisiopatología de la hipersensibilidad inmediata. Esta hipersensibilidad inmediata puede expresarse también en forma de enfermedad cutánea: urticaria, angioedema o ambos y la dermatitis atópica. El asma es la expresión de la hipersensibilidad inmediata en el pulmón. La dermatitis atópica suele presentarse asociada con el asma y la rinitis. La incidencia de esta asociación en la población general es de un 10 %. Las características de esta enfermedad son la asociación familiar, los niveles elevados de IgE, la hipersensibilidad frecuente a alérgenos ambientales y la eosinofilia (eosinófilos aumentados en la fórmula leucocitaria).

### ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO DE UNA PERSONA ALÉRGICA?

Existen múltiples fármacos que reducen los síntomas hasta hacerlos controlables. Sin embargo, el punto central del tratamiento de las alergias es hallar el o los alérgenos implicados en la generación de una respuesta inmunitaria de dimensiones desproporcionadas. Una vez identificado el alérgeno, se implementarán las medidas conducentes a impedir la exposición al mismo o terapias desensibilizantes específicas.

La alergia suele constituir una colección de síntomas que, en general no son dañinas y que en la mayoría de las personas no producen efecto alguno.



# PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DEL CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO

## MITOS Y VERDADES

**MITO:** El cáncer cervicouterino no se puede evitar.

**VERDAD:** El cáncer cervicouterino se puede evitar, si se detectan y tratan a tiempo las lesiones precancerosas en el cuello del útero. Una manera fácil y efectiva para prevenir el cáncer de cuello de útero es la realización del Papanicolaou (PAP), que detecta las lesiones precancerosas antes de que se conviertan en cáncer.

**MITO:** El cáncer cervicouterino es un problema de las mujeres jóvenes.

**VERDAD:** El cáncer cervicouterino afecta principalmente a las mujeres a partir de los 35 años. La probabilidad de desarrollar cáncer cervicouterino aumenta con la edad. Por eso es sobre todo importante que las mujeres a partir de los 35 años se realicen el PAP.

**MITO:** Sólo es necesario hacerse los controles si hay síntomas o dolor.

**VERDAD:** Las lesiones precancerosas y el cáncer cervicouterino en sus etapas iniciales no producen síntomas. Es decir, no se siente nada y no hay dolor. Por eso es fundamental hacerse un PAP, para detectar a tiempo las lesiones precancerosas.

**MITO:** Tener VPH significa tener cáncer.

**VERDAD:** La infección por VPH no significa cáncer. El VPH es un virus muy común, y la mayoría de las personas lo tendrán en algún momento de sus vidas. Es importante saber que en la gran mayoría de los casos, el virus desaparece solo sin provocar ninguna manifestación o síntoma. Se estima que sólo alrededor del 5% de las infecciones por VPH permanecen en el cuerpo, transformándose en infecciones persistentes y pudiendo causar alguna lesión en el cuello del útero.



*El PAP es una prueba sencilla que no produce dolor. Es importante que la mujer esté tranquila y relajada durante la realización de la prueba.*

### ¿CÓMO SE PRODUCE?

El Cáncer de Cuello de Útero es causado por algunos tipos de VPH (Virus de Papiloma Humano).

El VPH es un virus muy común que se transmite generalmente a través de las relaciones sexuales. En la mayoría de los casos, el virus desaparece solo. Pero si la infección persiste, puede producir lesiones que con los años pueden convertirse en cáncer.

Pueden pasar hasta 10 años antes de que las lesiones precancerosas se conviertan en cáncer. Es por este motivo que se puede prevenir.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Las lesiones precancerosas y el cáncer en sus estadios tempranos generalmente no producen síntomas.

### ¿SE PUEDE PREVENIR?

Sí. El cáncer de cuello de útero se puede prevenir mediante la realización del Papanicolaou, o PAP.

### ¿QUÉ ES EL PAP?

El PAP es un examen que permite detectar células anormales o lesiones en el cuello del útero

### ¿CÓMO SE HACE EL PAP?

1. Las mujeres se recuestan en la camilla ginecológica;
2. Un profesional introduce un pequeño aparato (espéculo) en la vagina;
3. Se extrae con una espátula de madera una muestra de células del cuello del útero;
4. Se coloca la muestra en un vidrio para que pueda ser analizada en un laboratorio.

### ¿EL PAP ES DOLOROSO?

El PAP es una prueba sencilla que no produce dolor. Si bien puede causar algunas molestias, es importante que la mujer esté tranquila y relajada durante la realización de la prueba.

### ¿EL PAP ES EFECTIVO?

Sí lo es. Se ha comprobado que el PAP realizado dentro de un programa de prevención organizado reduce en un 80% la

incidencia y mortalidad por esta enfermedad.

### ¿QUIÉNES DEBEN HACERSE EL PAP?

El Programa Nacional de Prevención de Cáncer Cérvico Uterino recomienda que especialmente todas las mujeres entre 35 y 64 años se realicen un PAP. Asimismo, las mujeres mayores de 64 años que nunca se hayan hecho un PAP también deben hacerlo.

### ¿CADA CUÁNTO TIEMPO DEBO HACERME UN PAP?

Si durante dos años seguidos el PAP dio negativo, se recomienda hacer un PAP cada tres años.

### ¿SI YA INGRESÉ EN LA ETAPA DE LA MENOPAUSIA TENGO QUE HACERME UN PAP?

Sí. El riesgo de desarrollar cáncer de cuello de útero aumenta con la edad. La mayor incidencia y mortalidad por esta causa se encuentra en las mujeres mayores de 50 años, por eso es importante

que sobre todo las mujeres después de la menopausia se hagan un PAP.

### ¿DÓNDE PUEDO HACERME UN PAP?

El PAP se realiza en los centros de salud y hospitales de todo el país. ES GRATUITO.

### ¿QUÉ SIGNIFICA UN PAP NEGATIVO?

Significa que no se detectaron lesiones en el cuello del útero. Las células están sanas.

### ¿QUÉ SIGNIFICA UN PAP ANORMAL O CON ALTERACIONES?

Significa que hay algún tipo de lesión que hay que controlar y en caso que sea necesario, tratar.

Las lesiones de bajo grado en general no necesitan tratamiento. Se recomienda seguimiento con un PAP cada 6 meses. Para las lesiones de alto grado existen diferentes tipos de tratamiento. Debe consultarse con el médico cada caso particular.

**EL CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO SE PUEDE PREVENIR  
MEDIANTE LA REALIZACIÓN DEL PAPANICOLAOU, O PAP.**

# ENFERMEDAD CELÍACA

## ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELÍACA?

La Enfermedad Celíaca es una enfermedad caracterizada por una intolerancia permanente al GLUTEN, proteína que se encuentra en el TRIGO, AVENA, CEBADA Y CENTENO; que ocurre en personas genéticamente predispuestas.

La incorporación de Gluten a una persona celiaca produce una lesión en el intestino delgado, que impide la normal absorción de los nutrientes de los alimentos. La enfermedad puede presentarse en cualquier momento de la vida, desde el momento en que el niño incorpora alimentos que contengan gluten hasta la adultez avanzada.

Hasta hace unos años se pensaba que la Enfermedad Celíaca era una enfermedad rara que ocurría fundamentalmente en niños, siendo su presentación típica, la pérdida de peso y la diarrea, pero

hoy se sabe que es mucho más común, estimándose que 1 de cada 100 personas es celíaca, es más frecuente en mujeres y sus síntomas son muy variados.

## GRUPOS DE RIESGO

Algunas personas tienen más posibilidades de ser celíacas que otras. A estos se los llama GRUPO DE RIESGO y son los siguientes: Familiares directos de las personas celíacas, como madre, padre, hermanos.

Las personas que padecen:

- Diabetes tipo 1
- Síndrome de Down
- Hipo o Hipertiroidismo o enfermedades autoinmunes.

## ¿CÓMO LLEGAR AL DIAGNÓSTICO?

Si pertenecés a alguno de los grupos de riesgo o tenés uno o varios de los síntomas mencionados, debe considerarse la posibilidad de que padezcas Enfermedad Celíaca.

Debés concurrir al médico, quien evaluará la totalidad de los síntomas y solicitará los análisis correspondientes.

En principio se solicita un análisis de Sangre, en el que incluye el Anticuerpo Antitrasglutaminasa IgA. El diagnóstico definitivo se determina a través de una biopsia endoscópica.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- Diarrea crónica
- Dolor y distensión abdominal
- Adelgazamiento
- Retraso en el crecimiento
- Retraso Puberal
- Anemia crónica
- Dermatitis Herpetiforme
- Osteoporosis
- Fracturas
- Infertilidad
- Abortos repetidos

El único tratamiento posible para la Enfermedad Celíaca es consumir una dieta libre de gluten de por vida



## ¿CÓMO IDENTIFICAR UN ALIMENTO LIBRE DE GLUTEN?

Dividiremos los alimentos en 3 grupos

### #1

#### ALIMENTOS QUE SEGURO CONTIENEN GLUTEN

(y por lo tanto no pueden ser consumidos por las personas celíacas):

Todas las harinas elaboradas en base a trigo, avena, cebada y centeno, como también las preparaciones elaboradas con las mismas:

- PAN
- GALLETITAS
- ALFAJORES
- MASITAS
- TORTAS
- PASTAS: FIDEOS, RAVIOLES, NOQUIS ETC.
- BEBIDAS ELABORADAS EN BASE A ALGUNOS DE ESTOS CEREALES: CERVEZA Y WHISKY.



### #2

#### ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

Son aquellos alimentos que han sido sometidos a un proceso de elaboración/industrialización y pueden contener gluten como aditivos, conservantes, espesantes. Para este tipo es necesario consultar LISTADO INTEGRADO DE ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN publicado por ANMAT anualmente y actualizado bimestralmente.

El listado se encuentra disponible en <http://www.anmat.gov.ar> o través de la página web del PROGRAMA NACIONAL DE DETECCIÓN Y CONTROL DE LA ENFERMEDAD CELÍACA. [www.msal.gov.ar/celiacos](http://www.msal.gov.ar/celiacos)



### #3

#### ALIMENTOS QUE SON NATURALMENTE LIBRES DE GLUTEN

Son todos aquellos alimentos de origen natural que no han sido sometidos a ningún proceso, de industrialización y no contienen en su composición trigo, avena, cebada y centeno.

- FRUTAS (TODAS)
- MANÍES, ALMENDRAS, NUECES CON CÁSCARA
- VERDURAS FRESCAS (TODAS)
- CARNES FRESCAS (TODAS), INCLUYENDO CARNE DE VACA, POLLO, CERDO, PESCADO, MARISCOS, HÍGADO, MENUDOS Y OTRAS VÍSCERAS, CORDERO, CABRA, VIZCACHA, ETC.
- CONDIMENTOS: HIERBAS FRESCAS, PIMIENTA EN GRANO, AZAFRÁN EN HEBRAS.



## IDENTIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN

Si bien son varios los logos en circulación para identificar un alimento sin gluten, desde hace algunos años el Ministerio de Salud estableció la obligatoriedad de uso de un logo oficial para identificar aquellos alimentos libres de gluten que han sido inscriptos como tal ante la autoridad sanitaria. En relación a la identificación de alimentos a través de un logo, la legislación vigente (RESOLUCIÓN CONJUNTA SPReI Y SAGyP 201/2011 y 649/11) resuelve que éste es el logo obligatorio para identificar a los alimentos libres de gluten, entendiéndose esto, como aquellos que han sido inscriptos ante el INAL (INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTOS) como alimentos libres de gluten.



**ES FUNDAMENTAL NO COMENZAR CON UNA DIETA LIBRE DE GLUTEN HASTA TANTO NO ESTÉ EL DIAGNOSTICO DEFINITIVO DE ENFERMEDAD CELIACA.**

## ¿QUÉ ES LA CONTAMINACIÓN CRUZADA?

Un alimento libre de gluten puede contaminarse por entrar en contacto con otros alimentos que si lo contienen. A este tipo de contaminación lo llamamos CONTAMINACIÓN CRUZADA.

La contaminación puede producirse inadvertidamente en la cocina, por el contacto de un alimento sin gluten con otro que si lo contiene. Para evitar esto se recomienda:

- Antes de cocinar, limpiar todas las superficies para realizar la preparación.
- Utilizar utensilios bien higienizados para la preparación y cocción de alimentos aptos para celíacos.
- En algunos utensilios en particular, como espumadera, tostadora, colador de pastas u otro en el que puedan quedar restos de alimentos, se recomienda que sean exclusivos para el manejo de alimentos sin gluten.
- Si se elaboran comidas con y sin gluten para la misma ocasión, preparar primero aquella que no contenga gluten, apartar y luego preparar el resto de las comidas.
- Separar los alimentos con gluten de los que no contienen al momento del horneado.



- Los productos para untar, como mantecas, mermeladas, quesos, etc. deben almacenarse en un recipiente exclusivo para evitar la contaminación cuando se untan tostadas o galletitas que puedan contener Gluten.
- Algunos elementos como rejillas, repasadores, delantal de cocina, también puede almacenar restos de comida que pueden contaminar un alimento sin gluten, por lo tanto es fundamental que los mismos estén adecuadamente limpios al momento de realizar alguna preparación apta para celíacos.
- No utilizar el mismo medio de cocción para alimentos con y sin Gluten (por ejemplo aceites en que se hayan cocinado alimentos rebozados con pan rallado, o agua en la que hayan cocido fideos o cualquier pasta en base de harina de trigo).

## DERECHOS PARA PACIENTES CELÍACOS

### Si tenés obra social:

El diagnóstico de la enfermedad celíaca ha sido incorporado mediante la Resolución 102/2011 al Programa Médico Obligatorio. Esto implica que:

- Las Obras Sociales, y entidades de Medicina Prepaga y todos aquellos agentes que brinden servicios médicos a sus afiliados deberán cubrir en un 100%:

- La determinación Serológica del Anticuerpo ANTITRANSGLUTAMINASA TISULAR HUMANA, para la pesquisa de la enfermedad celíaca.
- La Biopsia de Duodeno proximal para el diagnóstico.

### Si no tenés obra social:

Tanto la determinación serológica como la Biopsia de duodeno proximal deberán ser realizadas de manera gratuita en los hospitales públicos.

## ASISTENCIA ALIMENTARIA

### Si no tenés obra social.

Podes gestionar una asistencia alimentaria en el área de desarrollo social de tu municipio.

### Si tenés obra social o prepaga:

Deben cubrir un monto establecido (la última actualización mediante resolución 504/14 establece una cobertura de \$ 275 mensuales, en concepto de harinas y premezclas).

Legislación que avala sus derechos disponible en [www.msal.gov.ar/celíacos](http://www.msal.gov.ar/celíacos) en el acceso "Legislación vigente"

# / CÁNCER DE MAMA

Muchas veces la sensibilidad o la presencia de bultos en las mamas se deben a cambios hormonales comunes en la vida de la mujer y no son signos de la presencia de la enfermedad



## ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

Aunque no se sabe qué es lo que causa el cáncer de mama se reconocen algunos factores que aumentan el riesgo de enfermar. Es decir, no hay única causa que la provoque sino que es producto de diferentes factores de riesgo y de estilos de vida, así como también de una carga genética que predispone a la mujer a enfermar o no.

### Factores que aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de mama:

La edad: la predisposición a enfermar aumenta con la edad, en especial después de los 50 años / Antecedentes personales de cáncer de mama / Antecedentes en la familia de mujeres que hayan tenido cáncer de mama u ovario / Tratamiento con radioterapia dirigida al pecho / Tratamiento con hormonas, como estrógeno y progesterona, luego de la menopausia / Inicio de la menstruación a edad temprana o menopausia a edad tardía (después de los 55 años) / Edad avanzada en el momento del primer parto (después de los 30 años) o nunca haber tenido hijos / Obesidad / Vida sedentaria / Tomar alcohol (más de 2 copas de vino por día o equivalente1).

### MITO

**“COMER POLLO AUMENTA LA POSIBILIDAD DE TENER CÁNCER DE MAMA”.**

Existe la falsa creencia de que a los pollos se les inyectan hormonas para que logren un mayor crecimiento en menor tiempo. El crecimiento rápido de los pollos de engorde se da a través del mejoramiento genético pero de ningún modo cuentan con alguna sobrecarga hormonal.

## ¿CÓMO ESTÁN COMPUESTAS LAS MAMAS?

La función principal de la glándula mamaria es la producción de leche durante el periodo de lactancia. Como cualquier mujer puede observar, por fuera la mama está compuesta por piel, pezón y areola. El pezón es el área pequeña y elevada que se encuentra en la punta de la mama. La areola es la región de piel de color oscuro (más oscuro que la piel) que rodea el pezón. Además, la mama contiene tejido graso, que es lo que causa la forma abultada de los pechos. Al interior de la mama, encontramos tejido glandular compuesto por lóbulos y lobulillos que terminan en unidades más pequeñas que pueden producir leche. Estos lóbulos y lobulillos están unidos por una serie de tubos llamados conductos que conducen la leche hacia el pezón.

## MITO “TENER LOS PECHOS PEQUEÑOS ME HACE MENOS PROPENSA A TENER CÁNCER DE MAMAS”.

El tamaño de las mamas no tiene relación con la probabilidad de tener cáncer. Cada mama tiene también vasos linfáticos, tubos delgados que transportan glóbulos blancos y líquido linfático, que a su vez conducen a órganos pequeños llamados ganglios linfáticos. Los ganglios linfáticos se encuentran cerca de las mamas, bajo el brazo, arriba de la clavícula, en el pecho y en otras partes del cuerpo y son los encargados de filtrar sustancias presentes en el líquido linfático para ayudar a combatir infecciones y enfermedades. Ellos almacenan también glóbulos blancos, llamados linfocitos, los cuales combaten la enfermedad.

Los tumores de menos de un centímetro tienen hasta el 90% de probabilidades de curación.

## CÁNCER DE MAMA Y HERENCIA FAMILIAR

La gran mayoría de los casos de cáncer de mama se dan en mujeres sin antecedentes familiares. Sin embargo, un 5-10% de los casos es producido por mutaciones heredadas que se transmiten de padres a hijos y de generación en generación, originando los llamados síndromes de cáncer hereditario. Existen dos genes cuyas mutaciones confieren un riesgo aumentado de tener cáncer de mama y ovario. Si una mujer posee una mutación heredada significa que es más susceptible de desarrollar cáncer de mama. No obstante, no quiere decir que necesariamente vaya a enfermar.

## MITO “SI NO TENGO ANTECEDENTES FAMILIARES NO TENDRÉ CÁNCER DE MAMA”.

La predisposición hereditaria es un factor que aumenta el riesgo de tener cáncer de mama. Sin embargo, más del 80% de las mujeres afectadas por cáncer de mama no tiene antecedentes familiares. Por eso, es importante realizar los controles periódicos de salud.



## MITO “EXISTEN YUYOS O SUPLEMENTOS DE HIERBAS MEDICINALES QUE CURAN EL CÁNCER”.

Ciertos pacientes consumen estos productos con la esperanza de que puedan ayudar a curar el cáncer. En realidad, no existen estudios científicos que demuestren su poder curativo. Por eso, es importante que los pacientes informen a sus médicos tratantes si los utilizan. Algunos de ellos pueden afectar la eficacia de los medicamentos que los médicos prescriben y causar efectos secundarios o interferir con la efectividad de las terapias tradicionales.

## MÉTODOS PARA DESCUBRIR EL CÁNCER DE MAMA

### • EXAMEN CLÍNICO DE LAS MAMAS

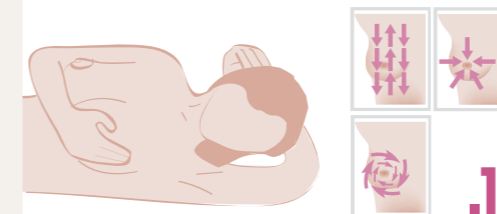
Este examen forma parte de las prácticas de salud de rutina y se realiza en la visita al médico de cabecera o ginecólogo. Consiste en que el médico inspeccione las mamas y pezones y revise debajo de los brazos para ver si hay anomalías.

### • AUTOEXAMEN DE MAMAS

El autoexamen es una técnica muy difundida para la detección del cáncer de mama que consiste en que una mujer se revise las mamas buscando alguna anomalía (nódulos, durezas, cambios en la piel).

#### AUTOEXAMEN DE SENO INSPECCIÓN MANUAL RECOSTADA

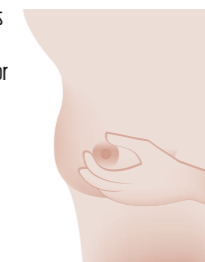
Con las puntas de los dedos juntas, palpar con gentileza cada seno en forma circular, hacia arriba y abajo y de afuera hacia el centro.



.1

#### AUTOEXAMEN DE SENO INSPECCIÓN MANUAL DE PIE

Realizar los mismos movimientos que en el cuadro anterior pero parada frente a un espejo



.2

#### AUTOEXAMEN DE SENO INSPECCIÓN VISUAL

Cambios de la textura de la piel  
Secreción del pezón  
Llenura atípica y/o fruncimiento



.3

### • MAMOGRAFÍA

La mamografía consiste en realizar una radiografía de las mamas. Con este estudio es posible detectar el cáncer de mama en su fase temprana cuando todavía no presenta síntomas, es decir, la lesión no es palpable. De este modo, es posible recurrir a mejores posibilidades de cura, con tratamientos menos agresivos que los que se realizan cuando el cáncer está más avanzado. Se recomienda que todas las mujeres a partir de los 50 años se realicen un estudio mamográfico cada dos años.

### • ECOGRAFÍA Y RESONANCIA MAGNÉTICA

Además de la mamografía, hay otros métodos de diagnóstico por imágenes, como la ecografía, la cual se usa en forma complementaria al estudio mamográfico, y la resonancia magnética que se emplea básicamente en mujeres con fuertes antecedentes familiares y mutaciones genéticas.

### • BIOPSIA

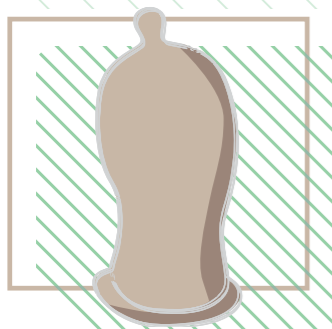
Ante la presencia de un nódulo, el médico puede realizar una biopsia, que consiste en la extracción (por medio de una aguja o bisturí) de una pequeña porción de tejido de la mama a fin de ver si se presentan células cancerosas y en tal caso, definir el tipo de cáncer presente.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS POR LOS QUE DEBERÍA CONSULTAR AL MÉDICO?

- BULTO / NÓDULO PALPABLE
- CAMBIOS EN LA TEXTURA O ENROJECIMIENTO DE LA PIEL DE LAS MAMAS
- CAMBIOS EN LA TEXTURA Y FORMA DEL PEZÓN
- SECRECIÓN O SANGRADO POR PEZÓN



# CUIDADOS PREVENTIVOS



## PROGRAMA DE SALUD SEXUAL Y PROCREACIÓN RESPONSABLE

El Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable tiene como misión promover la igualdad de derechos, la equidad y la justicia social; así como contribuir a mejorar la estructura de oportunidades para el acceso a una atención integral de la salud sexual y reproductiva.

*EL PROGRAMA SE PROPONE ALCANZAR LOS SIGUIENTES OBJETIVOS:*

- > Alcanzar para la población el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva con el fin de que pueda adoptar decisiones libres de discriminación o violencia.
- > Disminuir la morbimortalidad materno infantil.
- > Prevenir embarazos no deseados.
- > Promover la salud sexual de las y los adolescentes.
- > Contribuir a la prevención y detección precoz de enfermedades de transmisión sexual, VIH/sida y patologías genitales y mamarias.
- > Garantizar a toda la población el acceso a la información, orientación, métodos y prestaciones de servicios referidos a la salud sexual y procreación responsable.
- > Potenciar la participación femenina en la toma de decisiones relativas a su salud sexual y procreación responsable.

*¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)?*

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), son un conjunto de afecciones infectocontagiosas que se transmiten de persona a persona por medio del contacto íntimo, producido generalmente a través de las relaciones sexuales, incluyendo el sexo vaginal, anal y oral.

Las más frecuentes son sífilis, gonorrea, herpes simple, clamidia, HIV, HPV, hepatitis B y C.

*¿CÓMO SE PREVIENEN LAS ETS?*

La utilización del preservativo previene además de embarazos no deseados las ETS.

Además son importante los controles ginecológicos periódicos en la mujer, ya que diagnosticando a tiempo muchas de estas enfermedades pueden curarse. Recordá que los anticonceptivos son entregados en forma gratuita. Tanto preservativos como pastillas anticonceptivas y los dispositivos intrauterinos. Pero estos 2 últimos no previenen las ETS!



## PLAN MATERNO INFANTIL

*¿QUÉ ES EL PLAN MATERNO INFANTIL?*

Comprende un ítem dentro del Plan Médico Obligatorio donde se garantiza la cobertura durante el embarazo, el parto y hasta el año de vida del bebé.

Cubre, durante el embarazo, las consultas y estudios de diagnóstico específicamente vinculados con el embarazo, el parto y puerperio. Además psicoprofilaxis obstétrica, medicamentos exclusivamente asociados con el embarazo y parto con cobertura del 100%.

En el recién nacido prevé la realización obligatoria de estudios para detección de la fenilcetonuria, hipotiroidismo congénito y enfermedad fibroquística del recién nacido. Además ofrece cobertura de consultas, seguimiento y control, inmunización y medicación requerida para los primeros 12 meses de vida, según el listado de medicamentos esenciales.

Con el objetivo de impulsar la lactancia materna no se brindará cobertura para la adquisición de leches maternizadas o de otro tipo, con excepción de casos en los que el médico lo indique, sujeto a evaluación de la auditoría médica.

*CONTROLES EN EL EMBARAZO*

La primera visita debe realizarse ante la primera sospecha de embarazo de manera de comenzar cuanto antes con los cuidados y controles.

En un embarazo normal es fundamental que se realicen como mínimo 5 controles antes del parto. Se recomienda que la embarazada y su pareja asistan al control una vez al mes hasta el 7º mes, luego cada 15 días entre el 7º y el 8º mes y finalmente cada semana entre el 8º y 9º mes. El médico puede indicar más visitas si fuera necesario.

Los controles son fundamentales para monitorear el normal desarrollo del embarazo y prevenir y superar eventuales complicaciones, y acompañar a la futura mamá adecuadamente en su preparación para el parto y la lactancia materna.

# DELEGACIONES

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](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

## 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 Olavarría (CP1155)

Horario: 8:30 a 17:00 hs.

Tel.: 4254-8324

e-mail: dqilmes@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 N° 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 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

### 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 - 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)

