

ANEXO II PROCEDIMIENTOS

PROCEDIMIENTOS DE ACCESO A LOS DIFERENTES SERVICIOS EN CABA Y GBA (áreas donde la obra social tiene jurisdicción)

C.O.A. CENTRO DE ORIENTACION AL AFILIADO

La Red prestacional cuenta con el apoyo del C.O.A. que es un servicio atendido por personal experto que soluciona en forma inmediata todo lo referente a la Atención Médica o responde consultas sobre el uso del sistema:



Lunes a viernes de 9 a 16 hs.

Línea rotativa 0800-2203420 Int 128/103/123/163



11-3955-4291

 **O.S.P.E.P.**

Lunes a viernes 9 a 18 hs.

4956-0408 / 09

Av. Jujuy 226 - Cap. Fed.

informes@ospepweb.com.ar

www.ospepweb.com.ar

**Visitas Médicas domiciliarias – Emergencias médicas –
Urgencias Médicas – Traslados en Ambulancia –
Emergencias Psiquiátricas – Derivaciones**

**Centro De Atención Telefónica:
EMERGER 0810-777-8733 las 24 Hs.**

**PARA VISITA MEDICA A DOMICILIO – URGENCIAS Y
EMERGENCIAS MÉDICAS (EMERGER)**

**Centro De Atención Telefónica: 0810-777-8733 las
24hs.**

Autorización de Internación y Cirugías Programadas:

**Tel: 0800-220-3420 Int. 126 / 103
De lunes a viernes de 9 a 16 hs.
prestaciones@conexionsalud.com.ar**

Internación Domiciliaria

**Tel: 0800-220-3420 Int. 126 / 103
De lunes a viernes de 9 a 16 hs.
internaciondomiciliaria@conexionsalud.com.ar**

Para solicitar ID se deberá adjuntar, Resumen de HC, con

diagnóstico y pedido del médico tratante, además hay que acompañar requerimientos para el paciente en domicilio. (equipamiento, profesionales asistentes y material descartable si los hubiere)

Traslados en ambulancia:

En caso de urgencia deberá llamar a EMERGER 0810-777-8733 las 24 Hs.

Indicando motivo del traslado.

TRASLADOS PROGRAMADOS

Tel: 0800-220-3420 Int. 126 / 103

De lunes a viernes de 9 a 16 hs.

Indicando motivo del traslado.

En caso de traslados programados se requiere orden médica con indicación de tipo de traslado, destino y diagnóstico.

Horario de este y especificación si es con retorno.

Provisión de Medicamentos:

A través del mail medicacion@conexionsalud.com.ar se podrá solicitar cualquier tipo de medicación.

Medicación Crónica

El médico tratante deberá confeccionar una planilla trimestral de paciente crónico, a los efectos de la provisión mensual de la medicación. El profesional podrá realizar la prescripción con tres fechas distintas correlativas posteriores a la fecha de atención.

PLANILLA TRIMESTRAL  PROVISION MENSUAL

AUTORIZACIONES Y DERIVACIONES



CONSULTAS y PRÁCTICAS MEDICAS:

Requisitos para la prestación: Toda vez que se presente en un prestador, el afiliado deberá exhibir su credencial y documento de identidad y en algunos centros de salud también pueden pedir recibo de sueldo.

Gestión de turnos: Para obtener un turno o una práctica médica ambulatoria se podrá acceder de dos maneras:

a) Sin autorización previa para prestaciones y Centros exclusivos detallados en el punto 2.

c) Con autorización previa, prestaciones fuera de los centros exclusivos y especialidades detalladas en el punto 2.

Para estos casos deberá contactarse con los números de teléfono que figuran en el punto 1., y una vez obtenida la autorización correspondiente dentro de las 48hs., el afiliado podrá AUTOGESTIONARSE la prestación que necesite en el efector más cercano a su domicilio.

Resolución 201/2002 PMO:

Están cubiertos las prácticas y estudios complementarios ambulatorios diagnósticos y terapéuticos listados en el anexo II res. 201/2002 (catálogo de Prestaciones)

- Estudios de mediana y alta complejidad como por Ej: Tomografía Axial Computada (TAC), Resonancia Magnética Nuclear (RMN) y otros, llevan indicación del médico tratante acompañado de resumen de historia clínica para su autorización.**

Consultas médicas ambulatorias

Los afiliados que necesiten atención médica de atención primaria programada se comunicarán directamente con su médico o los policonsultorios, para concertar hora y lugar de la consulta. En las visitas a consultorio, el afiliado deberá presentar su credencial y

documento de identidad, en algunos centros de salud también pueden pedir recibo de sueldo.

PUNTO 2.

PRÁCTICAS Y PRESTADORES SIN AUTORIZACIÓN PREVIA

Los afiliados podrán sacar turno sin autorización previa, exclusivamente en las especialidades y prestadores detallados más abajo según zona de residencia.

ESPECIALIDADES:

- Consulta Médica Ambulatoria (CLINICA MEDICA, MEDICINA FAMILIAR PEDIATRIA, GINECOLOGIA, CARDIOLOGIA, TRAUMATOLOGÍA)
- Ecografías Generales
- Eco Doppler
- Radiología Simple
- Laboratorio de baja complejidad
- PAP y Colposcopia
- Ecocardiograma
- Electrocardiograma
- Ergometría

ZONA CABA:

Centro Médico NIKKAI. (San Cristóbal) Tel: 4308-5456/5457 WhatsApp 11-4067-0842
Sede: Av. San Juan 2496. Capital Federal. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Centro Médico Helguera (Flores)

- Av. Jonte 2895, Capital Federal
- Helguera 2578, Capital Federal
- 4501.4864 / 4503.5843 / 4580.2444
- De 11.30 a 18 hs
- info@centrohelguera.com.ar
- <https://www.centrohelguera.com.ar>
- WhatsApp +54 9 11 2515-7236

Grupo Pediátrico HOSPITAL MILITAR 8°PISO
Cramer 1765, C1426 CABA

Horas:

Abierto · Cierra a las 20:00

Teléfono: 011 4786-2870

Citas: pediatriabelgranor.com

Centro Médico San Cristóbal

Av. San Juan 2479, C1232AAG, C1232 AAG, Buenos Aires

Teléfono: 011 4943-6649

IMAT - Laboratorio e Imagen (San Nicolás)

Viamonte 1742, C1055 CABA

Visitaste este lugar hace 2 años

Teléfono: 011 4370-7600

Citas: imat.com.ar

Laboratorio Bioquímico Dr. Filippelli Salazar

Av. Álvarez Jonte 2769, C1416 CABA

Teléfono: 011 4503-3626

Centro Médico Rossi (Sede Belgrano)

Blanco Encalada 2557, C1428AAS CABA

Teléfono: 011 4011-8080

Citas: cdrossi.com

ZONA SUR:

CEM S.A. de Lomas de Zamora

Dirección: Av. Hipólito Yrigoyen 9177, B1832BQK Gran Buenos Aires, Provincia de Buenos Aires

Teléfono: 011 5263-0801

CEM S.A. de Monte Grande

Dirección:

Vicente López 265, 1842 Monte Grande

Teléfono:

011 6213-1971

Sitio web:

www.cemargentina.com

Clínica Cruz Blanca (Lanús)

Centro De Atención Telefónica: 4249-0909 | Dirección: Aristóbulo del Valle 135 - Lanús Oeste

Diagnosur (Avellaneda)

Ing. Marconi 677, B1870 ACD, Provincia de Buenos Aires

Teléfono: 0800-220-9986

Sitio Visión (Lanús)

Dirección: Av. Hipólito Yrigoyen 4796, B1824 Lanús, Provincia de Buenos Aires

Teléfono: 011 15-2881-4150

RDA Imagen (Lomas de Zamora)

Dirección: Juan José Castelli 434, Lomas de Zamora, Provincia de Buenos Aires

Teléfono: 011 4292-9991

FEM Quilmes

Sede Fem Salud y Bienestar

Dirección: Sarmiento 842, Quilmes, Provincia de Buenos Aires

Teléfono: [0800-220-0071](tel:0800-220-0071)

Clínica Santa Clara (F. Varela)

Dirección: General Juan M. de Pueyrredón 349, Florencio Varela, Provincia de Buenos Aires

Horas:

Abierto las 24 horas

Teléfono: [011 5263-3459](tel:011-5263-3459)

ZONA OESTE:

Consultorios Eva Perón (I. Casanova)

Dirección: Av. Brig. Gral. Juan Manuel de Rosas 6848, B1765 AAQ, Provincia de Buenos Aires

Teléfono: [011 4625-3541](tel:011-4625-3541)

Policlínico Cristo Caminante (G. Catán) Obra del Padre Mario

Dirección: Barragán Bastilla 5651, B1759HLW González Catán, Provincia de Buenos Aires

Teléfono: [011 15-3668-3804](tel:011-15-3668-3804)

TURNOS: <https://turno.nwst.com.ar/turnospresencial.aspx>
o mandanos un msj de texto por wsp al 011-3668-3804.

Asistencia Pediátrica San Justo

Dirección: Av. Pres. Dr. Arturo Umberto Illia 3198, B1754 San Justo, Provincia de Buenos Aires

Teléfono: [011 2103-9724](tel:011-2103-9724)

Multidiagnóstico (San Justo)

Dirección: Entre Ríos 2772, B1754 San Justo, Provincia de Buenos Aires

Teléfono: [0810-222-6858](tel:0810-222-6858)

Citas: multidiagnostico.com.ar

**PREP Policlínico Regional Eva Perón UOM Matanza
(Ramos Mejía)**

Dirección: Av. de Mayo 980, Ramos Mejía, Provincia de Buenos Aires

Horas: abierto las 24 horas

Teléfono: [011 4003-4700](tel:011-4003-4700)

Resocenter – Imagen (Morón)

Dirección: 25 de Mayo 344, B1708JAH Morón, Provincia de Buenos Aires

Teléfono: [011 5365-9800](tel:011-5365-9800)

Citas: resocenter.com.ar

Clínica Privada Alcorta (Moreno)

Dirección: Aristóbulo del Valle 2629, B1744HND Moreno, Provincia de Buenos Aires

Horas: Abierto las 24 horas

Teléfono: [0237 463-2277](tel:02374632277)

Sanatorio del Oeste (Merlo)

Dirección: B1722ERC, Av. del Libertador 295, B1722ERC Merlo, Provincia de Buenos Aires

Horas:

Abierto las 24 horas

Teléfono: [011 5068-9100](tel:01150689100)

ZONA NORTE:

Centro Médico ROMA (José C. Paz)

Dirección: Av. José Altube 2260, B1665 José C. Paz, Provincia de Buenos Aires

Teléfono: [011 7078-4587](tel:01170784587)

Consultorios Médicos Bolívar (Pilar)

Dirección: Simón Bolívar 487, B1629HVE Gran Buenos Aires, Provincia de Buenos Aires

Teléfono: [0230 466-3700](tel:02304663700)

Centro de Diagnóstico Rossi (San Isidro)

Dirección: Dardo Rocha 3034, B1640 FTT, Provincia de Buenos Aires

Teléfono: [011 4011-8080](tel:01140118080)

Citas: cdrossi.com

Policlínico UOM (San Martín)

Dirección: 18 de diciembre de 1856 1848, San Martín, Provincia de Buenos Aires

Horas: Abierto las 24 horas

Teléfono: [011 4752-4042](tel:01147524042)

Sanatorio Sagrado Corazón (Don Torcuato)

Av. Ángel T. de Alvear 650

Don Torcuato, Buenos Aires.

Teléfono: Conmutador 5263-3204 - Turnos 5263-3206 - Internación 5263-3207 **Email:**

repcion@sagradocorazondontorcuato.com

Dirección: Avda. Alvear (Ruta 202) N° 650 (B1611ELR) Don Torcuato

Teléfono: Consultorios Externos: 5263-3204 int 127 y 128.

Kinesiología y Rehabilitación: 5263-3204 int 129

Email: clinica@sagradocorazondontorcuato.com

Sanatorio San Pablo (San Fernando)

Dirección: EZP, Alvear 1444, B1646 San Fernando, Provincia de Buenos Aires

Horas:

Abierto las 24 horas

Teléfono: [011 4745-4111](tel:01147454111)

Centro Médico Garín (Garín)

Dirección: Mateo Church 279, Garin, Provincia de Buenos Aires

Teléfono: [011 7078-0583](tel:01170780583)

Citas: grupomedicogarin.com.ar

+54 11 2495-5169

info@grupomedicogarin.com.ar

turnos@grupomedicogarin.com.ar

Gestión de turnos: para obtener un turno con un médico de atención primaria (clínico, pediatra, ginecólogo o médico de familia) puede contactarse a los números de teléfono que figuran en esta cartilla de los policonsultorios más cercanos a su domicilio y de esta manera obtener una consulta programada.

AUTORIZACIONES Y DERIVACIONES

Son necesarias para consultas con especialistas o en instituciones de salud diferentes de las listadas en el **PUNTO 2.**

Para solicitarlas debe llamar a   SALUD PLENA

Lunes a viernes de 9 a 16 hs.

Línea rotativa 0800-2203420 Int 128/103/123/163

O WhatsApp



11-3955-4291

Es importante resaltar, que todas las autorizaciones se realizarán dentro de las 48hs. de solicitada y enviada la documentación correspondiente.

CONSULTAS y PRÁCTICAS MEDICAS AMBULATORIAS:

Requisitos para la prestación: Toda vez que se presente en un prestador, el afiliado deberá exhibir su credencial y documento de identidad y en algunos centros de salud también pueden pedir recibo de sueldo.

Gestión de turnos: Para obtener un turno o una práctica médica ambulatoria se podrá acceder de dos maneras:

a) Sin autorización previa para prestaciones y Centros exclusivos detallados en el punto 2.

c) Con autorización previa, prestaciones fuera de los centros exclusivos y especialidades detalladas en el punto 2.

Para estos casos deberá contactarse con los números de teléfono que figuran en el punto 1., y una vez obtenida la autorización correspondiente dentro de las 48hs., el afiliado podrá **AUTOGESTIONARSE** la prestación que necesite en el efector más cercano a su domicilio.

Resolución 201/2002 PMO:

Están cubiertos las prácticas y estudios complementarios ambulatorios diagnósticos y terapéuticos listados en el anexo II res. 201/2002 (catálogo de Prestaciones)

- **Estudios de baja complejidad: Estudios y análisis Clínicos.** Los estudios como laboratorios de rutina, electrocardiograma, radiografías simples y ecografías no requieren autorización se pueden realizar en Centros listados en el punto 2, sin autorización previa.
- **Estudios de mediana y alta complejidad como por Ej.: Tomografía Axial Computada (TAC), Resonancia Magnética Nuclear (RMN) y otros,** llevan indicación del médico tratante acompañado de resumen de historia clínica para su autorización.

Cuando deba realizar una consulta con un especialista o requiera una consulta en una institución diferente a las instituciones listadas en el punto 2 deberá comunicarse previamente con Salud Plena.

En caso de dificultad en el acceso contactarse con Línea rotativa 0800-2203420 Int 128/103/123/163



11-3955-4291

CENTROS DE ATENCIÓN POR GUARDIA:

CABA

Sanatorio Colegiales

Tel: 4556-4800 - Conde 851, C1426ABT CABA

Clínica Ciudad de la Vida

Tel: 4308-2678 - Alberti 447, C1082 AAI, Buenos Aires

Centro Gallego

Tel: 4127-1000 - Av. Belgrano 2199, C1096 CABA

Grupo Pediátrico

Tel: 4776-5306 - Av. Luis María Campos 726, 8o Piso, CABA

Instituto Oftalmológico Pedro Lagleyze

Tel: 4581-7766 - Av. Juan Bautista Justo 4151, C1416DJI CABA

Hospital Oftalmológico Santa Lucía
Tel: 4127-3100 - Av. San Juan 2021, C1232AAC CABA

ZONA SUR:

Clínica Cruz Blanca (Lanús)

Tel: 4249-0909 - E. Del Valle Iberlucea 2835, B1826 DTG, Provincia de Buenos Aires

Clínica Boedo (Lomas de Zamora)

Tel: 0810-220-3670 - Mariano Boedo 549, Lomas de Zamora, Buenos Aires

Sanatorio UOM (Avellaneda)

Tel: 6345-5500 - Av. Hipólito Yrigoyen 670, Avellaneda, Provincia de Buenos Aires

Clínica del Niño de Quilmes

Tel: 4364-9999 - Av. Lamadrid 444. Quilmes.

Sanatorio Bernal

Tel: 4229-4600 - Av. San Martín 572, B1876 Bernal, Provincia de Buenos Aires

Sitio Visión (Atención Oftalmológica guardia de Lunes a Sábado de 9 a 18hs.)

Tel: 15-2881-4150 / 5263-3017 - Av. Hipólito Yrigoyen 4796, B1824 Lanús, Provincia de Buenos Aires

ZONA OESTE:

Sanatorio AMTA (Ciudadela)

Tel: 4653-1889 - Sta. Juana de Arco 3545, B1702 Ciudadela, Provincia de Buenos Aires

Policlínico Eva Perón PREP (Ramos Mejía)

Tel: 4003-4700 - Av. de mayo 980, Ramos Mejía, Provincia de Buenos Aires

Clínica Cruz Celeste (V. Luzuriaga)

Tel: 7078-3838 /11 5334-1436 - Bermúdez 2895, B1753FVW Villa Luzuriaga, San Justo, Buenos Aires

Sanatorio Figueroa Paredes (Laferrere)

Tel: 4480-2700 - Av. Juan Manuel de Rosas 10807 Laferrere, Buenos Aires

Clínica Privada Alcorta (Moreno)

Tel: (0237) 463-2277 - Aristóbulo del Valle 2629, B1744HND Moreno, Provincia de Buenos Aires

Sanatorio del Oeste (Merlo)

Tel: 011 5068-9100 - Av. del Libertador 295, B1722ERC Merlo, Provincia de Buenos Aires

ZONA NORTE:

Sanatorio San Pablo (San Fernando)

Tel: 4745-4111 - Alvear 1444, B1646 San Fernando, Provincia de Buenos Aires

Clínica Sagrado Corazón (Don Torcuato)

Tel: 011 5263-3204 - Av. Ángel T. de Alvear 650, Provincia de Buenos Aires

Hospital Duhau (José C. Paz)

Tel: 4451-5142/5146 - Gral. Lavalle 2066, B1665BRH Gran Buenos Aires, Provincia de Buenos Aires

Clínica Privada Santa María (V. Ballester)

Tel: 011 6339-4600 - Enrique Marengo 3908, Buenos Aires, Provincia de Buenos Aires

Instituto Médico de Ojos (V. Ballester) Guardia 24hs.

Tel: 011 4768-1001 - Enrique Marengo 4464, Villa Ballester, Provincia de Buenos Aires

Aires

Sanatorio UOM (San Martín)

Tel: 0810 122-2424 / 1161796733 (WhatsApp) - 18 de Diciembre de 1856 1848,

San Martín, Provincia de Buenos Aires

Clínica Fátima Pilar

Tel: (0230)4420303/4420789/4420395 - Víctor Vergani 830, Buenos Aires

Centros de Atención de urgencia y emergencias e Internación Pediátrica

Grupo Pediátrico Hospital Militar Central – Departamento Materno Infantil

TEL: 0800-777-4772

4776-8084 Internaciones

4775-0877

4776-0729

4776-8029

4776-8023

SOLICITUD DE TURNOS CONSULTORIOS EXTERNOS

Av. Cabildo 957 8° D TEL: 4785-6084

Centros de Atención de urgencia y emergencias Obstétrica y Neonatología

Grupo Pediátrico

Tel: 0800-777-4772 – Luis María Campos al 726 – Capital Federal

AUTORIZACIONES y URGENCIAS ODONTOLÓGICAS:

KOOLDENT

Línea rotativa 0800-220-3420 (Int: 161)

CREDECIALES

El afiliado concurrirá a las Clínicas, Centros Médicos etc. adheridos a nuestro sistema presentando la credencial de OSPEP junto al último recibo de sueldo y el Documento de Identidad. Dicha credencial deberá estar ACTUALIZADA para poder acceder a nuestros servicios.

Las credenciales serán emitidas y entregadas en nuestra sede Central sita en la calle Jujuy 226 de la Capital Federal y podrán ser retiradas por el empleador o por los afiliados presentando el último recibo de sueldo del titular. **Podrán ser solicitados por mail info@ospepweb.com.ar.**

ORDENES DE CONSULTA

Para acceder a nuestros servicios de consultorios externos de Capital Federal y Gran Buenos Aires, el afiliado NO necesitará orden de consulta SOLO **ABONARÁ UN COSEGURO** que de acuerdo con el Ministerio de Salud **por Resolución N° 58 – E/2017** de fecha 12/01/2017 se actualizan **los valores** los cuales **se publican y son de acceso público en:**

<https://www.argentina.gob.ar/sssalud/valores-coseguros>

- **Están exceptuados del pago de todo tipo de coseguro:**
- **La mujer embarazada desde el momento del diagnóstico hasta 30 días después del parto, en todas las prestaciones inherentes al estado del embarazo, parto y puerperio, de acuerdo con lo que establece la normativa vigente.**
- **Las complicaciones y enfermedades derivadas del embarazo parto y puerperio hasta su resolución.**
 - **El niño hasta cumplidos los 3 (tres) años, de acuerdo con lo establecido por la normativa vigente.**
- **Los pacientes oncológicos, de acuerdo con lo establecido por la normativa vigente.**

- **Los programas preventivos.**

- **HIV.**

Deberá presentar el carné de afiliado de OSPEP actualizado, el último recibo de sueldo y el Documento de Identidad.

ACTUALIZACIÓN DE LA CARTILLA

La cartilla se actualizará en forma anual, luego de revisar la cobertura y accesibilidad prestacional. Se puede consultar en la página web de la obra social: www.ospepweb.com.ar

GUIA DE SALUD PERSONAL

Nota: Se usa el género masculino para facilitar la lectura, pero en todo momento la publicación se refiere a mujeres y hombres.

Colaborar con su médico para mantenerse en buen estado de salud es tan importante como obtener tratamiento cuando está enfermo. Esta Guía de Salud personal le ayudará a usted y a su médico a asegurarse de que le hagan los exámenes y análisis, le apliquen las inmunizaciones (vacunas), y le den la orientación necesaria para mantenerse sano.

Lea la información importante en la parte superior de cada página. Si hay algo que no entiende, asegúrese de preguntárselo a su médico.

Siempre que la Guía le sugiera hablar con su médico, asegúrese de hacerlo. Esto le ayudará a obtener respuestas que necesita para cuidar de su salud.

Después de hablar con su médico, llene los espacios en blanco que aparecen en ciertas páginas. Esto le ayudará a saber cuáles son los servicios que necesita y con qué frecuencia los necesita.

Los medicamentos para las enfermedades crónicas prevalentes tienen un descuento del 70 % conforme al precio de referencia (monto fijo) que se publica en el anexo IV, y para las formas farmacéuticas concentraciones y presentaciones de cada medicamento, que allí se individualizan. Conforme al art 2º de la Res N° 310/04-MS modificatoria de la Res. 201/02.

Para obtener este beneficio se debe completar un formulario que se obtiene en la obra social o se baja por Internet de nuestro sitio web: www.ospepweb.com.ar ; el mismo debe ser completado por el médico y autorizado en:

medicacion@conexionsalud.com.ar

, Tel: 4326-2770 Fax: 4326-9304 enviando orden médica, resumen de historia

clínica, carné de OSPEP actualizado y tel./fax donde se debe enviar la autorización solicitada.

Ante cualquier duda referida a los planes de Prevención específicos puede comunicarse al:

CENTRO DE ORIENTACION AL AFILIADO DONDE SE LE DARÁ TODA LA INFORMACIÓN QUE REQUIERA PARA ACCEDER AL MEJOR CUIDADO DE SU SALUD.



O.S.P.E.P.

Lunes a viernes 9 a 18 hs. 4956-0408 / 09

Av. Jujuy 226 - Cap. Fed.

PROGRAMAS PREVENTIVOS

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE SALUD: “A Tu Salud!!! ”

En nuestra obra social en el horario de 12 a 16 horas puede asesorarse con respecto a todos los hábitos y prácticas que debe realizar para mantenerse sano.

De la mano de su médico de cabecera o ginecólogo debe efectuar todos los estudios necesarios para evaluar su estado de salud.

Ante cualquier inquietud al respecto no dude en consultarnos

RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR LA PREVENCIÓN

Con motivo de fortalecer la salud de nuestra población a través de la promoción y la prevención, creímos oportuno como vía directa para llegar a nuestros

afiliados incluir todos los lineamientos de las normativas vigentes emanados del Ministerio de Salud y avaladas por una organización de prestigio internacional en la cartilla que se hace entrega a los afiliados.

Para mantener una buena salud, es importante que usted coopere con su médico. Mantener un buen estado de salud es tan importante como ser tratado médicamente cuando se enferma. Esta guía le proporcionará ayuda tanto a usted como a su médico para que reciba los exámenes, vacunas y consejos necesarios para mantener una buena salud.

Plan Materno infantil

La cobertura a cargo de la Obra Social comprende:

Cobertura del 100% de la atención integral del embarazo, parto y del recién nacido hasta cumplir tres años, de acuerdo con lo indicado por el PMO.

Incluye consultas, prácticas de diagnóstico y tratamiento (laboratorio, radiología, monitoreos fetales etc.), cursos de partos sin temor, inmunizaciones, internaciones, etc.

Cobertura del 100% en medicamentos inherentes al estado de embarazo, parto y puerperio para la madre y de hasta el 70% para medicamentos ambulatorios no relacionados.

Cobertura del 100% en medicamentos para el niño hasta el año de vida.

Solo se cubrirán las leches medicamentosas, previa indicación médica y evaluación de auditoría.

Embarazo

Recuerde que estas son las prestaciones recomendadas en el momento del embarazo, de todas maneras, siempre consúltelo a su médico.

Controles:

- ✓ Mensual hasta la semana 35;
- ✓ Quincenal de semana 35 a 38;
- ✓ Semanal de semana 38 hasta el parto.

En embarazos de riesgo se adaptarán los controles según necesidad médica.

Primer trimestre:

Examen Gineco-obstétrico-mamario con edad gestacional y fecha probable de parto.

Examen clínico general con evaluación cardiológica y odontológica

Identificación Grupo y Rh, hemograma, glucemia, uremia, orina completa, VDRL, Chagas, Toxoplasmosis, HIV y HbsAg (hepatitis b).

Ecografía, colposcopia y PAP.
Educación alimentaria

Segundo trimestre:

Ecografía, control hematológico, uremia, uricemia glucemia y orina.
Vacunación antitetánica.

Tercer trimestre:

Al seguimiento obstétrico y de laboratorio se agrega el ECG. y riesgo quirúrgico, curso psicoprofilaxis del parto y monitoreo semanal a partir de las 36 semanas.

Atención del parto y puerperio inmediato

INTERNACIÓN para el parto, se le agrega la atención especial en relación con las incompatibilidades sanguíneas evitando la sensibilización mediante Gama Globulina anti-Rh cuando exista la indicación.

Se establece la cobertura al 100 % por parte de la Obra Social de la medida terapéutica señalada.

Atención del Recién Nacido y hasta el tercer año de vida

La atención del recién nacido será integral hasta el tercer año de vida.

Incluye, además del seguimiento por la especialidad, cobertura al 100% de las determinaciones comprendidas en la ley 26.279 a todo niño/a al nacer en la República Argentina se le practicarán las determinaciones para la detección y posterior tratamiento de fenilcetonuria, hipotiroidismo neonatal, fibrosis quística, galactosemia, hiperplasia suprarrenal congénita, deficiencia de biotinidasa, retinopatía del prematuro, Chagas y sífilis; siendo obligatoria su realización y seguimiento en todos los establecimientos públicos de gestión estatal o de la seguridad social y privados de la República en los que se atiendan partos y/o a recién nacidos/as. Se incluye el plan de vacunación de acuerdo con el calendario de vacunación incluidas la anti-Hepatitis B primera dosis al nacer, segunda a los dos meses y tercera a los seis meses.

Mecanismos de incorporación al Programa materno infantil y sus beneficios

En caso de estar embarazada y/o tener cualquier dificultad durante el embarazo, para acceder a los beneficios de este programa debe comunicarse a los siguientes teléfonos:



O.S.P.E.P.

Lunes a viernes 9 a 18 hs. 4956-0408 / 09

Av. Jujuy 226 - Cap. Fed.

O bien enviar un mail a auditoriamedica@ospepweb.com.ar

PROGRAMA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

PRESION ARTERIAL-COLESTEROL - SOBREPESO-TABAQUISMO Y ACTIVIDAD FÍSICA

La atención puesta en esta serie de aspectos que tienen que ver con hábitos de vida saludable no solo le permitirá vivir más sino también vivir mejor. Prolongará de esta manera su vida libre de enfermedades o discapacidades.

Mantener una presión arterial adecuada le ayudará a protegerse contra enfermedades del corazón, ataques cerebrales y problemas de los riñones. Haga que le revisen regularmente la presión arterial.

Para ello puede concurrir a cualquiera de los centros de atención médica indicados en la cartilla. Es conveniente que una vez por año realice un chequeo con su médico de cabecera de cualquiera de los centros de atención ambulatoria habilitados en la cartilla en las distintas zonas.

Una **dieta adecuada** y la **actividad física** regular son dos cosas que pueden ayudarle a mantener la presión arterial bajo control. Algunas personas tendrán que tomar medicamentos para ayudar a mantener una presión arterial saludable. Si padece de presión alta, hable con su médico para que le diga cómo puede bajarla mediante el cambio de dieta, la pérdida de peso excesivo, los ejercicios o (si es necesario) tomando medicamentos. Si tiene que tomar medicamentos, asegúrese de tomarlos diariamente, según lo indique el médico.

Los medicamentos para la hipertensión arterial como otras enfermedades crónicas prevalentes tienen un descuento del 70 % conforme al precio de referencia (monto fijo) que se publica en el anexo IV, y para las formas farmacéuticas concentraciones y presentaciones de cada medicamento, que allí se individualizan. Conforme al art 2º de la Res N° 310/04-MS Modificatoria de la Res. 201/02.

Para obtener este beneficio se debe completar un formulario que se obtiene en la obra social o se baja por Internet de nuestro sitio web: www.ospepweb.com.ar ; el mismo debe ser completado por el médico y autorizado en:

medicacion@conexionsalud.com.ar



Lunes a viernes de 9 a 16 hs.

Línea rotativa 0800-2203420 Int 128/103/123/163



11-3955-4291

enviando orden médica, resumen de historia clínica, carné de OSPEP actualizado y tel./WhatsApp donde se debe enviar la autorización solicitada. Pregúntele a su médico con qué frecuencia le deben tomar la presión arterial, y cual sería una presión arterial adecuada en su caso.

Necesito que me tomen la presión arterial cada..... Meses/años.
Mi presión arterial debe estar por debajo de..... /.....

COLESTEROL

Es importante que se haga un análisis del colesterol, especialmente si usted es un hombre entre 35-65 años, o una mujer entre 45-65 años. El colesterol elevado puede obstruir los vasos sanguíneos y causar enfermedades del corazón y otros problemas graves. Su médico puede examinar sus niveles de colesterol –LDL “malo” y colesterol-HDL “bueno”.

Usted puede reducir el colesterol elevado y mantener un nivel adecuado mediante el cambio de dieta, la pérdida de peso excesivo y haciendo ejercicios con regularidad.

Si es necesario, su médico puede recetarle medicamentos en este caso también por ser medicamentos de uso crónico tienen cobertura del 70% como se consignará en los de hipertensión arterial.

Pregúntele a su médico cuál es el nivel adecuado de colesterol en su caso y con que frecuencia debe revisarlo.

Mi colesterol debe ser menos de..... Mg/dl.

Debo analizar mi colesterol cada..... Año (s).

Si su colesterol es alto, hable con su médico acerca de un plan para reducirlo.

PESO

El peso excesivo o insuficiente puede causar problemas de salud. Su médico debe revisar su peso regularmente. Usted puede controlar y mantener su peso con una dieta saludable y actividades físicas regulares. Para más información, vea las secciones sobre nutrición y la actividad física.

Hable con su médico acerca del peso adecuado para su caso y las formas de controlarlo.

Peso..... kilos

Mi peso adecuado es entre..... y Kilos

NUTRICION

Consumir los alimentos adecuados le ayudará a vivir una vida más larga y sana. Muchas enfermedades como la diabetes, las enfermedades del corazón y la presión alta pueden prevenirse o controlarse mediante una dieta sana. Nunca es demasiado tarde para comenzar a comer apropiadamente. Siga las sencillas recomendaciones a continuación.

Recomendaciones de Alimentación

- Consuma alimentos variados.
- Busque un equilibrio entre los alimentos que consume y su actividad física, mantenga o reduzca su peso.
- Elija una dieta que incluya abundantes cereales, verduras y frutas.
- Elija una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol.
- Elija una dieta que incluya cantidades moderadas de azúcar.
- Elija una dieta que incluya cantidades moderadas de sal.
- Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación (moderación significa una copa diaria como máximo para las mujeres y dos copas como máximo para los hombres)
- Si es mujer no olvide consumir lácteos o sus derivados.

CONSUMO DE TABACO

Si no fuma, no comience a hacerlo ni a consumir otros productos de tabaco. Si fuma, deje de hacerlo. Es lo mejor que puede hacer para mantenerse sano. Pida a su médico que le ayude a elegir una fecha para dejar de fumar y que le dé consejos sobre cómo evitar volver a comenzar. Antes de dejar de fumar del todo, comience por dejar de hacerlo en lugares donde pasa mucho tiempo (como en su hogar o en el automóvil). Una vez que haya dejado de fumar por completo, evite incluso una bocanada de humo y trate de mantenerse alejado del hábito. Hable con su médico sobre lo que puede hacer cuando desee fumarse un cigarrillo. Si falla la primera vez, no se desanime. Siga tratando y aprenda de sus experiencias. Pregúntese qué fue lo que le ayudó o no le ayudó, cuando estaba tratando de dejar de fumar. Usted puede lograrlo y vivir una vida más sana y larga.

Si tiene hijos pequeños y fuma, el humo puede perjudicar la salud de ellos. Si deja de fumar, estará contribuyendo a que ellos también se mantengan sanos.

ACTIVIDAD FISICA

Mantenerse activo físicamente le ayudará a sentirse mejor y a mantener un peso adecuado. La actividad física regular permite controlar la presión arterial y el colesterol y fortalece el corazón, los músculos y los huesos. Incluso las actividades diarias como las labores del hogar, caminar o barrer las hojas son beneficiosas.

Escoja actividades que disfrute y que se ajusten a su rutina diaria y que pueda hacer con un amigo o un familiar. Dedique tiempo para hacer ejercicio. Comience poco a poco y mantenga el hábito. Antes de elegir una actividad más difícil, comience por caminar regularmente. Trate de hacer ejercicio durante un total de 30 minutos casi todos los días de la semana.

Si no tiene un programa regular de ejercicio, hable con su médico sobre las formas en que puede comenzar.

INMUNIZACIONES Y CALENDARIO OFICIAL DE VACUNACIÓN

Los niños deben vacunarse siguiendo el plan Nacional de Vacunación y según las indicaciones particulares de su médico.

Este esquema de vacunación tiene cobertura al 100%.

<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/calendario-nacional-de-vacunacion-2022>

CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACIÓN

El Estado Nacional garantiza **VACUNAS GRATUITAS** en centros de salud y hospitales públicos de todo el país

Vacunas Edad	EXCLUSIVO ZONAS DE RIESGO																
	BCG (1)	Hepatitis B	Neumococo Conjugado 13 valente (2)	Quintuple o Pentavalente (3)	IPV (4)	Rotavirus	Meningococo ACYW	Antigripal	Hepatitis A	Triple Viral (5)	Varicela	Triple Bacteriana Celular (6)	Triple Bacteriana Acelular (7)	Virus Papiloma Humano	Doble Bacteriana (8)	Fiebre Amarilla	Fiebre Hemorrágica Argentina
Recién nacido	única dosis (A)	costis neonatal (B)															
2 meses			1ª dosis	1ª dosis	1ª dosis	1ª dosis (D)											
3 meses							1ª dosis										
4 meses			2ª dosis	2ª dosis	2ª dosis	2ª dosis (E)											
5 meses							2ª dosis										
6 meses				3ª dosis	3ª dosis												
12 meses			refuerzo						única dosis	1ª dosis							
15 meses							refuerzo			1ª dosis							
15-18 meses				1ª refuerzo													
18 meses																	1ª dosis (N)
24 meses																	
5 años (ingreso escolar)					1ª refuerzo					2ª dosis	2ª dosis	2ª refuerzo					
11 años							única dosis						refuerzo	2 dosis (M)		refuerzo (O)	
A partir de los 15 años								costis anual (F)								única dosis (P)	única dosis (P)
Adultos		iniciar o completar esquema (C)	Esquema secuencial					una dosis (G)		iniciar o completar esquema (J)					refuerzo cada 10 años		
Embarazadas								una dosis (H)					una dosis (K)				
Puerperio								una dosis (I)									
Personal de salud								dosis anual		iniciar o completar esquema (L)			una dosis (L)				

(1) * Se debe aseptar el sitio de inyección con alcohol y desinfectar con yodo púrpura. (2) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (3) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (4) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (5) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (6) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (7) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (8) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (9) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (10) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (11) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (12) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (13) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (14) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (15) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (16) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (17) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (18) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (19) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (20) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo.

(21) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (22) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (23) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (24) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (25) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (26) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (27) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (28) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (29) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (30) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (31) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (32) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (33) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (34) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (35) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (36) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (37) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (38) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (39) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (40) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo.

(41) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (42) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (43) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (44) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (45) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (46) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (47) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (48) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (49) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (50) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (51) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (52) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (53) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (54) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (55) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (56) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (57) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (58) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (59) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo. (60) * Se debe aplicar la vacuna en el brazo izquierdo.

0-800-222-1002
argentina.gov.ar/salud/vacunas



Los adultos necesitan inmunizarse (vacunarse) para prevenir enfermedades graves. A continuación, aparecen algunas vacunas comunes que necesitan la mayoría de las personas:

- Vacuna contra tétanos – difteria - Todas las personas deben recibir esta vacuna cada diez años.
- Vacuna contra rubéola – Si es mujer y está considerando un embarazo, y todavía no ha sido vacunada contra la rubéola, debe hablar con su médico.
- Vacuna neumocócica (neumonía o pulmonía) – Todas las personas necesitan vacunarse cuando tienen alrededor de 65 años.
- Vacuna contra influenza (gripe) – Todas las personas mayores de 65 años deben recibirla cada año. En el caso de esta vacuna todos los años se realiza la vacunación gratuita a todas las personas mayores de 65 años o si padece de alguna enfermedad de los pulmones, el corazón o los riñones o tiene diabetes, ha contraído el HIV o sufre de cáncer, Las vacunas anuales contra la gripe también pueden beneficiarlo en todos estos casos.
- Hepatitis B – Si tiene contacto con sangre u otras secreciones del cuerpo humano (Por ejemplo, semen o secreciones vaginales) puede correr mayor riesgo

de hepatitis

B. También puede correr riesgo si tiene relaciones sexuales sin protección (vaginal,

Oral o anal), o si comparte agujas durante el uso de drogas intravenosas.

Los

Trabajadores de atención médica también deberían considerar vacunarse contra la

Hepatitis B. Hable acerca de esto con su médico. Todos los niños dentro del año de

Vida reciben por ley el esquema completo de esta vacuna, en el momento del

Nacimiento, al mes y a los 6 meses.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN PARA LA SALUD SEXUAL Y PROCREACIÓN RESPONSABLE

Remitirse a " COBERTURA AL 100 % "

Planificación Familiar

El nacimiento de un hijo es un suceso feliz. No obstante, tener un hijo requiere tiempo y planificación. Si usted es una persona sexualmente activa y no está preparada para tener un hijo, usted y su compañero deben usar un método anticonceptivo eficaz.

Hable con su médico acerca del mejor método anticonceptivo para usted y cómo usarlo adecuadamente.

- la posibilidad de decidir el número de hijos que cada pareja desea tener;
- respetar el intervalo óptimo entre un hijo y otro;
- disminuir la mortalidad materna, entre otras causas, por abortos provocados;
- embarazos en edades muy tempranas o tardías; y
- evitar los embarazos no deseados.

La salud reproductiva supone tomar decisiones luego de haber recibido una amplia información sobre todos los métodos anticonceptivos disponibles y aquellos que mejor se adaptan a cada caso en particular respetando las convicciones y deseos de cada uno. Si bien salud reproductiva es muy importante no es el único aspecto de la salud sexual en todos sus encuentros con las familias.

Hay dos leyes que reconocen este derecho la [Ley N.º 25673 de salud sexual y](#)

procreación responsable y la [Ley N.º 26130¹ de anticoncepción quirúrgica](#).

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CANCER

CANCER DE MAMA CUIDADO PREVENTIVO MAMOGRAFIA PARA LAS MUJERES

Las mujeres a partir de los 35 años deben comenzar a hacerse la mamografía anualmente. Algunas mujeres tal vez necesiten hacérselo incluso antes.

La mamografía es un examen radiográfico que puede detectar el cáncer de la mama cuando es tan pequeño que no se puede sentir, que es cuando se puede curar más eficazmente.

Estos estudios son gratuitos en nuestra obra social y lo único que necesita es una orden de su médico para realizárselo.

Pregúntele a su médico cuándo debe comenzar a hacerse la mamografía y con qué frecuencia. Asegúrese de decirle a su médico si su madre o hermana ha tenido cáncer de la mama. Tal vez usted necesite mamografías con más frecuencia que otras mujeres.

Mi madre o hermana ha tenido cáncer de la mama (si/no).

Necesito una mamografía cada..... año(s), a partir de la edad de..... años.

CANCER DE CUELLO UTERINO FROTIS DE PAPANICOLAU (LA PRUEBA PAP) PARA LAS MUJERES

Usted necesita hacerse la prueba PAP con regularidad. Este examen sencillo les ha salvado la vida a muchas mujeres porque detecta el cáncer del cuello uterino en sus etapas tempranas, que es cuando se puede curar más eficazmente. Se debe comenzar a hacer este estudio a partir de los 18 años o luego de haber comenzado las relaciones sexuales, debe repetirse todos los años.

¹ Ley N.º 26130 (2006). Régimen para las Intervenciones de Contracepción Quirúrgica. Honorable Congreso de la Nación Argentina. Recuperado de t.ly/sM1E

Pregúntele a su médico con qué frecuencia se debe hacer la prueba PAP.
Dígale a su médico si ha tenido verrugas genitales, enfermedades de transmisión sexual (ETS), múltiples compañeros sexuales o una prueba PAP anormal.
Usted tal vez necesitará hacerse este examen con más frecuencia que otras mujeres.

Necesito una prueba PAP cada..... (Año por lo menos) meses

¿Cómo puede prevenirse?

- Concurra periódicamente al ginecólogo
- Mantenga una adecuada higiene genital
- Evita la promiscuidad sexual
- Utilice preservativo como método anticonceptivo y para evitar infecciones genitales
- Evita el tabaco. Fumar perjudica su salud en todos los aspectos y facilita la aparición de cáncer, no solo de pulmón sino genital y urinario en alta frecuencia.

CANCER DEL COLON Y RECTO

El cáncer colorrectal es la tercera causa más común de muerte por cáncer. Si se detecta a tiempo, puede ser tratado. Si usted ya cumplió 50 años, debe hacerse examinar regularmente para detectarlo. Los exámenes que pueden hacerle son los siguientes:

- Examen fecal para la detección de sangre oculta – Es para detectar pequeñas cantidades de sangre en las heces. El examen se debe hacer una vez al año.

Informe a su médico si usted ha tenido pólipos, o si uno de sus familiares tiene cáncer del intestino, las mamas (senos), los ovarios o el útero. En tal caso, usted tendrá que ser examinado antes de los 50 años o con más frecuencia.

Pregunte a su médico a qué edad debe comenzar a hacerse estos exámenes y con qué frecuencia.

Necesito exámenes fecales para la detección de sangre oculta cada..... año(s)
a partir de los..... años.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN ODONTOLÓGICA

Las consultas preventivas odontológicas gratuitas incluyen a toda la población de niños menores de 15 años y a las mujeres embarazadas, aproveche esta oportunidad.

Nuestra obra social realiza dos campañas anuales de topicaciones con flúor para los menores de 15 años en forma gratuita en los meses de Junio Noviembre de cada año.

Hoy sabemos que es posible prevenir totalmente las dos enfermedades de mayor importancia en la cavidad bucal:

CARIES **ENFERMEDAD PERIODONTAL**

Ambas enfermedades son causadas por un grupo de bacterias, unidas entre sí, formando una unidad llamada “**placa bacteriana**”, que se adhiere a las superficies dentarias y también se aloja en los “espacios existentes” entre el diente y la encía.

Esta placa, toma sus nutrientes del medio ambiente donde está ubicada (cavidad bucal) y éstos son principalmente hidratos de carbono (azúcares) que son transformados en ácidos fuertes, siendo los responsables del daño a los tejidos duros (esmalte dentario) y a los tejidos blandos (encía).

¿Cómo prevenirlos?

- **Eliminando el agente bucal causal (placa bacteriana).** Esto se realiza mediante el correcto cepillado, que, por acción mecánica, desarma, despega y barre la placa adherida
- **Reforzando la superficie de los dientes para hacerlos más resistentes al ataque de los ácidos producidos por la placa.** Esto se realiza con el uso del flúor, ya sea en forma de pastas dentales, topicaciones periódicas con geles fluorados, buches, etc.
- **Limitando el consumo de azúcares.** Sabemos que estos hidratos de carbono son el “combustible” que utilizan las bacterias de la placa para “fabricar” los ácidos que atacan dientes y encías; por lo tanto, debemos evitar en lo posible dichos alimentos, o bien, cuidar que la frecuencia con que éstos son ingeridos sea lo más espaciado posible.

MÉTODOS PARA LA HIGIENE BUCAL EN LA LACTANCIA

La higiene bucal en la lactancia debe ser reforzada en bebés que ingieren mamaderas azucaradas o jugos o gaseosas.

- La gasa enroscada en el dedo índice del adulto se debe pasar sobre las superficies dentarias luego de cada comida.
- Cepillo dental para realizar la higiene y masajes de la encía.
- Cepillado por la persona a cargo, en forma horizontal con cepillo de cerdas sintéticas suave, de puntas redondeadas y cabeza pequeña. Sin dentífrico.

Esta breve síntesis es solo una muestra de todo lo que podemos hacer para prevenir en odontología. Ni la mejor prótesis, ni el mejor arreglo puede reemplazar totalmente a la naturaleza.

CUIDADO PREVENTIVO ADICIONAL

A continuación, aparece una lista de otros aspectos de cuidado preventivo. Si su respuesta es afirmativa a cualquiera de las declaraciones, hable con su médico para determinar si necesita exámenes de detección.

Si usted:

- Tiene diabetes o si es mayor de 60 años: deberá hacerse examinar los ojos con regularidad.
- Ha tenido relaciones sexuales sin preservativos, ha tenido sexo con diferentes personas o ha tenido una enfermedad de transmisión sexual: tal vez necesite hacerse exámenes
Del SIDA (VIH), sífilis, gonorrea, clamidia o hepatitis.
- Se ha inyectado drogas ilícitas o ha recibido una transfusión de sangre entre 1978 y 1985: tal vez necesite hacerse exámenes de SIDA (VIH) o hepatitis.
- Ha tenido un familiar que padece de diabetes, tiene peso excesivo o ha padecido diabetes durante el embarazo: tal vez necesite un examen de diabetes (glucosa)
- Es mayor de 60 años: tal vez necesite un examen de audición.
- Bebe mucho alcohol o fuma o mastica tabaco en la actualidad o lo ha hecho en el pasado: tal vez necesite un examen bucal.
- Es un hombre que ya cumplió los 50 años: tal vez necesite un examen de la próstata.
- Es un hombre de 15-35 años, especialmente si uno de sus testículos es anormalmente pequeño o no está en la posición normal: tal vez necesite un examen testicular.
- Ha tenido un familiar con cáncer de la piel o si usted se ha expuesto mucho al sol: tal vez necesite un examen de la piel.
- Ha recibido radioterapia en la parte superior del cuerpo: tal vez necesite un examen de tiroides.

SEGURIDAD

Muchas lesiones graves se pueden prevenir observando reglas básicas de seguridad:

- Cuando esté en el automóvil, siempre use el cinturón de seguridad
- Nunca maneje un automóvil después de haber bebido alcohol
- Siempre use un casco de seguridad cuando ande en motocicleta o en bicicleta
- Prevenga las caídas de las personas mayores de edad. Repare las superficies resbalosas o irregulares donde ellos suelen pasar, mejore la iluminación e instale pasamanos seguros en todas las escaleras.
- Esté alerta en cuanto a los peligros en el lugar de trabajo y siga todas las reglas de seguridad

PREVENCION DE VIH Y SIDA

El SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) es una enfermedad mortal que destruye la capacidad del cuerpo de luchar contra las infecciones y las enfermedades. El SIDA es causado por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Al prevenir la infección por el VIH, se previene el SIDA. Actualmente no existe una cura para el SIDA, ni vacuna para prevenir la infección por el VIH.

¿Cómo se contrae el VIH?

La gente contrae el VIH al tener contacto con la sangre o los líquidos del cuerpo (semen o líquido vaginal) de una persona con VIH. Esto incluye tener relaciones sexuales sin protección y compartir agujas de jeringas. El VIH no se contrae por contacto ocasional, como darse las manos o abrazarse.

¿Cómo puede reducir el riesgo de contraer el VIH?

No tenga relaciones sexuales. Tenga relaciones sexuales sólo con un compañero o compañera que no esté infectado y mantenga una relación mutuamente fiel. Use correctamente un preservativo de látex cada vez que tenga relaciones sexuales. Si consume drogas, no comparta las agujas ni las jeringas.

CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

- Nunca consuma drogas ilícitas.
- Use medicamentos de receta tal como lo indique el médico

- Informe a su médico acerca de todos los medicamentos que toma actualmente.
- Si bebe alcohol, hágalo con moderación: es decir, una copa diaria como máximo para las mujeres y dos copas máximo para los hombres
- No beba alcohol antes o cuando conduce un vehículo automotor.
- Si le preocupa la forma en que bebe alcohol o usa drogas o medicamentos, hable con su médico
- Lea las siguientes preguntas. Si responde “sí” a cualquiera de ellas, puede ser un signo de alerta de que tiene un problema relacionado con el alcohol. Hable con su médico al respecto.
- ¿Ha sentido alguna vez que debe reducir la cantidad de alcohol que bebe?
- ¿Le ha molestado que la gente critique la forma (o cantidad) en que usted bebe alcohol?
- ¿Se ha sentido alguna vez culpable por beber alcohol?
- ¿Ha decidido alguna vez un trago tan pronto como se levanta por la mañana, para calmarse los nervios o para quitarse el malestar que se siente después de una borrachera?

***EN NOSOTROS ESTA LA POSIBILIDAD DE
ELEGIR CUIDARNOS.***