Ampil
Asociación Mutual Atilra

Atilra

Ospil
Obra Social Atilra

Programas de Prevención Integral de la Salud

para el trabajador y su familia

www.atilra.org.ar

Ospil
Obra Social Atilra

Sumario

03 | Hipertensión arterial
04 | Dislipemias
05 | Sobrepeso y Obesidad
06 | Celiaquía
08 | Diabetes
09 | Cáncer de colon y recto
10 | Cáncer de próstata
11 | Cáncer de mama
12 | Cáncer de piel
14 | Cáncer de cuello de útero
15 | Salud Bucal
16 | Nutrición en el embarazo
17 | Obesidad infantil
18 | Lactancia Materna
20 | Gripe o Influenza
21 | Asma
22 | Golpe de Calor
24 | Dengue
25 | Chagas
26 | Salud visual
28 | Sedentarismo
30 | ETS (Enf. transmisión sexual)
32 | Métodos anticonceptivos
34 | Uso del Preservativo
36 | Tabaquismo
38 | Alcoholismo
40 | Ansiedad
42 | Depresión
43 | Suicidio
44 | Adicciones
45 | Acoso escolar
46 | Traspaso de Obras Sociales
47 | Ficha de control preventivo

Prevención de la Hipertensión arterial

Es necesario controlar **por lo menos 2 veces por año la presión para detectar valores anormales** y así poder corregir las causas que los aumentan, como el consumo excesivo de sal, la falta de actividad física, el tabaquismo, la diabetes, algunas medicaciones o drogas, los nervios y la falta de descanso, entre otras causas **modificables.**

La presión arterial por encima de los valores normales afecta a 1 de 3 adultos en el mundo. Esta cifra se repite en nuestro país dado que el 34% de la población mayor de 18 años es hipertensa o tiene una presión arterial que supera el límite de 140/90.

Sólo la tercera parte de los hipertensos saben que padecen de este factor de riesgo que favorece la aparición de otras enfermedades graves, como problemas cardíacos, accidentes cerebrovasculares, enfermedad en los riñones y cegueras.
Los valores normales de presión arterial para evitar enfermedades son entre 120 mm de mercurio de sistólica o máxima y 80 mm de diastólica o mínima. O sea "12 / 8".

Hay personas que sufren de presión alta sin causa, llamada Hipertensión Arterial Esencial, Idiopática o Primaria, que deben ser medicados. Esto no basta si estos pacientes no adquieren hábitos saludables.

Para mantener una presión arterial normal:

- Procurar estar con un peso normal de acuerdo al índice de masa corporal.
- Evitar los alimentos salados como fiambres, embutidos, aderezos, productos de copetín, panes.
- Cocinar sin agregar sal. Reemplazarla por otros condimentos como ajo, romero, perejil.
- Reducir la ingesta de alcohol. No tomar más de un vaso de vino al día.
- Realizar media hora de actividad física por día como caminatas, usar escaleras, bailar, andar en bicicleta, etc.
- Reducir el consumo de café, mate y bebidas colas. Consumir frutas, verduras y legumbres.
- Abandonar el hábito de fumar.

Prevención de **Dislipemias**

Las dislipemias están presentes en el 70% de los pacientes que sufrieron infartos del corazón. **Modificando estos factores y podemos disminuir sensiblemente el riesgo de enfermar.**

El aumento del valor normal de colesterol, triglicéridos o grasas en la sangre es un factor de riesgo cardiovascular que favorece las placas de arterioesclerosis que obstruyen y endurecen las arterias.
Tener un factor de riesgo cardiovascular implica tener un riesgo mayor de padecer problemas del corazón y accidentes cerebrovasculares.
Ser varón mayor de 55 años o mujer con menopausia son factores favorecedores de las enfermedades cardiovasculares. A esto debe agregarse que las dislipemias junto a la hipertensión arterial, la diabetes, el tabaquismo, el sedentarismo, la obesidad y la herencia genética son factores de riesgo aumentado para accidentes cerebrovasculares y cardiovasculares.
Para mantener bajos los niveles de colesterol y triglicéridos se recomienda: Seleccionar carnes rojas o blancas con pocas grasas, limitarlas a no más de una porción por día. Retirar la grasa visible antes de cocinar.
Evitar el consumo de derivados de las carnes ricos en grasas como salchichas, fiambres, hamburguesas y embutidos.
Seleccionar lácteos descremados o parcialmente descremados.

Controlar los triglicéridos en la alimentación:

- Realizar 30 minutos de actividad física moderada por día como caminar, subir escaleras, practicar deportes, etc.
- Moderar el consumo de harinas, arroz, pastas, dulces y alcohol. Agregar el pescado a la dieta.
- No comer más de 3 huevos enteros por semana. (La clara no aporta colesterol y sí es rico en proteínas).
- Si tiene sobrepeso, es importante comenzar a bajar de a poco, siempre en forma natural.
- Evitar la grasas saturadas y trans, por ejemplo la vacuna, margarina, amasados de pastelería, bizcochos, facturas, fritos, tapas de empanadas, alfajores y comidas de rotisería.
- Consumir alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados como aceite de oliva y canola, frutas secas (nueces, almendras, maní sin sal, castañas) y frutas oleosas palta y aceitunas.

Prevención del **Sobrepeso y Obesidad**

El sobrepeso y la obesidad son producto del depósito de energía excesiva en forma de grasa y es perjudicial para la salud. Este exceso se produce al incorporar más calorías que las que se gastan diariamente.

La distribución y lugar donde se deposita esa grasa en exceso determina los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión arterial.
En el hombre suele acumularse en el abdomen dado que el exceso de peso se acumula entre las vísceras, esto significa un riesgo mayor para el corazón. **En la mujer** el exceso suele acomodarse en las caderas, y si bien esto puede significar preocupaciones estéticas, no afecta directamente a la salud cardiovascular.
El índice de masa corporal (IMC) es un indicador de la relación entre el peso y la talla (altura) que se utiliza para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m2). Por ejemplo una persona que pesa 60 kg y mide 1,60 m de estatura tiene un IMC=23.4 (60/1.60 = 60/2.56= 23.4). Es importante controlar este índice para preservar la salud consultandolo con su médico.
Se considera aumentado el riesgo cardiovascular con un perímetro de cintura superior a 88 cm en la mujer y 102 cm en el varón.

Hábitos sanos para evitar el sobrepeso:

- Limitar la ingesta de calorías a no más de 2000 por día en promedio.
- Distribuir los alimentos en 4 comidas principales + 2 colaciones.
- Moderar el tamaño de las porciones.
- Incorporar a la dieta frutas y verduras, legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas, evitar las grasas.
- Mantener un hobby o actividad recreativa que movilice el estado de ánimo para evitar el sedentarismo y la ansiedad.
- Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física.
- No fumar tabaco, no consumir drogas, ni automedicarse.
- Limitar el consumo de azúcar y alcohol.

Prevención de la Celiaquía

¿Que es la enfermedad celíaca?

La Enfermedad Celiaca es una intolerancia permanente al gluten, (proteína que se encuentra en el trigo, avena, cebada y centeno) que ocurre en individuos genéticamente predispuestos.
La ingestión de gluten en una persona celiaca, afecta la mucosa del intestino y disminuye la capacidad del mismo de absorber nutrientes.
Se desconoce la causa exacta de la enfermedad celiaca. En su patogenia intervienen factores ambientales, genéticos e inmunológicos.

La celiaquía es considerada la enfermedad intestinal crónica más frecuente. A pesar de que aún no hay registro de casos, estudios preliminares en nuestro país indican una prevalencia de aproximadamente 1: 200. Sin embargo actualmente se calcula que 1 de cada 100 personas es celíaca. La enfermedad puede presentarse en cualquier momento de la vida desde la lactancia hasta la adultez avanzada.
Aquellas personas con familiares que padezcan la enfermedad están en mayor riesgo de padecerla.

¿Sabías que para algunas personas consumir trigo, avena, centeno o cebada, puede producir constantes malestares que afectan su calidad de vida?

¿Cúales son los síntomas de la intolerancia al gluten?

Es necesario buscar en los alimentos el símbolo que indica que el mismo es **LIBRE DE GLUTEN.** Ante la duda de si un producto puede contener TACC, **NO LO CONSUMA.**

Diagnóstico

El diagnóstico se realiza a través del dosaje de anticuerpos específicos en sangre y el definitivo a través de la biopsia intestinal que se debe efectuar antes de iniciar el tratamiento.
La detección temprana y el tratamiento oportuno revisten fundamental importancia para evitar complicaciones secundarias de esta patología.

Tratamiento

Hasta el presente no existe terapia farmacológica para tratar la enfermedad. Una vez diagnosticada, **la sintomatología revierte con una dieta estricta de alimentos libres de gluten, que deberá mantenerse de por vida.**

Alimentación saludable

Ante el diagnóstico de enfermedad celíaca, que impacta por el condicionamiento que implica llevar una dieta estricta de por vida, surge el interrogante ¿ y ahora que voy a comer?
El primer punto es no desesperar y saber que... permitido, es casi todo. Todo lo que es de origen natural, carnes vacuna, pollo, pescado, verduras y frutas frescas, legumbres, huevos, cereales sin gluten y todas las preparaciones caseras elaboradas con estos ingredientes podrán consumirse.
Una alimentación saludable debe ser variada, equilibrada y completa de tal manera que se cubran las necesidades de carbohidratos, grasas, proteínas, fibras, vitaminas y minerales y también el agua, permitiendo mantener un óptimo estado de salud, esto no varía en el caso de las personas celíacas.

¿Que alimentos contienen gluten?

80 % de los alimentos procesados industrialmente contienen gluten.
El gluten se encuentra presente en los cereales de trigo, avena, cebada y centeno **(TACC)** y sus derivados.
Por lo cual las personas celiacas deben evitar estos cereales y todos aquellos productos elaborados en base a ellos, como son:

- Harinas de Trigo, Avena, Cebada y Centeno, y todos sus derivados.
- Alimentos industrializados que puedan tener gluten en su composición, ya sea como espesante, estabilizante, etc.
- Medicamentos que puedan contener gluten como excipiente (consulte a su médico)

El Ministerio de Salud de la Nación a través de la ANMAT, publica un listado de alimentos de consumo humano que han sido analizados y se consideran aptos para celíacos. Esta nómina se actualiza bimestralmente, sin embargo si existen bajas de los mismos, estas serán publicadas en las respectivas fechas en su página Web.

Prevención de la **Diabetes**

La DIABETES es un padecimiento crónico que produce el aumento de los niveles de azúcar o glucosa en la sangre. Se manifiesta por el déficit de producción de insulina, una hormona que segrega el páncreas y que tiene como función aprovechar los hidratos de carbono o azúcares que aportan los alimentos.

La mitad de los pacientes que padecen diabetes no lo saben, dado que los síntomas y complicaciones iniciales pueden pasar desapercibidos por años. Cuando se hace el diagnóstico la mitad de esas personas con DIABETES ya tiene complicaciones en los vasos sanguíneos. Esos vasos sanguíneos que se dañan impiden que llegue bien sangre a órganos fundamentales como los ojos, los riñones, el corazón, el cerebro, los nervios. La prevalencia de la DIABETES en Argentina es de 8,5%. Esto representa más de 2 millones de personas, con un número similar de personas en riesgo de desarrollar la enfermedad. En el mundo más de 250 millones de personas viven con DIABETES.

Diabetes Tipo 1

El cuerpo no produce insulina. Requiere insulina inyectable apenas se diagnostica positiva. **Puede aparece de un día a otro.**
No se conoce la causa exacta, pero suele haber una destrucción autoinmune hacia las células del páncreas que producen la insulina. La DIABETES tipo 1 empieza un 50% de las veces en la niñez o juventud y por eso se le ha llamado **DIABETES Juvenil.**

Diabetes Tipo 2

La más frecuente, afecta principalmente a las personas de mediana edad, con exceso de peso y falta de actividad física. Las personas con este tipo de diabetes producen insulina, pero no es suficiente para lograr que los azúcares pasen de la sangre al interior de las células. No aparece repentinamente sino que presenta síntomas o valores de glucemia más altos de lo deseable a lo largo de varios años y suele pasar desapercibida antes del examen de sangre. **Para disminuir los casos de diabetes tipo 2 deben modificarse los factores del estilo de vida,sobrealimentación y falta de ejercicio.**

Diabetes Gestacional

La diabetes gestacional se presenta durante el embarazo y generalmente desaparece al terminar el mismo, aunque un 5 a 10% de mujeres que tuvieron diabetes gestacional luego presentan diabetes Tipo 2.

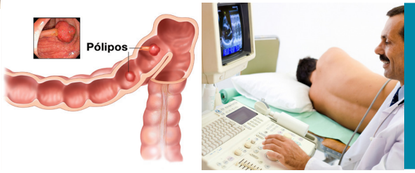
La diabetes se detecta con un simple analisis de sangre que determina los niveles de glucosa en sangre del paciente.

Síntomas de la diabetes

- Sed excesiva y deseo frecuente de orinar.
- Apetito aumentado.
- Cansancio constante sin razón aparente.
- Pérdida de peso aún comiendo más cantidad.
- Obesidad /presión alta.

Prevención del **Cáncer de colon y recto**

Cuando el cáncer colorrectal es detectado en una fase temprana, las posibilidades curativas son muy altas y los tratamientos son poco agresivos. **Si no se detecta y se trata a tiempo puede diseminarse hacia ganglios linfáticos a otros órganos, produciendo una metástasis.**



Es necesaria la realización de la Colonoscopía en todas las personas a partir de los 50 años.

El cáncer colorrectal es el tercero más frecuente en nuestro país, detrás del cáncer de mama y próstata. En más del 85% de los casos de CCR se produce primero un pólipo o tumor benigno o adenoma durante más de 10 años, y si éstos no se detectan y extirpan pueden transformarse en un tumor maligno o un cáncer colorrectal.
Inicialmente, el tumor se localiza en la pared del colon.
La mayoría de los tumores de colon se producen en personas mayores de 50 años de edad y tiene una incidencia levemente mayor en hombres que en mujeres. Aproximadamente el 20% de los casos tiene una influencia genética, y de contar con antecedente familiar es necesario un mayor seguimiento y control. Los síntomas del cáncer de colon dependen de su localización, si se localiza en la zona final del colon o en el recto, próximo al ano, tienden a estrechar el tubo intestinal y suele producir síntomas de obstrucción intestinal, alternando diarrea y estreñimiento, produciendo puntadas. Los cánceres en esta zona producen sensación de ganas de defecar, y la presencia de sangre roja en la materia fecal (sangrado) y heces en forma de cintas debidas a su paso por la zona de obstrucción.
Los tumores cercanos al intestino delgado no suelen producir síntomas intestinales, se suelen manifestar por anemia debida a la pérdida crónica de sangre, y cansancio, falta de aire y taquicardia.

Hábitos sanos para prevenirlo:

- Dietas bajas en grasas y ricas en calcio de la leche, vitaminas y fibras de frutas, verduras y legumbres..
- Reducír el consumo de grasas y carnes rojas, embutidos y enlatados.
- Practicar actividad física aeróbica 30 minutos por día.
- Evitar la obesidad, el tabaquismo y el consumo elevado de alcohol y el stress.
- Acudir al médico y realizar los controles con continuidad.

Prevención del
Cáncer de próstata

Se le solicitará un análisis de sangre llamado PSA o Antígeno Prostático Específico con o sin un examen rectal. Además se suele realizar una ecografía de la vejiga y próstata con medición del residuo de orina pre y postmiccional. **El diagnostico precoz es indispensable**

El agrandamiento de la próstata o hipertrofia prostática benigna puede ser responsable de los síntomas del hombre con la edad y no constituir una enfermedad.

El Cáncer de Próstata es el segundo de mayor incidencia en nuestro país, luego del Cáncer de Piel y Pulmón en los hombres, pero no es causa de alta mortalidad.

A mayor edad aumenta el riesgo de padecerlo. Más de dos terceras partes de los casos nuevos se dan entre los 60 y 79 años. El Cáncer puede no presentar síntomas. La inflamación de la próstata (prostatitis) o el crecimiento normal de la edad de la próstata (hipertrofia prostática benigna o adenoma de próstata) suelen ser condiciones benignas que producen síntomas para orinar. La obstrucción o irritación que puede darse en las enfermedades benignas y malignas se manifiesta con ardor al orinar, goteo, y necesidad constante de ir a orinar ya que la vejiga no puede vaciarse completamente, favoreciendo así las infecciones urinarias.

Tratamiento:

En etapas iniciales de la Enfermedad puede realizarse tratamiento radiante localizado a la próstata o cirugía que demostraron equivalencia de efectividad. En etapas avanzadas el tratamiento se realiza con hormonoterapia, que son medicamentos por vía oral en su vasta mayoría. El uso de quimioterapia se reserva para casos especiales.

Prevención y factores de riesgo:

- Esta enfermedad es poco frecuente en hombres menores de 45 años y las probabilidades de padecerlo aumentan considerablemente con la edad.
- Antecedentes familiares: El riesgo de un hombre es mayor si su padre o hermano tuvieron la enfermedad.
- Los hombres que tienen acúmulos de células -llamados neoplasia intraepitelial prostática de alto grado- pueden tener un riesgo mayor de Cáncer de Próstata.
- Dieta: Los hombres que consumen una dieta con gran contenido de grasa animal o carne tienen mayor riesgo de presentar cáncer de próstata. Los hombres que consumen una dieta rica en frutas y verduras tienen un riesgo menor.
- Es necesario concurrir al médico para control despues de los 50 años y realizarse los análisis correspondientes.

Detección precoz del
Cáncer de mama

La mamografía es un estudio en el que se utilizan rayos X y permite detectar lesiones antes de que sean visibles o palpables. Todas las mujeres deben realizarsela generalmente cada 2 años a partir de los 40 años.

Es una enfermedad que si se detecta a tiempo puede curarse. Para su detección se aconseja la mamografía y el autoexamen periodico.

El cáncer de mama es una enfermedad frecuente y constituye un importante problema de la salud pública. Es la principal causa de muerte por cáncer en las mujeres entre los 50 y 80 años, sólo en Argentina cada año mueren aproximadamente 5.400 mujeres y se diagnostican más de 18.000 casos nuevos.

El riesgo de aparición de cáncer de mama aumenta a mayor edad, también si hay antecedentes familiares de cáncer de mama en madre, hermanas o hijas, más aún si estos lo padecieron antes de sus 50 años de edad.

Existen alteraciones genéticas que si están presentes aumentan la posibilidad de que en el futuro esa mujer pueda desarrollar un cáncer de mama. Son genes identificados como BRCA1 o BRCA2.

Disminuye el riesgo de aparición de cáncer de mama el amamantamiento, haber tenido la primera menstruación o menarca después de los 12 años, haber tenido un embarazo a edades jóvenes como 25 años, tener la menopausia antes de los 55 años y no haber recibido reemplazo hormonal con parches ni estrógenos para la menopausia.

El cáncer de mama tiene tratamiento, y cada tratamiento difiere de acuerdo al tipo celular y a la etapa en la que se haya detectado. Se puede curar con cirugía, radioterapia, quimioterapia, bloqueo de hormonas femeninas y terapias biológicas.

Ante la presencia de cualquiera de estos síntomas acudír inmediatamente al médico:

- Retracción del pezón, sangrado del pezón.
- Secreciones anormales.
- Cambios en la apariencia de la piel de la mama (tipo piel de naranja).
- Bultos palpables en la mama.

Prevención de
Cáncer de piel

Los rayos ultravioletas (UV) del sol son importantes para nuestra salud, ya que juegan un rol esencial en la producción de vitamina D, factor determinante en la absorción del calcio y por consiguiente en nuestro metabolismo óseo. Sin embargo la exposición excesiva de estas radiaciones, ya sea en forma natural como artificial, se asocian en un 50-90% a distintos tipos de cáncer de piel.

Es bien sabido y hasta es recomendado por los médicos, que la exposición moderada al sol brinda energía, calor, interviene en la producción de vitamina D y modifica los estados de ánimo. Pero también es cierto que el aumento de la incidencia de cáncer de piel en las últimas décadas está estrechamente relacionado con actividades al aire libre.
Y de ahí que de un tiempo a esta parte se promueva que la sobreexposición a la luz solar tiene efectos nocivos sobre la piel, los ojos y el sistema inmunológico. Es que el sol es el responsable del cáncer de piel, cuyo número de casos se duplica cada 10 a 20 años. Dentro de los tumores malignos de piel, los más frecuentes son el carcinoma basocelular, el espinocelular y el melanoma.

Todos podemos tener un melanoma.
Los pacientes de mayor riesgo son aquellos con antecedentes familiares, piel clara, quemaduras solares en la infancia, o alto número de lunares y exposición frecuente a rayos UV.

Consejos para prevenir el cáncer de piel

Se recomiendan las siguientes medidas para protegerse de la exposición excesiva a las radiaciones UV:

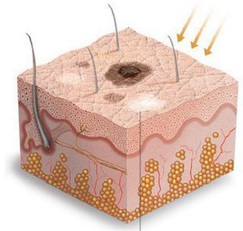
- Limitar el tiempo que se pasa bajo el sol de mediodía, especialmente entre las 10 AM y las 4 PM.
- Usar ropa liviana que ofrezca protección, las camisas de mangas largas y pantalones largos holgados fabricados con tejido cerrado ofrecen la mejor protección.
- Usar un sombrero de ala ancha para proteger los ojos, el rostro y el cuello.
- Utilizar un filtro solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) mayor a 30 y renovar con frecuencia, por lo menos cada dos horas.
- Limitar el tiempo de exposición al sol. Usar protector solar no significa disponer de mayor tiempo de exposición.
- Si hay viento fuerte aplicar el protector solar con más frecuencia.
- Evitar las camas solares: el uso de estos aparatos antes de los 35 años de edad se acompaña de un aumento de 75% del riesgo de melanoma maligno.

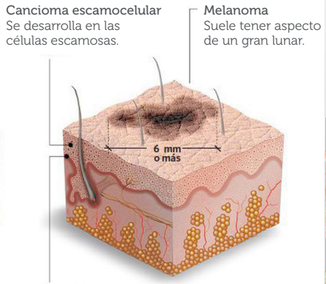
SIEMPRE QUE TE EXPONGAS AL SOL, CUIDÁ TU PIEL
Cuatro de cada cinco casos de cáncer de piel pueden prevenirse.

La mayoría de los casos de cáncer de piel son causados por la exposición a las radiaciones ultravioleta (UV), ya sean procedentes del sol o de fuentes artificiales como las camas solares.
El efecto de estos rayos en el cuerpo es acumulativo, progresivo e irreversible, por lo tanto es probable que la exposición excesiva de los niños y adolescentes intervenga en la aparición de este tipo de patologías en etapas posteriores de la vida.
Si bien siempre se recomienda utilizar protección solar cuando la radiación UV es de 3 o mayor, lo más importante es que cuatro de cada cinco casos de cáncer de piel se pueden prevenir, evitando las exposiciones dañinas a los rayos UV.

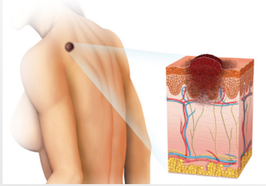
MANCHAS SOLARES
Son alteraciones de la **pigmentación** provocadas por la influencia de los **rayos UV** sobre la producción de la melamina, sustancia que da color a la piel.

CÁNCER
Pueden producirse tres tipos de cáncer de piel. Atención especial a las manchas de más de 6 mm o más.





El cáncer de piel es curable en la mayoría de los casos, por eso es importante hacerse exámenes propios constantes y visitar al dermatólogo por lo menos 1 vez al año como medida de prevención.



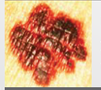
Cuanto antes se detecte el tumor de piel, son mayores las chances de curación.

Las lesiones sospechosas pueden clasificarse por una simple regla: la regla del ABCD.

A

Asimetría.
Los lunares son redondos y simétricos

B

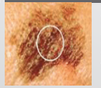


Bordes irregulares.
Algunos melanomas iniciales tienen bordes irregulares y festoneados.

C

Color, suelen ser múltiples en la misma lesión, pudiendo verse colores como el rojo, azul o blanco.

D

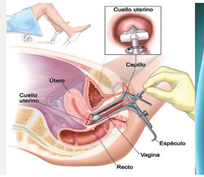


Diámetro superior a 6 mm.
Los melanomas suelen tener en general un diámetro mayor de 6 mm.

Ospil
Obra Social Atilra

Prevención del cáncer de
Cuello de útero

Para la detección temprana es necesario realizarse el Papanicolaou (PAP). Para esto la mujer no debe estar con su menstruación, ni tener relaciones sexuales las 48 horas previas al examen, tampoco aplicarse óvulos, cremas o realizarse duchas vaginales 2 días antes de la toma de la muestra.



En Argentina, el Cáncer de Cuello Uterino es el segundo más diagnosticado en mujeres principalmente menores de 35 años. Se estima que cada año se diagnostican alrededor de 3.000 casos nuevos y mueren aproximadamente 1.800 mujeres a causa de esta enfermedad.
Es una enfermedad que si se la detecta tempranamente puede curarse. Para esto deben realizarse los controles periodicos con el médico ginecólogo ya que las lesiones precancerosas y el cáncer en sus estadios tempranos generalmente no producen síntomas.
El Papanicolau (PAP) es un examen médico que no produce dolor y dura sólo unos minutos. Se debería realizar todos los años desde que se inician las relaciones sexuales y por lo menos realizarlo hasta los 65 años. En mayores de 65 años que nunca se hayan hecho un PAP también deberían hacerlo por única vez. Es importante volver a la consulta médica un mes después de realizado el PAP a retirar los resultados, para poder chequear la ausencia de alteraciones o detectar lesiones benignas, inflamaciones o infecciones virales que pueden curarse tempranamente con tratamientos medicinales o cirugía.

El cáncer de cuello uterino puede relacionarse a algunos subtipos específicos de Virus del Papiloma Humano o HPV. Se incorporó esta vacuna al Calendario Nacional de Vacunación de manera gratuita y obligatoria para todas las niñas de 11 años. Son necesarias 3 dosis para que sea efectiva.

Como prevenirlo:

- Vacunar a las niñas menores de 11 años contra el HPV.
- Asistír regularmente al ginecólogo.
- Realizarse el PAPANICOLAOU y la prueba de detección del HPV desde la primera relación sexual.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Brindarle educación sobre salud sexual a las niñas.

Prevención
Salud bucal

de sostén a través de la encía. Las primeras señales son encías rojas, hinchadas y sangrantes, por ello es tan importante las visitas al odontólogo, ya que dicha enfermedad es producto de otras patologías asociadas, distintos tipos de medicamentos crónicos, etc. El profesional es el único que puede diagnosticar, diferenciar y tratar la enfermedad periodontal.

Consultá periódicamente al odontólogo aunque pienses que todo está en orden.

SE DEBE TENER UNA REGULAR Y EFICIENTE HIGIENE DENTAL Y BUCAL.
Para esto es necesario consultar con el odontólogo periodicamente y asistír regularmente a control.

Las enfermedades más comunes en la cavidad bucal son:
La Caries y la Enfermedad periodontal, ambas de no ser tratadas llevan a la pérdida de las piezas dentales.
La CARIES es una enfermedad de carácter multifactorial. Se forman por la conjunción de la placa bacteriana, los alimentos (principalmente los azucarados) y el tiempo en que esto transcurre. La placa bacteriana se conforma por una proliferación excesiva de bacteriasque se acumulan en las piezas dentales y se adhieren a todas sus caras. Cuando consumimos alimentos azucarados, estas bacterias se alimentan de los mismos y producen ácidos que desmineralizan los dientes produciendo las caries.
La ENFERMEDAD PERIODONTAL es la inflamación e infección de los tejidos de sostén del diente o sea encía, raíz y hueso. El proceso está asociado a otro tipo de placa bacteriana que se introduce al interior de los tejidos

3 elementos importantes para prevenir la caries:

Cepillo dental y pasta dental: Debe ser de cerdas suaves para evitar lastimar las encías y a su vez que se amolde a todos los espacios dentales.

Cepillado: Realizar movimientos circulares suaves entre los dientes y la encía y movimientos verticales de barrido.
Cepillar los dientes adecuadamente 3 veces x día
Atención: Se acumulan muchas bacterias en la lengua, razón por la cual **NO dejes de cepillarla.**

Hilo Dental: El hilo dental se utiliza (sólo en adultos), luego del cepillado para remover las placa que queda entre las piezas dentales. Se toma un trozo de hilo, los extremos se enroscan en los dedos índices y se introduce entre las piezas con movimientos suaves de arriba hacia abajo.

Enjuague Bucal: Utilizar luego del cepillado siempre y cuando **NO contengan alcohol ni azúcares**.
Atención: La frescura que dan los enjuagues bucales pueden enmascarar el mal aliento o el sabor desagradable en la boca, característicos de la enfermad periodontal.

Nutrición en el **Embarazo**

La nutrición de una mujer embarazada afecta positiva o negativamente su salud y de su bebé. Si la mujer, no consume suficientes alimentos con calcio (como leche y otros lácteos), el bebé obtendrá el calcio de las reservas de los huesos y dientes de su madre. Esto expondrá a la futura madre a quedar más vulnerable a fracturas óseas y al deterioro de sus piezas dentarias. Por ello la alimentación de la gestante suele exigir una mayor cantidad de nutrientes básicos de los que necesitaba antes de quedar embarazada. **Es indispensable el control nutricional para evitar la sobrealimentación y la subalimentación.**

Para una nutrición insuficiente contribuyen las náuseas, los vómitos, la acidez estomacal, los cambios en el apetito y la menor capacidad abdominal por el aumento del útero.

Se debe tomar mucho líquido durante el embarazo y aumentar el consumo de fibras (ingerir de 20 a 30 gramos de fibra al día). Las mejores fuentes son las frutas frescas, los vegetales, los panes integrales.

IMPORTANTE: No utilizar laxantes mientras esté embarazada salvo que su médico le recomiende hacerlo.

Es recomendable que la mujer gane entre 9 y 12 kilos durante el embarazo.

Ácido fólico: Durante las primeras etapas del desarrollo del feto ayuda a prevenir defectos del tubo neural (incluyendo la espina bífida y cierres del cráneo). **Se recomienda que las mujeres tomen suplementos de ácido fólico desde que han decidido quedar embarazadas.**

Calcio: Las necesidades de calcio del bebé son realmente altas, desde la concepción, la futura madre debe duplicar la cantidad de alimentos ricos en calcio (lácteos, huevos) para cuidar sus propias reservas. No se recomienda que una embarazada siga una dieta estrictamente vegetariana. Si esto llegara a ocurrir, el médico deberá indicar suplementos de vitaminas B12 y D.

Hierro: Es fundamental prevenir la anemia en la madre y el bebé. Para aumentar los niveles de hierro ingerir: carnes, pescado, hígado y huevos, cítricos, aceite de oliva y semillas de girasol, maíz o soja.

Alimentos a evitar durante el embarazo:

- Alcohol / Lácteos sin pasteurizar / Huevos crudos o comidas que los contengan.
- Carnes, pescados o mariscos crudos o poco cocinados.
- Verduras crudas de las cuales se desconoce el grado de lavado y los alimentos congelados de los cuales desconocemos el cumplimiento de la cadena de frío.
- Moderar el consumo de café, té, mate y gaseosas tipo cola.

Prevención de la **Obesidad infantil**

El sobrepeso predispone al chico a ser un adulto con menor expectativa de vida y vulnerable a riesgos cardiovasculares.

El entretenimiento sedentario (computadoras, celulares o consolas de juegos que no requiere intensa actividad física). Esta clase de entretenimiento, debe alternarse con la actividad física y participativa de los niños, ya que no sólo se apunta a la salud física sino también a la necesaria socialización del niño.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad infantil constituyen uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI, en el mundo se ha triplicado en los últimos 30 años. Hasta hace algunos años el sobrepeso y la obesidad eran percibidos como un problema de los países desarrollados. En la actualidad este escenario ha cambiado radicalmente y la epidemia se ha extendido a una velocidad alarmante a los países de bajos y medianos ingresos, particularmente en las grandes ciudades, donde abunda la malnutrición con comidas de poco valor nutritivo y alto contenido de calorías. La prevalencia del sobrepeso en edades tempranas incrementa las probabilidades de la obesidad en la vida adulta y constituye un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades metabólicas, cardiológicas y traumáticas.

El aumento del consumo de bebidas y alimentos industrializados de bajo costo, altos en grasa, azúcares y sal, y pobres en fibra y otros nutrientes, junto a la disminución de la actividad física es una de las combinaciones conocidas para que la obesidad afecte a los niños.

Hábitos sanos para prevenirla:

- Servir raciones adecuadas para la edad del niño y no saltear comidas.
- Tomar al menos tres vasos o tazas de leche o un yogur por día, preferentemente descremados.
- En los recreos optar por alimentos con nutrientes y energía: barras de cereales, ensaladas de frutas, etc.
- No repetir el plato principal. Si después de una comida aún se tiene hambre comer frutas o postres con leche.
- Fomentar la actividad física (Mín. 60 minutos diarios) y restringir el tiempo que los niños dedican a ver TV o usar computadoras y juegos electrónicos.

Lactancia materna

La leche materna es la alimentación preferida del bebé.
Cuanto antes lo pongamos al pecho mejor será.
la leche materna es combustible para el desarrollo del sistema nervioso central del bebe y de su estado inmunológico, dado que la madre traspasa a su hijo linfocitos o células que defienden al organismo contra gérmenes con los que ella tuvo contacto, y estos generan a su vez, anticuerpos en el niño.

"Las indicaciones de la OMS y Unicef coinciden en que ningún otro alimento aporta más beneficios que la lactancia materna y recomiendan dar de mamar, sin ningún otro complemento, hasta el sexto mes de vida"

Lo pondremos diez minutos en cada pecho, alternadamente, con un provechito entre ambos, cada 2 ó 3 horas, los primeros días seremos flexibles con los horarios, la oferta y la demanda estará a cargo de la MAMÁ Y EL BEBÉ.

El calostro
La bajada de leche no se produce hasta el 3er día, antes de esa fecha lo llamamos calostro, que es un líquido amarillento de muy alto contenido de factores inmunitarios para el intestino.

Amamantar es dar vida y amor. Trataremos de ofrecer el pecho al bebé lo más rápido posible. El principal estímulo para la liberación de leche es la succión.

La cantidad de leche
La mayor liberación de la leche de la mama se produce en los primeros 8 minutos, el resto del tiempo la bajada de leche es menor y desaparece a los 15 minutos, el resto es ROMANCE, absolutamente necesario por cierto.

El tamaño de los pechos
La cantidad de leche no depende del tamaño de tus pechos, los pequeños producen igual cantidad de leche que los grandes. Cuando más mame el bebé, más leche tendrás.

Si debes salir a trabajar, puedes extraerte leche y suministrársela con cucharita o vasito. La leche materna puedo conservarse hasta 8 horas en lugar fresco y hasta 24 horas en la heladera.

Higiene
Siempre higienizar los pezones antes y después de cada mamada con una gasa estéril y agua tibia.

Los complementos
No se debe introducir ningún complemento hasta que el pediatra lo considere necesario. Tu leche cubre todas las necesidades de alimento y agua hasta el sexto mes de vida. Después de esa edad tu leche y tu pecho seguirán siendo importantes para tu bebé.

Alimentación
No son necesarias dietas especiales durante la lactancia pero sí son necesarias las dietas saludables. Puedes continuar con la dieta variada que tenías durante el embarazo y estar atenta a las reacciones que podría tener tu bebé de acuerdo a los alimentos que ingieres.

Cómo amamantar
Es importante la buena colocación del bebé en el pecho y los cambios de posición ayudan a prevenir las grietas en el pezón.

ACOSTADA DE CÚBITO LATERAL o DORSAL
Practicada en el puerperio inmediato, debe controlarse que el cuerpo del bebé enfrente al de la madre, y que ella se apoye en almohadas.

TRADICIONAL
Inmortalizada por Picasso y muchos otros pintores, con la cabeza del niño apoyada en el ángulo del codo, panza con panza con su mamá, el niño descansa en el antebrazo materno, suele ser muy cómodo usar una silla baja o un almohadón sobre la falda para descansar el antebrazo.

DE CABALLITO
Posición vertical donde el niño enfrenta a la mamá, montado sobre el muslo materno.
Es útil en niños hipertónicos, labio leporino, hipertrofia mamaria, niños con reflujo.

EN SANDÍA
El niño pasa bajo la axila materna, permite drenar senos lácticos congestionados, pudiendo alimentar mellizos en forma simultánea, es útil en cesárea y RN pretérminos.

Dar siempre a los recién nacidos sólo leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, a no ser que estén médicamente indicados.

Es muy importante extraerte leche en forma regular para no interrumpír la producción
La cantidad de leche que produzcas variará diariamente. Para lograr el mayor flujo de leche, procura sacártela siempre a la misma hora y en el mismo lugar. Es importante que estés relajada

Lo ideal es que te saques la leche cada dos o tres horas. Con esto lograrás producir toda la leche que tu bebé necesita mientras no estás en casa y mantener una buena producción de leche para que puedas seguir amamantando a tu bebé por las mañanas, noches, y los fines de semana.

Posición del bebé: una correcta posición del bebé es la mejor ayuda para cuidar el pecho durante la lactancia ya que evitará que se produzcan complicaciones como la mastitis y las grietas en el pezón.

Prevención de la
Gripe o Influenza

Es una enfermedad respiratoria contagiosa, causada por diferentes virus respiratorios, que se transmiten a través de gotas de secreciones que se producen al toser o estornudar o a través del contacto con objetos contaminados con estas secreciones.

Los síntomas de la Gripe son: Fiebre alta (38º o más), dolor de cabeza, decaimiento general, tos, dolor de garganta, congestión de la nariz, problemas para respirar y dolores del cuerpo. También pueden aparecer síntomas digestivos (náuseas, vómitos y diarrea) en el caso de los niños.

¿Quiénes deben vacunarse contra la gripe?

- Mujeres embarazadas, en cualquier momento de la gestación.
- Madres de bebés menores de 6 meses (que no hayan recibido la vacuna durante el embarazo).
- Niños entre 6 meses y 24 meses inclusive.
- Niños y adultos entre 2 y 64 años con enfermedades crónicas (respiratorias, cardíacas, renales, diabetes, obesidad mórbida).
- Mayores de 65 años.
- Los trabajadores de la salud, como enfermeros, dentistas, médicos, camilleros, etc. (personas con mayor riesgo de complicaciones graves frente a enfermedades tipo influenza). El pico de gripe se presenta en los meses fríos. **La vacunación anual se brindará gratuitamente en hospitales y centros de salud públicos de todo el país a quienes no tengan otra cobertura de salud.**

El período de contagio puede comenzar el día antes de la aparición de los síntomas y durar hasta una semana después de contraer la enfermedad. El período de incubación es de 2 a 7 días.

Para prevenirla se deben extremar las medidas de higiene:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Cubrirse la boca o la nariz al toser o estornudar, con pañuelos de papel y si no se tienen, cubrirse con el pliegue del codo y no cubrir la boca con las manos al estornudar o toser.
- Ventilar los ambientes y permitir la entrada de sol en los ambientes.
- No compartir cubiertos ni vasos.
- Tirar los pañuelos descartables después de su uso.
- No permitir fumar en lugares cerrados.

¿Qué se debe hacer ante los síntomas de Gripe?

- Acudir al médico, permanecer en reposo en casa, tomar abundantes líquidos y nunca automedicarse.
- Lo mejor para bajar la fiebre y aliviar el malestar es el paracetamol (hasta 2 gr. por día) o ibuprofeno (hasta 2,4 gr. por día).
- Existen antivirales como el oseltamivir y zanamivir que sólo se usan ante la sospecha de un cuadro grave o con altos riesgo de complicaciones.
- El paciente con gripe debe permanecer aislado de otras personas y hacer reposo en cama usando barbijo.

Prevención del
Asma

El Asma se controla muy bien disminuyendo la exposición a los desencadenantes y utilizando tratamientos crónicos preventivos.

El asma es una enfermedad crónica que cursa con una respuesta exagerada de los pulmones a estímulos alergénicos externos o ambientales como frío, infecciones tipo gripe o resfríos, ejercicio físico, polvo en peluches, humos del cigarrillo, contaminación ambiental, ácaros, cucarachas, pelo de animales domésticos, alimentos, hongos ambientales o moho favorecidos por la humedad, reflujo ácido desde el estómago, polen de las flores, productos químicos irritantes en el lugar de trabajo o el hogar, medicamentos, como la aspirina o los betabloqueantes.

También puede desencadenarse por estímulos internos como emociones intensas como miedo o stress, podemos tener una tendencia hereditaria a presentar alergias, que se llama atopia, además de algunas infecciones respiratorias sufridas durante la infancia.

En las personas con asma los bronquios están inflamados en mayor o menor grado, lo que provoca obstrucción y dificultad, para la expulsión del aire durante la respiración. La pared inflamada del bronquio, que es un conducto de aire del pulmón, disminuye su diámetro interno y ello causa dificultad para expulsar el aire al exterior lo que provoca jadeo y sensación de falta de aire; de ahogo.

La causa del ataque de asma es el agregado de un espasmo del músculo bronquial (broncoespasmo), sobre el proceso inflamatorio crónico del bronquio lo que reagudiza el cuadro.

Para el tratamiento se utilizan, los corticoides o medicamentos con efecto antialérgico por vía inhalatoria. También se usan los broncodilatadores en aerosol con aerocámaras que sirven para evitar la falla de coordinación en la inspiración.

De Lactantes hasta 4 años: Aerocámara con válvula

Adultos: Aerocámara con válvula y pieza bucal

Tips para prevenir las crisis de asma

- Vacunación contra la gripe anualmente y la Neumonía cuando su médico lo indique.
- Evitar las alfombras, los ácaros viven en ellas.
- No fumar cerca de un asmático y ventilar los ambientes.
- Lavar los juguetes para eliminar los ácaros muertos.
- Utilizar colchones y almohadas de goma espuma o resortes.
- No permita la acumulación de polvo en la casa.
- Evitar animales, flores y plantas dentro de la casa.
- Limpiar el filtro del aire acondicionado como mínimo cada 3 meses.

Prevención del

Golpe de calor y deshidratación

Durante el verano aumenta el riesgo de deshidratación, para evitarlo se recomienda beber mucho líquido. Una gran variedad de bebidas que pueden incluir, además de agua, infusiones, refrescos, jugos, lácteos, etc. Una hidratación correcta es fundamental en estas fechas por eso se recomienda beber de 2 a 3 litros de líquidos al día. Durante el verano, con el calor y la humedad o al realizar actividades físicas, se pueden llegar a duplicar estas necesidades.

¿Qué síntomas y signos deben llamarnos la atención?

- Sed intensa.
- Orinar menos.
- La piel seca.
- Sensación de fatiga.
- La aparición de mareos y confusión.
- La boca y mucosas secas.
- El aumento del pulso y la frecuencia respiratoria.

Una persona que ha sufrido un golpe de calor debe trasladarse a un lugar fresco, a la sombra. Debe colocarse la cabeza elevada, humedecer el cuerpo con agua fría para bajar la temperatura. Organizar un traslado urgente al centro hospitalario más cercano.

La deshidratación

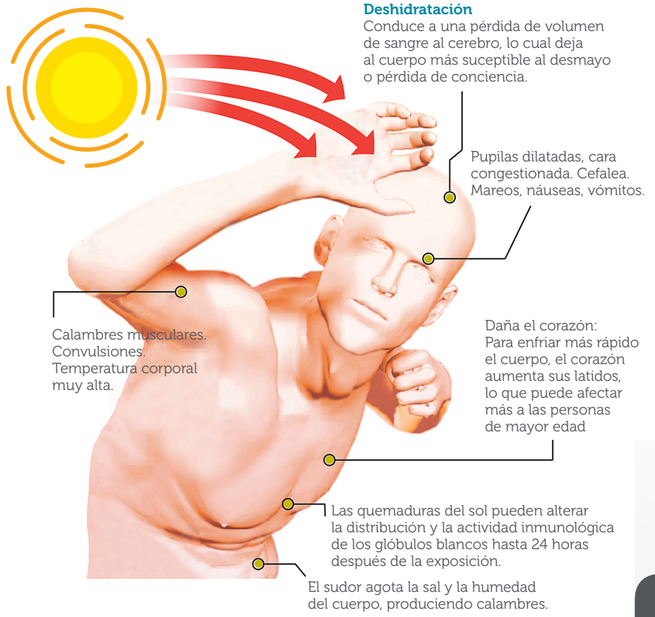
La deshidratación puede ser una enfermedad relacionada al calor. Otras causas que pueden llevarnos a la deshidratación son la diarrea, los vómitos o la fiebre. Las personas que tienen más riesgo de deshidratarse son los niños y los mayores de 60 años.

Causas

Todos perdemos agua a través del sudor, las lágrimas, la orina y las heces. En circunstancias normales esta pérdida es reemplazada al tomar agua, otras bebidas y alimentos que contienen agua. Sin embargo, cuando una persona tiene fiebre, diarreas o vómitos o bien cuando se expone demasiado al sol o a altas temperaturas puede sufrir deshidratación. Además, esta pérdida de agua se acompaña también de la pérdida de sales esenciales como el sodio, el potasio, el bicarbonato de calcio y el fosfato.

¿Cómo se manifiesta en los niños?

- Falta de lágrimas al llorar.
- Fiebre alta.
- Pañales secos por más de 3 horas.
- Boca y lengua seca.
- Abdomen hundido.
- Ojos y mejillas hundidas.
- Irritabilidad.



SISTEMA DE ALERTAS

ROJA
Riesgo de mortalidad:
ALTO-EXTREMO (más de 60%)

NARANJA
Riesgo de mortalidad:
MORADO-ALTO (30% a 60%)

AMARILLA
Riesgo de mortalidad:
LEVE-MORADO (10% a 30%)

EL GOLPE DE CALOR es una patología grave, que afecta principalmente a trabajadores que ejercen su actividad laboral al aire libre y a personas de la tercera edad y que está provocada por un mal funcionamiento de los centros reguladores del calor.

Se clasifica en función del porcentaje de pérdida de peso corporal en:

Deshidratación leve: el tratamiento consiste en re-hidratar al paciente con líquidos y suero oral. El suero oral se prepara añadiendo agua hervida a los sobrecitos de suero oral en polvo. Se deben administrar pequeñas cantidades de líquido, utilizando una cuchara o una jeringa, en vez de forzar a la persona a beber una cantidad grande de líquido de una sola vez.

Deshidratación moderada: la administración de líquidos se realizará por vía endovenosa.

Deshidratación severa: en caso de no recibir tratamiento, puede llegar a provocar convulsiones, daño cerebral permanente y muerte. Se trata de una verdadera urgencia médica que requiere la hospitalización del paciente y la administración de líquidos intravenosos, ya que existe un riesgo importante.

PREVENIR, ES LO MÁS IMPORTANTE.

- Hidratarse mucho, beber mucha agua especialmente cuando está trabajando o al aire libre y haga mucho calor.
- Dar de beber mucho a los niños ya que ellos no son conscientes del problema que pueden llegar a tener si no beben.
- Controlar que el aporte de líquidos sea superior a la pérdida.
- No practicar actividad física al sol durante las horas de máximo calor.
- Ingerir bebidas deportivas para ayudar a mantener el balance de electrolitos y sales.

Prevención del **Dengue**

El Dengue es una enfermedad viral causada por cuatro variedades del mismo virus que necesita de la hembra de un tipo especial de mosquito llamado Aedes aegypti para contagiarse entre la persona que tiene el virus en su sangre y alguien sano. Cada variedad o serotipo de virus genera anticuerpos que nos protegen de forma específica para esevirus y de forma cruzada para las otras tres variedades.

Síntomas:

La primera vez que se contrae el Dengue puede cursar sin síntomas y pasar desapercibido y uno nunca enterarse que se contagió, pero se forman anticuerpos que aumentan el riesgo de reaccionar más fuerte con el próximo contacto con el mosquito infectado con Dengue.
En el segundo contacto suele haber síntomas parecidos a una gripe, denominado Dengue clásico que comienza con fiebre alta que dura entre 2 y 7 días, dolor de cabeza, pesadez detrás de los ojos, en los músculos y en las articulaciones. Puede haber una erupción roja en los brazos y piernas o signos leves de sangrado. **Suele mejorar en una semana con reposo y paracetamol.** Nunca se debe tomar aspirinas.

La gravedad del Shock por Dengue requiere cuidados en un hospital para reponer líquidos y transfundir sangre.

El mosquito transmisor del Dengue es negro de medio centímetro de largo y tiene manchas blancas en tórax y patas. Las hembras ponen sus huevos a madurar en recipientes con agua estancada (piletas de natación de lona, baldes, fuentones , floreros, tanques de agua destapados. etc). Estos reservorios de líquido deberían estar tapados o recambiados todos los días.
El Dengue Hemorrágico, produce fiebre alta y los síntomas del Dengue clásico a los que se agregan dolor abdominal y hemorragias.
Las formas clínicas más graves de Dengue son las que aparecen en personas que se han expuesto más de una vez a la infección y ya tienen anticuerpos contra más de un serotipo de virus. Estos anticuerpos reaccionan de forma cruzada contra una nueva infección por otra variedad y producen cuadros graves como el Hemorrágico o uno peor llamado Shock por Dengue. Este requiere internación inmediata

Cómo prevenirlo

- Utilizar repelentes para evitar las picaduras.
- No existe una vacuna para prevenir la enfermedad, lo que se debe prevenir es que el mosquito prolifere ya que si no hay mosquitos adultos, la enfermedad no se transmite.
- No dejar agua en recipientes al aire libre para que los mosquitos no se reproduzcan.
- Fumigar con insecticida.

Prevención del **Chagas**

La forma más frecuente de contagio es por la picadura de la vinchuca o chinche infectada con los parásitos del Chagas.

Es una enfermedad parasitaria, causada por el Trypanosoma cruzi, este parásito se aloja en la sangre, los tejidos de personas y animales y en el tubo digestivo de insectos conocidos en Argentina como vinchucas o chinches, ya que dicha enfermedad es producto de otras patologías asociadas, distintos tipos de medicamentos crónicos, etc. Puede afectar el corazón o el sistema digestivo de las personas que la padecen, produciendo diferentes grados de invalidez o inclusive la muerte.

El Chagas se encuentra en aquellas zonas del país donde hay vinchucas, (principalmente el norte argentino y zonas cálidas) aunque los movimientos migratorios han generado un aumento de infectados en lugares donde no se encuentra el insecto.

Transmisión del Chagas

La vinchuca hembra suele atacar a la noche, succionando la sangre de la persona que duerme. Mientras succiona el insecto defeca, siendo esa materia fecal irritante. Al rascarse la picadura la persona introduce los huevos de los parásitos en su sangre. Así el huevo consigue desarrollarse y enfermar distintos órganos como el corazón y los intestinos de los pacientes.
El vector del Chagas suele estar en casas de construcción precaria (casas de barro y paja, por ejemplo), así como en los animales que conviven con los habitantes en esas casas.

Síntomas del Chagas

La primera fase que comienza luego de haber contraído el parásito y dura entre 2 semanas y 2 meses, el paciente presenta fiebre, diarrea, dolores de cabeza, cansancio, vómitos, falta de apetito. Si la picadura fue cerca del ojo y la persona se lo frota suele aparecer el síntoma del ojo en compota o signo de Romaña.
En una segunda fase que puede tardar más de 10 años puede afectar el corazón, los intestinos o el sistema nervioso.

Prevención

- Evitar la existencia de vinchucas en las viviendas y alrededores con limpieza y fumigaciones.
- Evitar que los animales duerman dentro de la casa.
- Tapar las grietas y los agujeros de las paredes y techos.
- Construir los corrales con alambre o palo a pique, y no con enramada.
- Mejorar principalmente las condiciones.

Oculares y Ceguera

Según la Organización Mundial de la salud (OMS), se estima que el 80% de los casos de discapacidad visual, son evitables, incluida la ceguera. Las dos causas principales de discapacidad visual son, por un lado los vicios de refracción no corregidos y por el otro, las cataratas.

La hipermetropía

La hipermetropía se produce cuando las imágenes se forman por detrás del ojo debido a que el globo ocular es más corto y se dificulta la visión de cerca, es el vicio de refracción más común en los niños.
Cuando la hipermetropía es elevada, puede retrasar el desarrollo de la visión, dado que el niño pequeño debe ver claramente los objetos cercanos. El ojo normalmente enfoca de cerca, en el caso del hipermétrope, la acomodación se realiza en forma permanente, por lo tanto el paciente afectado puede presentar cansancio visual y cefaleas al leer.
La hipermetropía debe ser tratada con anteojos esféricos positivos.

La miopía

La miopía se produce cuando el globo ocular es más largo y las imágenes se forman por delante de la retina. En este caso se dificulta la visión de lejos. **Se corrige con lentes esféricos negativos y habitualmente se indican en niños en edad escolar para permitirles una buena visión de lejos.**

El astigmatismo

Es una anomalía en la curvatura de la córnea, por lo que se obtienen imágenes distorsionadas que impiden el enfoque claro de los objetos cercanos y lejanos. Puede causar dolor de cabeza o cansancio visual, ojos enrojecidos, y molestias. La corrección óptica es mediante lentes de tipo cilíndricas.

- Astigmatismo simple: aparece en un solo eje.
- Astigmatismo compuesto: además de afectar a un eje se asocia a la miopía o la hipermetropía.
- Astigmatismo mixto: cuando un eje se enfoca delante de la retina (miópico) y otro detrás de la retina (hipermetrópico).

Cataratas

La catarata es una opacidad del cristalino del ojo que ocasiona disminución de la agudeza visual, provocando visión borrosa, encandilamiento, fotofobia (molestia y rechazo a la luz) y dificultad de la visión nocturna.
Según las estadísticas, 2 de cada 10 personas de más de 50 años laboralmente activas las padece, y esa cifra asciende a 4 de cada 10 a partir de los 60.

Síntomas de cataratas

- Visión borrosa u opaca.
- Los colores se ven desteñidos.
- Dificultad para ver de noche.
- Visión doble o imágenes múltiples.
- Hipersensibilidad a la luz.
- Necesidad frecuente de cambiar la receta de los anteojos.

La única manera de restaurar la visión es mediante una cirugía, en la que se coloca en el lugar del cristalino del ojo una lente intraocular que permite filtrar la luz de los rayos ultravioletas.

La retinopatía diabética

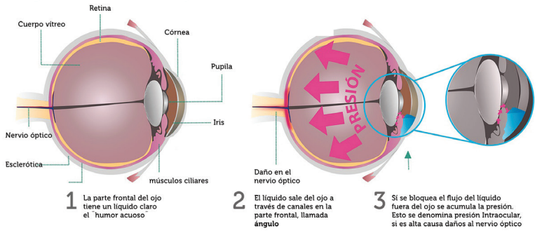
Es una complicación de la diabetes que afecta a la retina del ojo humano. Es causada por la oclusión de los vasos sanguíneos que nutren la retina, lo que puede causar su desprendimiento, quitando la visión al paciente.
LA DETECCIÓN TEMPRANA DE LA RETINOPATÍA DIABÉTICA ES LA MEJOR PROTECCIÓN CONTRA LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN.
Para detectar una retinopatía diabética, el principal examen que realiza el oftalmólogo es el del fondo de ojo.
El tratamiento comienza mediante el uso de láser para tratar los vasos sangrantes y el área comprometida, (fotocoagulación), si la retinopatía diabética es detectada en forma precoz, la fotocoagulación puede detener el avance del daño. Es fundamental además un correcto tratamiento de la diabetes.

El 80 % de los casos de ceguera son evitables, debido a que en un 20 % son resultado de afecciones prevenibles, y el 60 % pueden tratarse de manera exitosa mediante cirugía.

Glaucoma

El glaucoma es una enfermedad progresiva de los ojos que puede causar ceguera si no es tratada. Es peligrosa porque habitualmente en sus comienzos no presenta síntomas. Generalmente aparece después de los 30 años, pero puede aparecer también en niños y jóvenes. Dentro del ojo, hay un líquido transparente que se produce y se elimina continuamente. Si disminuye el drenaje de este líquido por sus canales naturales, se produce acumulación del líquido y aumenta la presión dentro del ojo comprimiendo al nervio óptico.
En sus inicios no da síntomas pero a veces se puede sentír dificultad de adaptar la vista en lugares oscuros, fotofobia, dificultad para enfocar la vista en objetos muy próximos y dolores constantes de cabeza.

El glaucoma en el ojo



Para detectarlo se mide la presión ocular.
Esta medición debe ser parte de todo examen ocular. Después de los 35 años se debe efectuar regularmente. Actualmente no hay cura para el glaucoma. Una vez detectado su progresión puede ser detenida. Cuanto antes se lo diagnostique, mayor será la posibilidad de prevenir una pérdida seria de la visión. Habitualmente se trata con colirios, pero en algunos casos se requiere cirugía para facilitar la salida del líquido acumulado en exceso.

Consejos para cuidar la salud visual:

- Visitar al médico oftalmólogo una vez al año.
- Estudiar, leer y escribir con buena luz.
- No usar gotas o remedios abiertos de más de un mes o recetados para otras personas.
- Durante el verano proteger los ojos con lentes de sol homologados, con filtro de rayos ultravioleta.
- Mantener una adecuada dieta rica en Vitaminas A , E y C (antioxidantes) (ensaladas, frutas y verduras).
- FUMAR contribuye a la pérdida de la visión por otras causas, Ej: Retinopatía diabetica hipertensiva, glaucoma, etc.

Prevención del Sedentarismo

Se entiende por sedentarismo a la actitud que lleva la persona que tiene un estilo de vida carente de ejercicio o movilidad.
La vida moderna está cada vez más facilitada por máquinas y vehículos que ayudan en los trabajos y en la vida hogareña, disminuyendo la cantidad de movimiento diario radicalmente y con ello la actividad física que se realizaba antes en forma natural.

¿Es usted una persona inactiva?

El sedentarismo tiene consecuencias serias para nuestra salud, la falta de actividad física es un enemigo claro de nuestro cuerpo.
Las personas sedentarias mantienen una baja actividad física, de forma que no tienden a practicar ejercicio y sólo se limitan a moverse lo estrictamente necesario (cuando van al trabajo, cuando salen a la calle o cuando deben hacer tareas en casa).
El sedentarismo es una de las principales causas del sobrepeso y la obesidad, gran cantidad de estudios han demostrado que la mayoría de las personas sedentarias tienden a su vez a seguir un estilo de vida poco saludable (suelen comer mal y en grandes cantidades).

Sobrepeso y obesidad

El ejercicio físico, o al menos mantenerse físicamente activo, es sumamente útil a la hora de prevenir el sobrepeso y la obesidad, dado que ayuda a que nuestro organismo queme aquellas calorías y grasas que no necesita.
Por lo tanto, cuando una persona no es activa, lo habitual es que ingiera más calorías de las que su cuerpo en realidad termina por consumir, con el consecuente aumento de peso corporal.

Propensión a determinadas enfermedades

Esa falta de actividad física también aumenta el riesgo de padecer determinadas enfermedades cardiovasculares y coronarias igualmente relacionadas con el aumento de peso. Se destacan sobretodo la diabetes, hipertensión arterial y ataques cardíacos.

> **La actividad física protege nuestra salud mental, nos relaja y nos da una gran sensación de bienestar general.**

Dolores articulares y contracturas

Debido a la pérdida de masa muscular y fuerza, el sedentarismo tiende a causar a su vez dolores articulares y contracturas en la espalda y cintura.

Estado de ánimo bajo

Si bien es cierto que el ejercicio físico ayuda a aumentar nuestro estado de ánimo y nuestra autoestima, es obvio pensar que, con el sedentarismo, ocurre prácticamente lo contrario. De hecho, es común que las personas sedentarias se sientan más cansadas y desanimadas, y que incluso no se sientan a gusto con su propio cuerpo (autoestima baja). Además son más propensos a la depresión y las enfermedades mentales como los trastornos de ansiedad.

¿Cómo prevenir el sedentarismo?

Teniendo en consideración que el sedentarismo es la falta de actividad física, es fundamental tener claro que una opción interesante para prevenir el sedentarismo es precisamente la práctica de ejercicio físico.

La práctica de ejercicio físico es fundamental para la salud

- Reduce el estrés y el estado de ánimo.
- Mejora la salud de los huesos.
- Conserva y mejora el equilibrio y la coordinación.
- Aumenta la flexibilidad articular, previene la artrosis.
- Ayuda a mantener la masa muscular que se pierde con la edad.
- Mejora el rendimiento cardiovascular y la coordinación muscular.
- Ayuda a perder peso si se lo combina con un adecuada alimentación.
- Contribuye a preservar las funciones cerebrales en los ancianos.
- Disminuye las posibilidades de accidentes cardiocerebrovasculares.
- Previene la diabetes, osteoporosis, cáncer colorrectal y de mama.
- Disminuye los valores de colesterol LDL (malo) y triglicéridos.
- Aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno).
- Combate el sobrepeso y la obesidad.
- Mejora los valores de presión arterial.

El Sedentarismo en la adolescencia
Es habitual que, durante la adolescencia, muchos jóvenes prefieran pasar sus ratos libres utilizando la computadora, jugando a videojuegos o viendo la televisión durante largas horas del día. Lo que unido a sus horas de estudio, finalmente nos encontramos con que el joven lleva un estilo de vida sedentario que atenta contra su buena salud.

TIPS PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EJERCITANDO EN ACTIVIDADES DEL DÍA A DÍA

En muchos casos, nuestra agenda es bastante ajustada, pero podemos cambiar ciertos hábitos para incluir un poco de ejercicio en nuestras vidas, aun si no tenemos el tiempo necesario o las ganas de ir una hora al día a un gimnasio.

- Ir caminando o en bicicleta al trabajo (si no está demasiado lejos).
- Bajar dos o tres paradas antes del micro o subte y caminar el resto del trayecto.
- Estacionar el coche más lejos de donde lo hace normalmente.
- Evitar usar el coche para desplazarse cuando el trayecto puede hacerse a pie, es más divertido y saludable caminar.
- Subir las escaleras caminando.
- Salir a caminar en algún momento del día, incluso si no era un plan previsto.

Es importante encontrar un tipo de actividad que le agrade, que sea fácil de realizar y lo más importante, que sea divertida.

Prevención de las ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual)

Las enfermedades de Transmisión Sexual o ETS o ITS suelen contraerse por estar en contacto con fluídos del cuerpo contaminados con bacterias, virus, parásitos u hongos que transmiten enfermedades.

Las enfermedades de Transmisión Sexual o ETS o ITS suelen contraerse por estar en contacto con fluídos del cuerpo contaminados con bacterias, virus, parásitos u hongos que transmiten enfermedades. Ello puede producirse por tener sexo sin preservativo o tocar accidentalmente o inyectarse con objetos contaminados con sangre o secreciones contaminadas. La sangre de una persona enferma puede contagiar por medio de transfusiones, tatuajes, agujas o vía perinatal (de madre a hijo en el embarazo o parto).

Hepatitis B y C

Afectan principalmente al hígado y suelen permanecer en el cuerpo crónicamente una vez que se contrajeron y causar daño del hígado que puede llevar a la cirrosis (pérdida de la "arquitectura" hepática) y al cáncer de hígado.

Clamidia

Infección causada por una bacteria que vive en las células humanas. La transmisión requiere de un contacto directo. En los hombres provoca enfermedades en el aparato sexual como uretritis, epididimitis, prostatitis y lesiones en los ojos llamadas uveítis. En las mujeres suele pasar desapercibida porque se aloja en el cuello del útero y sólo se manifiesta por mayor flujo y presentar síntomas de una infección urinaria. Su presencia puede causar enfermedades graves que comprometen la fertilidad de la mujer como endometritis, Enfermedad Inflamatoria Pélvica (EPI) o abortos.

Herpes genital

Es una enfermedad viral recurrente, dado que una vez que se adquiere o contagia no se elimina más del cuerpo y cada tanto cuando bajan las defensas se hace evidente con ampollitas.

Sífilis o Lúes

Se contagia por contacto de la piel con úlceras o lesiones de piel que contienen la bacteria Treponema Pallidum durante las relaciones sexuales vaginales, anales u orales. Puede transmitirse por sangre o de la madre al bebé dentro del útero. Causa úlceras que pueden desaparecer hasta en 3 meses sin antibióticos, pero persisten en el cuerpo y reaparecen con manifestaciones en piel, corazón y sistema nervioso meses o años después.

Virus del papiloma humano o VPH

Puede infectar las zonas genitales de los hombres y las mujeres. La mayoría de las personas infectadas ignora que lo están así como que está transmitiendo el VPH a su pareja sexual. Las infecciones por el VPH pueden curarse solas en 2 años o permanecer en el cuerpo y causar verrugas genitales, cáncer de cuello uterino y otros cánceres (cáncer de vulva, vagina, pene, ano o bucofaríngeo).
El VPH se transmite por contacto sexual. Es un virus de fácil transmisión, y muy común. Se estima que 4 de cada 5 personas van a contraer uno o varios de los tipos de VPH en sus vidas.

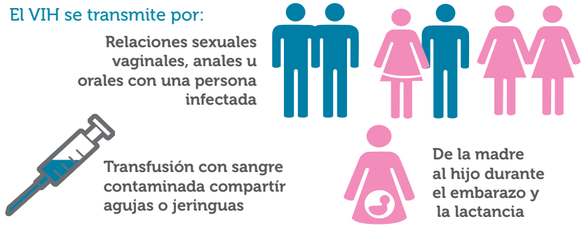
Tricomoniasis

Es causada por un parásito llamado Trichomona Vaginalis. El parásito vive y se multiplica pero raramente causa síntomas, y vive tanto en el hombre como en la mujer, por lo que ambos compañeros de relaciones sexuales deben tratarse.

VIH/SIDA

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) infecta a las células del sistema inmunológico y las destruye, reduciendo la capacidad del cuerpo para protegerse de otras infecciones. **El virus del VIH puede ser encontrado en líquidos y secreciones corporales (sangre, semen, líquido preseminal, secreción vaginal y leche materna). Cualquier práctica que permita el contacto de esos líquidos y secreciones y el torrente sanguíneo de otra persona puede causar infección por VIH.**
El SIDA es la etapa avanzada de la infección por el VIH.
Cada vez más personas con **VIH PUEDEN NO DESARROLAR SIDA.**
Hoy en día, incluso habiendo tenido sida, se pueden recuperar las defensas y llevar adelante una vida normal teniendo VIH gracias a la eficacia de los medicamentos.

El VIH se transmite por:



El VIH no se transmite por: Besar, abrazar, compartir vasos, cubiertos, por compartir el mate, intercambiar ropa, por usar el mismo baño, la cama o la pileta, no lo transmiten los mosquitos, el sudor o las lágrimas ni las relaciones sexuales en las que se usa el preservativo.

Gonorrea o blenorragia:

Se contagia durante las relaciones sexuales orales, vaginales o anales. El simple contacto de las secreciones o líquidos con la bacteria alcanza para que se transmita. No es necesaria eyaculación para que se produzca el contagio.

¿Cómo se pueden prevenir las ETS?

Si uno no conoce el estado de salud de la pareja usar preservativos para practicar sexo vaginal, oral y anal. En la actualidad existen vacunas que disminuyen los riesgos de enfermedad para el caso de la Hepatitis B y el HPV.
Los cursos o programas sobre educación sexual son un avance importante y necesario para la formación integral de los adolescentes.

- Utilizar siempre preservativos para practicar sexo vaginal, oral y anal, especialmente cuando no es una pareja estable.
- Brindarle educación sexual e información a los adolescentes.
- Vacunar a las niñas menores de 12 años contra el HPV.
- En caso de adquirir alguna ETS se deben realizar análisis para descartar otras enfermedades que pueden haberse transmitido por la misma via (Por ejemplo el HIV).

Métodos Anticonceptivos

La Salud Sexual y Reproductiva es un estado general de bienestar físico mental y social en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. Implica la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos en la procreación, además de la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia.
La salud sexual y reproductiva es un derecho humano.
Las inversiones en servicios de salud sexual y reproductiva de calidad mejoran la vida de las personas, especialmente de las mujeres y los jóvenes: disminuyen la prevalencia de las infecciones de transmisión sexual, protegen los derechos de quienes tienen VIH y fomentan prácticas igualitarias libres de estereotipos de género.

Toda persona tiene derecho a ejercer su sexualidad de manera saludable y placentera, así como a decidir responsablemente el número de hijos que la pareja desea tener según su situación, convicciones y posibilidades. Por eso, el Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable te ofrece gratis, en Hospitales y Centros de Salud el asesoramiento que necesites para acompañar tu decisión y la entrega de métodos anticonceptivos, si decidiste usar alguno.

Decidir cuándo y cuántos hijos tener ES TU DERECHO, HACELO VALER.

Los anticonceptivos son gratuitos, se pueden pedir en los centros de salud y hospitales. También se entregan gratis en obras sociales y prepagas.
Así lo establece la Ley Nacional 25.673

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Hay varios métodos anticonceptivos, todos son seguros y efectivos. Cada persona puede elegir el mejor para ella o él, y el que mejor se adapta a sus necesidades y convicciones.

Pastillas

Estas pastillas tienen hormonas que impiden la ovulación.

- Se toma una pastilla todos los días, hasta terminar la caja.
- Las cajas pueden venir con 21 ó 28 pastillas.
- Cuando terminás la caja de 21 le sigue una semana de descanso.
- Lo importante es no olvidarse de tomarlas, y no pasar de los 7 días de descanso.
- Cuando terminás la caja de 28 pastillas empezás otra caja seguido.
- Si te olvidás de tomar una o más, tomalas juntas al otro día y esa semana usá preservativo.
- No es recomendable su utilización en mujeres con presión alta.
- **No protege del VIH/SIDA ni del resto de las infecciones de transmisión sexual.**

Inyectables

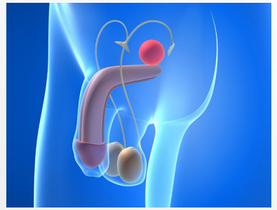
Los anticonceptivos inyectables tienen hormonas que evitan que la mujer ovule.

- El efecto es el mismo que con las pastillas, con la diferencia que no las tenés que tomar todos los días.
- La primera inyección se aplica entre el primero y el quinto día en que menstruás, y después una vez al mes, siempre en esa misma fecha.
- También hay de aplicación trimestral.
- **No protege del VIH/SIDA ni del resto de las infecciones de transmisión sexual.**

DIU

Es un pequeño objeto de plástico recubierto por un hilo de cobre, que se coloca en el útero. Este elemento impide que los óvulos se junten con los espermatozoides.
Existen distintos modelos, que podés consultar con tu médico.

- Lo coloca un profesional de la salud. Se recomiendatener estudios como el papanicolau (PAP), ecografías, y otros exámenes actualizados.
- Tampoco el consentimiento de la pareja, ni haber tenido hijos.
- Es efectivo de cinco a diez años, según el modelo; y puede retirarse cuando vos quieras.
- Es importante que te acuerdes la fecha en que te lo colocaron y cuándo debe retirarse.
- **No protege del VIH/SIDA ni del resto de las infecciones de transmisión sexual.**



Ligadura de trompas

Es una cirugía segura y sencilla en la que se ligan o cortan las Trompas de Falopio para impedir el embarazo.
Se hace con anestesia total o peridural.
Es un método anticonceptivo permanente.

- Es indicado para las mujeres que deciden no tener hijos, o que ya tuvieron y no desean tener más.
- No cambia las relaciones sexuales ni su goce.
- No interfiere en la producción de hormonas.
- Seguís menstruando y ovulando.
- **No protege del VIH/SIDA ni del resto de las infecciones de transmisión sexual.**

La Vasectomía

Es una cirugía segura y simple para los varones, en donde se ligan o cortan los conductos que transportan los espermatozoides.
Se hace en media hora, con anestesia local y sin internación.
Es un método anticonceptivo permanente donde el paciente debe dar su consentimiento para realizarla.

- No cambia las relaciones sexuales ni el placer.
- No afecta el pene en su consistencia ni funcionamiento.
- Seguís eyaculando semen, con igual aspecto y cantidad que antes.
- Es necesario usar preservativo u otro método en las primeras 20 eyaculaciones o durante los 3 meses siguientes.
- **No protege del VIH/SIDA ni del resto de las infecciones de transmisión sexual.**

**Ligadura y vasectomía se realizan gratis en hospitales públicos, obras sociales y prepagas.
Lo garantiza la Ley Nacional 26.130.**

Uso del preservativo

EL PRESERVATIVO MASCULINO

Es una funda delgada de látex que se coloca en el pene erecto. Su función es evitar el embarazo, pero a diferencia de otros métodos anticonceptivos, como las pastillas o el DIU, el preservativo protege del contagio de las enfermedades de transmisión sexual, sobre todo del virus HIV. También protege del cáncer de cuello uterino.

¿Cuál es el mecanismo de acción?

El preservativo constituye una barrera física que impide que los espermatozoides entren en la vagina. También sirve de barrera contra los microorganismos infecciosos, ya que evita el contacto directo entre los fluidos femeninos y masculinos.

¿Cuál es la eficacia?

Si es utilizado correctamente, es un método muy seguro. La eficacia varía entre el 80 y el 99% si se utilizan solos. Si se asocian a espermicidas, que son sustancias que matan químicamente los espermatozoides y se presentan en forma de cremas, óvulos o geles, la eficacia oscila entre el 97 y el 100%. El riesgo de ruptura es muy bajo.

¿Quiénes pueden usar preservativo?

La única contraindicación es la alergia al látex, aunque existen versiones a la venta sin este material para los alérgicos.
Todas las personas que no tienen pareja estable deben considerar al preservativo como único método anticonceptivo posible.
Las mujeres que ya no tienen menstruación, o que no pueden quedar embarazadas, y no tienen una pareja estable, deben usar preservativo para evitar enfermedades de transmisión sexual.

▶ Uso correcto del preservativo **masculino**:

- Revisar la fecha de vencimiento del preservativo.
- Usarlo desde el comienzo de la relación sexual.
- Abrir el sobre con cuidado para que no se rompa el preservativo. No utilizar elementos cortantes ni abrirlo con los dientes.
- Apretar la punta del preservativo para sacar el aire antes de apoyarlo en el pene erecto porque, si queda inflada, se puede romper durante la relación.
- Desenrollarlo hasta la base del pene, cuidando que no quede inflada la punta.
- No usar vaselina, aceite o crema de manos porque éstos pueden dañar el preservativo. Usar lubricantes "al agua" que se venden en las farmacias y están disponibles en los hospitales y centros de salud del país y son recomendables sobre todo para sexo anal.
- Luego de la eyaculación, retirar el preservativo con el pene todavía erecto. Tener cuidado de que no se derrame el semen.
- El preservativo debe ser usado una sola vez. Tirarlo a la basura, no al inodoro.

EL PRESERVATIVO FEMENINO

El preservativo femenino es un método anticonceptivo de barrera de uso vaginal alternativo al preservativo masculino. Consiste en una delgada funda que se ajusta a las paredes de la vagina. A diferencia del preservativo masculino no queda ajustado a tensión, y por la humedad y temperatura propias de la vagina se adhiere cómodamente y su presencia es casi inapreciable.

▶ Uso correcto del preservativo **femenino**:

- Revisá la fecha de vencimiento. Tocá el envase con las yemas de los dedos para verificar que haya lubricante en su interior.
- Abrí el envoltorio con cuidado para que no se rompa.
- Ponete en una posición cómoda: puede ser acostada o sentada.
- Sostené el preservativo con el extremo abierto colgando hacia abajo y apretá el extremo cerrado del preservativo.
- Sosteniendo todavía el extremo cerrado del preservativo, con la otra mano separá los labios de la vagina.
- Con el dedo índice por dentro del preservativo empujá el anillo cerrado hacia adentro de la vagina todo lo que puedas. El anillo abierto quedará afuera de la vagina. Ahora el preservativo femenino está en una posición correcta para poder usar con tu pareja.
- Guiá suavemente el pene de tu pareja hacia la abertura del preservativo con tu mano para asegurarte que ingrese correctamente.
- Para retirar el preservativo, girá el anillo que queda afuera y retiralo suavemente con cuidado de que no se derrame el semen.
- Envolvé el preservativo en el envase o en un pañuelo de papel y tiralo a la basura, no al inodoro.

RECORDAR SIEMPRE:
Solamente el preservativo es el único método que a la vez, evita el embarazo y previene el contagio del virus del VIH/SIDA y de otras infecciones de transmisión sexual

PROCREACIÓN, UNA HISTORIA HECHA DE A DOS.
Decidir cuándo y cuántos hijos planeás tener es tu derecho. Para decidirlo conviene tener en cuenta que, en algunos casos, un embarazo puede presentar un riesgo. Poder tomar esta decisión es importante para la mujer, para el varón y para toda la familia.
Es derecho de toda persona que nadie le obligue a tener relaciones sexuales y, si elige tenerlas, poder hacerlo sin temor a contagiarse enfermedades o a un embarazo no querido. A la hora de pensar una vida de a dos, cuentan los deseos, las necesidades, ilusiones y proyectos, de varones y mujeres por igual.
Por eso es bueno que en la pareja se pueda hablar todo y que cada uno tenga en cuenta al otro.

Prevención del
Tabaquismo

El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo.

- El consumo crónico de tabaco es una conducta humana, aprendida, compleja y de carácter adictivo.
- Se considera fumador a quien ha fumado al menos 100 cigarrillos en su vida y actualmente fuma todos o algunos días.
- El tabaco daña la salud de los fumadores y también la de aquellos que los rodean.

A cualquier nivel de exposición al humo ambiental del tabaco existe riesgo de daño. En los niños, la exposición al humo aumenta el riesgo de asma, otitis y catarros invernales. También aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante y la aparición de cáncer en la adultez. Los fumadores tienen el doble de riesgo de sufrir enfermedades graves como cáncer de pulmón, problemas respiratorios, enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.

En nuestro país fuma el 30% de la población adulta. Eso representa 40.000 muertes evitables por año.

Pasos para dejar de Fumar

- Tener un motivo y la voluntad de querer dejar.
- Colocar una fecha de abandono o "Día D" .
- Firmar un compromiso personal para cumplir.
- Cambiar el estilo y hábitos de vida. (Intentar incorporar actividad física).
- Apoyo con medicación recetada por un profesional.
- Buscar grupos de seguimiento para evitar recaídas.

PELIGRO - VENENO

El cigarrillo contiene 4000 químicos ,más de 50 agentes cancerígenos y 250 sustancias nocivas para la salud

Los beneficios de dejar de fumar desde el primer minuto.

En 5 Minutos
Mejora la circulación periférica, la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

En 8 Horas
Bajan los niveles de nicotina y de monóxido de carbono (CO).

En 24 Horas
Mejora la circulación periférica, la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

En 48 Horas
Disminuye la mucosidad bronquial y el riesgo de infarto.

En 72 Horas
Mejora la respiración. Disminuyen las posibilidades de tener alergias respiratorias.

de 2 a 12 Semanas
Mejora la circulación en todo el cuerpo.

En 3 a 9 Semanas
Mejoran la tos y la respiración.

En 1 Año
Se reduce el riesgo de infarto al 50%.

En 10 años
Se reduce el riesgo de Cáncer de pulmón al 50%.

En 15 años
El riesgo de accidente cerebrovascular queda igualado con los no fumadores.

¿Por qué son necesarios los ambientes libres de humo?

- Está comprobado que los fumadores pasivos por compartir lugares cerrados con fumadores desarrollan las mismas enfermedades que éstos.
- Porque no existe un nivel mínimo de exposición al humo que sea seguro para la salud.
- Porque las embarazadas que fuman o respiran el humo de tabaco pueden enfermar a su bebé y tener abortos espontáneos.
- Los niños que conviven con padres fumadores se enferman mucho más que los que viven en hogares de no fumadores.

Los fumadores viven en promedio de 10 a 15 años menos que los no fumadores.

- Mejora su calidad de vida y la de su familia.
- Menores chances de enfermarse gravemente.
- Reconocimiento social por lograr el cambio.
- Mejora la vida sexual y la oxigenación.
- Disminuyen los ronquidos y la apnea.
- Reduce ampliamente los riesgos de infarto. y enfermedades coronarias.
- Disminuye el riesgo de contraer cáncer de pulmón.

Atención: Identificar SITUACIONES DE RIESGO O GATILLO de volver a fumar. Como estar transitando situaciones de stress, sentimientos negativos, estar con otros fumadores, tomar alcohol, estar bajo presión o tensión, sentirse angustiado o ansioso. Es fundamental que cada paciente identifique las propias situaciones de riesgo.

Los tratamientos farmacológicos, parches y chicles de nicotina junto con los cambios de hábito son una gran opción para ayudar a dejar de fumar sin abstinencia.

Prevención del
Alcoholismo

Como muchas personas con un problema de alcohol, puede que usted no reconozca que su consumo de alcohol se le ha salido de las manos.

El Alcoholismo es una enfermedad que padecen los que consumen alcohol en exceso. Consiste en no poder controlar la necesidad de beber alcohol, ni el poder suspender o reducir dicho consumo.
Este padecimiento implica un daño individual, reconocible a través del deterioro crónico y progresivo que produce en el psiquismo, en el cuerpo y un daño en el ámbito de los vínculos familiares, laborales y sociales.
No es frecuente que un alcohólico reconozca en un primer momento que tiene un problema con el alcohol, este hecho dificulta enormemente el diagnóstico médico, mientras que el alcohólico continúa bebiendo y desarrollando una mayor tolerancia al alcohol.

IDEAS ERRÓNEAS ACERCA DEL CONSUMO DE ALCOHOL QUE COMPLICAN EL TRATAMIENTO DE ESTA ADICCIÓN.

FALSO: Las bebidas suaves como el vino y la cerveza emborrachan menos.
Real: Los efectos del alcohol son los mismos con todas las bebidas, el impacto depende siempre de la graduación alcohólica de cada bebida y de la cantidad que se ingiera. También dependen del peso corporal, presencia de otras drogas y enfermedades pre-existentes, entre otros factores.

FALSO: El alcohol facilita el diálogo.
Real: Las personas pueden sentirse relajadas con algo de alcohol, sin embargo, en la medida que aumenta la cantidad de alcohol ingerida se reducen las posibilidades de comunicación.

FALSO: Beber sólo los fines de semana no hace daño.
Real: El daño que provoca el alcohol no depende del día en el que se ingiere, sino principalmente del vínculo que se establece con él, es decir, la manera en la que cada uno incluye al alcohol en sus actividades. Además, influye la cantidad que se ingiere, la frecuencia y la velocidad.

FALSO: Si no tomo mucho, puedo manejar sin riesgos.
Real: Aún en pequeñas cantidades el consumo de alcohol puede producir alteraciones que afectan la capacidad de respuesta de los reflejos y la percepción del tiempo-espacio, lo cual aumenta la posibilidad de accidentes.

FALSO: El alcohol facilita las relaciones sexuales.
Real: Las personas pueden sentirse desinhibidas con algo de alcohol, pero por ser un depresor del Sistema Nervioso Central, su consumo puede inhibir la respuesta sexual. Además, favorece prácticas sexuales de riesgo, embarazos no planificados o enfermedades de transmisión sexual.

LAS SIGUIENTES SITUACIONES PROPICIAN EL CONSUMO DE ALCOHOL

- Situación familiar en crisis.
- Rendimiento escolar y/o laboral deficiente.
- Dificultades en el uso del tiempo libre.
- Trastornos del comportamiento alimentario.
- Ausencia de expectativas o Depresión.
- Ausencia de responsabilidades.
- Dificultad para la comunicación y relación con otros.

Si se bebe alcohol durante el embarazo los efectos nocivos para el bebé pueden ser irreversibles.

SÍNTOMAS DEL ALCOHOLISMO

Mentales

- Alteraciones cognitivas.
- Demencia, Alucinaciones, Delirio.
- Alteraciones de la personalidad.
- Disfunción sexual.

Físicos

- Intoxicación.
- Daño cerebral, pérdida de memoria.
- Hipertensión arterial, Afecciones cardíacas.
- Gastritis , daño hepático grave.
- Incrementa el riesgo de padecer: cáncer de lengua, boca, esófago, mama y colon.

La adopción del consumo responsable de alcohol, es un compromiso de todos.

OTRAS GRAVES CONSECUENCIAS DE LA ADICCIÓN AL ALCOHOL

- **Deteriora la calidad de vida con trastornos de conducta en lo cotidiano (el trabajo, estudio, el ambiente familiar y de pareja).**
- **Genera episodios de agresividad (hacia sí o terceros) o depresión.**
- **Provoca accidentes (viales, con máquinas, caseros).**
- **Abandono progresivo de otras fuentes de placer, se descuida el aspecto personal, disminuye el rendimiento laboral o académico, o se emplea mucho tiempo para conseguir alcohol o recuperarse de sus efectos.**
- **Aumenta el riesgo de contagio de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados.**

Las personas con problemas de alcohol necesitan suspender completamente su consumo. Esto se denomina abstinencia. Tener una red social fuerte y el apoyo de la familia es indispensable para que dejar el alcohol sea posible.

Prevención de la **Ansiedad**

La ansiedad es una preocupación excesiva que se padece aún no sufriendo un problema real o particular que la justifique.

El trastorno de ansiedad se define como una preocupación excesiva, catastrófica y constante respecto a diversos temas, pese a que para quien lo observa desde afuera la persona no esté sufriendo ningún problema en particular o incluso el contenido de la preocupación carezca de toda lógica.
Es importante diferenciarlo de las preocupaciones frecuentes de la vida cotidiana, de aquellas que se relacionan con algún tema en particular y de las preocupaciones excesivas que pueden ocurrir de manera muy poco frecuente.

El problema comienza cuando la preocupación es desmedida, constante y difícil de controlar, llegando a interferir e incidir en forma negativa sobre la calidad de vida de la persona.

Entender la **ansiedad**

Las personas que sufren trastorno de ansiedad adoptan conductas que buscando controlar la situaciones problemáticas, se vuelven en sí mismas causantes de malestar y sólo producen un alivio momentáneo.
Dichas maniobras comienzan a formar parte de la vida cotidiana, y las consecuencias se observan en que quienes lo padecen se tornan irritables, impacientes, acelerados, nerviosos y suelen tener explosiones de ira ante hechos insignificante. Esto produce el deterioro de las relaciones familiares, de pareja, laboral y social en general, ya que quienes se relacionan con una persona que padece un trastorno de ansiedad siempre se encuentran involucrados de alguna manera, llegando a enojarse y a no poder comprender el sufrimiento del otro.

Es fundamental afrontar la realidad y a la vez entender que el preocuparse excesivamente, lejos de ayudar a prevenir lo temido o resolver problemas, sólo genera más ansiedad y no colabora en la resolución del problema que nos agobia.

Tener muy en cuenta estos 3 consejos:

- No esconder los problemas: afrontarlos.
- No sobrevalorar el peligro a que todo salga mal.
- Evitar el anticipar negativamente problemas que puedan llegar en el futuro.

El vivir con preocupaciones excesivas, ya sea por la intensidad del temor o por el tiempo invertido en preocuparse, incide en forma negativa sobre tu calidad de vida y la de su familia.

Entender este problema es el COMIENZO de la solución para combatír este trastorno y mejorar la calidad de vida.

Síntomas de trastorno de ansiedad

Síntomas físicos

- Dolor de cabeza frecuente.
- Palpitaciones.
- Transpiración o manos frías.
- Sensación de falta de aire, boca seca.
- Mareo, vértigo, sensación de desvanecimiento.
- Náuseas, diarrea, dolores de estómago.
- Contracturas musculares.
- Tragar con dificultad o sensación de bulto en la garganta.
- Bruxismo o rechinar de dientes.

Síntomas psicológicos

- Cansancio excesivo acompañado por imposibilidad de descansar o relajarse.
- La irritabilidad (un contratiempo menor puede ser el causante de un conflicto grave).
- La impaciencia o la incapacidad para tolerar la espera.
- Respuestas exageradas de susto o alarma. Sensación de aceleración mental ("no puedo parar").
- Angustia, tristeza, ganas de llorar, visión negativa de la vida.
- Dificultad para concentrarse y prestar atención.

La ansiedad y el miedo son emociones naturales. No debemos preocuparnos más por estar nerviosos ya que ello genera más ansiedad aún.

Consejos para prevenir la ansiedad:

- Intentar dormir entre siete y ocho horas por día.
- Realizar actividades relajantes antes de ir a dormir.
- Vivir las vacaciones, los ratos libres y los fines de semana como un tiempo de ocio y descanso.
- Practicar algún deporte o hacer ejercicio de manera regular y moderada.
- Evitar la actividad física excesiva.
- Intentar que el entorno sea lo más relajante posible, especialmente en el trabajo.
- Dedicar tiempo a uno mismo y a actividades placenteras.
- Seleccionar y priorizar las actividades, aprender a delegar.
- Preocuparse excesivamente lejos de ayudar a prevenir lo temido o a resolver problemas sólo genera más ansiedad y no los resuelve.

Es importante pedir ayuda profesional cuando los recursos propios no sean suficientes.

Prevención de la **Depresión**

Si la tristeza se mantiene de forma muy prolongada en el tiempo y se acompaña de desesperanza y de poco interés por la vida, es una señal de alerta para pedir ayuda.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se distingue por determinados síntomas. Es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede llegar a convertirse en un problema de salud serio, cuando los síntomas persisten en el tiempo, pudiendo causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares.
La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Aún siendo imposible precisar cómo inciden dichos factores en cada persona y cómo ante ciertas situaciones dicha persona responderá, es posible prevenirla.
Existen determinados hechos que nos exceden, por ejemplo la enfermedad o pérdida de un ser querido. Es importante saber que ante estas situaciones la tristeza es la reacción normal y esperable en cualquier persona.

¿Cómo evitar la depresión?

Evitar el estrés prolongado: El estrés es la respuesta normal del cuerpo ante una situación que resulta un desafío. El estrés se convierte en dañino cuando continúa en el tiempo, quedando la persona vulnerable a distintas enfermedades, entre ellas, depresión.

Sentirse vinculados a grupos de pertenencia: Sentir que se forma parte de un grupo, donde existen vínculos con otros, en el que se valora la opinión de quienes lo conforman y donde uno se siente valorado y escuchado.

Evitar situaciones de violencia: Ser víctima de violencia, tanto física como psicológica, es una situación sumamente estresante, que pueden llevar a la persona a sentirse insegura y a evitar el contacto con otros, desvinculándose progresivamente de sus grupos de pertenencia.

Encontrarle sentido al trabajo y las actividades que se realizan: Estar satisfecho con el trabajo que se realiza, más allá de servir sólo de sustento económico, y sentir que lo que se hace tiene una trascendencia y es coherente con los intereses propios.

Actividad física y aire libre: Hacer ejercicio estimula la secreción de endorfinas que provocan una sensación de bienestar natural.

Síntomas de depresión

- Tristeza, falta de deseo de socializar.
- Pensamientos negativos acerca de sí mismo, del futuro y de la vida en general.
- Baja concentración, problemas para realizar sus tareas.
- Pérdida de interés o satisfacción en casi todas las actividades, (incluso en aquellas que la persona solía hacer por gusto) e incapacidad para sentir placer.

Prevención del **Suicidio**

Una persona con ideas suicidas atraviesa una situación de ambivalencia: desea morir si su vida continúa de la misma manera y desearía vivir si se produjeran cambios significativos. Si esto es detectado a tiempo, es posible evitar un desenlace fatal.

El suicidio es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "todo acto por el que un individuo se causa a sí mismo una lesión, o un daño, con un grado variable de la intención de morir, cualquiera sea el grado de la intención letal o de conocimiento del verdadero móvil".

Al estar atravesado por la voluntad de la persona que vulnera la integridad de su propia vida, los hechos de suicidio son fenómenos complejos que implican aspectos privados y sociales. El aspecto privado remite al derecho a la intimidad y al respeto por la situación que atraviesan el grupo familiar y de referencia. El aspecto social involucra a todas las instituciones de la comunidad, entre ellas las obras sociales, que deben acceder a información confiable para fortalecer las acciones de prevención y promoción de la salud.

Es primer factor de riesgo de cometer un suicidio es el haber tenido un intento previo. El segundo es el tener un familiar/amigo/allegado que se suicidó. Se recomienda en ambos casos que la persona haga tratamiento psicológico aunque no haya manifestado ideas suicidas.

¿Cómo intervenir si una persona allegada está en riesgo?
Si no exteriorizó ideas suicidas, preguntarle si lo ha pensado. Si la respuesta es afirmativa se debe avisar a otras personas de la familia y acercarlo a las fuentes de salud para recibir atención necesaria. Es fundamental recibir ayuda profesional para inclinar a la persona hacia el lado de la vida.

¿A dónde dirigirse?
La problemática del suicidio incumbe a profesionales de la Salud Mental: psicólogos y psiquiatras. Para ponerse en contacto con alguno de ellos debe acercarse a centros médicos de la obra social u hospitales públicos, **siempre aclarando la urgencia de la situación.**

Síntomas para estar alerta:

- Reiteradas fantasías suicidas (describe cómo, cuándo o dónde se quitaría la vida).
- Aislamiento, llanto incontrolado.
- Persistencia de ideas negativas, desesperanza.
- Retraimiento de los sentimientos.
- Inhibición de la agresividad (la cual vuelca sobre sí mismo).

SI DETECTÁS ESTOS SÍNTOMAS, EN VOS O EN UN FAMILIAR O AMIGO, NO DUDES DE CONSULTAR A LA LÍNEA 135 DE ATENCIÓN AL SUICIDA.

Prevención de las **Adicciones**

Si sospechás que alguien está padeciendo un problema de adicción, hay algunos cambios de comportamiento o hábitos que pueden servir como pista, especialmente en un hijo adolescente.

Las adicciones y el consumo de sustancias lícitas e ilícitas constituyen un problema que ya se ha instalado en la sociedad. Las dificultades para su tratamiento son mayores debido a que la edad de inicio es cada vez más temprana y a que las condiciones psicosociales son más complejas.

El problema de las drogas debe ser enfocado de modo multidimensional, dado que intervienen factores de orden individual y social, que requieren una mirada integral. La adicción es una enfermedad psicoemocional y física, según la OMS (Organización Mundial de Salud) que consume los pensamientos y comportamientos, influyendo de manera directa sobre el adicto y su familia. La edad promedio de inicio de consumo de drogas legales e ilegales en nuestro país según el Observatorio Argentino de Drogas oscila entre los 16 y 18 años, con una constante tendencia en reducirse.

Es indispensable el apoyo y contención del grupo familiar del paciente para un tratamiento favorable.

Entre las sustancias de abuso que pueden dañar se incluye el alcohol, el tabaco, la marihuana, el paco, la cocaína y los ácidos alucinógenos entre otras. Las drogas y el alcohol deterioran en la persona la coordinación motriz, la capacidad de percepción, la capacidad de asumir riesgos y juzgar, así como causan irritabilidad. Así se originan en muchos casos conductas violentas del adicto, relacionadas con el delito y los accidentes de tránsito.

Si durante un tiempo se notan algunos de los siguientes cambios en un familiar, es conveniente hablar con la persona y de ser necesario buscar ayuda profesional.

Cambios de comportamiento en el hogar

- Aumento o pérdida notable en su apetito.
- Tendencia a ser abusivo verbal o físicamente.
- Desaparecen cosas de valor o dinero en la casa.
- No quiere decirte dónde va y miente sobre qué hace, con quién y dónde.
- Objetos raros en su habitación: papel de fumar, pipas, discos de cristal, bolsitas.

Cambios de personalidad

- Signos de depresión, no quiere salir.
- Huye del ámbito familiar y de la gente a la que quiere.
- Parece muy enfadado o confundido.
- Cambios bruscos y extremos en su estado de ánimo.
- Parece demasiado cansado o hiperactivo.
- Engaña, roba, miente, cambia de amigos.

Cambios en su aspecto físico

- Huele a alcohol o marihuana.
- Pierde o gana mucho peso de repente.
- No se preocupa por su aspecto físico.
- No duerme ni come mucho, tiene aspecto de cansado.

Prevención del **Acoso escolar**

El acoso escolar se puede prevenir.
Detrás de un niño acosado siempre hay adultos que miran para otro lado.

El acoso escolar es una conducta de hostigamiento, persecución física o psicológica que realiza un alumno contra otro, a quien elige como blanco de repetidos ataques.

Se caracteriza porque existen diferencias de poder entre un hostigador y un hostigado, donde lo más habitual es que un grupo ejerza el acoso bajo la dirección de un líder que idea las acciones (aunque no siempre sea quien las ejecuta).

El hostigamiento puede ser:

Físico: pegarle, robarle tareas o útiles, tirarle objetos, ensuciarlo, atarlo.
Verbal: ponerle sobrenombres, hacer correr rumores falsos, insultarlo, poner en evidencia defectos físicos, menospreciarlo, dar a conocer intimidades.
Exclusión social: ignorarlo, hacerle el vacío, no invitarlo a reuniones.

Es importante destacar que NO constituyen acoso escolar las peleas ocasionales, el no ser amigo de alguien o no querer pasar tiempo con determinada persona.

¿Quiénes son los protagonistas del acoso escolar?

El hostigador: Es el líder del grupo. Pergeña el hostigamiento y es habitual que no sea quien lo ejecuta.
El hostigado: Si no puede defenderse seguirá siéndolo hasta que otro tome su lugar o hasta que un adulto intervenga.
Los seguidores: Los que apoyan al líder. Son los que soportan el hostigamiento, los que muchas veces lo ejecutan y los que festejan las acciones del líder.
Los espectadores: Son los que miran sin decir intervenir, los que se ríen de lo que pasa, y los que intentan detener el hostigamiento ya sea directamente o reportándolo.

Los padres son responsables de detectar cambios en sus hijos y conversarlo con las autoridades del colegio.

¿Cómo puede detectarse el bullying?

- No quiere asistir a clase.
- Golpes y moretones injustificados.
- Irritabilidad, nerviosismo, cambios de carácter.
- Tristeza, perdida del sueño.
- No tiene ganas de ver a sus amigos, ni de salir de su casa.
- Pérdida constante de objetos o del dinero para el recreo.
- Cefalea y dolores abdominales.

Los padres deben denunciar la violencia escolar que sufren sus hijos ante las autoridades como **Defensoría del Pueblo, Fiscalía o Ministerio de Educación, en caso de que la directiva del plantel no se responsabilice por las agresiones cometidas (situación que comúnmente sucede, ya que también existe complicidad de profesores con los agresores).**

Lo que hay que saber sobre el...

TRASPASO DE OBRAS SOCIALES SINDICALES

Todos tienen la posibilidad de ejercer el derecho de opción de cambio entre las Obras Sociales y Agentes del Sistema Nacional del Seguro de Salud.

Cuando se instrumentó la ley de traspaso de Obras Sociales, como sistema era excelente dado que el trabajador podía optar por una obra social que cumpliera sus expectativas, pero dicho traspaso se podía realizar "exclusivamente entre Obras Sociales gremiales".

Las prepagas vieron un gran negocio y compraron matrículas de Obras Sociales Gremiales. De esta forma captan a los ingresantes a la empresa principalmente, gente joven sin patología donde los gastos en salud son muy escasos, quedando un alto porcentaje del aporte del trabajador en las arcas de las Prepagas.
El Sistema Solidario fue relegado a un segundo plano y el trabajador pasa a ser un número con una rentabilidad importante. Esta situación se sostiene mientras dure el período de juventud del trabajador, cuyos gastos en salud así como el incremento en las prestaciones y en los gastos prestacionales no pasan de una cirugía de apéndice, un parto o una cesárea. Cuando comienzan los gastos reales en salud así como el incremento en las prestaciones y en los gastos prestacionales, deja de ser importante para la prepaga mantener a este trabajador bajo su cobertura, entonces los trabajadores comienzan a sufrir toda la burocracia y el manoseo del sistema; situación que cansa al paciente por lo que éste decide volver a su obra social original. Provocando el desequilibrio del sistema ya que el costo prestacional de las patologías existentes a esta altura de la vida supera ampliamente al aporte que por ley corresponde a la Obra Social madre.

Para elegir una Obra Social es conveniente tener en cuenta:

1. Si la Obra Social elegida tiene cobertura y Delegación en su zona de residencia.
2. La cartilla de prestaciones que ofrece (clínicas, sanatorios, consultorios, farmacias, etc).
3. Los servicios que brinda: línea telefónica gratuita de consulta, oficinas de atención personalizada, e-mail, etc.

CONTROLÁ TU RECIBO DE SUELDO

Una de las cosas llamativas es que **en el recibo de sueldo que la empresa le entrega al trabajador figura "Aporte para Obra Social", no especificando a qué obra social en realidad pertenece**. Lo que lleva a la confusión de creer que se encuentre en "Medifé, OSDE u otra prepaga de primera línea" y en realidad pertenecen a una obra social sindical que en algunos casos ni siquiera tienen delegaciones locales.
El beneficiario puede ejercer el derecho a la opción de cambio desde el momento mismo del inicio de la relación laboral eligiendo una obra social del **Listado de Obras Sociales Sindicales.** El trámite se realiza en forma personal e individual por el titular afiliado.

El único lugar autorizado para realizar la opción de cambio es la sede o delegación de la Obra Social elegida. No debe ejercerse en oficinas de medicina privadas ni en el lugar de trabajo, dado que está prohibido sacar el Libro de Registro fuera de la oficina de la Obra Social.

Ospil
Obra Social Atilra

Ficha de control preventivo

Nombre: .....

Apellido: .....

Fecha de consulta: ...../ ..... /..... Hora: ..... Hs.

Edad: ..... años Peso: ..... kg.

Altura:..... mts. Índice M.C .....

Presión arterial: Max. ..... mmHg Min. ..... mmHg

Indice Glucémico: ..... En Ayunas: SI ☐ NO ☐

Fumador: SI ☐ NO ☐ Realiza actividad física: SI ☐ NO ☐

Antecedentes Cardiológicos: SI ☐ NO ☐

Recomendaciones del profesional:

Realizarse un chequeo médico anual ✓

.....

.....

.....

.....

Fecha próximo control médico: ..... /..... /.....

Ospil
Obra Social Atilra

www.atilra.org.ar

Obra Social del Personal de la Industria Lechera.
R.N.O.S. 11050-3
Hipólito Yrigoyen 4054 (1208) CABA
obrasocial@atilra.org.ar / 011-4883-9200

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD
0800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar

Ampil
Asociación Mutual Atilra

Atilra

La Superintendencia de Servicios de Salud, dependiente del Ministerio de Salud, tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir, consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de traspasos: 0800-222-72583 de Lunes a Viernes de 9 a 19 hs.