

ANEXO II

PROCEDIMIENTOS

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y/O COORDINACIÓN DE SERVICIOS MÉDICOS

SEDE CENTRAL ÁREA METROPOLITANA: *CENTRO MÉDICO FERRETO*

Es el Centro Médico exclusivo de la Obra Social Perfumista dedicado a la atención de los afiliados y su grupo familiar. Brinda un completo servicio en consultorios externos propios ubicados en la calle Treinta y Tres Orientales Nº 148 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, donde se atienden todas las especialidades médicas, odontología, electrocardiograma, otros.

TELÉFONOS ÚTILES	
EMERGENCIAS CABA Son situaciones médicas en la que existe riesgo de vida y que demandan una inmediata presencia de profesionales de la salud.	4959-9595
EMERGENCIAS GRAN BUENOS AIRES	4959-9595
EMERGENCIAS VILLA MERCEDES	0810-666-6350
URGENCIAS Las Urgencias son aquellas situaciones que requieren asistencia médica pero no implican riesgo de vida al paciente.	(011) 4959-9595
MÉDICO A DOMICILIO Asistencia médica clínica y pediátrica para impedidos de trasladarse hasta un Centro de Salud.	(011) 4959-9595
CENTRO DE ATENCIÓN, CONSULTAS Y TURNOS	0810-333-4683 líneas rotativas

AUTORIZACIONES	Gestión en la App Leal Medica Digital
CALL CENTER INFORMACIÓN	0810-333-4683

URGENCIAS Y GUARDIA

CABA Y GRAN BUENOS AIRES	(011) 4959-9595
SAN LUIS	0810-666-6350

GUARDIA ODONTOLÓGICA

ZONA SUR LOMAS DE ZAMORA H. Irigoyen 9899	Lunes a sábados 08.00 a 23.00 hs. Domingos 10.00 a 19.30 hs. (011) 42243051/ 42928057
CABA CENTRO ODONTOLOGICO GERDANNA SALUD Sarmiento 1866 - Congreso ODEM Lavalle 1718 - 1°A	Lunes a viernes de 09.00 a 12.00 hs. / 14.00 a 18.00 hs. Sábados de 09 a 12 hs. 0810-222-4372 Lunes a viernes de 20.00 a 08.00 hs. Sábados 24 hs. 4372-1113/ 4372-2508
SAN LUIS CAPITAL C.I.O.M Pedernera 1036	Lunes a viernes de 10.30 a 13.30 hs. y 17.00 a 21.00 hs. 02664390809 Consultoriopedernera421@gmail.com

TRASLADOS URGENCIAS

CABA Y GRAN BUENOS AIRES	(011) 4959-9595
SAN LUIS	0810-666-6350

ANTE CUALQUIER DUDA: SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD
TELÉFONO 0800-222-72583 (SALUD)

NORMAS GENERALES

1 ACCESO A LAS PRESTACIONES

Para acceder a cualquier prestación el Afiliado deberá presentar:

- Credencial actualizada de la Obra Social
- Documento de Identidad
- Último recibo de haberes

Las credenciales se emiten en forma digital sin vencimiento temporal.

En caso de cesar la relación laboral será dado de baja del padrón luego del periodo legal de cobertura y no podrá utilizar los servicios de la Obra social.

Puede descargarla desde el siguiente link:

Para Sistema Android

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ewwoconsulting.ospapcredencial&pcampaignid=web_share

Para Sistema iOS

<https://credencialdigital.ospap.org.ar/>



¿Cómo descargarte la App Credencial Digital Perfumista en tu celular?

- 1. Ingresá a Play Store y descargate la App OSPAP CREDENCIAL DIGITAL.** Dale clic al ícono de la Obra Social Perfumista y volvé a hacerlo en el botón de **INSTALAR**.
- 2. Una vez instalado, ingresá a la App haciendo clic en ABRIR.** Al abrir la App te da la bienvenida y para avanzar presioná el botón **COMENZAR**.
- 3. Luego te solicitará tu CUIL,** previamente deberás llamar al 0810-333-4683 para dar de alta tu CUIL y EMAIL. Ya ingresado tu CUIL, presioná sobre **CONTINUAR**.
- 4. Se te enviará por email el código de validación,** chequeá que el mail sea el correcto o al que tengas acceso. Luego tocá sobre **CONFIRMAR EMAIL**.
- 5. Deberás ingresar el código que te llegó a tu email y presioná CONFIRMAR REGISTRO.** ¡Listo, tu aplicación ya está instalada y podrás visualizar tu Credencial Digital!

SSSalud SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD **Obra Social Perfumista**

¡Conoce la nueva App de la Obra Social! ➡

Ahora podés acceder a tu credencial digital y gestionar distintos servicios de manera simple, rápida y segura desde tu celular.

- ✓ Crear tu cuenta o iniciar sesión.
- ✓ Acceder a tu credencial digital.
- ✓ Generar tu token de atención, en caso de que sea solicitado por el prestador.
- ✓ Consultar la cartilla médica.
- ✓ Ver recetas, autorizaciones y realizar solicitudes.



Leal Medica Digital

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bpaysas.bpay_app.lealmedica&pcampaignid=web_share

Podés usar *Leal Médica Digital* de dos maneras: desde la **web** o desde la **aplicación** en tu celular.

Ingresar desde la WEB
Entrá directamente desde tu computadora o celular:

<https://lealmedicaapp.bpay.com.ar>

Usar la APLICACIÓN

- Abrió Play Store
- Buscó Leal Médica
- Descargó la app

Si es tu **primer ingreso**, creá tu **cuenta** y **validá** tus datos.

1. Iniciar sesión
Ingresá con:

- Usuario y contraseña

CREDENCIALES:

- Obtener token
- Abrir cartilla
- Ingresar solicitud

AUTORIZACIONES:
Ver el estado de tus autorizaciones

RECETAS:
Ver tus recetas y compartirlas rápidamente.

SOLICITUDES:
Podés cargar y/o ver el estado de tus solicitudes.

¿OLVIDASTE TU CONTRASEÑA?
Si olvidaste tu contraseña tocá el botón y seguí las instrucciones.

Iniciar Sesión

2. Pantalla principal

- En el menú (arriba o en la barra inferior) vas a encontrar:
- Credenciales | Autorizaciones | Recetas | Solicitudes
- Cerrar sesión

3. Obtener token
Al atenderte, pueden pedirte un token junto con la credencial.

Pasos:

1. Seleccioná Obtener token
2. Generá el código
3. Mostralo al prestador

4. Abrir cartilla
Tocando en **Abrir Cartilla** encontrarás la cartilla acorde a tu plan.

5. Ingresar solicitud
• Seleccioná **Ingresar solicitud**

Documentación necesaria para acceder a las prestaciones:

- a-** Consultas: Es directa, no requiere orden.

Interconsultas: Requieren derivación.
- b-** Estudios y tratamientos generales: Las prescripciones médicas requieren autorización. Se obtiene a través de la carga en la App de Leal Medica y la recibe al correo electrónico registrado.
- c-** Estudios y tratamientos de alta complejidad con autorización previa deberá presentar:
 - Solicitud de prestaciones firmada por especialista.
 - Resumen de historia clínica/ documentación respaldatoria / estudios complementarios.
 - Prescripción médica.

La autorización está sujeta a la previa Auditoría Médica y la solicitud se realiza a través de la App Leal Medica.

- d-** Medicamentos: se requiere prescripción médica.
 Venta libre: sin cobertura
 40%: no requiere autorización
 70%: requiere autorización
 100%: requiere autorización

Empadronamiento: Se realiza un registro o empadronamiento semestral/ anual, según patología del afiliado, para autorizar la entrega sin cargo de la medicación crónica.

Si antes del vencimiento de la planilla hubiera un cambio en su tratamiento crónico (dosis, medicamento, etc.), el médico tratante debe actualizar la planilla de cronicidad y cargar en la App para la autorización de su medicación.

Para consultas sobre la autorización de su medicación crónica puede comunicarse al 0810-345-6887 de lunes a viernes de 09 a 17 hs.

Planillas para la gestión de medicación crónica



**LEAL CON VOS
Y TU FAMILIA.**



**LEAL CON VOS
Y TU FAMILIA.**

ANEXO II
Modelo de certificado para la acreditación de la condición de persona con Diabetes Mellitus

DATOS FILIARIOS

Nombre y Apellido: _____
 Edad: _____ Género: _____ DNI: _____
 Tipo de diabetes mellitus: ☐ 1 ☐ 2 ☐ Gestacional ☐ otro Años de diagnóstico de diabetes: _____

DATOS DEL EXAMEN FÍSICO

Peso: _____ Talla: _____ IMC: _____ Circunferencia de Cintura: _____
 Examen de pie: _____
 Sensación Protectora: ☐ Presente ☐ Ausente

COMPLICACIONES

Hipoglucemias: ☐ SI, especificar: ☐ leve ☐ severa
☐ No
 Retinopatía: ☐ sin RD ☐ RDNP ☐ RDP
 Nefropatía: ☐ SI ☐ No
 Neuropatía: ☐ SI ☐ No
 Macrovasculares: ☐ SI ☐ No

COMORBILIDAD

HTA: ☐ SI ☐ No Dislipidemia: ☐ SI ☐ No Tabaquismo: ☐ SI ☐ No

DATOS REFERIDOS AL TRATAMIENTO

Plan de alimentación saludable: ☐ SI ☐ No
 Actividad física: ☐ SI ☐ No
 Educación diabetológica: ☐ SI ☐ No

ANEXO II
Modelo de certificado para la acreditación de la condición de persona con Diabetes Mellitus

FÁRMACO	PRESENTACIÓN	POSIS. DIARIA	AÑO DE INICIO
Metformina			
Sulfonilureas (especificar cuál):			
IDPP4 (especificar cuál):			
Glitazona			
IGLT2 (especificar cuál):			
Insulina basal (especificar cuál):	☐ Vial ☐ Lápiz		
Insulina rápida (especificar cuál):	☐ Vial ☐ Lápiz		
Otros			

EXÁMENES (ÚLTIMOS 12 MESES)

HbA1c: _____
 Glucemia en ayunas: _____
 Fondo de ojo: ☐ No realizado ☐ Realizado
 Relación albúmina/creatinina en orina matinal: ☐ No realizado ☐ Realizado
 Examen de pie: ☐ No realizado ☐ Realizado

MATRÍCULA

FIRMA

ACLAARACIÓN

pag 1 de 2

pag 2 de 2



LEAL MEDICA

Formulario de solicitud de medicamentos

DATOS DEL SOCIO

Apellido: _____ Nombre: _____
 N° de Afiliado: _____ Edad: _____ N° de Historia Clínica: _____
 Domicilio: _____ Teléfono part.: _____ Móvil: _____
 E-mail: _____ Firma: _____

BREVE RESUMEN DE HISTORIA CLÍNICA

TRATAMIENTO ACTUAL (la totalidad de los medicamentos consumidos)

DROGA	MARCA	UNIDAD POSOLÓGICA (en mg)	COMPRIMIDOS /DÍA	DURACIÓN TTO

DATOS DEL PRESCRIPTOR

Apellido y Nombre: _____
 Teléfono: _____ Institución: _____

DIAGNÓSTICOS

☐ Hipertensión arterial: 401 Diabetes Mellitus No Insulino dependiente 250.00
☐ Gota: 274 Diabetes Mellitus Insulino dependiente: 250.01 Medicación:
☐ Enfermedad coronaria: 431.1 Dislipemia: 272 Glaucoma: 365 Otro diagnóstico:
☐ Hipertrofia: 246.02 Enfermedad estrofinaria: 333.30 Otro diagnóstico:
☐ Anemia crónica: 427 C Galla Ulcerosa / Crónic:
☐ diagnóstico:
☐ C AntiCoagulación: V08.61 Medicación anticonvulsante: 780.34 Anticoncepción:

☐ Alt y otras arterio: 714 Otro diagnóstico:
☐ broncodilatadora: 495 Otro diagnóstico:
☐ diagnóstico: C Insuficiencia cardíaca: 428 tipo /
☐ 55.6.1 Modificación de conducta: 215 Otro
☐ v29 Otro diagnóstico:

FIRMA Y SELLO DEL MÉDICO PRESCRIPTOR

FECHA

Estimado socio: Recuerde que junto a la solicitud de medicación crónica debe presentar orden médica original con pedido de medicación, sellada, firmada y fechada por el profesional tratante, sin excepción. Esta planilla vencerá a los 6 meses de presentada. El monto de cobertura de cada medicamento puede ser consultado en: www.assaiaud.com.ar

e- Discapacidad: prestaciones según Mecanismo de Integración deberá presentar:

Documentación según instructivo.

<https://ospap.org.ar/tramites/> → Discapacidad: Documentación necesaria

Prestaciones sujetas a autorización previa Auditoría Médica.

Contacto: 08103334683 / 1168958455 / auditoria@ospap.org.ar

2 CO-SEGUROS

Para acceder a las prestaciones de la Obra Social, ninguno de nuestros afiliados debe abonar coseguros ni bonos moderadores (incluye consultas, urgencias, estudios e internación) Excluye Médico a domicilio donde abonará coseguro de acuerdo a lo convenido en la normativa vigente*.-

(*) Los montos establecidos no podrán superar los valores que figuran en la Resolución N° 1926/2024, sus modificatorias y actualizaciones y podrán consultarse en <https://www.argentina.gob.ar/sssalud/valores-coseguros>

(**) Exentas de Coseguros

Programa Preventivos EXENTOS

1.1.3. Cánceres de cuello uterino y mama

1.1.4. Odontología preventiva

1.1.5 Salud sexual y reproductiva Ley N° 25.673

Oncología EXENTO

Discapacidad EXENTO

Plan materno infantil EXENTO

1.1.1. Plan Materno Infantil: Se dará cobertura durante el embarazo y el parto a partir del momento del diagnóstico y hasta el primer mes luego del nacimiento.

1.1.2. Atención del recién nacido hasta cumplir un año de edad. Todo con cobertura al 100% tanto en internación como en ambulatorio y exceptuado del

pago de todo tipo de coseguros para las atenciones y medicaciones específicas. Esta cobertura comprende:

a) Embarazo y parto: consultas, estudios de diagnóstico exclusivamente relacionados con el embarazo, el parto y puerperio, ya que otro tipo de estudios tendrá la cobertura que rige el resto del PMO, Psicoprofilaxis Obstétrica, medicamentos únicamente relacionados con el embarazo y el parto, Cobertura 100%

b) Infantil: Será obligatoria la realización perinatólogica de los estudios para detección de la fenilcetonuria, del hipotiroidismo congénito y enfermedad fibroquística en el recién nacido.

Consultas de seguimiento y control, inmunizaciones del período, cobertura del 100% de la medicación requerida para el primer año de vida siempre que ésta figure en el listado de medicamentos esenciales) a fin de estimular la lactancia materna no se cubrirán las leches maternizadas o de otro tipo, salvo expresa indicación médica, con evaluación de la auditoría médica.

Emergencias/Código Rojo EXENTO

Prácticas de enfermería EXENTO

Ley 27.611 de "Atención y Cuidado Integral de la Salud durante el Embarazo y la Primera Infancia. - Ley 1000 días EXENTO

Ley 27.675 "Ley Nacional de Respuesta Integral al VIH, HEPATITIS VIRALES, otras Afecciones de Transmisión Sexual -ITS- y Tuberculosis -TBC EXENTO

Ley 26.928 "Creación Sistema de Protección Integral para Personas Trasplantadas" EXENTO

Ley 27.447 "Ley de Trasplante de Órganos, Tejidos y Células" EXENTO

3 REINTEGROS

La Obra Social no brinda prestaciones con sistema de reintegros. Los beneficiarios tienen garantizadas las prestaciones que integran el Plan Médico Obligatorio, a través de prestadores propios y contratados.

4 PRESTACIÓN DE FERTILIZACIÓN ASISTIDA LEY 26.862

La Obra Social brinda la prestación en el centro CIMER de CABA. Para los afiliados del interior del País, la Obra Social ofrece servicio gratuito de traslado y hospedaje para su atención y tratamiento en el mencionado centro.

5 COBERTURA: CASOS ESPECIALES

Para las localidades del interior del País con baja población de afiliados o no existan prestadores locales, la Obra Social brindará la prestación en un Centro contratado por la misma. Se localizará un Centro especializado ofreciendo un servicio gratuito de traslado y hospedaje para su atención y tratamiento en el mencionado centro, en caso de encontrarse en otra localidad a la de su residencia.

6 SERVICIO DE ORTOPEDIA

La obra social brinda cobertura en todo el país a través la Ortopedia MGR s.a. Para la gestión debe enviar el requerimiento (receta con prescripción médica) a través de los siguientes canales:

WhatsApp: 1168958455
e-mail: auditoria@ospap.org.ar

7 TURNOS

Solicite turno directamente con los profesionales o centro de su elección, que figuran en nuestra cartilla, personal o telefónicamente, de lunes a viernes de 8 a 18 hs. en **33 Orientales 148 – CABA** o al **0810-333-4683** para la sede central, y para los profesionales de zona a los teléfonos que figuran en nuestra cartilla Online <https://ospap.org.ar/cartilla/>

8 CARTILLA

Todo cambio o modificación en la cartilla se notificará oportunamente a los beneficiarios a través de los Delegados, quienes según las características geográficas y demográficas implementarán los instrumentos que permitan la comunicación personalizada en tiempo y forma.

Las actualizaciones son publicadas en la página web de la Obra Social (www.ospap.org.ar/cartilla/). También pueden ser consultadas en las Sede Central o en el Centro de Atención Telefónica 0810-333-4683.

9 PROYECTOS DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN

Cada beneficiario será incluido en Programas de Promoción y Prevención (Plan Materno Infantil, Detección Precoz de Cáncer de Cuello Uterino, Cáncer de Mama, Prevención Odontológica, Salud Sexual y Reproductiva). Cada afiliado formará parte integrante de los padrones determinados para cada Programa y tendrán cobertura al 70% o 100 %, según PMO Resolución Nº 1.991/05 MS, Resolución 310 y modificatorias.

Prevención del Cáncer de Mama

Octubre es el **Mes Rosa** y desde **Ospap** nos sumamos para concientizar sobre la importancia de cuidarnos y prevenir. Queremos recordarte que la detección temprana es nuestra mejor herramienta para ganarle a la enfermedad y mejorar las posibilidades de recuperación.

¿Cuándo y cómo hacerte los controles?

- **A partir de los 40 años:** Recomendamos realizar la pesquisa poblacional de mamografías.
- **Antecedentes familiares:** Controles iniciados a menor edad y con estudios complementarios como ecografías o resonancias si el médico lo avala.
- **Frecuencia:** Cada 1 o 2 años, siempre según el criterio de tu médico y tus antecedentes personales.
- **Consulta anual:** No olvides realizar tu chequeo ginecológico todos los años.

Tener en cuenta que las prácticas de pesquisa temprana y los métodos de *screening* cuentan con **cobertura del 100%**. Además, puedes consultar nuestra cartilla prestacional, donde actualizamos la información de la SSS basada en la mejor evidencia científica disponible.

Hábitos Saludables (Prevención Primaria)

- **Peso corporal:** Mantener un peso sano y evitar la obesidad, en especial después de la menopausia.
- **Actividad física:** Hacer ejercicio de forma regular, como caminar al menos 30 minutos al día.
- **Alimentación:** Comer sano con frutas, verduras y fibra, y limitar las grasas y azúcares.
- **Alcohol y tabaco:** No fumar y evitar o moderar mucho el consumo de bebidas alcohólicas.
- **Lactancia:** Amamantar cuando sea posible, ya que ayuda a disminuir el riesgo.

Signos de alerta: Consultar de inmediato al médico si nota un bulto nuevo, dolor persistente, cambios en la piel, enrojecimiento o secreción en el pezón.

Te esperamos este **19 de octubre** y durante todo el mes para conmemorar el **Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama**. Cuidar tu salud es nuestro compromiso de todos los días.



Campaña 2025

Día Mundial de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino 🌸

Cada **26 de marzo** se conmemora este día tan importante con un objetivo claro: **concientizar** sobre los factores de riesgo y síntomas para fomentar la prevención y el diagnóstico precoz.

¿Qué es y por qué se produce?

- **Causa principal:** Se origina por un crecimiento anormal de las células en el cuello del útero, provocado por ciertos tipos de **VPH (Virus de Papiloma Humano)**.
- **¿Qué es el VPH?:** Es un virus sumamente común que afecta tanto a mujeres como a varones y se transmite mediante el contacto sexual. De hecho, se estima que **8 de cada 10 personas** lo contraerán en algún momento de sus vidas.

Una gran ventaja: Es una enfermedad altamente prevenible

- **Infección pasajera:** En la gran mayoría de los casos, el cuerpo elimina el virus por sí solo y sin presentar síntomas.
- **Porcentaje de riesgo:** Solo en un pequeño porcentaje (alrededor del 5%), el virus genera lesiones que, con el paso de los años, podrían transformarse en cáncer.
- **Tiempo a favor:** Como el proceso de desarrollo desde una lesión hasta la enfermedad toma entre **10 y 20 años**, existe un amplio margen para detectarlo a tiempo y prevenirlo.

La prevención y detección temprana incluyen

- Consultas periódicas con el médico ginecólogo (especialmente desde el inicio de la actividad sexual).
- Controles mediante Papanicolaou (PAP) y Colposcopia.
- Uso de preservativo en todas las relaciones sexuales.
- Asesoramiento en salud sexual y reproductiva

Vacunación contra el VPH

Es la herramienta más eficaz para evitar la infección por el Virus del Papiloma Humano, causante de la mayoría de estos cánceres.

1ª dosis: a los 11 años.

2ª dosis: 6 meses después de la primera.

Esquema adicional recomendado para:

Personas de entre 11 y 26 años con VIH.

Personas trasplantadas.

(Esquema de 3 dosis: 0, 2 y 6 meses).

Cuidados y Hábitos Saludables

- Usar preservativo en las relaciones sexuales para disminuir el riesgo de contagio del VPH y otras infecciones.
- No fumar, ya que el consumo de tabaco debilita la capacidad del cuerpo para enfrentar el virus.

Cuidemos juntos tu visión

Cuidar nuestros ojos es fundamental en el día a día. Por eso, el **Programa Nacional de Salud Ocular y Prevención de la Ceguera** nos acompaña con controles preventivos para que podamos disfrutar de una mejor calidad de vida y evitar la discapacidad visual.

Aquí te contamos todo lo que necesitas saber para proteger tu vista y aprovechar tus derechos en salud:

Acciones simples para cuidar tus ojos

- **Controles a tiempo:** Es clave realizar revisiones visuales periódicas desde la niñez para detectar a tiempo cualquier problema de enfoque o enfermedad ocular.
- **Cirugías oportunas:** Se realizan intervenciones para devolver la visión clara en casos de cataratas avanzadas.
- **Regla 20-20-20 para pantallas:** ¿Pasas mucho tiempo frente al celular o la computadora? Cada **20 minutos**, aparta la vista y mira a **20 pies** (unos 6 metros) de distancia durante al menos **20 segundos**. ¡Tus ojos te lo agradecerán!

¿Sabías que la cirugía de cataratas está garantizada?

La Superintendencia de Servicios de Salud (SSS) incluye la **cirugía de cataratas dentro del Programa Médico Obligatorio (PMO)**.

¿Qué incluye la cobertura?

- **Estudios previos:** Las consultas oftalmológicas necesarias y los estudios preoperatorios (como la biometría).
- **La cirugía:** La intervención quirúrgica mediante la moderna técnica de facoemulsificación.
- **Los insumos:** El lente intraocular (LIO) monofocal estándar se provee **sin ningún cargo adicional**.

Nota importante sobre lentes especiales: Si necesitas o prefieres lentes especiales (como multifocales o tóricas) u otras técnicas que salgan del estándar, es posible que debas abonar un pago diferencial.

Todo lo que necesitas saber sobre el glaucoma y cómo cuidar tus ojos 👁

El **glaucoma** es una condición que afecta nuestra vista al dañar el **nervio óptico**. Esto suele pasar cuando se acumula líquido en la parte delantera del ojo, lo que genera un aumento de presión que termina lastimando este nervio tan importante.

¿Quiénes tienen mayor riesgo?

Cualquier persona puede desarrollarlo, pero hay ciertos factores a tener en cuenta:

- **Edad y familia:** Ser mayor de 40 años o tener antecedentes familiares de glaucoma.
- **Origen:** Tener ascendencia africana, hispana o asiática.
- **Salud ocular:** Tener presión ocular alta, córneas delgadas, hipermetropía, miopía, haber sufrido lesiones previas o usar esteroides de forma prolongada.
- **Condiciones generales:** Padecer diabetes, presión alta, migrañas o problemas de circulación.

La clave está en la prevención

La mejor manera de ganarle al glaucoma es **detectarlo a tiempo**. Para lograrlo, los controles oftalmológicos regulares son nuestros mejores aliados.

Controles médicos recomendados:

- **Visitas al especialista:** Visita al oftalmólogo **cada 1 o 2 años a partir de los 40** (o antes si tienes antecedentes en la familia).

- **Chequeo de presión:** Asegúrate de medir la presión dentro de tus ojos de manera rutinaria.

Hábitos saludables para sumar a tu día a día:

- **¡A moverse!** Practica ejercicio moderado, como caminar o hacer actividad aeróbica de forma regular.
- **Aliméntate bien:** Incluye muchas frutas y verduras de hoja verde en tus platos.
- **Di no al tabaco:** Evita fumar para proteger la salud de tus ojos y de tus vasos sanguíneos.

Cuidemos nuestra salud: Todo sobre el sobrepeso y la obesidad

Hablar de sobrepeso y obesidad es mucho más que estética: es hablar de bienestar. En Argentina, **6 de cada 10 adultos y el 41% de los niños, niñas y adolescentes (entre 5 y 17 años)** atraviesan esta situación.

Conocer de qué se trata y cómo prevenirlo es el primer paso para vivir mejor.

¿Qué es y por qué se origina?

La obesidad es una enfermedad crónica en la que se acumula un exceso de grasa en el cuerpo. Si bien la causa principal suele ser una mala alimentación y la falta de movimiento, detrás hay un entramado complejo que incluye factores:

- Genéticos y biológicos
- Sociales, económicos y comerciales
- El entorno y el acceso a alimentos saludables

¡Atención con las dietas "milagro"! Las restricciones rápidas y temporales suelen fracasar: al terminarlas se recupera el peso perdido, pero acumulando grasa en lugar de músculo, lo que genera frustración. Lo importante es lograr cambios sostenibles.

¿Cómo saber en qué situación estamos? (IMC)

El **Índice de Masa Corporal (IMC)** es un cálculo sencillo que se obtiene dividiendo el peso por la altura multiplicada por sí misma. Según el resultado, nos ubicamos en distintas categorías:

- Entre 20 y 24.9: Peso adecuado
- Entre 25 y 29.9: Sobrepeso (o preobesidad)
- Entre 35 y 39.9: Obesidad leve
- Más de 40: Obesidad mórbida o grave

Prevención en la infancia: Sembrando buenos hábitos

Los más chicos aprenden con el ejemplo. Para cuidar su salud desde temprano, podemos tener en cuenta estas recomendaciones:

- Fomentar y acompañar la lactancia materna.
- Ofrecer una alimentación planificada, equilibrada y variada.
- Adaptar el tamaño de las porciones a lo que cada niño realmente necesita.
- Reducir las golosinas y la comida rápida, evitando usarlas como premio.

- Organizar los horarios para compartir las comidas en familia y evitar el "picoteo" entre horas.
- Elegir más agua y menos gaseosas.
- Limpiar las pantallas (TV, celular, computadora, videojuegos) y estimular el movimiento, el juego al aire libre y las actividades cotidianas.
- Asegurar un buen descanso nocturno.

Consejos para construir hábitos saludables diarios

Adoptar un estilo de vida saludable no tiene por qué ser difícil. Pequeños cambios generan grandes resultados:

1. **Alimentación consciente:** Realiza cuatro comidas al día (Desayuno, Almuerzo, Merienda y Cena).
2. **Más fresco, menos ultra procesado:** Prioriza frutas, verduras, pescado y lácteos descremados. Cocina más en casa y reduce al mínimo los ultra procesados (gaseosas, snacks, fiambres, golosinas), dejándolos solo para ocasiones especiales.
3. **Menos sal, más sabor:** Evita agregar sal mientras cocinas y reemplázala por condimentos naturales y hierbas.
4. **Cuidado con el alcohol:** Aporta calorías vacías (sin nutrientes), por lo que conviene limitar su consumo.
5. **Muévete más:** Intenta sumar al menos **150 minutos semanales de actividad moderada**, dividiéndola en bloques accesibles de 10 minutos a lo largo del día.

A mediados del 2026 se llevó a cabo el Programa "Nos Cuidamos" de [Leal Médica](#) y la [Obra Social Perfumista \(OSPAP\)](#) corresponde a una iniciativa de formación de agentes sanitarios enfocada en talleres de cambio de hábitos y autocuidado.

Actividades: Talleres prácticos sobre hábitos saludables y cuidado personal.

Certificación: Otorga certificados de asistencia avalados por la Obra Social Perfumista y Leal Médica a los afiliados participantes.

<https://www.facebook.com/share/p/17uNsTYxwM/>

https://www.instagram.com/sindicatoperfumista/p/Db_hgnamZ89/?img_index=13

Cuida tu piel: todo lo que necesitas saber sobre el cáncer de piel *

El **cáncer de piel** se produce cuando las células de la piel empiezan a crecer de forma anormal. La buena noticia es que, en la gran mayoría de los casos, se puede prevenir cuidándonos de la radiación ultravioleta (UV).

Prevención: ¡El cuidado es todo el año!

Los rayos UV no descansan: afectan tu piel incluso en días nublados y se reflejan en superficies como el agua, la arena y la nieve.

Para mantener tu piel protegida, ten en cuenta estos consejos clave:

- Evita el sol directo entre las **10 y las 16 horas**.
- Busca la **sombra**, especialmente en las horas de mayor radiación.

- Usa ropa que cubra la piel, sombrero de ala ancha y anteojos con filtro UV.
- Usa protector solar de amplio espectro con FPS 30 o más en las zonas descubiertas.
 - Aplícatelo 30 minutos antes de exponerte.
 - Renovarlo cada 2 horas (o antes si nadas, transpiras mucho o te secas con toalla).
 - Recordar usarlo también en días nublados.
- ¡No uses camas solares!
- Cuida mucho a niñas y niños, su piel es especialmente sensible.

Dato clave: El protector solar es un gran aliado contra el daño UV, pero **no sirve para alargar el tiempo bajo el sol**. La mejor estrategia combina sombra, ropa adecuada, sombrero, anteojos y protector.

Señales de alarma: ¿A qué prestarle atención?

Puede aparecer en cualquier parte del cuerpo, pero es más común en zonas expuestas (cara, orejas, cuello, cuero cabelludo, brazos y manos).

Presta atención a tu cuerpo y consulta al equipo de salud si notas:

- Una lesión nueva que crece, cambia, pica, duele, sangra o hace costra.
- Una herida o llaga que no cicatriza.
- Una mancha o un lunar diferente al resto.
- Una lesión oscura en la piel, uñas, palmas, plantas o mucosas.

¿Cómo revisar tus lunares? (Regla del ABCDE)

Para tus lunares o manchas pigmentadas, recordar esta regla práctica:

- **A (Asimetría):** Una mitad del lunar no se parece a la otra.
- **B (Bordes):** Los bordes son irregulares, borrosos o mal definidos.
- **C (Color):** Presenta varios colores o cambios de tonalidad.
- **D (Diámetro):** Mide más de **6 milímetros** o notas que va creciendo.
- **E (Evolución):** Cambia con el tiempo, pica, sangra, duele o forma costra.

¿Quiénes tienen mayor riesgo?

Si bien puede afectar a cualquiera, hay que prestar especial atención si vos o alguien que conoces:

- Tiene piel, ojos o cabello claros, o se quema fácilmente.
- Sufrió quemaduras solares importantes en la infancia o adolescencia.
- Tiene muchos lunares o lunares atípicos.
- Tiene antecedentes personales o familiares de cáncer de piel.
- Trabaja o hace actividades al aire libre con exposición frecuente.
- Usa o usó camas solares.
- Tiene el sistema inmunitario debilitado.

Cobertura médica

Es importante saber que existe **cobertura del 100%** en los tratamientos para los distintos tipos de cáncer de piel (carcinoma baso celular, carcinoma espino celular y melanoma).

Ante cualquier duda o cambio en tu piel, **consulta siempre con el equipo de salud**.

¡Conoce tus derechos y los métodos anticonceptivos! ♥

El acceso a la salud reproductiva y a una procreación responsable está respaldado por la **Ley 25.673**. Existen diversas opciones para cuidarnos, planificar y decidir sobre nuestros cuerpos.

A continuación, te contamos cuáles son los métodos disponibles y cómo puedes acceder a ellos de forma clara y sencilla:

Métodos de barrera

- **Preservativos y diafragmas:** Impiden que los espermatozoides lleguen al útero. Deben usarse correctamente **durante toda la relación sexual** y en cada encuentro.
- **El dato clave:** El preservativo es el **único método que previene tanto el embarazo como las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**. Se coloca desde el inicio, antes de cualquier penetración.

Métodos hormonales

Impiden la ovulación. Son seguros y totalmente reversibles (al dejarlos, se recupera la fertilidad).

- **Pastillas:** Combinadas o de una sola hormona (progestágeno).
- **Injectables:** Vienen en presentaciones mensuales o trimestrales.

Anticoncepción de emergencia (Pastilla del día después)

- Es un recurso de **uso excepcional** para evitar un embarazo tras una relación sin protección o si falló otro método (por ejemplo, si se rompió el preservativo).
- No reemplaza a los métodos habituales. Funciona mejor cuanto antes se tome: idealmente en las primeras **6 horas** o, como límite, dentro de los **3 días** posteriores (Resolución 232/2007).

Dispositivos (DIU / SIU / Implante)

- **DIU / SIU:** Pequeños dispositivos colocados dentro del útero por un profesional de la salud. Requieren controles periódicos. Son muy seguros, eficaces y reversibles (Resolución 2922/2019).
- **Implante subdérmico (el chip):** Otro método de larga duración colocado bajo la piel.

Anticoncepción quirúrgica (A partir de los 18 años)

Métodos definitivos y seguros:

- **Vasectomía (en varones):** Cirugía sencilla para cortar o ligar los conductos deferentes. No altera el deseo, la potencia sexual ni la eyaculación.
- **Ligadura de trompas (en mujeres):** Sección o ligadura de las Trompas de Falopio para evitar que el óvulo y los espermatozoides se encuentren.

Métodos de baja eficacia o no recomendados

- **Abstinencia periódica:** Cálculo de calendario, temperatura basal o moco cervical. Consiste en evitar relaciones en los días fértiles. Tienen baja eficacia porque es difícil calcular con exactitud la ovulación.

- **Coitus interruptus (retiro):** Retirar el pene antes de eyacular es un método muy poco seguro y no debe utilizarse. Las gotitas previos a la eyaculación ya contienen espermatozoides capaces de generar un embarazo o transmitir una infección.

¡Recordá! De todos los métodos mencionados, sólo el preservativo protege contra el VIH/SIDA y otras ITS.

Edades y formas de acceso

- **Desde los 13 años:** Tienes **autonomía completa** para solicitar y retirar sin compañía ni autorización de adultos: preservativos, pastillas, inyecciones, DIU o implantes subdérmicos.
- **Desde los 16 años:** Contas con capacidad legal plena para tomar decisiones sobre tratamientos y cuidados de tu propio cuerpo.
- **A partir de los 18 años:** Acceso libre y gratuito a cirugías anticonceptivas (ligadura de trompas y vasectomía).

Requisitos generales para la entrega

- **Receta médica:** La mayoría de los productos farmacéuticos (como pastillas o preservativos) la requieren, firmada por un profesional.
- **Empadronamiento:** Se realiza un registro o empadronamiento anual del afiliado para autorizar la entrega sin cargo de la medicación oral.

10 ACCESO PROGRAMA MATERNO INFANTIL

Cada embarazada contra presentación del certificado de embarazo es ingresada al sistema como integrante de Programa Materno Infantil con cobertura al 100 % en prestaciones médicas, medicamentos y relacionadas al atención en embarazo, parto y puerperio. El procedimiento de alta se realiza a través de sistemas por lo que la embarazada y su bebé acceden automáticamente a las prestaciones que oportunamente requieran.

11 TRASLADOS EN AMBULANCIA (URGENCIAS Y PROGRAMADOS)

Para los traslados de Urgencias debe comunicarse con las líneas de "Urgencias y Guardia"

CABA Y GRAN BUENOS AIRES	(011) 4959-9595
SAN LUIS	0810-666-6350

Los traslados programados requieren autorización bajo el siguiente procedimiento:

Solicitar el mismo con un pedido médico que contenga: fecha, hora, motivo de la atención, domicilio de partida y destino, y especificaciones según requerimiento (tipo de móvil, con/sin médico, con/sin oxígeno, etc.)

Debe solicitarse a través de los siguientes canales:

WhatsApp: 1168958455

e-mail: auditoria@ospap.org.ar