



RNOS N°128607  
OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

# CARTILLA OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DE CHUBUT

---

RNOS 128607

## ANEXO II

**VIGENCIA: enero 2026 – diciembre  
2026**



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

## PROCEDIMIENTOS (ANEXO II)

### Centros de Orientación y Coordinación de Servicios

Actualmente la Obra Social posee atención presencial de afiliados en las siguientes oficinas:

- Comodoro Rivadavia
  - Zona norte: KM5 Ricardo Gutiérrez 1052
  - Zona sur: Cnel. José V de Gral. Olavarría 292

Numero de teléfonos de contacto para la atención de afiliados vía mensajería y WhatsApp:



RNOS N°128607  
OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

# Estamos cerca

Agendá nuestros números

 **297 493 4819**  
Consultas generales

 **297 540 4207**  
Autorizaciones

 **297 493 3687**  
Internación y cirugías

 **297 416 5711**  
Prestaciones especiales,  
discapacidad, medicamentos de alto costo  
y autorizaciones para medicamentos

[www.ospetroleroschubut.com.ar](http://www.ospetroleroschubut.com.ar)

 Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

**#GestiónJorgeÁvila**

Superintendencia de Servicios de Salud: 0800 222 72583 | [www.argentina.gob.ar/sssalud](http://www.argentina.gob.ar/sssalud) | RNOS:1-28607

El personal de OSTPyGP CHUBUT y/o su Red de prestadores responderá a todas sus preguntas sobre: **Teléfono 02974470897**

- Centros de Orientación y Coordinación de Servicios
- Centros Médicos
- Profesionales
- Centros de Diagnóstico y Tratamiento
- Farmacias
- Requisitos para obtener la autorización para prácticas y tratamientos.



RNOS N°128607

## OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

Además, los afiliados y prestadores pueden contactarse con la Social por medio de las siguientes direcciones de correo electrónico:

- Afiliaciones: [afiliaciones@obrasocialpetroleroschubut.org](mailto:afiliaciones@obrasocialpetroleroschubut.org)
- Atención prestadores: [contaduria@obrasocialpetroleroschubut.org](mailto:contaduria@obrasocialpetroleroschubut.org)

### Procedimiento de Credenciales:

Para solicitar respuesta a sus inquietudes y para acceder a las prestaciones Ud. debe tener su credencial personal e intransferible que lo identifica como asociado de **OSTPyGP CHUBUT**.

La credencial es el medio a través del cual todo beneficiario del sistema de salud es identificado para poder acceder a las prestaciones médicas. Todas las solicitudes de prácticas y estudios, así como la entrega de medicamentos en la red de farmacias adheridas, requieren la presentación de la credencial y documento nacional de identidad.

Desde el momento en que Ud. puede acceder a la cobertura de **OSTPyGP CHUBUT**, podrá obtener su credencial en la Delegación de la Obra Social.

Los Hospitales de Gestión Descentralizada son prestadores naturales del Sistema Nacional del Seguro de salud y los estudios, practicas e internaciones prescriptas por profesionales de estos, serán reconocidos de igual forma que las realizadas por profesionales contratados por la obra social.

### Procedimiento en AUTORIZACIONES

#### ESTUDIOS Y PRÁCTICAS COMPLEMENTARIAS QUE NO REQUIEREN AUTORIZACION PREVIA:

- Laboratorio nomclado
- Radiologías simples y contrastadas.
- Ecografías Nomencladas
- Electrocardiograma

Las prácticas que requieren autorización pueden ser tramitadas personalmente por el paciente, o por algún miembro de su grupo familiar, o bien, hacer el trámite telefónicamente por el cual le será asignado un número de autorización de la prestación correspondiente.

Las practicas que requieren autorización pueden ser gestionadas de manera presencial en Comodoro Rivadavia (zona norte: KM5 Ricardo Gutiérrez 1052 y en zona sur: Cnel. José V



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

de Gral. Olavarría 292) o bien por whatsapp al 297 – 5404207 o por correo electrónico a la dirección: [autorizaciones@obrasocialpetroleroschubut.org](mailto:autorizaciones@obrasocialpetroleroschubut.org).

**La accesibilidad a las prestaciones no requiere de bonos ni recetarios, se acceden por medio de credencial física o virtual y los prestadores validan por medio de sistema TRADITUM .**

### **Autorizaciones para internación**

Las internaciones requieren autorización previa y pueden ser tramitadas personalmente por el paciente, o por algún miembro de su grupo familiar.

### **Traslado en Ambulancia**

Para los pacientes que no puedan movilizarse por sus propios medios, desde, hasta o entre establecimientos de salud: con o sin internación, y que sea necesario para el diagnóstico o tratamiento de su patología, la elección del tipo de asistencia queda supeditada a el estado clínico del paciente documentado por indicación médica.

### **Cobertura en Internación**

Toda internación debe ser autorizada previamente por el Centro de coordinación y autorización de servicios médicos y sanatoriales. En casos de internación por Maternidad o cirugía programada es necesario que se comunique con el Centro de Coordinación y Autorización de Servicios Médicos y Sanatoriales, de lunes a viernes, en el horario de 9:00 a 18:00hs., para gestionar la correspondiente Orden de Internación, con un mínimo de 5 días hábiles de anticipación a la fecha de internación. Se deja aclarado que la cobertura en internación es del 100% en todas las modalidades (Institucional, Hospitalaria de día o Domiciliaria) Cumplimentar el trámite de autorización es condición indispensable para realizar la admisión en la Institución sanatorial.

No olvide tener consigo su credencial vigente al momento de internarse.

### **Internación domiciliaria:**

Enviar WhatsApp 2975404207

Son las Instituciones quienes envían resumen de HC, diagnóstico y pedido de ID del médico tratante con requerimientos del paciente en domicilio.



RNOS N°128607

**OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT**

**Para las internaciones en el segundo nivel** Si es una cirugía programada, el Médico le indicará fecha y hora y procedimiento a seguir para reservar el turno correspondiente.

#### **Sistema de Turnos:**

El acceso a las prestaciones médicas es en forma directa, por lo cual deberá requerir turno previamente al Prestador y recuerde que deberá presentar su credencial y documento de identidad al concurrir al mismo.

Las prácticas que requieran autorización previa deberán ser autorizadas en la Obra Social.

#### **Para las Consultas médicas en Consultorio**

Si desea solicitar turno con algún Profesional de la Cartilla deberá llamar al Prestador.

.

#### **Operatoria para la Atención Médica Primaria**

Elegido el Médico Pediatra, Clínico o Médico de Familia, reserve su turno llamando directamente al Prestador de su elección del listado de esta Cartilla.

Identifíquese con su nombre y número de socio. No olvide traer su credencial vigente al reservar el turno y asistir a la consulta.

Cada beneficiario de la obra Social podrá acceder libremente a los médicos de Atención Primaria: Clínicos, Ginecólogos, Pediatras, etc. Para lograr mejor calidad de atención médica es conveniente que cada persona tenga su Médico de Cabecera o Médico de familia quien conoce sus antecedentes y lo puede orientar en su consulta a los especialistas.

- **Odontología:** 297-5380819

#### **Las siguientes prestaciones requieren autorización y/o ingreso formal al Programa.**

Dicha autorización se obtiene en el Centro de Coordinación y Autorización de Servicios Médicos y Sanatoriales y la prestación del servicio se realizará en la Red de Prestadores.

Las prestaciones pueden ser tramitadas personalmente por el paciente o por algún miembro de su grupo familiar.

- Ortopedia
- Óptica
- Prótesis y Ortesis
- Alcoholismo



**RNOS N°128607**

**OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT**

- HIV
- cirugías programadas
- Drogadicción
- Trasplantes
- Discapacidad
- Diabetes
- Hemodiálisis crónica
- Medicamentos oncológicos
- Medicamentos especiales
- Antihemofílico
- De baja incidencia y alto costo

**MODO Y PERIODICIDAD DE ACTUALIZACIÓN DE LA CARTILLA**

El modo y periodicidad de actualización de la cartilla es cada 12 meses, oportunidad en que se imprime y se procede a la integración de las actualizaciones mensuales, quedando a disposición de todos los beneficiarios.

**PROGRAMA NACIONAL DE GARANTIA DE CALIDAD DE LA ATENCION MÉDICA**

En la aplicación de la cobertura descrita precedentemente se tendrá especialmente en cuenta que el Poder Ejecutivo ha establecido el Programa Nacional de Garantía de Calidad de la Atención Médica desarrollado por el Ministerio de Salud que consiste entre otras cosas en el consenso de normas nacionales e internacionales para el manejo de enfermedades y cuadros comunes, típicos y complejos. El mencionado programa que debe ser cumplido obligatoriamente por las Obras Sociales permite, tanto a éstas como a las entidades involucradas (Decreto 1.424/97) regular la autorización y utilización de los recursos propios y contratados en un marco de racionalidad, asegurando de esta forma la calidad de la atención.

**EL PROGRAMA DE VIGILANCIA DE LA SALUD Y CONTROL DE ENFERMEDADES**

Este Programa Médico Asistencial debe cumplir con el Programa de Vigilancia de la Salud y Control de Enfermedades (VIGIA).



RNOS N°128607

**OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT**

En el contexto de los objetivos destinados a reforzar la vigilancia y el control de las enfermedades, se ha puesto en funcionamiento este proyecto para colaborar en la toma de acciones en el ámbito de la salud pública a través de la información necesaria para la toma de decisiones, sobre estructura y funcionamiento de los servicios, daños y riesgos para los distintos grupos y áreas de la población.

### **RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR LA PREVENCIÓN**

Con motivo de fortalecer la salud de nuestra población a través de la promoción y la prevención, creímos oportuno como vía directa para llegar a nuestros afiliados incluir todos los lineamientos de las normativas vigentes emanados del Ministerio de Salud y avaladas por una organización de prestigio internacional en la cartilla que se hace entrega a los afiliados.

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

## **PROGRAMA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR**

### **PRESIÓN ARTERIAL-COLESTEROL - SOBREPESO-TABAQUISMO Y ACTIVIDAD FÍSICA**

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

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

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



RNOS N°128607

**OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT**

Una **dieta adecuada** y la **actividad física** regular son dos cosas que pueden ayudarle a mantener la presión arterial bajo control. Algunas personas tendrán que tomar medicamentos para ayudar a mantener una presión arterial saludable.

Si padece de presión alta, hable con su médico para que le diga cómo puede bajarla mediante el cambio de dieta, la pérdida de peso excesivo, los ejercicios o (si es necesario) tomando medicamentos. Si tiene que tomar medicamentos, asegúrese de tomarlos diariamente, según lo indique el médico.

Pregúntele a su médico con qué frecuencia le deben tomar la presión arterial, y cual sería una presión arterial adecuada en su caso.

Necesito que me tomen la presión arterial cada..... Meses/años.

Mi presión arterial debe estar por debajo de..... /.....

**COLESTEROL**

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

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

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

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

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

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

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



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT



### PESO

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

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

Peso..... kilos

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



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETRÓLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

## **NUTRICION**

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

### Recomendaciones de Alimentación

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

## **CONSUMO DE TABACO**

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



**RNOS N°128607**

**OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT**

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

### **ACTIVIDAD FISICA**

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

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

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

### **INMUNIZACIONES Y CALENDARIO OFICIAL DE VACUNACIÓN**

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

Este esquema de vacunación tiene cobertura al 100%.



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

# CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACIÓN

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

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

(1) Previene la tuberculosis.  
(2) Previene meningitis, neumonía y sepsis por neumococos.  
(3) OPV solo 140: previene Difteria, Tétanos, Tox Carvacela, Hepatitis B, Haemophilus influenzae b.  
(4) Vacuna antigripal (Influenza tipo A y B).  
(5) Previene sarampión, rubéola y paperas.  
(6) OPV previene difteria, tétanos y tos convulsa.  
(7) OPA previene difteria, tétanos y tos convulsa.  
(8) OP previene difteria y tétanos.

(9) Antes de ingresar de la maternidad.  
(10) Cinco primarias 12 horas de vida.  
(11) Menores de un año. Si no hubiera recibido el esquema completo, deberá completarlo. En caso de tener que iniciar aplicar 1ª dosis, 2ª dosis al mes de la primera y 3ª dosis a los seis meses de la primera.  
(12) La 1ª dosis debe administrarse antes de las primeras semanas y seis días a tres meses y medio de vida.  
(13) La 2ª dosis debe administrarse antes de las primeras semanas o los seis meses de vida.  
(14) Debe recibir en la programación 2 dosis de la vacuna separadas al menos por cuatro semanas.  
(15) Recomendada a personas con factores de riesgo o adultos de 65 años o más.  
(16) En cada embarazo debe recibir la vacuna antigripal en cualquier trimestre de la gestación.  
(17) Personas debiendo recibir vacuna antigripal si se la hubieran recibido durante el embarazo, antes del egreso de la maternidad y hasta en máximo de diez días después del parto.

(18) Si no hubiera recibido dos dosis de triple viral o una dosis de triple viral + 1 dosis de doble viral, después del alta de vida para los nacidos después de 1965.  
(19) Aplicar 1ª y 2ª en cada embarazo independientemente del tiempo transcurrido desde la dosis previa, según a partir de la semana 36 de gestación.  
(20) Personal de salud que trabajen en salas de T11 neonatos. Resuspension cada 6 años.  
(21) Vacunas y refuerzos deben recibir 2 dosis separadas por un intervalo mínimo de 6 meses.  
(22) Residentes en zonas de riesgo.  
(23) Residentes en zona de riesgo, única refuerzo a los diez años de la primera dosis.  
(24) Residentes que trabajen en zonas de riesgo ocupacionales o zonas de riesgo y que no hayan recibido anteriormente la vacuna.

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



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

- Vacuna contra tétanos – difteria - Todas las personas deben recibir esta vacuna cada diez años.
- Vacuna contra rubéola – Si es mujer y está considerando un embarazo, y todavía no ha sido vacunada contra la rubéola, debe hablar con su médico.
- Vacuna neumocócica (neumonía o pulmonía) – Todas las personas necesitan vacunarse cuando tienen alrededor de 65 años.
- Vacuna contra influenza (gripe) – Todas las personas mayores de 65 años deben recibirla cada año. En el caso de esta vacuna todos los años se realiza la vacunación gratuita a todas las personas mayores de 65 años o si padece de alguna enfermedad



RNOS N°128607

**OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT**

de los pulmones, el corazón o los riñones o tiene diabetes, ha contraído el HIV o sufre de cáncer, Las vacunas anuales contra la gripe también pueden beneficiarlo en todos estos casos.

- Hepatitis B – Si tiene contacto con sangre u otras secreciones del cuerpo humano (Por ejemplo, semen o secreciones vaginales) puede correr mayor riesgo de hepatitis B. También puede correr riesgo si tiene relaciones sexuales sin protección (vaginal, Oral o anal), o si comparte agujas durante el uso de drogas intravenosas. Los Trabajadores de atención médica también deberían considerar vacunarse contra la Hepatitis B. Hable acerca de esto con su médico. Todos los niños dentro del año de Vida reciben por ley el esquema completo de esta vacuna, en el momento del Nacimiento, al mes y a los 6 meses.

## **PROGRAMA DE PREVENCIÓN PARA LA SALUD SEXUAL Y PROCREACIÓN RESPONSABLE**

### **Planificación Familiar**

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

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

## **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CANCER**

### **CANCER DE MAMA**

#### ***CUIDADO PREVENTIVO***

#### ***MAMOGRAFIA PARA LAS MUJERES***

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

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



RNOS N°128607

**OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT**

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

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

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

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

### **CANCER DE CUELLO UTERINO**

#### ***FROTIS DE PAPANICOLAU (LA PRUEBA PAP) PARA LAS MUJERES***

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

Pregúntele a su médico con qué frecuencia se debe hacer la prueba Pap.

Dígale a su médico si ha tenido verrugas genitales, enfermedades de transmisión sexual (ETS), múltiples compañeros sexuales o una prueba Pap anormal.

Usted tal vez necesitará hacerse este exámen con más frecuencia que otras mujeres.

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

#### ***¿Cómo puede prevenirse?***

- Concurra periódicamente al ginecólogo
- Mantenga una adecuada higiene genital
- Evita la promiscuidad sexual
- Utilice preservativo como método anticonceptivo y para evitar infecciones genitales



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

- Evita el tabaco. Fumar perjudica su salud en todos los aspectos y facilita la aparición de cáncer, no solo de pulmón sino genital y urinario en alta frecuencia.

### **CANCER DEL COLON Y RECTO**

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

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

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

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

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

### **PROGRAMA DE PREVENCION ODONTOLOGICA**

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

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

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

#### **CARIES**

#### **ENFERMEDAD PERIODONTAL**



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

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

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

### ¿Cómo prevenirlos?

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

### **METODOS PARA LA HIGIENE BUCAL EN LA LACTANCIA**

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

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



RNOS N°128607

**OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT**

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

**CUIDADO PREVENTIVO ADICIONAL**

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

Si usted:

- Tiene diabetes o si es mayor de 60 años: deberá hacerse examinar los ojos con regularidad.
- Ha tenido relaciones sexuales sin preservativos, ha tenido sexo con diferentes personas o ha tenido una enfermedad de transmisión sexual: tal vez necesite hacerse exámenes

Del SIDA (VIH), sífilis, gonorrea, clamidia o hepatitis.

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

**SEGURIDAD**



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

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

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

## PREVENCION DE VIH Y SIDA

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

¿Cómo se contrae el VIH?

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

¿Cómo puede reducir el riesgo de contraer el VIH?

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



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

### **CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS**

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



**RNOS N°128607**

**OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT**

**Información de Prevención en Salud disponible en redes sociales (Facebook e Instagram) y pagina web de la Obra Social:**



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT



# Tips para incluir hábitos saludables en tu rutina



Superintendencia de Servicios de Salud:  
0800 222 72583 | [www.argentina.gob.ar/sssalud](http://www.argentina.gob.ar/sssalud) | RNOS1-28607

  
Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut  
**#GestiónJorgeÁvila**

**7 años**  
cuidando tu salud



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT



## 3 consejos para cuidar la piel en primavera.



Superintendencia de Servicios de Salud:  
0800 222 72583 | [www.argentina.gob.ar/sss salud](http://www.argentina.gob.ar/sss salud) | RNOS:1-28607

  
Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut  
**#GestiónJorgeÁvila**

**7 años**  
cuidando tu salud



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT



1.

**Usá protector solar**  
**todos los días, incluso si está nublado.**



**Superintendencia de Servicios de Salud:**  
0800 222 72583 | [www.argentina.gob.ar/sss salud](http://www.argentina.gob.ar/sss salud) | RNOS:1-28607

[www.ospetroleroschubut.com.ar](http://www.ospetroleroschubut.com.ar)





RNOS N°128607  
OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT



**2.**

**Aplicá cremas hidratantes  
en rostro y cuerpo. Elegí aquellas que se  
adaptan a tu tipo de piel.**

**Superintendencia de Servicios de Salud:**  
0800 222 72583 | [www.argentina.gob.ar/sssalud](http://www.argentina.gob.ar/sssalud) | RNOS:1-28607

[www.ospetroleroschubut.com.ar](http://www.ospetroleroschubut.com.ar)





RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT



**3.**  
**Consumí diariamente**  
**frutas y verduras,**  
ya que aportan vitaminas y nutrientes  
necesarios para mantener tu piel  
fuerte y sana.

**Superintendencia de Servicios de Salud:**  
0800 222 72583 | [www.argentina.gob.ar/sss salud](http://www.argentina.gob.ar/sss salud) | RNOS:1-28607

[www.ospetroleroschubut.com.ar](http://www.ospetroleroschubut.com.ar)





RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

[www.ospetroleroschubut.com.ar](http://www.ospetroleroschubut.com.ar)



29 de septiembre

# Día Mundial del Corazón

## Recordá:

- Hacer actividad física regularmente.
- Elegir alimentos reales, sanos y nutritivos.
- Evitar el alcohol y el tabaco.
- Realizar anualmente tus chequeos médicos preventivos.



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

#GestiónJorgeÁvila

**7 años**  
cuidando tu salud

Superintendencia de Servicios de Salud:

0800 222 72583 | [www.argentina.gob.ar/sss salud](http://www.argentina.gob.ar/sss salud) | RNOS:1-28607



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT



## PROGRAMAS DE PREVENCIÓN SALUD BUCAL

# LA SALUD DE TU BOCA ESTÁ EN TUS MANOS



1 y 2. Colocar el cepillo a 45° sobre la línea de la encía y cepillar la cara interna y externa de cada diente.  
3. Remover la placa de toda superficie exterior de los dientes y la superficie de masticación con movimiento de adelante hacia atrás.

4. Con la punta del cepillo, cepillar detrás de cada uno de los dientes anteriores de arriba y de abajo.

No olvides cepillar la lengua y complementar el cepillado con el uso del hilo dental.

## RECORDÁ

- Visítá regularmente al dentista.
- Evitá consumir golosinas, gaseosas y azúcares.
- Cepillate los dientes después de cada comida



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

#GestiónJorgeÁvila

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD: 0800 222 72583 | [www.argentina.gov.ar/sssalud](http://www.argentina.gov.ar/sssalud) | RNOS:1-28607

## PROGRAMAS DE PREVENCIÓN

# DETECCIÓN TEMPRANA DE CÁNCER DE MAMA

Si usted tiene alguno de estos síntomas, efectúe ya su Consulta de Control:

- Dolor localizado en mama y/o axila.
- Aparición de un bulto.
- Cambio de tamaño y/o coloración en mama o pezón.
- Secreción por pezón.

¿Por qué es importante la prevención del cáncer de mama?

Pues provoca la mortalidad por cáncer más frecuente en la población femenina de nuestro país y en la mayoría de los países occidentales.

¿Cómo prevenir el problema?

La única manera es detectarlo en su etapa inicial. La detección precoz facilita tratamientos más sencillos y breves, con posibilidades de curación amplias y mejor calidad de vida.

¿En qué consiste el tratamiento por cáncer de mama?

Depende del estadio de detección de la enfermedad. Cuanto más temprano se diagnostique, el tratamiento quirúrgico se limitará al tumor y sus ganglios. La necesidad de radioterapia o quimioterapia complementarán ese tratamiento de acuerdo a cada caso.

## RECOMENDACIONES PARA SU DETECCIÓN TEMPRANA

- Concurrir a las Consultas de Control periódicamente.
- Realizar el Auto-examen Mamario periódicamente.
- Efectuar Ecografía mamaria.
- Realizar Mamografía periódicamente.



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

#GestiónJorgeÁvila

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD:  
0800 222 72583 | [www.argentina.gov.ar/sssalud](http://www.argentina.gov.ar/sssalud) | RNOS:1-28607



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETRÓLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

17 DE MAYO

# DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

*El Día Mundial de la Hipertensión Arterial promueve los esfuerzos para su prevención, diagnóstico y control, con el fin de reducir el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares.*

## CONSEJOS PARA PREVENIR Y CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

- Mantenga un peso adecuado.
- Reduzca el uso de sal en las comidas.
- Beber alcohol con moderación.
- Realice actividad física.
  - No fumar.
- Relájese y alivie su estrés.



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

#GestiónJorgeÁvila

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD:  
0800 222 72583 | [www.argentina.gob.ar/sssalud](http://www.argentina.gob.ar/sssalud) | RNOS:1-28607



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

## PROGRAMAS DE PREVENCIÓN

# DETECCIÓN TEMPRANA DE LA DIABETES

### Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica, muy frecuente y se presenta en el 6% de la población. Se caracteriza por la elevación de la glucosa en la sangre.

### Hay dos tipos de diabetes:

Tipo I, llamada infanto juvenil, y tipo II, llamada del adulto.

	Diabetes TIPO I	Diabetes TIPO II
Características	10% de los diabéticos	90% de los diabéticos
Edad de comienzo	En niños y jóvenes	Adultos mayores de 40 años
Síntomas	Sintomatología de aparición rápida	Síntomas de aparición lenta y progresiva
Insulinas	El organismo no la produce	La producción está alterada
Contextura física	Individuos delgados	Con exceso de peso generalmente

### Si usted tiene alguno de estos síntomas, efectúe ya su consulta de control:

Mucha sed y apetito, aliento comúnmente denominado "manzana verde", aumento de la frecuencia y cantidad de orina, incluso de noche, piel seca, cansancio, debilidad, heridas que cicatrizan lentamente, entre otros.

### ¿Cómo detectarla?

Con un control clínico periódico.

### ¿Cómo cuidarse?

Adoptando un modo de vida más sano. El diagnóstico temprano permite una evolución controlada de la enfermedad.

## Consejos

- Mantener el control de la glucemia
  - Controlar la tensión arterial.
- Alimentarse saludablemente: reducir las grasas de origen animal, evitar los dulces, controlar el consumo de sal, incorporar más frutas y hortalizas frescas, pescado y cereales
  - Controlar el peso corporal.
- Hacer actividad física moderada en forma regular.
  - Evitar el tabaco y el alcohol.
  - Visitar al médico periódicamente.
  - Cumplir con los consejos e indicaciones de su médico tratante.
- El diagnóstico temprano es fundamental.



Obra Social de Trabajadores del Petróleo y Gas Privado del Chubut

#GestiónJorgeÁvila

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD:  
0800 222 72593 | www.argentina.gob.ar/sssahud | RNOS:1-28607



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETRÓLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

PROGRAMAS  
DE PREVENCIÓN



## Detección temprana de la diabetes

¿Qué es la Diabetes? Tipos de diabetes y diferencias. ¿Cómo detectarla? Consejos.

Visité nuestra web y encontrará toda la información útil sobre este tema.

[ospetroleroschubut.com.ar/deteccion-temprana-de-la-diabetes.html](http://ospetroleroschubut.com.ar/deteccion-temprana-de-la-diabetes.html)



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

#GestiónJorgeÁvila

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD: 0800 222 72583 | [www.argentina.gob.ar/sssalud](http://www.argentina.gob.ar/sssalud) | RNOS:1-28607



## 11 DE JUNIO - DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER DE PRÓSTATA



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

#GestiónJorgeÁvila

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD:  
0800 222 72583 | [www.argentina.gob.ar/sssalud](http://www.argentina.gob.ar/sssalud) | RNOS:1-28607



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETRÓLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

## Beneficios de la lactancia para la mamá



- Al amamantar la mujer produce una hormona que contribuye a la reducción del útero para el retorno a su lugar y tamaños originales, previo al embarazo.
- Ayuda al descenso de peso para la recuperación del peso ideal y reduce así la posibilidad de desarrollo de otras enfermedades relacionadas.
- Amamantar reduce las posibilidades de desarrollar cáncer de mama y de ovario, según varios estudios.



Semana Mundial de la  
**Lactancia Materna**



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

## Consejos para amamantar

- *Estar en una posición cómoda y relajada.*
- *Alternar el orden en que se le ofrecen los pechos.*
- *Los primeros días, hasta que baje la leche, poner al bebé al pecho todas las veces que sea posible (6 a 8 veces)*
- *La duración de cada toma varía según cada madre y bebé (entre 5 y 20 minutos por lado).*



## Consejos ¿Cómo sé cuando el bebé tiene hambre?

- *Está despierto y alerta.*
- *Mueve sus bracitos.*
- *Cierra sus puños.*
- *Se lleva los dedos a la boca.*
- *Hace movimientos de succión con su boca.*

*Normalmente cuando tu bebé está satisfecho con la leche que ha tomado verás que cierra sus ojos, y relaja sus brazos y piernas.*



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

## Beneficios de la lactancia para el bebé

- *Disminuyen las probabilidades de que padezca algunas enfermedades infectocontagiosas*
- *Previene la obesidad ayudando a un crecimiento adecuado*
- *Estimula el contacto y el fortalecimiento del vínculo con su mamá*



## ¿Cuáles son los factores de riesgo cardiovascular?

- Hipertensión arterial.
  - Tabaquismo.
  - Diabetes.
  - Obesidad.
  - Sedentarismo.
- Aumento de colesterol en sangre y lipoproteínas de baja densidad (HDL/LDL).



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN  
**Factores de riesgo cardiovascular:  
hipertensión arterial**

 Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

**#GestiónJorgeÁvila**

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD: 0800 222 72583 | [www.argentina.gob.ar/sssaud](http://www.argentina.gob.ar/sssaud) | RNOS:1-28607

**Semana Mundial de la  
Lactancia Materna**

 Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD: 0800 222 72583 | [www.argentina.gob.ar/sssaud](http://www.argentina.gob.ar/sssaud) | RNOS:1-28607

## Consejos para prevenir y controlar la presión arterial



- Mantenga un peso adecuado.
- Reduzca el uso de sal en las comidas y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio. Incorpore más frutas, cereales y verduras a su plan alimentario.
- Beber alcohol con moderación.
- Realice actividad física en forma regular.
  - No fume.
  - Relájese y alivie su estrés.
- Controle periódicamente su presión arterial.
  - Concurra al médico.


## ¿Cómo detectar la hipertensión arterial?

**Controle periódicamente su tensión arterial.** Si su presión máxima supera los 140 mm Hg. o la mínima es mayor de 90 mm Hg. concurra a su médico para que lo evalúe y decida si requiere tratamiento. El tratamiento de la hipertensión arterial es sencillo. Permite su control. evita y reduce el riesgo de complicaciones. Su médico le indicará cuándo iniciarlo.



## ¿Qué es un factor de riesgo cardiovascular?

Es una condición que predispone de manera muy acentuada a padecer enfermedad coronaria y vascular. Las personas que conviven con estos factores tienen mayor probabilidad de sufrir enfermedades cardíacas: ataque cardíaco, infarto, accidente cerebro-vascular, hemiplejía, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal, entre otras.



**Ante alguno de estos síntomas, efectúe ya su consulta de control:**



Dolor localizado en mama y/o axila.



Aparición de un bulto.



Cambio de tamaño y/o coloración en mama o pezón.



Secreción por pezón.



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT



## Recomendaciones para la detección temprana del cáncer de mama

- Concurrir a las Consultas de Control periódicamente.
- Realizar el Auto-examen Mamario periódicamente.
  - Efectuar Ecografía mamaria.
- Realizar Mamografía periódicamente.



## PROGRAMAS DE PREVENCIÓN Factores de riesgo cardiovascular: hipertensión arterial



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

#GestiónJorgeÁvila

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD: 0000 222 72383 | www.argentina.gob.ar/sssalud | RNOS: 1-28607



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETRÓLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT



PROGRAMAS DE PREVENCIÓN

# Octubre

Mes de concientización  
sobre el **cáncer de mama**



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

#GestiónJorgeÁvila

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD: 0800 222 72583 | [www.argentina.gob.ar/sssalud](http://www.argentina.gob.ar/sssalud) | RNOS-1-28607



PROGRAMAS DE PREVENCIÓN

# Octubre

Mes de concientización  
sobre el **cáncer de mama**



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

#GestiónJorgeÁvila

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD: 0800 222 72583 | [www.argentina.gob.ar/sssalud](http://www.argentina.gob.ar/sssalud) | RNOS-1-28607



## El riesgo de enfermarse de cáncer de mama aumenta:

- A medida que la mujer envejece.
- Si existen antecedentes de familiares directos que hayan padecido la enfermedad.
- Si hay antecedentes personales de displasia mamaria severa.
- Si no ha tenido hijos o su primer embarazo fue después de los 35 años.
- En mujeres que no han amamantado.
- Con la obesidad.

### **Recuerde:**

*Las consultas de control son el mejor aliado para vivir más y mejor. La periodicidad que usted requiera la establecerá su médico.*



14 de Noviembre  
**Día Mundial  
de la Diabetes**



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

**#GestiónJorgeÁvila**



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN

# Detección temprana de la diabetes

## Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica, muy frecuente y se presenta en el 6% de la población. Se caracteriza por la elevación de la glucosa en la sangre.

### Si usted tiene alguno de estos síntomas, efectúe una consulta de control:

Mucha sed y apetito, aliento comunmente denominado "manzana verde", aumento de la frecuencia y cantidad de orina, incluso de noche, piel seca, cansancio, debilidad, heridas que cicatrizan lentamente, entre otros.

### ¿Cómo detectarla?

Con un control clínico periódico.

### ¿Cómo cuidarse?

Adoptando un modo de vida más sano. El diagnóstico temprano permite una evolución controlada de la enfermedad.





RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

## Consejos

- Mantener el control de la glucemia.
  - Controlar la tensión arterial.
- Alimentarse saludablemente: reducir las grasas de origen animal, evitar los dulces, controlar el consumo de sal, incorporar más frutas y hortalizas frescas, pescado y cereales.
  - Controlar el peso corporal.
- Hacer actividad física moderada en forma regular.
  - Evitar el tabaco y el alcohol.
  - Visitar al médico periódicamente.
- Cumplir con los consejos e indicaciones de su médico tratante.
- El diagnóstico temprano es fundamental.

## Hay dos tipos de diabetes:

Tipo I, llamada infanto juvenil, y tipo II, llamada del adulto.

	Diabetes TIPO I	Diabetes TIPO II
Características	10% de los diabéticos	90% de los diabéticos
Edad de comienzo	En niños y jóvenes	Adultos mayores de 40 años
Síntomas	Sintomatología de aparición rápida	Síntomas de aparición lenta y progresiva
Insulinas	El organismo no la produce	La producción está alterada
Contextura física	Individuos delgados	Con exceso de peso generalmente



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN  
**Detección temprana  
de la diabetes**



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

**#GestiónJorgeÁvila**

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD: 0800 222 72583 | [www.argentina.gob.ar/sssalud](http://www.argentina.gob.ar/sssalud) | RNOS:1-28607



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

**Ante el nuevo aumento  
de casos COVID-19**  
recordamos que recaudos para tomar  
para prevenir el avance de los contagios

Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

**#GestiónJorgeÁvila**



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT



## MANTENÉ LIMPIA TUS MANOS

Lavate las manos con agua y jabón en forma frecuente, o bien con alcohol en gel o al 70%



## USÁ BARBIJO

En lugares cerrados y en lugares abiertos cuando estés cerca de personas no convivientes.



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT



## INICIA O COMPLETA EL ESQUEMA DE VACUNACIÓN

Todas las personas a partir de los 3 años deben tener 2 dosis de vacuna. Además, deberán recibir una dosis de refuerzo las personas que hayan recibido la segunda dosis hace 6 meses o más de acuerdo a las disposiciones del plan de vacunación.



## RESPETÁ EL AISLAMIENTO

Si tenés síntomas, si tuviste un caso estrecho de Covid-19 positivo, o si sos un caso positivo, es importante que cumplas con las normas de aislamiento dictadas por las autoridades sanitarias.





RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETRÓLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT



**Y recordá que ante uno o más  
síntomas compatibles con COVID-19**  
te podés comunicar con el servicio de emergencias,  
o sistema público de salud.



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

**#GestiónJorgeÁvila**



**MANTENÉ DISTANCIA**

En lugares cerrados y en lugares abiertos intentá  
mantener distancia de al menos 2 metros, incluso si  
tenés el barbijo puesto.



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT



## VENTILÁ LOS AMBIENTES

Especialmente en aquellos lugares de espacio compartido con personas no convivientes, como por ejemplo lugares de trabajo, reuniones sociales, espacios recreativos, etc.



PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
**Salud bucal**  
Higiene bucal en bebés: de 0 a 24 meses



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

#GestiónJorgeÁvila

 Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

#GestiónJorgeÁvila

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD: 0600 222 72383 | www.argentina.gob.ar/rossad | RNOS 1.28607


**HIGIENE EN LOS PRIMEROS MESES**

Antes de que aparezcan los primeros dientes del bebé se deben limpiar las encías con una gasa húmeda diariamente. Procurar no probar nada de la leche (o cualquier otra comida) que ingiere el bebé, ni "limpiar" chupones con la boca o saliva ya que las bacterias que causan caries se transmiten por la saliva de una persona a otra.


**¿CÓMO LIMPIAR SUS PRIMEROS DIENTES?**

A partir de la salida o erupción de los primeros dientes se deben limpiar utilizando pasta de dientes sin fluor y cepillos dentales especiales para bebé o "dedales" con cerdas de silicona que van acostumbrando al pequeño al proceso de cepillado dental, especialmente antes de dormir. Se debe evitar ofrecerles jugos o bebidas azucaradas.


**LA PRIMER VISITA AL DENTISTA**

A esta edad comienzan a aparecer los dientes incisivos y los molares. La primer visita al odontopediatra es una excelente guía de los hábitos que se deben tener para la prevención. Este es el momento adecuado para retirarle el biberón y comenzar a limpiar los dientes durante la noche y realizar revisiones regulares.


**ESTABLECE HÁBITOS DE HIGIENE**

Los hábitos alimenticios son sumamente importantes, evita ofrecerle bebidas dulces como jugos, leche con chocolate y alimento que puedan producirle caries, sobre todo si aún utiliza biberón, se aconseja no dejarlo dormir con él. Asegurate de mantener los hábitos de higiene dental y cepillado diario. Visita regularmente al dentista sobre todo si tu pequeño ha sufrido algún tipo de traumatismo o presentan caries.

**Higiene bucal en bebés: de 0 a 24 meses**

Tendemos a pensar en la higiene de la boca de niños y bebés centrándonos en la dental desde el momento en que son capaces de utilizar, a su manera, un cepillo de dientes. Sin embargo, se debe prestar atención a la higiene oral del bebé incluso antes de la erupción dental.

Al principio tendrás poco que retirar, porque una buena succión del bebé hace que la leche caiga casi directa del pezón a su garganta. Pero a medida que tu bebé va creciendo la distancia entre el pezón y la garganta disminuye y es más fácil que queden restos de leche en su boca.

**Consejos para la higiene bucal de tu bebé**

Lo ideal sería que limpiaras la boca de tu bebé después de darle el pecho o de darle el biberón, para retirar los restos de leche y evitar su fermentación. Como mínimo deberías hacerlo una vez al día, preferentemente por la noche, introduciendo tu dedo índice limpio, y recomendando con movimientos suaves y circulares la superficie de las encías, sus caras laterales, el interior de las mejillas, el paladar y la lengua. También puedes envolverlo en una gasa, previamente humedecida para no erosionar sus mucosas.

No te preocupes si te parece difícil hacerlo. Retira lo que puedas, sin profundizar demasiado y hasta donde tu bebé necesite y/o admita. Verás que en poco tiempo él se acostumbra y cada vez será más fácil hacerlo. Si la lactancia es materna al

Cuando comience su dentición pon especial cuidado en limpiar sus dientes desde el primer día. Su esmalte es todavía frágil y, por lo tanto, más vulnerable a los ácidos que las bacterias forman durante el proceso de fermentación. Puedes hacerlo frotándolos suavemente con una gasa empapada o con un dedal de silicona especial para bebés.

Llegado el momento de la alimentación complementaria no pruebes su comida con los cubiertos que utilizas para él, ni soples sobre los alimentos para enfriarlos. Ten en cuenta que puedes transmitirle bacterias de tu saliva y que la flora bacteriana de los bebés es diferente a la de los adultos. Por la misma razón, nunca pruebes un biberón para saber si está a la temperatura adecuada; ni utilices tu boca para limpiar chupetes, mordedores, o cualquier utensilio que tu bebé se lleve a la suya. ¡Mima cuanto quieras a tu bebé pero evita besarle directamente en la boca y cuida tu propia salud oral!

**Limpieza bucal después de las comidas**

Procura limpiar su boca después de darle alimentos ricos en carbohidratos (leche, papilla de frutas, de cereales, zumos, galletas pan, arroz...) y especialmente por la noche. Después de cada amamantamiento si continúas con lactancia materna a demanda nocturna y, si es artificial, tras el último biberón o después de cada uno que les que le des durante la noche. Ten en cuenta que cualquier alimento fermentable (incluida la leche materna aunque en menor medida que la de fórmula) tiene potencial de generar caries y la salivación, que contribuye a arrastrar los restos alimenticios y contiene anticuerpos protectores, disminuye considerablemente durante el sueño.

Alrededor de su primer cumpleaños puedes comenzar a limpiar su dentadura con un cepillo de cabeza pequeño y suave, mojado y azucarado para su edad. No es necesario, ni recomendable, que utilices aún un dentífrico, aunque sea infantil y mucho menos si contiene fluor. Lo más importante de la limpieza dental es el arrastre de la placa bacteriana, mediante una buena técnica de cepillado. Con el bebé sentado sobre tu regazo y su espalda sobre tu abdomen colócate frente a un espejo y mueve el cepillo con movimientos hacia abajo desde las encías. Hacia el segundo cumpleaños es un buen momento para que los niños comiencen a manejar el cepillo y a aprender, progresivamente, a realizar la higiene dental de forma efectiva.



RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT

## Centros de atención de urgencias y emergencias médicas y odontológicas.

### Atención Guardia en Clínicas y Hospitales:

1. Sanatorio La Española: Dirección: Bartolomé Mitre 860, U9000 Comodoro Rivadavia, Chubut. Teléfono [0297 500-1028](tel:02975001028)
2. Hospital Regional de Comodoro Rivadavia "Dr. Víctor Manuel Sanguinetti". Dirección: Av. Hipólito Yrigoyen 950, U9000 Comodoro Rivadavia, Chubut tel: 0297 444-2222
3. Hospital Militar Regional Comodoro Rivadavia. Dirección: Italo Dell' Oro 850, Comodoro Rivadavia, Chubut. Teléfono: 0297 453-5020

### Servicio de Emergencia Odontológica:

- Consultorios Odontológicos Sindicato del Petróleo y Gas Privado de Chubut. Dirección: Callao 850, Comodoro Rivadavia. Tel: 297 5380819



**RNOS N°128607**

**OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT**

Traslados en Ambulancias:

Servicio de emergencias contratado de EMEC: <https://emec.com.ar/> Teléfono  
297 444 4444.

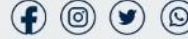


RNOS N°128607

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut



inicio | atención al beneficiario | trámites vía whatsapp | programas de prevención | urgencias y emergencias



## URGENCIAS Y EMERGENCIAS

### URGENCIAS Y EMERGENCIAS

**0297 444 4444**

#### URGENCIAS Y EMERGENCIAS:

1. Si Ud. puede trasladarse por sí mismo, en esta Cartilla encontrará las direcciones y teléfonos de los Profesionales, centros médicos, clínicas y sanatorios donde recurrir las 24 horas del día, todos los días del año.
2. De no poder trasladarse por estar físicamente impedido de hacerlo, comuníquese de inmediato a los números telefónicos que figuran al comienzo de esta cartilla para solicitar asistencia domiciliaria.
3. En caso de requerir visita domiciliaria por no poder trasladarse por sus propios medios o requerir ambulancia de traslados.
4. En caso de urgencias y emergencias con riesgo de vida:
  5. Llamar al 0297 444 4444

El operador le solicitará:

- Número de asociado
- Apellido y nombre
- Número de teléfono
  - Dirección
  - Edad del Paciente
- Síntomas que presenta

#### PAUTAS GENERALES PARA LA MEJOR RESOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS AGUDOS DE SALUD.

Es importante diferenciar tres conceptos:

- Emergencia con riesgo de vida.

Situación de salud que se presenta repentinamente y requiere inmediato tratamiento o atención por implicar inminente riesgo de vida. Ejemplo de posibles casos: asfixia, pérdida de conocimiento, pérdida de sangre abundante o hemorragia, dificultad respiratoria, dolor intenso en la zona del pecho. Convulsiones, electrocución, asfixia por inmer-

AFDGD6AFD6FASDFSDAFF  
FDSAFD6FDS6FASDFSDAD  
FDSAFD6AFSD6FASDFSD



Obra Social  
de Trabajadores  
del Petróleo y Gas  
Privado del Chubut

#GestiónJorgeÁvila



**RNOS N°128607**

**OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT**

## **Coseguros:**

TODAS LAS PRESTACIONES MEDICAS CUBIERTAS POR LA OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES DEL PETROLEO Y GAS PRIVADO DEL CHUBUT SE ENCUENTRAN EXENTAS DE COSEGUROS.