



0800-888-MITA (6482)

WWW.OSMITA.COM.AR

f / OSMITA-SALUD

RECOMENDACIONES PARA UN VERANO SALUDABLE

NOTAS DE SALUD

Llegan las vacaciones y con ellas, la posibilidad de viajar y recorrer nuevos lugares. Elegir a dónde ir y qué actividades se realizarán, es parte de comenzar a disfrutar de las ansiadas vacaciones.

Para aprovechar a pleno cada día, es importante preservar lo fundamental: nuestra salud. Conocer nuestro estado de salud previo al viaje, nos permitirá tomar las medidas de precaución necesarias. También deberemos conocer las características del lugar a donde nos dirigimos.

Es importante:

- **Informarse sobre el lugar que será destino del viaje:** la geografía, el clima, los servicios médicos disponibles, la existencia de agua potable, las enfermedades endémicas o brotes epidemiológicos existentes, etc.
- **Realizar una consulta médica antes de viajar:** para poder realizar un chequeo de nuestro estado de salud, y también informarnos sobre los recaudos y medidas preventivas a tomar.
- **Aplicarse las vacunas y/o tomar la medicación profiláctica indicada por el médico, de acuerdo al lugar de destino y/o la situación particular** de quien viaja (edad, si se trata de una embarazada, tiempo de gestación, enfermedad preexistente, etc.).
- **En el caso de patologías crónicas o tratamientos prolongados,** llevar la medicación que se toma habitualmente en cantidad necesaria.
- **En el caso de usar anteojos, lentes de contacto o audífonos,** se recomienda llevar un par de más.
- **En caso de patologías específicas o crónicas, o ser alérgico a algo o a alguna medicación:** Incluir entre la documentación personal, una tarjeta que identifique tal situación, y que detalle los datos necesarios ante una emergencia.
- **Llevar ropa adecuada al clima del lugar**

de destino, así como para las actividades que se tiene previsto realizar.

- **Preparar un botiquín de viaje,** incluyendo además elementos adicionales que pueda recomendar el profesional médico de acuerdo al lugar de destino.
- **Lavarse frecuentemente las manos,** en especial antes de las comidas y luego de ir al baño. En caso de no disponer de agua para el lavado, use alcohol en gel.
- **Hidratarse en función de las actividades que se desarrollen,** con agua y/o bebidas seguras (mineral o potabilizada).
- **Prevenir enfermedades transmitidas por alimentos:** evitar los puestos de venta callejeros, como así también la ingesta de hielo, si no es de agua segura. Tampoco se deben consumir frutas o verduras crudas que no puedan ser lavadas adecuadamente por quien las consumirá.



Vacunas

- **Es fundamental informarse respecto de las vacunas requeridas por los países destino,** así como consultar otras recomendaciones que estime el médico que atiende y cuida su salud habitualmente y darse las vacunas que sean necesarias, antes de viajar.
- **Chequear que los niños tengan las vacunas del Calendario Nacional de Vacunación completas y al día,** así como cualquier otra vacuna indicada por su pediatra en ocasión del viaje.

Si viajamos, o si nos quedamos en casa: a tener en cuenta

De acuerdo a lo informado por la OMS, se está observando la aparición de algunos virus, acerca de los cuales es importante tener información para poder prevenir su propagación:

DENGUE

¿Qué es?

Es una enfermedad viral transmitida por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*. Cuando el mosquito se alimenta con sangre de una persona enferma de dengue y luego pica a otras personas les transmite esta enfermedad. El contagio sólo se produce por la picadura de los mosquitos infectados, nunca de una persona a otra, ni a través de objetos o de la leche materna. Sin embargo, aunque es poco común, las mujeres embarazadas pueden contagiar a sus bebés durante el embarazo.

¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre acompañada de dolor detrás de los ojos, de cabeza, muscular y de articulaciones
- Náuseas y vómitos.
- Cansancio intenso.
- Aparición de manchas en la piel.

- Picazón y sangrado de nariz y encías. Ante estos síntomas se debe acudir al médico para recibir el tratamiento adecuado.

Importante: Ante síntomas de dengue, no se automedique. No tomar aspirinas, ibuprofeno ni aplicarse inyecciones intramusculares. Lo más conveniente es consultar al médico para que él indique la medicación adecuada.

¿Cómo puede prevenirse?

La mejor forma de prevenir el dengue es eliminar todos los criaderos de mosquitos.

Como no existen vacunas que prevengan el dengue ni medicamentos que lo curen, la medida más importante de prevención es la eliminación de todos los criaderos de mosquitos, es decir, de todos los recipientes que contienen agua tanto en el interior de las casas como en sus alrededores.

Muchos de los recipientes donde el mosquito se cría no son de utilidad (latas, botellas, neumáticos, trozos de plástico y lona, bidones cortados). Estos recipientes deben ser eliminados.

Si los recipientes no pueden eliminarse porque se usan permanentemente debe evitarse que acumulen agua, dándolos vuelta (baldes, palanganas, tambores) o vaciándolos permanentemente (portamacetas, bebederos).

La fumigación no es suficiente para eliminar el mosquito. La aplicación de insecticidas es una medida destinada a eliminar a los mosquitos adultos que pueden transmitir el dengue.

También es importante prevenir la picadura del mosquito:

- Colocando mosquiteros en las ventanas y puertas de las viviendas.
- Usando repelentes sobre la piel expuesta y sobre la ropa con aplicaciones cada 3 horas.
- Usando mangas largas y pantalones largos si se desarrollan actividades al aire libre.
- Utilizando espirales o tabletas repelentes en los domicilios.

Todos podemos colaborar en la prevención del Dengue

- Evitando arrojar recipientes o basura en lugares como patios, terrazas, calles y baldíos, en los que pueda acumularse agua.
- Manteniendo los patios y jardines desmalezados y destapando los desagües de lluvia de los techos.

- Eliminando el agua de los huecos de árboles, rocas, paredes, pozos, donde pueda juntarse agua de lluvia.
- Eliminando todo tipo de basura o recipientes inservibles como latas, cáscaras, llantas y demás objetos que puedan almacenar agua.
- Ordenando los recipientes que puedan acumular agua, poniéndolos boca abajo o colocándoles una tapa.
- Manteniendo tapados los tanques y recipientes que se usan para recolectar agua.
- Eliminando el agua de los platos y portamacetas, colectores de desagües de aire acondicionado o lluvia, dentro y fuera de la casa.
- Manteniendo limpias, cloradas o vacías las piletas de natación fuera de la temporada.

VIRUS ZIKA

¿Qué es?

Es una enfermedad transmitida por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*, el mismo que transmite los virus Dengue (DENV) y Chikungunya (CHIKV).

¿Cuáles son los síntomas?

Tras la picadura del mosquito, los síntomas de enfermedad aparecen generalmente después de un periodo de incubación de 3 a 12 días. La infección puede cursar de forma asintomática, o presentarse con una clínica moderada.

En los casos que presenten síntomas, los mismos pueden manifestarse de forma moderada o aguda, e incluyen:

- Fiebre
- Conjuntivitis no purulenta
- Dolor de cabeza
- Dolor de cuerpo
- Dolor en articulaciones (principalmente manos y pies)
- Decaimiento
- Sarpullido
- Inflamación de miembros inferiores

Los síntomas duran de 4 a 7 días y se parecen con los de Dengue o Chikungunya, por lo que suele ser confundida fácilmente con estas enfermedades.

¿Cómo se transmite?

Se transmite a través de la picadura de un mosquito *Aedes aegypti* infectado con el virus Zika.

¿Cuál es el tratamiento?

No hay vacuna ni tratamiento específico para la fiebre por virus Zika. Por ello, el tratamiento es fundamentalmente sintomático.

¿Cómo puede prevenirse?

Al igual que en el caso del dengue, como no existe una vacuna, la mejor forma de prevenir el virus zika es disminuir los lugares donde se puedan criar mosquitos y evitar las picaduras utilizando repelente. También se recomienda usar mangas largas y pantalones largos si se desarrollan actividades al aire libre.

El Ministerio de Salud recomienda a los viajeros que si durante el trayecto tuvieron fiebre, acudan a un centro de salud local. No automedicarse, y mantener siempre las medidas para protegerse de las picaduras de mosquitos.

Es muy importante que en especial las embarazadas, consulten previamente con su obstetra si viajan a zonas donde el virus zika se encuentra activo y extremen las precauciones. Además, a su regreso, se les aconseja volver a consultar con su médico para un chequeo posterior.

La salud, la cuidamos entre todos.

Se brindan aquí las indicaciones difundidas por el Ministerio de Salud de la Nación.



VERANO 2016 JUNTO A OSMITA

TURISMO

Seguimos sumando ventajas para nuestros afiliados. Presentamos aquí algunas opciones de paquetes turísticos para el verano 2016. Viajando junto a Abrapampa Turismo, usted podrá elegir el destino más conveniente para su grupo familiar, con beneficios especiales para nuestros beneficiarios.

Destino **ARGENTINA 1**

IGUAZÚ

Hotel Arami 3*
Aéreo 4 días / 3 noches noches \$4049

Destino **ARGENTINA 2**

Semana Santa :: TERMAS DE RÍO HONDO ::

Hotel City
Bus* 5 días / 3 noches noches \$3290

*Precios por persona en base habitación doble, expresados en pesos argentinos sujetos a disponibilidad y a cambio sin previo aviso. Reservas que no tomen el transporte del paquete tendrán un gasto de reserva de \$80 por persona. El precio incluye transporte, alojamiento y traslados. Transporte en charter semicama.

No deje de consultar por otros destinos y hoteles llamando al 3971-2268. Encuentre más promociones y fechas de salidas junto a Abrapampa Turismo, Seguro 747, C.A.B.A. - Tel 3971-2268 - Cel 15-3236-6492

ENTRELAZAR

FEBRERO 2016
AÑO 9 - NÚMERO 92

Publicación mensual gratuita. Registro de Propiedad Intelectual N° 5229979. Prohibida su reproducción total o parcial. **Propietario:** Obra Social Mutualidad Industrial Textil Argentina (R.N.O.S. N° 402202 / R.N.E.M.P. N° 1251). **Editor Responsable:** OSMITA. Domicilio legal: Paraguay 610, Piso 6, C1057AAH, Buenos Aires, Argentina, Tel. (011) 4313-3111, info@osmita.com.ar, www.osmita.com.ar. **Directora Entrelazar:** Lic. Lorena Tellechea. Consultas editoriales a entrelazar@osmita.com.ar. **Diseño:** Agatiello Art&Branding, www.agatiello-ab.com.ar. **Impresión:** Latservicios Gráficos de Adelma I. Lopez circ. 3° sección 1° manzana 6 casa 10, Ciudad Evita, Buenos Aires. E-mail: latserviciosgraficos@gmail.com



SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD

Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga.

0800-222-SALUD (72583)

Línea gratuita para consultas, reclamos y denuncias.