



30 años



pmm
& **USTED**

enero 2010

AÑO XVI NÚMERO 193

Publicación para los Socios del
Plan Médico del Hospital Alemán



URGENCIAS
y pedido de
médico a domicilio

5777-5568



PLAN MÉDICO

4827-7070



CONMUTADOR

(único número)

4827-7000

(líneas rotativas)

MONOTRIBUTO

Una alternativa más para reducir su cuota

Con el pago del Monotributo, y de acuerdo a la normativa vigente, Usted realiza un aporte obligatorio e ineludible a la seguridad social. Ese aporte puede derivarlo al Plan Médico.

Beneficio



**REDUCIR LA CUOTA
DEL PLAN MÉDICO**

¿Por qué se reduce mi cuota?

- Porque parte del aporte obligatorio se descuenta de su cuota del Plan Médico
- Porque a partir de la derivación del aporte ya no se le factura el IVA

¿Cómo hago para aprovechar este beneficio?

El trámite es muy sencillo y la ventaja es muy grande.

• Si ya está inscripto en el Monotributo deberá:

1. Presentarse en la Obra Social OSDEPyM (ver datos al pie), para realizar la derivación de aportes al Plan Médico.

Allí deberá presentar:

- Credencial del Plan Médico
- Fotocopia del DNI (dos primeras hojas) del titular del Monotributo y de los integrantes del grupo familiar si estos están inscriptos también en el Monotributo
- Credencial N° 152 del Monotributo o comprobante de pago
- Formulario F184 de empadronamiento en AFIP

e) Si el grupo familiar estuviera inscripto en el Monotributo, deberá presentar fotocopia de partida de nacimiento de los hijos y de la partida de matrimonio o certificado de convivencia del cónyuge.

2. Remitir por fax al Plan Médico (4827-7000 internos 2849 ó 2847), copia del formulario que le darán en la Obra Social, consignando el número de Socio del Plan Médico

• Si se va a inscribir en el Monotributo deberá:

1. Optar al momento de la inscripción al Monotributo por la **Obra Social N° 401704** (OSDEPyM)

2. Realizada la inscripción, presentarse en OSDEPyM (ver datos al pie) donde le entregarán una constancia de inscripción

3. Remitir por fax al Plan Médico (4827-7000 interno 2849 ó 2847) copia de la constancia de inscripción, consignando su nombre, apellido y número de Socio del Plan Médico

Sin más trámite que éste, Usted puede aprovechar estos beneficios que lo ayudarán a afrontar mensualmente su cuota del Plan Médico.

Para más información ingrese a www.hospitalaleman.com o comuníquese con nosotros al 4827-7070.

OSEDEPyM

Florida 15 6° Piso - Ciudad de Buenos Aires
Tel. 5288-5800 - Lunes a viernes de 10 a 19 hs.
Av. Santa Fe 2083 - Martínez
Tel. 4105-5900 - Lunes a viernes de 10 a 18 hs.
Hipólito Yrigoyen 9131 - Lomas de Zamora
Tel. 4392-3953 - Lunes a viernes de 10 a 18 hs.



Prevención del cáncer de piel Protección solar

La piel puede ser afectada por diversos tipos de cáncer. El más común es el *epitelioma basocelular*, seguido por el *epitelioma espinocelular* y en tercer lugar el *melanoma*.

La incidencia mundial de estos tumores se ha incrementado exponencialmente en las últimas décadas. Si bien existe una predisposición genética para padecer cáncer de piel, la exposición cada vez mayor a la radiación ultravioleta (RUV) del sol y de otras fuentes, son considerados las razones principales de este aumento.

La exposición solar es el factor de riesgo más fácil de evitar para prevenir el cáncer de piel.

Afortunadamente, la mayoría de los cánceres de piel **son curables cuando se diagnostican en etapas precoces.**

Radiación solar

Las RUV incluyen a los UVA y UVB y ambos intervienen en la producción del envejecimiento, las quemaduras solares y el de cáncer de piel.

Hay que recordar que **el daño producido por la radiación ultravioleta (RUV) es acumulativo, progresivo e irreversible** y más severo cuanto mas precoz en la vida se inicie la exposición. El bronceado no es en realidad un signo de salud de la piel sino un intento de la misma de defenderse de los RUV.

¿Qué debo tener en cuenta para exponerme al sol en forma más segura?

1. Evitar la exposición solar en horarios del mediodía, entre las 10 y las 16 hs.
2. Utilizar protector solar de amplio espectro (UVB - UVA), colocarlo 20 a 30 minutos antes de exponerse al sol y renovarlo cada dos horas o luego de un baño o transpiración excesiva.
3. El factor de protección solar (FPS) dependerá del color de la piel y su capacidad de broncearse o no, pero nunca debe utilizarse uno menor de 15.
4. No olvidar de colocarlos en lugares como manos, pies, orejas, cuello, cuero cabelludo (en individuos calvos o con poco cabello), etc., sitios que suelen pasarse por alto.
5. Utilizar protectores solares adecuados en los labios.
6. Utilizar el mismo factor de protección para todo el cuerpo (no proteger menos algunas áreas).
7. No disminuir el factor de protección al tener color bronceado (recuerde que el bronceado más intenso equivale a un factor de protección 2 a 4).

8. No dejar los envases expuestos al calor o al sol y verificar su fecha de vencimiento.
9. Los **protectores solares no nos protegen 100% de las RUV**, por lo que debemos tomar además, otras medidas de protección:
 - Utilizar indumentaria adecuada: sombreros con ala ancha o gorras con visera y remeras y pantalones de trama cerrada y de colores oscuros.
 - Utilizar anteojos oscuros con filtro UV para evitar el daño en ojos y párpados.
10. Aunque el día esté nublado, las nubes dejan pasar el 85% de las RUV.
11. El agua, la arena y la nieve reflejan los RUV y por lo tanto hay que reforzar la protección.

La protección debe ser muy estricta en:

- Los niños
- Las personas de pieles muy claras que se queman con facilidad al estar al sol y que nunca se broncean
- Los que por sus actividad laboral están mucho tiempo al sol
- Los que practican deportes al aire libre
- Los que tienen enfermedades que empeoran con el sol
- Los que toman medicaciones que no se pueden combinar con la exposición al sol (diuréticos, antibióticos, etc.)
- Los que tienen historia personal de cáncer de piel
- Los que tienen muchos lunares
- Aquellos que tienen en su familia alguien que haya tenido cáncer de piel

El sol y los niños

En los niños el sistema natural de protección no está desarrollado por lo tanto en ellos el daño solar es máximo y acumulativo.

No se debe exponer al sol a niños menores de 1 año.

Los protectores solares se pueden empezar a usar en niños mayores de 6 meses, para exposiciones ocasionales.

Se les debe colocar remeras para jugar en la playa o jardín, preferir lugares de juego con sombra de árboles frondosos o techados.

Cómo controlar mi piel

- Controle sus nevos (lunares) y manchas personalmente en forma periódica, con ayuda de espejos o de otra persona. No olvide las palmas y plantas, la región genital, el cuero cabelludo, la boca, el interior del ombligo, las axilas, etc.
- Controle la piel de su pareja y de sus hijos.
- Controle su piel con su dermatólogo **al menos una vez al año.**
- Consulte a su dermatólogo ante cualquier cambio que note en un nevo o mancha o ante heridas que no cicatrizan.

MEDICAMENTOS a domicilio*



***No incluye medicación con cadena de frío**

ENTREGUE LA RECETA EN NUESTRA FARMACIA O ENVÍELA POR FAX O MAIL (la retiramos al entregarle el pedido)

- **Planes ORO - A7:** hasta 3 envíos mensuales con gasto básico bonificado
- **Planes 8 - 8MAX - JOVEN PLUS - JOVEN MAX - A6:** hasta 3 envíos anuales con gasto básico bonificado
- **Planes A - AJ - A2:** abonan el gasto de todos los envíos
- **Planes no detallados:** hasta 1 envío anual con gasto básico bonificado
- **Envío de gasto básico: bultos hasta 1.500 grs. = \$8.27 + IVA (\$10.-)**

Consulte el tarifario según el peso del envío (modificaciones a los 3.000, 8.000, 10.000 o más grs.)



ADHESIÓN, INFORMES Y PEDIDOS:

deliverypmha@hospitalaleman.com

Fax: 4827-7000 int. 3014

Adhiérase y utilice este exclusivo servicio.

Nueva promoción de gastos de envío por grupo familiar según el Plan (desde el 1° de Enero 2010)

Porque mañana, a lo mejor, nos hace falta... **Donemos sangre.**

Sea donante voluntario.



SERVICIO DE HEMOTERAPIA:
Lunes a Viernes de 7 a 12 hs.
y Sábados de 7 a 10 hs.

INFORMESE SOBRE EL SEGURO DE SANGRE

Tel. 4827-7000 - ints. 2294/2283/2935/2236
shemoterapia@hospitalaleman.com

Prof. Dra. Margarita Larralde • Dra. Virginia M. González
Servicio de Dermatología

