TALLERES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

2015

Hábitos Nocivos

"La medicina debe ser no sólo curar,
sino enseñar a vivir en salud"

Dr. Ramón Carrillo

OSPACA
Obra Social del Personal del
AUTOMOVIL CLUB ARGENTINO
R.N.O.S. 1-0160-4

Para toda la familia, para todas las familias.

PREVENCION DE CANCER COLORECTAL
Agosto 2008
Dr. Alfonso Fraice
CABA

SALUD SEXUAL
Agosto 2009
Dr. Ramiro Quintana
CABA

SALUD BUCODENTAL
Octubre 2010
Dra. Marcela Aizaga
CABA

Agosto 2013
Dra. Rodriguez
CABA

Agosto 2014
Dra. Rodriguez
CABA

Agosto 2015
Dr. Smal
CABA

DROGADICCIÓN Y HÁBITOS NOCIVOS
Abril 2009
Dr. Eduardo Kalina
CABA

Mayo 2012
Dra. Gabriela Senatore
CABA

Julio 2013
Dr. Alfredo Morán
Mendoza

Diciembre 2014
Dr. Albin
CABA

Enero 2015
Dr. Albín
CABA

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Abril 2011
Dr. Natalio Salmun
CABA

NUTRICIÓN Y SINDROMES METABÓLICOS

Mayo 2009
Dra. Gladys Guamarra
CABA

Julio 2011
Dra. Isabel Simán M.
CABA

Marzo 2013
Dra. Isabel Simán M.
GBA

Febrero 2014
Dra. Isabel Simán M.
GBA

SALUD MENTAL

Septiembre 2011
Dra. Rosina Crespo
Dr.Sergio Grosman
CABA

Octubre 2012
Dr. Sergio Grosman
CABA

Noviembre 2013
Dr. Sergio Salas
Mendoza

Mayo 2014
Lic. Pablo Caba
San Juan

HIV

Diciembre 2011
Dr. Madrid
Dra. Quinuelas
CABA

HIPERTENSIÓN

Diciembre 2008
Dr. Federico Benetti
CABA

Septiembre 2010
Dr. Federico Trocoli
CABA

Mayo 2014
San Luis

DIABETES

Diciembre 2009
Dr. Federico Reisigg
CABA

Agosto 2012
Dr. Federico Reisigg
CABA

Mayo 2013
Dra. Gabriela Jamenson
Dra. Judith García
San Juan

PMI

Diciembre 2007
Dr. Ruben Almada
CABA

Marzo 2008
Dra. Laura Arakelian
CABA

Junio 2010
Dra. Silvia Paladino
Lic. Andrea Nicholson
CABA

Julio 2012
LIc. Flavia Yañez
Lic. Maria Guevara
San Juan

Septiembre 2014
Dra. Melina Andurno
Dra. Silvina del Boca
Córdoba

CÁNCER GÉNITO MAMARIO

Mayo 2008
Dr. Silvia Paladino CABA

Diciembre2010
Dr. Marcelo Kataez
CABA

Junio 2011
Dra. Marcela Leuzzi
Mendoza

Noviembre 2012
Dra. Andrea Klor
Córdoba

Octubre 2015
Dra. Nadia Castro
San Juan

Continuando con la promoción de hábitos saludables, brindamos a nuestros beneficiarios información a través de material gráfico y audiovisual de todos los programas aprobados por la Superintendencia de Servicios de Salud.

Para recibir más información contáctese con tallerdesalud@ospaca.com y le haremos entrega de todo el material disponible:

- Plan Materno infantil
- Programa de enfermedades oncológicas
- Odontología preventiva
- Procreación responsable y salud reproductiva
- Atención integral de la drogodependencia
- Prevención de enfermedades respiratorias de la infancia
- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Nutrición, obesidad y enfermedades metabólicas

Hoy OSPACA continúa con la presentación de sus talleres que, como en los anteriores, fueron pensados y desarrollados para usted, como parte integral de beneficios apuntando a una mejor calidad de vida para todos sus beneficiarios.

OSPACA
Obra Social del Personal del
AUTOMOVIL CLUB ARGENTINO
R.N.O.S. 1-0160-4

Anchorena 639/41
Capital Federal
Teléfono: 4106-4567
tallerdesalud@ospaca.com
www.ospaca.com
0800-999-6772

OSPACA, su Obra Social, continúa con el desarrollo de los Programas de Prevención vigentes, ya que cumplen un rol asistencial fundamental, que permiten fortalecer el primer nivel de atención. A través de ellos se pueden desarrollar acciones de promoción de la salud, prevención y rehabilitación de la enfermedad, destinadas a su población en general y, muy particularmente, a los beneficiarios comprendidos en los programas.

Complementando las acciones diarias llevadas adelante con nuestros prestadores en la ejecución de nuestros programas a nivel nacional, OSPACA desarrollará este taller donde se abordarán temas específicos relacionados con la nutrición y los hábitos saludables. Las acciones que desarrollemos dentro de la promoción y la prevención nos permitirán el abordaje de patologías potencialmente malignas.

Estamos seguros que su activa participación en el desarrollo de esta actividad le permitirá conocer en forma sencilla, hábitos de alimentación saludables y también en segundo lugar, desmitificar una serie de información que no se ajusta a la realidad y que en la práctica retrasa una consulta oportuna.

Por todo esto, estamos convencidos que con el contenido de la jornada en la que usted participó y el material entregado, le ayudarán a comprender muchos de los cambios que se experimentan en su cuerpo, lo que motivará un estudio o consulta oportuna con su profesional asignado.

Dejamos además un canal de comunicación abierto con ustedes para futuros encuentros en el marco de los Programas Preventivos.

Dra. Magdalena Lagier
Gerente de Prestaciones Médicas
OSPACA

Hábitos Nocivos

Los efectos de la nicotina

El primer efecto de un cigarrillo se produce a segundos y dura aproximadamente media hora.
Cuando la nicotina llega al cerebro, provoca la sensación de estimulación y alerta.
La nicotina hace latir el corazón rápidamente, por lo tanto en el cuerpo circula más cantidad de sangre por minuto. Los consumidores dicen que se sienten dispuestos y activos.
La nicotina reduce la tensión muscular, esto provoca una sensación de relajación y de alivio de las tensiones.
Su efecto instantáneo hace que el fumar sea difícil de resistir.
Fumar no es solo una adicción, es un ritual. Independientemente de que fumes solo o con amigos, pausadamente o rápido, el ritual en sí se hace adictivo. Tal vez se fume para ser sociable o cuando estás nervioso o como excusa para tomarse un descanso. Se pueden encontrar tantos motivos para encender un cigarrillo que terminaríamos fumando a cada rato.

ATENCIÓN

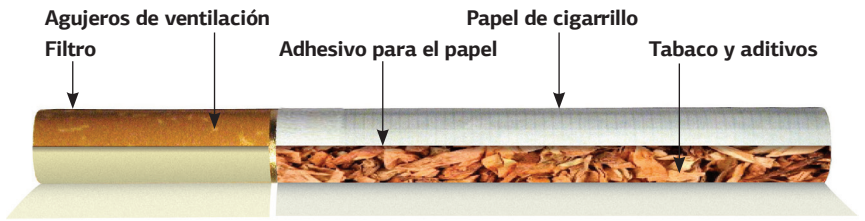
El tabaco es la puerta de entrada a otras drogas:
• La mayoría de los alcohólicos adolescentes se iniciaron en el tabaco antes del alcohol.
• La mayoría de los consumidores de marihuana fumaron cigarrillos antes
• Hay pocos consumidores de drogas duras que no hayan fumado en algún momento de su vida.
• Al fumar un cigarrillo, se genera un proceso de combustión incompleta, durante el cual ocurren distintos tipos de reacciones químicas.
• El humo producto de la combustión del tabaco contiene más de 4.000 componentes, de los cuales más de 50 son sustancias que producen cáncer.

SUSTANCIAS EN EL HUMO DE UN CIGARRILLO:

Tóxicas	Cancerígenas
Nicotina	Benzopireno
Monóxido de carbono	Arsénico
Acetona	Níquel
Amonia	1-naftilamina
Tolueno	4-aminodifenil
Acido acético	Polonio-210
DDT	Clorato de vinil uretano
Metano	Cadmio
Formaldehído	Anilina

Los filtros de los cigarrillos (las colillas) están hechos de acetato y NO son biodegradables, es decir, permanecen durante décadas en el ambiente antes de degradarse.

Las colillas de cigarrillos son la mayor causa de basura en el mundo. Que sucede al arrojar la colilla de un cigarrillo a la calle? generalmente la lluvia la acarrea hasta la fuente de agua. Los millones de colillas de cigarrillos que llegan desprenden los químicos que contienen dañando el ecosistema y malogrando la calidad del agua.



El tabaco es la principal causa de muertes prevenibles, enfermedades y discapacidades en el mundo.

• Cada año mueren 5 millones de personas en el mundo a causa del tabaquismo.

• Se espera que en el año 2030 sean 10 millones de muertes de las cuales 7 millones ocurrirán en países pobres.

• La mitad de la gente que fuma va a morir de una enfermedad relacionada al consumo de tabaco.

• Los fumadores viven en promedio 10 años menos que los no fumadores y esta reducción es mayor en función de la cantidad fumada.

• Cada año en Argentina, mueren más 40.000 personas por enfermedades relacionadas con el tabaco. Esto representa el 16 % del total de las muertes de personas mayores de 35 años.

Las consecuencias del tabaco para la salud son de dos tipos. Aquellas debidas al consumo directo y aquellas debidas a la exposición involuntaria al humo de tabaco ambiental (tabaquismo pasivo). También hay consecuencias inmediatas (el consumo de tabaco comienza a dañar el organismo NI BIEN se comienza a fumar) y consecuencias que se observan años después de empezar a fumar. Hasta la fecha se han publicado miles de artículos y revisiones sobre el tema que muestran que el tabaquismo se asocia con alteraciones en todos los órganos y sistemas.

Enfermedad Cardiovascular

Tanto el tabaquismo como la exposición al humo ambiental de tabaco tienen efectos en la salud cardiovascular. Estos efectos no aparecen enseguida de empezar a fumar y son también los primeros que se revierten al dejar de fumar.

En un estudio que se realizó en 1400 jóvenes menores de 25 años que murieron en accidentes, se descubrió que aquellos que fumaban ya tenían signos tempranos de arteriosclerosis.

Se estima que, por cada 10 cigarrillos que se fuman por día, el riesgo de muerte por enfermedad cardiaca aumenta 18% en hombres y 31% en mujeres.

Los efectos del consumo de tabaco en el sistema cardiovascular incluyen: **enfermedad coronaria** (infarto agudo del miocardio, enfermedad isquémica, ángor y muerte súbita); **enfermedad vascular periférica, aneurisma de la aorta abdominal y accidente cerebro vascular.**

Se observa que las personas que fuman 15 cigarrillos por día tienen el doble de riesgo que los no fumadores de tener un infarto cardiaco y que los que fuman más de 25 cigarrillos por día tienen cuatro veces más riesgo. Diversos estudios muestran que fumar cigarrillos light o suaves NO modifica este riesgo.

Al año de dejar de fumar el riesgo disminuye a la mitad y a los quince años de haber dejado, el riesgo es similar al de un no fumador.

En cuanto a los accidentes cerebro vasculares, el riesgo también depende de cuanto se fuma. En fumadores de 10 cigarrillos por día el riesgo es el doble y en fumadores de 20 cigarrillos por día es cuatro veces mayor.
El riesgo disminuye paulatinamente y se iguala a la de un no fumador luego de 10 años de dejar de fumar.

Los fumadores, en especial los hombres, tienen mayor riesgo de sufrir un aneurisma de la aorta abdominal. El riesgo es mayor cuando el consumo es mayor.

El consumo de tabaco es el principal factor de riesgo para sufrir enfermedad vascular periférica, que produce mucho dolor y en algunas personas puede llegar a producir gangrena de los dedos de los pies por falta de oxigeno.

Aparato Sexual y Reproductivo

En el hombre, el cigarrillo provoca disminución de la densidad y la velocidad del esperma (disminuye la motilidad en un 50%). El fumar daña las arterias que irrigan al pene pudiendo ser causa de impotencia.

EMBARAZO

Consumo de tabaco durante el embarazo

Es importante NO FUMAR durante el embarazo y tratar de NO EXPONERSE al humo ambiental de tabaco (HAT) ya que unos pocos cigarrillos por día pueden afectar la salud de la mamá y del bebé.

- Consumo de tabaco y exposición al humo de tabaco ambiental en embarazadas.
- Efectos en la salud

Si estás embarazada, te damos 10 razones para no fumar

1. Vas a tener menos riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo, como aborto o parto prematuro.
2. Proteges a tu bebé de sustancias químicas que pueden dañar su crecimiento.
3. Tu hijo va a tener menos probabilidades de nacer con bajo peso.
4. Vas a tener más leche para amamantarlo.
5. La leche va a estar libre de las sustancias tóxicas del humo que pueden dañar la salud de tu bebé
6. Ayudas a prevenir la muerte súbita del lactante, que afecta con mayor frecuencia a los bebés de padres fumadores.
7. Tu hijo va a tener menos riesgo de padecer asma y otros problemas respiratorios durante la infancia.
8. Tu hijo va a tener menos riesgo de tener trastornos de conducta y problemas en la escuela
9. Contribuís a que el tabaquismo no sea considerado algo normal haciendo menos probable que tu hijo fume cuando sea grande.

Cáncer

El cáncer es una de las principales causas de muerte en todo el mundo. De los 58 millones de muertes que se registraron en el mundo en 2005, 7,6 millones (13%) se debieron al cáncer. Se prevé que el número mundial de muertes por cáncer siga aumentando en todo el mundo y alcance los 9 millones en 2015 y los 11,4 millones en 2030. Los tipos de cáncer más frecuentes en todo el mundo son (por orden de mortalidad):
• En los hombres: pulmón, estómago, hígado, colon y recto, esófago y próstata.
• En las mujeres: mama, pulmón, estómago, colon y recto, y cuello uterino.

El consumo de tabaco es la principal causa evitable de cáncer en todo el mundo.

Ya desde 1964 se sabe que el cigarrillo causa cáncer de pulmón. El riesgo de cáncer depende de la duración del consumo (a menor edad de inicio, mayor riesgo), del número de cigarrillos que se consumen por día, del tipo de cigarrillos que se fuman y de los años que hace que se dejó de fumar.

Con el paso de los años se ha visto que las personas que fuman cigarrillos, no solo ven aumentado su riesgo de padecer cáncer de pulmón sino que tienen también más probabilidad de sufrir cáncer de boca, labios, lengua, laringe y faringe, cáncer de estómago, de esófago, de páncreas, de vejiga, de riñón, de cuello de útero y ciertas formas de leucemia.

También es importante recordar que si deja de fumar, el riesgo de cáncer disminuye constantemente cada año, a medida que las células anormales son remplazadas por células normales. En diez años el riesgo se reduce a un nivel que es un 30 a 50 por ciento inferior al riesgo de las personas que siguen fumando. Además, dejar de fumar reduce de manera significativa el riesgo de contraer otras enfermedades relacionadas con el cigarrillo, como las enfermedades del corazón y los ataques y, además, reduce el riesgo de contraer enfisema y bronquitis crónica.

¿Cómo dejar de fumar?

La mayoría de los fumadores quiere dejar de fumar!. Las estadísticas han demostrado que son el 70 % las personas que desean abandonar la adicción a la nicotina.
Pero esto no es tan sencillo. Si bien muchos fumadores han dejado de fumar por sí mismos, la mayoría ha pasado por algún intento, sin conseguir resultados exitosos. En realidad casi todos los fumadores pasan por varios intentos antes de conseguir abandonar definitivamente el cigarrillo. Es habitual que estas recaídas aumenten la sensación de fracaso, alimentando el mito que presupone que nunca lo van a lograr.

Hay diferentes estadios en el proceso de abandonar la adicción.
1ro: cuando usted ni siquiera está pensando en dejar de fumar
2do: cuando quisiera hacerlo pero no está decidido
3ro: Cuando se está preparando para hacerlo
4to: Cuando ya ha dejado y no quiere volver a fumar

Lo más importante para lograrlo es que esté decidido y permanezca comprometido con el proceso de recuperación de la adicción al tabaco.

Hábitos Nocivos

¿Qué es el alcohol?

- Es una sustancia tóxica elaborada a partir de la fermentación de almidones, y aunque produce cierta exaltación inicial, en realidad es una droga depresora, retarda las reacciones (afectando la coordinación) y el funcionamiento del cerebro / afectando la capacidad de pensamiento) por lo tanto vuelve torpes a quienes lo beben. Es una de las drogas más consumidas, independientemente del límite de edad establecido por la ley.

¿Cómo actúa?

- Aunque el alcohol tarda unos minutos en llegar al cerebro, al hígado le lleva una hora procesar el alcohol que contiene un vaso de vino o de cerveza. Cuanto menor sea tu peso, tanto más te afectará el alcohol, por consiguiente existe una buena razón para que el consumo de alcohol sea ilícito por debajo de cierta edad. Un adolescente delgado se emborracha mucho más rápido que un adulto de mayor peso.
En las mujeres los efectos del alcohol se presentan mucho más rápido y duran más que en los varones.

EFECTOS DEL ALCOHOL

Beber alcohol hace que la gente:
Sienta que se divierte más
Tenga confianza en si misma
Se sienta relajada y tranquila
Sea más abierta y quiera conversar más
Se libere y pierda sus inhibiciones
Se sienta que encaja socialmente
Se sienta feliz y ría más
Olvide sus problemas por un rato
Piense que tiene el valor de vencer sus temores

¿Qué es el alcoholismo?

- El alcoholismo es una enfermedad primaria, crónica, con factores genéticos, psicosociales y ambientales que influyen en su desarrollo y sus manifestaciones. La enfermedad es a menudo progresiva y fatal. Se caracteriza por una capacidad reducida para controlar la bebida, una preocupación obsesiva por el alcohol, el uso del alcohol a pesar de sus adversas consecuencias, y una deformación de la forma de pensar, siendo la mas notable la negación. Cada uno de estos síntomas puede ser continuo o periódico”

www.aa.org.ar - Sitio Oficial de A.A. de Argentina

¿Quién es alcohólico?

- Alcohólicos son, fundamentalmente, aquellas personas que no pueden beber con moderación. Su patrón de bebida es incontrolado y, normalmente, compulsivo. En alguna ocasión sí puede beber sólo una copa pero él o ella no pueden predecir lo que beberán en otra.
Las consecuencias negativas no frenarán al alcohólico de tomar otra copa. No siempre estarán ebrios (“borrachos”) y tampoco tendrán que beber de manera continuada. Es común que desarrollen una dependencia física y requieran cuidados hospitalarios para desintoxicarse y dejar el alcohol.
El alcohólico/a tendrá dificultades en mantener relaciones de pareja y familiares o en permanecer estable en su trabajo. Episodios de depresión y existencia de problemas familiares pueden tener relación con el alcoholismo.
El alcoholismo se puede tratar pero NO se puede curar pero, como en la diabetes, se puede aprender a vivir con ella. La abstinencia del alcohol constituye la base del tratamiento.
Hay que entender que el alcohol es moderadamente adictivo para la persona media pero fuertemente adictiva para el alcohólico. Tan sólo un trago de alcohol hace que el alcohólico recaiga y vuelva al patrón de bebida.

¿Por qué algunas personas se vuelven alcohólicas?

Es un tema muy discutido. Ciertamente existe un componente genético, es decir que los hijos o nietos de personas que han abusado del alcohol padecen mayor probabilidad de padece ellos también tal adicción. Por supuesto que los seres humanos no somos tan solo "genética" ya que los factores ambientales y educativos también nos condicionarán desde pequeños. Existen interesantes estudios en los que niños dados en adopción cuyas familias han padecido problemas de alcoholismo y que nunca han tenido el más mínimo contacto con ellas y, por supuesto, desconocen tal problema presentan mayor tendencia a beber después de sus primeros contactos con el alcohol. Es decir, beben más que sus hermanos no biológicos.

Tratamiento de los alcohólicos

¿Cómo dejar el alcohol?

Inicialmente el mayor problema es que reconozcan su adicción. Parece mentira que una cosa aparentemente tan obvia pueda constituir un problema importante pero así es frente al tratamiento del alcoholismo. Gran parte de los pacientes emplean mecanismos de negación: "Es verdad que bebo pero tampoco es para tanto....Suelo beber lo mismo que los demás....Bueno, es verdad pero yo dejo de beber cuando quiero, etc.". En una sociedad donde se venden dosis mortales de alcohol en los supermercados (por ejemplo, una botella de licor bebida de una sentada) y donde el alcohol constituye un elemento omnipresente en muchísimos eventos sociales y de la vida cotidiana como en una simple reunión en un bar cualquiera a la hora del aperitivo resulta muy difícil que una persona mida el alcance de su problema real y se ponga en tratamiento.

¿Cómo se si soy alcohólico o que, simplemente, bebo más que otros?

INDICIOS DE ADICCIÓN AL ALCOHOL

Beber alcohol de manera compulsiva y/o incontrolada (aunque esta falta de control sea sólo en diversas ocasiones). Negar lo que se bebe.
Signos de abstinencia al parar de beber: temblores, alucinaciones, malestar general, incluso convulsiones.
Daños físicos: hígado, cerebro, nariz roja y bulbosa, palmas de las manos enrojecidas, quemaduras de cigarrillos en las manos, etc.
Comportamiento violento y antisocial: disputas familiares, con amigos, en el trabajo.
Acumular bebidas alcohólicas en casa y, a veces, ocultarlas de la vista de los demás.
Alteraciones de la memoria, incluso amnesia total.

Algunos mitos sobre el alcoholismo

El alcohólico suele estar borracho. No necesariamente.
En la mayor parte de los casos el alcohólico suele mantener unos niveles de alcohol en sangre que le permitan hacer una "vida normal". Es decir, tener un "punto" pero no perder el control de lo que hacen. Paradójicamente, muchas de las personas que solemos ver ebrias suelen ser aquellas que "no saben" beber y que un día de la semana no han "calculado" adecuadamente la cantidad que estaban ingiriendo.

El alcohólico bebe a diario. Tan solo en ciertos perfiles.
En ocasiones solo los fines de semana. En otras, por ejemplo, hay mujeres alcohólicas que tan solo recurren a esta sustancia en los días previos o durante la menstruación para mitigar los dolores, una cerveza a media mañana, algo de vino o más cerveza en la comida. Algún licor o "bajativo" después del almuerzo. Algunas copas, etc. Individualmente no se toma una sola dosis de alcohol pero la suma de todas ellas es importante para ser tratado de un problema de alcoholismo.

El alcohólico tiene aspecto de alcohólico. Falso.
Claro, solo parecen presentar dicho aspecto cuando los síntomas son muy evidentes o cuando se corresponde con nuestra imagen estereotipada de lo que suponemos como "alcohólico". La primera imagen que a muchas personas se les viene a la cabeza es la del pobre indigente, desgraciado habitante del submundo callejero que aferrado a su botella entona canciones mientras nos ve pasar por la calle. Sin embargo, la mayor parte presentan un semblante muy "normal" hasta tal punto que personas cercanas a ellos desconocen, en muchas ocasiones, el problema de alcoholismo que ese amigo o familiar cercano padece. Son muchos los pacientes que hemos tratado y que son normales trabajadores que no saben desempeñarse en su quehacer diario sin unos niveles de alcohol en sangre. En otras ocasiones ilustres personajes de la vida social que les sucede exactamente lo mismo. Tampoco podemos olvidar a sufridas amas de casa que necesitan alguna toma de alcohol o, incluso, menores de edad que solo saben "pasarlo bien" si han bebido bebidas alcohólicas.

Bueno, yo solo bebo cerveza. ¿Eso no es ser alcohólico, verdad?
Falso. La cerveza tiene el mismo tipo de alcohol que el resto de las bebidas (alcohol etílico) pero en menor proporción. Sin embargo muchos bebedores de cerveza toman grandes cantidades de cervezas al día con eso de "si es solo cerveza". Finalmente, la cantidad de alcohol etílico cuantificada en gramos es, en muchas ocasiones, similar a la de aquellos que beben licores u otro tipo de bebidas espirituosas.

Mis análisis están bien y físicamente me encuentro bien. ¿Puedo ser alcohólico a pesar de todo? Verdadero.
El deterioro físico y analítico suele darse en estadios avanzados del alcoholismo. Su traducción en cifras anómalas de transaminasas (enzimas hepáticas) ocurre cuando existe verdadero sufrimiento hepático. En muchas ocasiones el cuerpo sigue respondiendo de manera más o menos regular pero ello no significa que la adicción a nivel psicológico haya avanzado de manera importante.

http://www.neurosalus.com/espanol/tratamiento_alcohol/tratamiento_alcohol.htm

ADVERTENCIA
La información contenida en este cuadernillo no sustituye los consejos y orientaciones del profesional médico que le atiende, al que usted debe consultar antes de tomar decisiones acerca de su situación y problemas de salud. OSPACA reconoce que la información proporcionada no es exhaustiva y, por lo tanto, no expone la totalidad de la información disponible y, en ningún caso, puede sustituir la información y criterio que le pueda proporcionar su médico.

Delegaciones de OSPACA de Capital Federal, GBA e Interior del País

BUENOS AIRES
La Plata
Calle 10 N° 658

CATAMARCA
Capital
Caseros 735
Tel: 03844-426800

CHACO
Resistencia
Hernandarias 55
Tel: 0362-4420115

CORRIENTES
Capital
La Rioja 1166
Tel: 03794-428808

CÓRDOBA
Capital
Humberto 1º 196
Tel: 0351-421-7336
0351-425-8603
Villa María
San Juan 1177
Tel: 0353-461-3006
Río IV
Alberdi 684
Tel: 0358 - 463-7945

ENTRE RÍOS
Paraná
9 de Julio 16
Tel: 0343-422-6536

LA RIOJA
Capital
Lamadrid 234
Tel: 380-154-501-010

LA PAMPA
Santa Rosa
Quintana 335
Tel: 0295-445-7576

MISIONES
Posadas
Salta 1479 PB
Tel: 03764-429300

MENDOZA
Capital
Montevideo 545
Piso 2 Of 8
Tel: 0261-420-5317
San Rafael
Godoy Cruz 323
Tel: 0260-4421745

NEUQUÉN
Capital
Alberdi 110 Loc. 9
Tel: 0299-443-3826

SALTA
Capital
Balcarce 175
Piso 4 Of 9
Tel: 0387-431-0844

SANTA FÉ
Capital
25 de Mayo 3133
Tel: 0342-4540111
Reconquista
San Martín 1113
Tel: 0348-21-5670360
Rosario
9 de Julio 1056
Tel: 0341-4255766

SAN JUAN
Capital
Caseros 88 sur
Tel: 0264-421-0466

SAN LUIS
Capital
Av. Illia 305 L 7
Tel: 02664-443623

SANTIAGO DEL ESTERO
Capital
Salta 451
Tel: 0385-421-7400

TUCUMÁN
Capital
24 de Septiembre
912 PB 2
Tel: 0381-430-2979

CAPITAL FEDERAL

Centro
Anchorena 639/41
Tel: 4106-4500
ó 0800-999-6772
Belgrano
Cuba 2523
Tel: 15-6985-8976
Caballito
Av. Donato Álvarez 365
Tel: 15-3553-1254

GBA

ZONA NORTE
Martínez
Rodríguez Peña 19
Tel: 4798-3389
San Isidro
Martín y Omar 129,
local 20
Tel: 15-4997-8619
San Martín
San Lorenzo 2108
Piso 11 Of 5
Tel: 15-6985-9076

ZONA SUR
Quilmes
9 de Julio 86
Tel: 15-4997-4716
ID 167* 11376
Lomas de Zamora
Pereyra Lucena 47
loc 2
Tel: 15-6994-3577

ZONA OESTE
Morón
Bartolomé Mitre 974
Tel: 15-4997-5684
ID 167* 11374
San Miguel
Bartolomé Mitre 1044,
local 25
Tel: 15-3553-1256
Ramos Mejía
Avellaneda 230
Tel.: 15-6094-9434

Superintendencia de Servicios de Salud
0800-222-SALUD
(72583)
www.sssalud.gov.ar

OSPACA
Obra Social del Personal del
AUTOMOVIL CLUB ARGENTINO

CAMPO DE DEPORTES 12 DE JUNIO

A 5´minutos de Capital Federal
Camino de Cintura y San Sebastián
Esteban Echeverría

Pileta de natación de agua salada
Confitería / Restaurant
Parrillas y quinchos
Canchas de Fútbol, Tenis y Voley
Vestuarios
Juegos Infantiles

VILLA DEL DIQUE CÓRDOBA

HOTEL CARRILLO
PRÓXIMAMENTE

NECOCHEA COSTA ATLÁNTICA

33 habitaciones
Calefacción Central
Snack Bar / Salón Comedor
Telefonía y TV
Sala de Juegos Infantiles
Piscina
A 4 cuadras del mar

CÁTULO TANGO

Un show inigualable con diez bailarines en escena, un Sexteto Típico de Tango y los Cantantes, que junto a imágenes exclusivas del Buenos Aires de Ayer y de Hoy, brindarán a nuestros visitantes un momento inolvidable.
CENA-SHOW 20:30 hs
Jueves, Viernes y Sábados.
www.catulotango.com

INFORMES:
Anchorena 639/41. Capital Federal Tel: 4106-4567
tallerdesalud@ospaca.com / www.ospaca.com
Línea gratuita de atención telefónica: 0800-999-6772

OSPACA es Salud, Turismo, Deportes y Cultura

Para toda la familia, para todas las familias.