


**Noticias**

**Nº 90 - 2023**

 0810-122-7900  
[www.osmecon.com.ar](http://www.osmecon.com.ar)



**OSMECON**  
SALUD  
CUIDA TU VIDA

Círculo Médico de Lomas de Zamora

**Primavera**  
**Cuidado de la piel**  
**Alergias estacionales**

## Piel y Primavera

### Los mejores trucos para los primeros rayos de sol

Llega la primavera y además de prepararse y cuidarse de las alergias, también tenemos que preparar nuestra piel para los primeros rayos de sol.

Durante todo el invierno; el cansancio, el estrés, el trabajo o los malos hábitos alimentarios se apoderan de nosotros y provocan que la piel esté apagada, pero con la llegada del buen tiempo a todos queremos mejorar nuestro rostro. ¿Quién no quiere lucir una piel hidratada, firme y luminosa?

### La Piel y la Alimentación

Qué alimentos debemos incorporar a nuestra dieta que nos pueden ir muy muy bien para mantener la piel hidratada, luminosa y con excelente aspecto.

Antes que nada, debemos tener en cuenta que para conseguir los resultados esperados y no dañar nuestra piel debemos ir poco a poco y con calma. En cuanto a alimentación, tenemos que comenzar a incorporar algunos alimentos ricos en agua, antioxidantes y vitaminas A, C y E.

Estos alimentos, entre muchos otros son fundamentales para una piel saludable.

La zanahoria y las espinacas tienen muchas vitaminas y betacarotenos que ayudan al bronceado natural.

Las naranjas es el mejor ingrediente para añadir vitamina C a nuestro cuerpo. Favorece a la salud de nuestra piel y evita el envejecimiento prematuro.

La palta es un excelente antioxidante y contiene mucha vitamina E, que nos aporta colágeno, hidratación y elasticidad.

La manzana, el tomate, la soja y las frutillas luchan contra el envejecimiento de la piel que provoca el exceso de sol y además son importantes antioxidantes.

El Omega 3 del pescado hidrata la piel y a la vez, aporta elasticidad.

El agua, que como ya sabemos es básica y necesaria para hidratarnos desde dentro.

En cuanto a los cuidados que debemos tener con la piel lo primero que debemos hacer es una higiene facial; más o menos profunda según nuestras necesidades, pero necesitamos depurar nuestra piel para dejarla perfectamente limpia y comenzar a tratarla.

Una vez revitalizada la piel, lo más importante es llevarla siempre con protección solar.

Aunque no nos lo parezca, los rayos de sol siempre están ahí y luego nos aparecen las temidas manchas que queremos eliminar, así que por la mañana debemos incorporar nuestro protector solar a la rutina de nuestras cremas y en caso de exposición solar, volver a aplicarla antes de tomar el sol.

Sabemos que a mucha gente le da pereza usarla porque deja la cara blanca o no absorbe bien y es verdad que es el problema de muchas; por eso nosotros recomendamos cremas solares de buena calidad que son excelentes; hidratan, protegen de los rayos UVB y UVA y no dejan de la piel blanca.

Realizando estas dos cosas ya estamos listos para comenzar con los tratamientos de regeneración de la piel, hidratación y vitaminas.



## Cinco tratamientos faciales

### Indiba:

Es un tratamiento que regenera las células de nuestra piel. Se realiza con un aparato que se pasa por la piel del rostro a modo de masaje que nos da un poco de calor y lo que conseguimos con él es estimular la producción de colágeno y elastina. El resultado del Indiba es una piel hidratada, tersa y firme.

Es un tratamiento que recomendamos a personas de cualquier edad porque va fenomenal para la piel y es "tratamiento top".

Se practica mediante un suave masaje y no quema como la mayoría de los tratamientos que se realizan con radiofrecuencia y sus beneficios son.

Reduce las arrugas en rostro, cuello, escote y otras partes del cuerpo

Mejora la elasticidad y la laxitud de la piel

Reducción de la celulitis y flacidez corporal

Remodelación corporal postparto.

Reducción de grasa localizada

Post-cirugía estética plástica

Es un tratamiento indoloro y placentero.

### Kobido

Es un tratamiento que se basa en favorecer la circulación del rostro, cuello y hombros a través de un masaje que se realiza con movimientos rápidos y lentos. Combina diferentes fases; masaje shiatsu para drenar, aplicación de cosméticos naturales para hidratar y dar luminosidad, un masaje rápido para oxigenar y suavizar líneas de expresión y una fase final antiestres con presión sobre puntos clave de acupuntura.

Con el Kobido estiramos nuestra piel y mejoramos la circulación facial, además alivia dolores de cabeza y estrés.

Dicen que fue durante siglos el tratamiento de belleza por excelencia de las emperatrices japonesas. Hoy en día se ha renovado la técnica pero los pilares de su aplicación siguen la tradición japonesa.

La base del Kobido está basada en favorecer la circulación más profunda del rostro, el cuello, los hombros y la parte superior del pecho; mediante el contraste entre movimientos rápidos y lentos durante la aplicación del masaje.

### Mesoterapia Facial

Es un tratamiento de nutrición intensa a nivel de la dermis que aporta hidratación y luminosidad. Se realiza con vitaminas y es inyectado en varias zonas del rostro. Es un tratamiento con unos resultados maravillosos.

La Mesoterapia facial de vitaminas es un tratamiento inyectado de productos naturales que se encuentran en nuestro organismo, pero que con el paso del tiempo y los agentes externos; sol, frío, polución, han reducido sus niveles. Se trata de hidratación natural con vitaminas.

Con la Mesoterapia facial de vitaminas conseguimos nutrir de forma interna nuestra piel; conseguimos una nutrición intensa y una activación de las capas profundas de la piel, a nivel de la dermis, obteniendo una piel más saludable, más hidratada y joven, luminosa y con menos imperfecciones. El resultado es totalmente natural, ya que lo que hacemos es mejorar notablemente el estado de la piel.

Sus resultados son inmediatos pero para conseguir un efecto duradero, recomendamos realizar 3 sesiones con una periodicidad mensual y repetir este tratamiento cada 6 meses. Así mantendremos nuestra piel en perfecto estado de manera continuada.

### Dermapen Facial

Es un tratamiento con el que mejoramos las pequeñas imperfecciones de la piel, arrugas o líneas finas, y aportamos luminosidad e hidratación a la piel.

Se realiza con un dispositivo de 12 agujas microscópicas (no duele ya que se pone anestesia en crema) y tratamos todo el rostro completo.

El resultado que obtenemos es una piel con un tono uniforme, con aspecto saludable, con mucha hidratación interna y con luminosidad.

Dermapen es la marca del fabricante australiano que ha revolucionado el microneedling para tratamientos médico-estéticos.

Es un dispositivo con un cabezal de 15 micro agujas microscópicas que trabaja a 1.600 micro canales por segundo consiguiendo así la penetración de los principios activos que se usan en el tratamiento.



Estas micro agujas penetran en las capas de la dermis a diferente profundidad, según la necesidad de cada paciente, con los principios activos que previamente hemos aplicado en el rostro, consiguiendo una penetración altísima y estimulando la creación de colágeno que ocasiona reafirmar la piel y mejorar su aspecto.

Con el Dermapen facial conseguimos mejorar pequeñas imperfecciones de la piel: pequeñas arrugas o líneas de expresión, pequeñas cicatrices, marcas de acné o estrías, aportamos luminosidad y favorecemos la regeneración de colágeno.

Es perfecto para aquellas personas que no están preparadas para someterse a una infiltración cutánea u otros protocolos más invasivos.

Después del tratamiento el paciente puede hacer su vida normal.

Sus resultados son visibles tras la primera sesión, pero normalmente son necesarias varias sesiones para conseguir el efecto deseado.

### **Plasma Rico en Plaquetas**

Es un tratamiento de rejuvenecimiento de la piel que realizamos con la sangre de nuestro propio organismo. Es un tratamiento estrella para dar luminosidad, hidratación y atenuar ligeras líneas de expresión. Con las sustancias de nuestro propio plasma derivado de la sangre, estimulamos la producción de colágeno, elastina y tejido epidérmico.

Con el tratamiento de plasma rico en plaquetas conseguimos regenerar las células de nuestra piel, esto significa provocar la creación y crecimiento de nuevas células sanas para conseguir un rejuvenecimiento facial completo e interno.

Gracias a las plaquetas de nuestra propia sangre conseguimos aumentar la luminosidad de nuestra piel, atenuar las líneas de expresión e hidratar en profundidad.

El plasma es un derivado de la sangre que estimula la producción de colágeno, elastina y tejido epidérmico. Lo conseguimos con una extracción ordinaria de sangre y ésta se trata con un sistema de centrifugado muy avanzado para obtener una composición natural de plasma y sérum, que posteriormente es inyectado en la zona de aplicación.

Sus resultados son graduales y los primeros efectos comienzan a verse a la semana, obteniendo los máximos a los 20-30 días.

La duración de este rejuvenecimiento facial dura aproximadamente entre 6 y 8 meses. Una vez transcurrido este periodo de tiempo, podemos volver a realizar el tratamiento.

Es un tratamiento ideal para cualquier persona que quiera mejorar el aspecto de su piel y al tratarse de la inyección de sustancias del propio organismo del paciente, no existe ningún riesgo de incompatibilidad o alergia.

Estos son algunos pequeños trucos y consejos que consideramos importantes para el cuidado de la piel.

Para cualquier tratamiento médico estético, siempre recomendamos ir a clínicas con gran experiencia y profesionalidad que sepan cuáles son las necesidades de tu piel.



## Primavera y Alergia

La alergia es el resultado de una respuesta inmunitaria exacerbada del organismo ante la presencia de alérgenos.

Esta respuesta, que se produce, por ejemplo, ante cambios estacionales como el arribo de la primavera, es la responsable de los síntomas molestos que aparecen tras la exposición a sustancias inocuas como el polvo, el polen, los ácaros y algunas comidas.

### Manifestaciones

Si bien, las diferentes manifestaciones alérgicas obedecen a un mismo trastorno inmunológico, estas se hacen presentes a través de diversos signos y síntomas. Dentro de los cuadros más frecuentes vale la pena mencionar:

Rinitis alérgica y asma, ambas manifestaciones de la mucosa respiratoria que se presentan a distinto nivel.

Conjuntivitis alérgica

Alergia a los alimentos

Alergia las picaduras de insectos

Dermatitis atópica.

Estas manifestaciones se van modificando a lo largo de la vida del individuo. En la niñez temprana es más frecuente encontrar cuadros de alergia alimentaria o dermatitis atópica, mientras el asma y la rinitis alérgica son cuadros que aparecen, en general, a partir de los tres años.

En adolescentes y adultos, por otro lado, son más frecuentes los cuadros de conjuntivitis alérgica y rinitis estacional.

Entre los síntomas más comunes aparecen la secreción nasal, los estornudos y la congestión nasal, todos síntomas de la alergia de las vías aéreas superiores;

Entre los síntomas más comunes aparecen la secreción nasal, los estornudos y la congestión nasal, todos síntomas de la alergia de las vías aéreas superiores; la dificultad de respirar, disnea, acompañada de silbidos o sibilancias en el pecho, síntomas de la alergia de las vías aéreas inferiores

La picazón o prurito, es un síntoma cardinal de la alergia que afecta a los ojos y a la piel. Se puede observar la inflamación y el enrojecimiento de la conjuntiva ocular, el engrosamiento y endurecimiento, liquenificación, de la piel, la inflamación de la mucosa nasal, el dolor a la palpación de los senos paranasales y en los casos graves, dificultad para respirar y disminución de la presión arterial.





## Rinitis Alérgica

Como el resto de las manifestaciones, la Rinitis Alérgica no deja de estar presente en el inicio de la primavera, sobre todo en aquellas personas que tienen predisposición. Se trata de un trastorno muy molesto y frecuente que llega a afectar a un 20% de la población.

Se presenta tanto en niños como en adultos, especialmente en aquellos que tienen antecedentes familiares de manifestaciones alérgicas.

Quien padece esta afección, puede experimentar una disminución en su rendimiento académico o laboral, e incluso tener dificultades para realizar sus actividades cotidianas con normalidad, como paseos al aire libre o tener contactos con animales. Incluso pueden padecer alteraciones en el sueño, somnolencia y cansancio, lo que demuestra que las consecuencias de esta afección van más allá de los fenómenos nasales.

Dentro de los síntomas marcadores de esta afección se encuentran la congestión nasal y la rinorrea (goteo o secreción nasal), que ocurren con frecuencia en forma simultánea.

Por lo general, son síntomas que habitualmente se atribuyen al resfrío común, aunque muchas veces van de la mano de este proceso alérgico de las vías aéreas superiores. Si la congestión es producto de una alergia y no se trata como tal, los síntomas perduran en el tiempo y se vuelven recurrentes. Es importante reconocer cuándo la congestión nasal es

producida por una alergia para tratarla en forma adecuada.

## Embarazo y Alergia

Mucha gente piensa que la embarazada no puede usar medicamentos para las alergias porque representan un riesgo para el feto. Esto no necesariamente es así.

A pesar de que no existen pruebas suficientes de que los medicamentos para las alergias interfieran directamente con la salud y el desarrollo del feto, su uso debe limitarse a después de haber transcurrido el período de formación del bebé que son los tres primeros meses de embarazo.

Se recomienda, además, el lavado frecuente de las manos para así prevenir los molestos resfriados.

A partir del segundo y tercer trimestre del embarazo, si se presentan cuadros de alergias, se pueden usar antialérgicos de venta libre.

Casi todos los antialérgicos no están dentro de la categoría A, a la que pertenecen las sustancias seguras durante el embarazo, no existe ningún problema para que una mujer que sufre de alergias los tome durante el embarazo, ya que se trata de fármacos conocidos que se utilizan desde hace muchos años.

En los casos de rinitis alérgica crónica y severa, se puede dar un tratamiento preventivo con inmunoterapia, vacunas, y de esa manera fortalecer los mecanismos de defensa del cuerpo.

Si usted padece de algún tipo de alergia y está embarazada o planea estarlo, comuníquese a su médico. Planificar juntos traerá un bebé y un embarazo sin complicaciones.



# CREDECIAL VIRTUAL CON CÓDIGO DE SEGURIDAD

Tu Credencial Virtual cuenta con un token, un código numérico que le da validez a la Credencial.

Es necesario para la validación online en el registro de consultas y prácticas médicas.

Más seguridad para pacientes y prestadores.

## EL TOKEN es el número de 3 cifras ubicado en la parte inferior de su Credencial Virtual

El código de seguridad será válido para UNA transacción e incluye hasta 4 prácticas realizadas en el acto médico, y es válido por 24 hs.

Se lo solicitará el prestador para registrar la atención realizada.

En esta primera etapa el código de seguridad no es requisito indispensable para la validación.

No obstante es un elemento de seguridad tanto para el prestador como para el paciente, pues permite registrar el acto profesional en forma inequívoca y evitar reclamos.



**Te recordamos los canales a través de los cuales te puedes comunicar con nosotros:**

- Osmecon Salud App: Consultas, información y otros trámites desde Google Play o Apple Store.
- Página web: [www.osmecon.com.ar](http://www.osmecon.com.ar)
- Teléfono: 0810-122-7900
- WhatsApp: +54 911 3500 0705
- Mail de autorizaciones: [autorizaciones@cmlz.org](mailto:autorizaciones@cmlz.org)
- Mail de Atención al Cliente: [crc@cmlz.org](mailto:crc@cmlz.org)



**Los canales sugeridos para tus pagos son:**

- Osmecon Salud App (con CBU)
- Vía web en [www.osmecon.com.ar](http://www.osmecon.com.ar)
- Telefónicamente en el 0810-122-7900, de 0700 a 1530 hs, con CBU o tarjeta VISA
- Pago electrónico Banelco / Pago mis cuentas
- Pago Fácil
- Rapipago
- Red Link: [www.linkpagos.com.ar](http://www.linkpagos.com.ar)
- Débito automático de cuenta bancaria (todos los bancos)
- Débito automático de tarjeta VISA
- Mercado Pago, con el dinero que tengas depositado en tu cuenta
- Personalmente, en CMLZ Colombes 420 Lomas de Zamora de lunes a viernes de 8 a 16 hs

# Cartilla Médica Siempre Actualizada

Acceda a la nuestra Cartilla Médica, siempre actualizada, a través de nuestro sitio web [www.osmecon.com.ar](http://www.osmecon.com.ar) o a través de la **Osmecon Salud App**.

	Profesional	Planes de cobertura	Servicios al Cliente	Servicios en línea
Gastroenterología - Especialistas	AHUALLI, Julián Gastón	Gral Rodríguez 158	Mte. Grande	4290-4432
Gastroenterología - Especialistas	AHUALLI, Julián Gastón	Mansuel Castro 430	L. de Zamora	4244-4561 / 4292-5595
Cirugía Vasculor Periférica - Especialista	AIME, Marcela A.	Loria 355	L. de Zamora	4244-6772 / 6792
Cirugía Vasculor Periférica - Especialista	AIME, Marcela A.	Seguí 593	Adrogué	4214-5555
Cirugía Vasculor Periférica - Especialista	AIME, Marcela A.	Avda. Espora 787	Adrogué	4294-4947 / 4293-7127
Clinica Médica y Med. Gral.	AIRDOL, Carlos A.	Av. Waipú 425	Bañfield	4248-4905
Medicina Familiar y Med. Gral.	AIRDOL, Juan Alfredo	Alfonsa 761	Bañfield	4288-0896 / 0899
Oftalmología - Especialistas	AISENBERG, Jorge	Saavedra 109	L. de Zamora	4245-7912 / 4293-6042
Oftalmología y Med. Gral.	AISENBERG, Pablo	Saavedra 109	L. de Zamora	4245-7912
Cardiología - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Calle 54 N°3464	Berazategui	156-368-5416
Cardiología - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Lamadrid 444	Quilmes	4219-2341 / 156-3685416
Cardiología - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Calle 54 N°3464	Berazategui	156-368-5416
Cardiología - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Lamadrid 444	Quilmes	4219-2341 / 156-3685416
Anatomía Patológica - Especialistas	ALBERA, María Paula	H. Viggeny 8439	L. de Zamora	4292-0058
Otorrinolaringología - Especialistas	ALBERGO, Leandro	Ramírez 1024	Adrogué	4294-1991
Otorrinolaringología - Especialistas	ALBERGO, Leandro	Av. Espora 642	Adrogué	4294-6860

