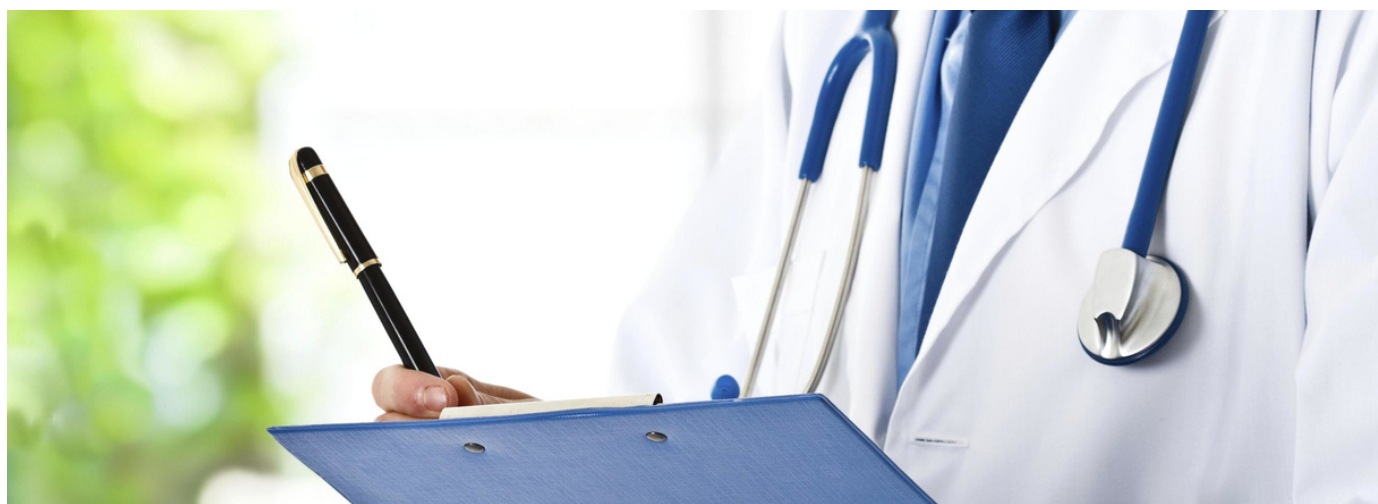




Obra Social de la Universidad Nacional de Salta

BOLETÍN INFORMATIVO



EN ESTE NÚMERO

MONTOS ACTUALIZADOS - MES DE NOVIEMBRE

CONSEJOS: PREVENÍ EL GOLPE DE CALOR

ACTIVIDAD POR EL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES: PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DE HIPERGLUCEMIA EN SEDE CENTRAL Y ANEXO CASTAÑARES

5 TIPS PARA MANTENERTE HIDRATADO

MONTOS ACTUALIZADOS - MES DE NOVIEMBRE

Se difundieron los valores actualizados correspondientes a noviembre respecto a las distintas prestaciones que ofrece la OSUNSa:

PRESTACIONES	RECONOCIMIENTO		MONTOS ACTUALIZADOS NOVIEMBRE
ARANCEL DIFERENCIADO	Reintegro del 80% por cada consulta médica		\$2.200
ÓPTICA	MÓDULO 1	Stock	\$26.000
		Laboratorio	\$26.000
	MÓDULO 2	Stock	\$21.000
		Laboratorio	\$21.000
		Bifocal	\$29.000
		Multifocal	\$37.000
		Lentes de contacto convencionales	\$24.000
		Lentes de contacto descartables	\$24.000
		Lentes Ocupacionales	\$21.000
PRÓTESIS DENTARIA	Prótesis e implantes dentarios: dos veces por año		\$32.000
	Placas de relajación: una vez cada dos años		\$20.000
ORTODONCIA	Inicio	50%	\$26.000
	Final	50%	\$26.000
PLANTILLAS ORTOPÉDICAS	Módulo 1	Vócher para plantillas N°24 a 29	\$12.000
	Módulo 2	Vócher para plantillas N°30 a 39	\$13.000
	Módulo 3	Vócher para plantillas N°40 a 46	\$15.000
PLAN TIO	Módulo Descenso		\$24.000
	Módulo Mantenimiento		\$32.000
AUDICIÓN	Selección Audífonos		\$173.000

CONSEJOS: PREVENÍ EL GOLPE DE CALOR

Debido a las altas temperaturas por las que atravesamos, es importante tener en cuenta algunas recomendaciones para evitar golpes de calor:

Prevení el Golpe de Calor



Los niños y adultos mayores son población de riesgo.

Síntomas

- Dolor de cabeza
- Debilidad
- Náuseas y vómitos
- Fiebre

¿Cómo prevenirlo?

- Cuidando la hidratación y la alimentación
- Reduciendo la actividad física en los horarios de mayor calor
- Vistiendo con ropa clara y liviana

www.osunsa.org.ar

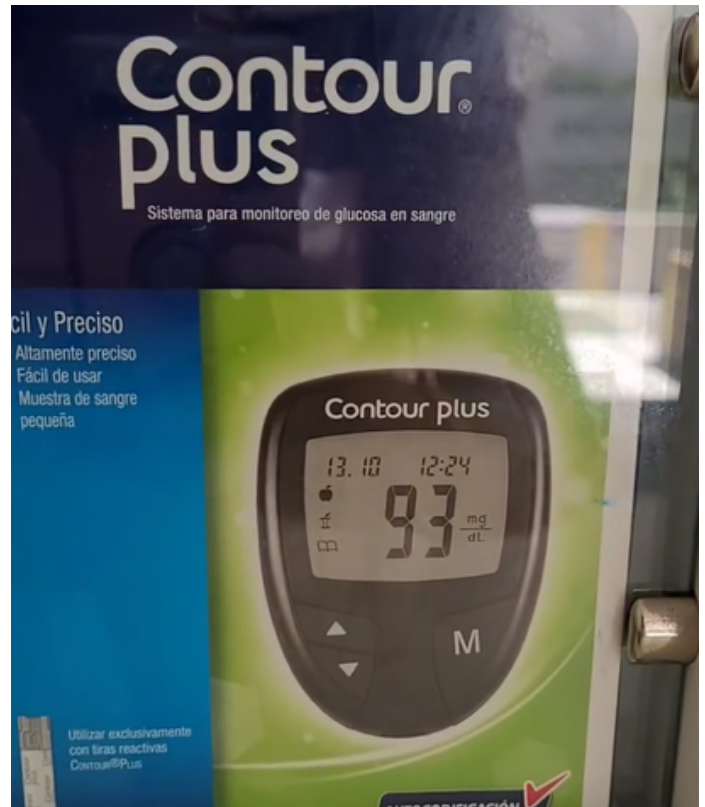


ACTIVIDAD POR EL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES: PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DE HIPERGLUCEMIA EN SEDE CENTRAL Y ANEXO CASTAÑARES

Los días jueves 16 y viernes 17 en Sede Central y el día miércoles 22 en Anexo Castañares, se llevó a cabo la Actividad de Prevención y Detección de Hiperglucemia. Se realizaron pruebas y controles a los afiliados, tomándoseles primero la presión para luego proceder con las pruebas de glucemia. A su vez, se hizo entrega de Equipos de Control de Glucemia, de la marca Contour Plus, donados por el Laboratorio Temis Lostalo. Seguidamente, se prosiguió con el asesoramiento brindado por la nutricionista, donde los afiliados pudieron realizar consultas sobre su dieta y alimentación; así como también sobre los cuidados que se deben tener, en el caso de padecer Diabetes o de querer prevenirla. Además, se expuso acerca del funcionamiento y modo de uso de los Equipos Contour Plus, entregados a los afiliados.

La actividad fue exitosa, contando con la asistencia y participación de muchos afiliados, tanto por la mañana como en el horario de la tarde; en ambas Sedes.







5 TIPS PARA MANTENERTE HIDRATADO

Estamos viviendo días de intenso calor, por lo que es fundamental mantenernos hidratados. Aquí, 5 (cinco) tips o consejos para lograrlo:



1. Empezá el día con agua: no lo dudes, al despertarte tomá un vaso de agua. Tu cuerpo se activará automáticamente.
2. Ingerí entre 2 a 3 litros de agua por día: puede parecer mucho, pero si bebes de forma constante y en pequeñas cantidades durante todo el día, lo lograrás sin problemas.
3. Ingerí alimentos ricos en agua: como frutas, verduras y hortalizas. Una dieta sana y rica en agua, favorecerá tu hidratación y mejorará tu salud
4. No esperes a tener sed para beber agua. El cuerpo humano comienza a deshidratarse antes de tener sed, así que procurá tomar agua antes de sentirla. Tu cuerpo te lo agradecerá.
5. El alcohol y las bebidas con gas, deshidratan: esto es un hecho, por lo que si querés mantenerte 100% hidratado, tendrás que disminuir su consumo.

