

Su obra social le informa:

- Zona Sur:  
Se incorporo el **LABORATORIO DE ANALISIS CLINICOS RED LAB**  
M. PIAGGIO 198 4ºA - AVELLANEDA  
TEL: 4222-1622
- Zona Oeste:  
Urgencia las 24 hs. **INSTITUTO MEDICO AGÜERO**  
AZUL 1831  
MORON  
4645-9000
- Policlínico Bancario:
  - Endocrinología: **Dr. Sergio Aguirre**  
Jueves de 10:00 a 13:00.-
  - Cirugía Vasculat: **Dr. DANIEL FERREYRA**  
Lunes 14:30 a 18:30 hs.
  - El departamento de Internación domiciliaria se traslado al policlínico  
atendiendo en el horario de 8 a 15.30.  
Teléfono 4586 8717
  - Los resultados de los estudios de laboratorio efectuados en el policlínico  
Bancario podrán solicitarse al mail: [laboratorio@ossb.com.ar](mailto:laboratorio@ossb.com.ar).  
En el mismo deberán consignar el código de barras que poseen en  
comprobante o el número de documento.



**InfOSSSBancarios**

**InfOSSSBancarios**

**InfOSSSBancarios**

**InfOSSSBancarios**

**InfOSSSBancarios**

## **Consejos**

### **CUIDADOS DE LA PIEL DURANTE EL VERANO**

En el verano nuestra piel se expone en mayor medida al sol, ya sea porque nos vamos de vacaciones o realizamos más actividades recreativas al aire libre. El sol tiene efectos beneficiosos para nuestra salud, como la síntesis de vitamina D y efectos perjudiciales a corto plazo: quemaduras solares y fotoalergias.

La exposición solar en forma crónica favorece la aparición de arrugas, lesiones premalignas y cáncer de piel. Por esto último, es muy importante tomar los recaudos necesarios para evitar consecuencias indeseables.

Aconsejamos:

- 1- Evitar la exposición al sol entre las 10 y las 16 hs, incluso los días nublados.
- 2- Usar sombreros de ala ancha y anteojos con filtro UV certificado.
- 3- Usar ropa clara y liviana cubriendo la mayor superficie del cuerpo.
- 4- Colocar protector solar que bloquee la radiación UVA y UVB de calidad reconocida:
  - a. 30 minutos antes de exponerse al sol (factor 50).
  - b. debe ser colocado de forma uniforme en todo el cuerpo y no debemos olvidar de cubrir las zonas de las orejas, nariz, cuello, empeine de pie, dorso de manos, y en personas calvas, el cuero cabelludo.
  - c. renovarlo cada 2hs con la piel seca o al salir del agua.
  - d. usar también protector labial.
  - e. los menores de 1 año deben estar a la sombra con ropa liviana y sombrero, evitando el sol directo y tomando abundante cantidad de líquido para no deshidratarse.
  - f. a partir de los 6 meses de vida pueden utilizarse protectores solares. estos cuidados deben mantenerse a lo largo de toda la vida.
- 5- Humectar la piel luego de cada baño con cremas blancas, sin perfumes ni otros aditamentos.
- 6- Debemos revisar periódicamente nuestro cuerpo, a fin de encontrar nuevos lunares o cambios de algunas lesiones preexistentes, teniendo en cuenta cambios de color (oscurecimiento o presencia de varios colores), crecimiento continuo de un lunar, mancha o "verruca" en el tiempo, picazón sangrado o formación de costra sobre un lunar, herida que no cicatriza.

### **LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN DE LA PIEL EN PERSONAS MAYORES**

La piel es el órgano a través del cual nos conectamos con el mundo exterior y constituye una verdadera barrera protectora para nuestro cuerpo. Ésta actúa oponiéndose a las agresiones del medio externo, evita la pérdida de líquidos y proteínas, interviene en la vigilancia inmunológica, la fotoprotección y la síntesis de vitamina D. Durante la época estival, la acción de factores medioambientales como la radiación ultravioleta (UVA, UVB), el mar, el viento, etc., interactúan con la piel y afectan su tersura, lo cual provoca opacidad, descamación y falta de luminosidad debido a la pérdida hídrica. Estos cambios se evidencian tanto en la piel del rostro como en la del cuerpo y pueden afectar a individuos de diferentes biotipos cutáneos.

Todos los biotipos cutáneos (piel normal, grasa, seca y mixta) requieren una adecuada limpieza e hidratación. Es por ello que se aconseja para una limpieza adecuada de la piel, el uso de jabones neutros (ácidos), sin perfumes, o geles suaves a base de sustancias emolientes como la avena. En las pieles oleosas, el uso de sustancias limpiadoras alcalinas genera como efecto paradójico una mayor producción de sebo.

La piel se vuelve más delgada y más frágil con la edad. La piel de las personas de edad avanzada es propensa a la pérdida de humedad, la flacidez y el aumento de las arrugas.

La piel seca y con comezón es común en los ancianos y a menudo es el resultado de condiciones como la estasis y dermatitis exfoliativa. El cuidado de la piel de los ancianos requiere el uso de productos que proporcionen protección y ayuden a reponer la humedad perdida.

Consejos:

BAÑOS

- 1) Cortos y con agua templada
- 2) Jabón cremoso
- 3) No utilizar esponja
- 4) Secar con toalla de algodón evitando la fricción, con palmadas sobre la piel
- 5) Después del baño colocarse siempre crema ó emulsión en todo el cuerpo, preferentemente cremas blancas sin perfumes que contengan vitamina A, E y Urea.

VESTIMENTA

- 1) Usar ropa de algodón de colores claros
- 2) Evita lanas o fibras sintéticas en contacto con la piel
- 3) Retirar etiquetas de las prendas y evitar los bordados de hilos sintéticos

Tratar de no rascar la piel seca y con picazón, esto puede lastimar la piel frágil, dejándola vulnerable a las infecciones.