

Noticias
Nº 93 - 2024

☎ 0810-122-7900
www.osmecon.com.ar

 **OSMECON**
SALUD
CUIDA TU VIDA

Círculo Médico de Lomas de Zamora



Invierno

Mindfulness y Meditación

Alimentos de Temporada y el Sistema Inmunológico

Rutinas para el cuidado de la piel en invierno

Meditación y Mindfulness

Una manera simple y rápida de reducir el estrés

La meditación puede eliminar el estrés del día, y brindar paz interior. Mira con qué facilidad podés aprender a practicar meditación cuando más lo necesitas.

Si el estrés hace que estés ansioso, tenso y preocupado, prueba la meditación. Dedicar aunque sea unos pocos minutos a la meditación puede ayudarte a recuperar la calma y paz interior.

Cualquier persona puede meditar. Es sencillo y no es costoso. Además, no necesitás ningún equipo especial.

Podés practicar la meditación dondequiera que estés. Por ejemplo, mientras das un paseo, vas en autobús, esperas en el consultorio del médico o incluso en medio de una reunión de negocios.

Para entender la meditación

La meditación se ha practicado por miles de años. Al principio, su propósito era ayudar a profundizar la comprensión de lo sagrado y las fuerzas místicas de la vida. En la actualidad, la meditación se utiliza con mayor frecuencia para relajarse y disminuir el estrés.

La meditación es un tipo de medicina complementaria para cuerpo y mente. Puede ayudar a que te relajes profundamente y a calmar tu mente.

Durante la meditación, concentras tu atención en algo. Eliminas todos los pensamientos que llenan tu mente y te causan estrés. Este proceso puede mejorar tu bienestar físico y emocional.

Los beneficios de la meditación

La meditación puede darte una sensación de calma, paz y equilibrio que puede mejorar tu bienestar emocional y tu salud general. También sirve para relajarte y afrontar el estrés, ya que te permite concentrar en algo que te calma. La meditación puede ayudarte a aprender a mantenerte centrado y a conservar la paz interior.

Estos beneficios no finalizan cuando termina la sesión de meditación. La meditación puede ayudarte a pasar el día de manera más calmada y a controlar los síntomas de algunas enfermedades.

Meditación y Bienestar, Físico y Emocional

Cuando meditas, puedes despejar la sobrecarga de información que se acumula todos los días y contribuye a tu estrés.

- Los beneficios emocionales y físicos de la meditación incluyen los siguientes:
- Brindarte una nueva perspectiva sobre las cosas que te causan estrés
- Adquirir habilidades para controlar el estrés
- Hacer que tengas más autoconciencia
- Enfocarte en el presente
- Reducir los pensamientos negativos
- Ayudar a que seas más creativo
- Ayudar a que seas más paciente
- Disminuir la frecuencia cardíaca en reposo
- Disminuir la presión arterial en reposo
- Ayudar a dormir mejor



Meditación y enfermedad

La meditación también podría ser útil cuando tenés una enfermedad, en especial, una afección que el estrés empeora.

Muchas investigaciones muestran que la meditación es buena para la salud. Sin embargo, algunos expertos creen que no hay suficientes investigaciones que demuestren que la meditación es útil.

Por ello, algunos investigadores sugieren que la meditación puede ayudar a controlar los síntomas de afecciones como:

Ansiedad

Asma

Cáncer

Dolor crónico

Depresión

Enfermedad cardíaca

Presión arterial alta

Síndrome de colon irritable

Problemas de sueño

Cefaleas tensionales

No dejes de hablar con tu profesional de atención médica sobre las ventajas y las desventajas de practicar la meditación si tienes algunas de estas enfermedades u otras afecciones. A veces, la meditación podría empeorar los síntomas vinculados con algunas afecciones de salud mental.

La meditación no reemplaza el tratamiento médico, sin embargo, puede ser útil añadirla a otros tratamientos.

Tipos de meditación

Meditación es un término general para las muchas maneras de lograr un estado de relajación. Existen muchos tipos de meditación y maneras de relajarse que aplican partes de la meditación. Todas comparten el mismo objetivo de lograr la paz interior.

A continuación, se mencionan algunas formas de meditar:

Meditación guiada. A veces se denomina visualización dirigida o visualización. Con este método de meditación, creas imágenes mentales de lugares, objetos o personas para ayudarte a relajarte.

Puedes intentar utilizar todos los sentidos que puedas. Esto incluye visualizar cosas que puedes oler, ver, escuchar y sentir. Un guía o un maestro puede guiarte a lo largo de este proceso.

Meditación con mantra. En este tipo de meditación, repites una palabra, un pensamiento o una frase calmante para evitar pensamientos no deseados.

Meditación con atención plena. Este tipo de meditación se basa en estar consciente de la realidad. Significa tener más consciencia del presente.

En la meditación de atención plena, diriges tu atención a algo, como el flujo de tu respiración. Puedes observar tus pensamientos y sentimientos, pero debes dejarlos pasar sin emitir ningún juicio.

Qi gong. La mayoría de las veces, esta práctica combina la meditación, la relajación, el movimiento y los ejercicios respiratorios para recuperar y mantener el equilibrio. El qi gong es parte de la medicina china.

Taichí. Es un tipo de entrenamiento en un suave arte marcial chino. El taichí consiste en hacer una serie de posturas o movimientos de forma lenta y grácil. Además, se acompañan los movimientos con respiraciones profundas.

Yoga. Consiste en hacer una serie de posturas con la respiración controlada. Esto ayuda a que tu cuerpo sea más flexible y a calmar tu mente. Para hacer las posturas, necesitas equilibrio y concentración. Esto te permite enfocarte menos en tu día ajetreado y más en el momento.

Partes de la meditación

Cada tipo de meditación puede incluir determinados elementos para ayudarte a meditar. Estos pueden variar según quién te guía o da la clase. Estos son algunos de los elementos más comunes de la meditación:

Atención centrada. Prestar atención es uno de los elementos más importantes de la meditación.

Es lo que ayuda a liberar la mente de muchos pensamientos que causan estrés y preocupación. Por ejemplo, puedes dirigir tu atención a un determinado objeto, una imagen, un mantra o incluso tu respiración.

Respiración relajada. Esta técnica implica respirar de manera profunda y uniforme con el músculo diafragma, que está entre el pecho y el abdomen, para expandir los pulmones. El objetivo es respirar lento, inhalar más oxígeno y usar menos los músculos del hombro, el cuello y parte superior del pecho para respirar a fin de hacerlo mejor.

Un lugar tranquilo. Si eres principiante, puede resultarte más sencillo practicar la meditación en un lugar tranquilo. Intenta alejar objetos que te distraigan, como el televisor, las computadoras y los teléfonos celulares.

Una posición cómoda. Puedes practicar la meditación en posición sentada, acostada u otras, mientras caminas o haces otras actividades. Solo intenta estar cómodo para aprovechar al máximo la meditación.

Maneras diarias de practicar la meditación

No permitas que la idea de meditar correctamente aumente tu estrés. Si lo deseas, puedes asistir a centros especiales para meditación o a clases grupales dirigidas por instructores capacitados. Pero también puedes fácilmente practicar la meditación por tu cuenta. También hay muchas aplicaciones que puedes utilizar.

Además, puedes practicar la meditación de manera formal o informal, según tus preferencias. Algunas personas hacen de la meditación parte de su rutina diaria. Por ejemplo, pueden comenzar y terminar su día con una hora de meditación. Aunque, en realidad, lo único que necesitas son unos pocos minutos al día para meditar.

Estas son algunas formas de meditar por tu cuenta, cuando quieras:

Respira profundamente. Es bueno para principiantes, ya que respirar es una función natural.

Dirige toda tu atención a la respiración. Siente y escucha tu respiración mientras inhalas y exhalas por la nariz. Respira profundamente y despacio. Cuando tu mente divague, vuelve de a poco a prestar atención a tu respiración.

Observa tu cuerpo. Cuando apliques esta técnica, dirige tu atención a cada parte de tu cuerpo. Toma conciencia de cómo se siente tu cuerpo. Puede sentir dolor, tensión, calidez o relajación.

Combina la técnica de observar tu cuerpo con ejercicios de respiración y piensa que inhalas y exhalas calor o relajación hacia las distintas partes de tu cuerpo y desde estas.

Repite un mantra. Puedes crear tu propio mantra. Puede ser religioso o no. Algunos ejemplos de mantras religiosos incluyen la oración de Jesús en la tradición cristiana, el nombre sagrado de Dios en el judaísmo o el mantra om del hinduismo, budismo y otras religiones orientales.

Camina y medita. Meditar mientras caminas es una forma buena y saludable de relajarse. Puedes usar esta técnica en cualquier lugar por el que camines; por ejemplo, en un bosque, una acera de la ciudad o el centro comercial.

Cuando apliques este método, reduce la velocidad al caminar para concentrarte en cada movimiento de tus piernas o pies. No prestes atención al lugar al que vas. Presta atención a tus piernas y pies. Repite en tu mente verbos de acción, como levantar, mover y asentar, mientras levantas el pie, mueves la pierna hacia delante y asientas el pie en el suelo. Dirige tu atención a lo que ves, escuchas y hueles a tu alrededor.

Ora. La oración es el tipo de meditación que más se conoce y practica. Existen oraciones, ya sean orales o escritas, en la mayoría de las tradiciones religiosas. Puedes orar con tus propias palabras o leer oraciones que otras personas han escrito. Para ver algunos ejemplos, visita la sección de autoayuda de tu librería más cercana. Habla con tu rabino, sacerdote, pastor u otro líder espiritual sobre posibles recursos.

Lee y reflexiona. Muchas personas afirman que se benefician al leer poemas o textos sagrados, y al tomarse un momento para reflexionar sobre sus significados.

Puedes escuchar música sacra, palabras o cualquier música que te relaje o inspire. Puedes escribir tus pensamientos en un diario y hablar sobre ellos con un amigo o un líder espiritual.

Enfoca tu amor y bondad. En este tipo de meditación, piensa en los demás con sentimientos de amor, compasión y bondad. Esto puede ayudar a que te sientas más conectado con el resto de las personas.

Cómo mejorar tu habilidad para meditar

No juzgues la forma en la que meditas, ya que puede estresarte más. La meditación requiere práctica.

Es común que tu mente divague durante la meditación, sin importar cuánto tiempo la hayas practicado. Si meditas para calmar tu mente y esta divaga, vuelve de a poco a tu punto de concentración.

Prueba distintos tipos de meditación para saber cuáles funcionan mejor para ti y qué disfrutas hacer. Adapta la meditación a lo que necesites en ese momento. Recuerda, no hay una manera correcta ni una incorrecta para meditar. Lo que importa es que la meditación te ayude a reducir el estrés y a sentirte mejor en general.





Alimentos de invierno para gozar de buena salud

Una dieta sana y equilibrada contribuye con nuestra la salud. Una alimentación saludable y equilibrada puede ayudar a nuestro sistema inmunológico los meses más fríos del año.

Con el frío las defensas bajan y nuestro sistema inmunológico se debilita. Por esta razón, durante esta época del año debemos potenciarlas a toda costa para no quedar expuestos y combatir virus y bacterias que amenazan a nuestro organismo; solo así, podremos evitar resfriados, gripes y otras enfermedades típicas de esta estación.

En este sentido, una buena manera de reforzar el sistema inmunológico, el que nos protege ante posibles enfermedades e infecciones, es mejorando la alimentación. Debemos seguir una dieta sana y equilibrada y llevar a cabo actividad física de forma regular y evitar hábitos tóxicos para poder gozar de un estado de salud óptimo, aunque las características particulares de cada individuo pueden influir. Además, hay alimentos en especial que nos ayudarán mucho en este tema y que no debemos olvidarnos, sobre todo, en invierno.

Una buena manera de reforzar el sistema inmunológico, el que nos protege ante posibles enfermedades e infecciones, es mejorando la alimentación

1. Verdura.

Las verduras típicas de esta época del año son las espinacas, acelgas, col, brócoli, coliflor, rábano, puerro y alcachofa. El ajo y la cebolla son también importantes en nuestra dieta ya que tienen un componente antiviral y anti-bacteriano que nos protege de las infecciones. La zanahoria tampoco la debemos olvidar ya que es rica en betacaroteno, una sustancia que en el interior de nuestro cuerpo se transforma en vitamina A, vitamina esencial para mantener las mucosas en buen estado.

2. Legumbres.

Una buena opción pueden ser las lentejas y los garbanzos pero también las habas y guisantes. Las legumbres son una fuente natural de fibra natural rica en proteínas de origen vegetal, por lo que es importante darles la relevancia que se merecen durante todo el año aunque apetezcan más en invierno. Además, con este grupo alimenticio podemos ser muy creativos si mezclamos legumbres con otros alimentos más atractivos como almejas, por ejemplo.

3. Caldos.

Un caldo natural ayuda a la hidratación en una época del año donde la sensación de sed disminuye. Además, el caldo nos aporta muchos nutrientes.

Hay alimentos en especial que nos ayudarán mucho en este tema y que no debemos olvidarnos, sobre todo, en invierno

Hay alimentos en especial que nos ayudarán mucho en este tema y que no debemos olvidarnos, sobre todo, en invierno

4. Pescado.

El salmón o el atún son buenas opciones ya que contienen vitamina D.

5. Huevos.

Los huevos contienen minerales esenciales para nuestras defensas: zinc y selenio. Además, son muy ricos en vitaminas, proteínas y ácidos grasos. Es importante contar con ellos para prevenir infecciones.

6. Jengibre.

Es un alimento conocido por sus propiedades medicinales. Ayuda al sistema digestivo, circulatorio y combate los virus y bacterias dañinos ya que contiene potasio, niacina y vitamina C. Ideal para los constipados.

7. Fruta.

Las naranjas y las mandarinas deberían ser un básico en invierno, dado que son frutas cítricas de temporada que tienen un alto contenido en Vitamina C. Durante el invierno también pueden ayudarnos los kiwis, piña y las fresas.

8. Frutos secos.

Almendras, avellanas, nueces o anacardos pueden ser un gran complemento durante esta época del año, pero hay que controlar las cantidades.

9. Alimentos fermentados.

Contienen probióticos y estos nos ayudan a potenciar el buen crecimiento de la flora bacteriana provocando efectos beneficiosos en el sistema digestivo e inmunitario. En este grupo de alimentos encontramos el yogur o el queso.

Alimentos que nos mantienen abrigados

Aprovecharemos la energía lenta y pesada del invierno para hacer acopio de mayor cantidad de nutrientes y combustible para mantenernos calientes y con fuerza. Para poder seguir una adecuada alimentación en invierno, es imprescindible aprovechar los alimentos de la estación y del lugar donde vivimos.

Es tiempo de consumir tubérculos, frutos secos madurados durante el verano y estofados de verduras dulces como la calabaza, todos ellos nos aportarán calor y estabilidad. De igual forma, los estilos de cocción adecuados y correspondientes al movimiento que se produce fuera y dentro del organismo, también contribuyen a poner orden.

Si en otoño tratábamos de hacer una transición que nos aportase calor, pero sin perder del todo la ligereza, en invierno vamos a dedicarnos a mantener la mecha encendida para conservar nuestra energía durante toda la estación.

Podés consultar las frutas y verduras de temporada en el calendario de invierno.

- Comenzar el día con algo que nos caliente, como por ejemplo, una leche especiada o un porridge de cereales. Que la mayor parte de nuestras preparaciones sean alimentos calientes, cocinados, ligeramente grasos y bien condimentados va a mantenernos con calor.

- Evitar las bebidas y los alimentos a temperatura fría, nos debilitan y restan energía.

- Las verduras cocinadas generan calor: calabaza, boniato, puerro, cebollas, zanahorias, remolacha y

otras verduras de raíz, serán bien recibidas y aportan fuerza. Asimismo, una pizca de especias o hierbas ligeramente picantes como el ajo, el jengibre, la pimienta negra, la cayena, la canela o el perejil y el cebollino, nos ayudarán a calentar el plato.

- Los cereales integrales remojados y cocidos, como la avena, el arroz integral redondo, el trigo sarraceno, la tapioca y las legumbres en forma de estofados y cremas bien cocinadas, nos ayudarán a generar calor interno.

- Las sopas y caldos, los reyes del invierno: nos calientan y ayudan a extraer los nutrientes de los alimentos y ponerlos a nuestra disposición de una forma fácilmente asimilable.

- El invierno también es un buen momento para disfrutar de los nutritivos huevos.

- Es mejor reducir o evitar los alimentos excesivamente dulces, crean frío y humedad. Pondremos especial atención en no caer en el abuso de los alimentos demasiado densos y pesados como las galletas, las frituras, el exceso de frutos secos o el chocolate.

- Para el invierno podemos usar más aceite de buena calidad en la cocción. En ocasiones, una fritura o una tempura bien elaboradas nos darán un impulso de calor y saciarán el deseo de alimentos grasos y de textura crujiente.

Es necesario cuidarse del frío del invierno adecuando nuestra alimentación





Rutinas nutrir y cuidar tu piel en invierno

Los fríos meses de invierno nos invitan a lucir nuestros mejores abrigos, disfrutar del reconfortante sabor del chocolate caliente y valorar el calor de las reuniones con nuestros seres queridos. Sin embargo, todos estos planes pueden venir acompañados de invitados no deseados: la deshidratación y picazón de la piel.

Los continuos cambios entre interiores y exteriores, las bajadas de temperatura y los fríos vientos pueden hacer que nuestra piel sea más vulnerable. Pero no todo está perdido: adaptar nuestra rutina de cuidado de la piel al clima invernal puede ser la clave para tener una piel saludable y radiante.

Con el frío haciéndose sentir cada vez más, es el momento ideal para empezar.

La piel en invierno

En pocas palabras: el clima frío y seco puede dañar la función barrera de la piel, volviéndola más sensible.

Afecta la producción de lípidos en tu piel, es decir, esas grasas naturales que son esenciales para conservar su humedad. Como resultado, en estos meses podrías sentir tu cutis más tirante y seco.

Pero no te preocupes, el frío no es nada cuando se tiene una buena rutina de cuidado de la piel.

Guía para cuidar y proteger tu piel en invierno

La piel es como tu armario, necesita diferentes piezas y cambios según la temporada en la que te encuentres. Cuando llega el invierno, es momento de priorizar la hidratación y apostar por ingredientes suaves pero poderosos.

1. El limpiador

Tanto por la mañana como por la noche, tu mejor apuesta será un aceite limpiador para una limpieza profunda que no dañe la piel. El aceite atrae al aceite, por lo que es ideal para eliminar cualquier residuo graso, como el sebo de tu piel, el maquillaje waterproof o el protector solar resistente al agua.

Busca fórmulas suaves, como un aceite limpiador facial, que en contacto con el agua, se transforma en una agradable emulsión que deja la piel limpia, suave e hidratada. Aplícalo con un agradable masaje, enjuágalo con agua tibia y disfruta de una piel luminosa cada día.

2. El contorno de ojos

El paso más importante está hecho y ahora tenemos un increíble lienzo en blanco listo para trabajar.

2. El contorno de ojos

El paso más importante está hecho y ahora tenemos un increíble lienzo en blanco listo para trabajar. El siguiente paso será cuidar la piel alrededor de los ojos, que es más fina y sensible que la del resto de la cara.

Por la mañana: empezá el día con una crema para contorno de ojos, que actúa sobre el tono de las ojeras y ayuda a prevenir y combatir las bolsas bajo los ojos. Es perfecto para refrescar la mirada, y en algunos casos su fórmula contiene además ácido hialurónico.

El ácido hialurónico se encuentra de manera natural en nuestras articulaciones, tejido conectivo y piel; es una molécula de gran importancia debido a su capacidad para retener el agua. Por eso, en invierno, se convierte en un ingrediente esencial, ya que contribuye significativamente a mantener la hidratación de la piel y prevenir la pérdida de elasticidad.

Por la noche: despédite de una fría jornada un contorno de ojos que actúe mientras duermes para combatir el estrés oxidativo causado a lo largo del día y ayudar a reducir los signos del envejecimiento de la piel. Su fórmula puede llegar a contener melatonina y cafeína que aportan una acción detox que ayuda a suavizar las líneas de expresión y las arrugas.

La noche es el momento perfecto para reparar los daños causados durante el día y la melatonina desempeña un papel clave en la protección. Este antioxidante lucha contra el daño oxidativo y puede ser justo lo que necesitas cuando tus defensas están bajas.

El masaje para aplicar el contorno de ojos debe ser suave y delicado, siempre desde el interior hasta el exterior. Desde la zona del lagrimal hasta la zona de las patas de gallo.

3. El Sérum

Un producto esencial en cualquier buena rutina facial, sea la estación que sea.

Menos es más, por eso a la hora de escoger el sérum será clave apostar por productos minimalistas, pero con ingredientes clave, como el ya conocido ácido hialurónico o el famoso retinol.

Por la mañana hidratá intensamente tu piel, rellená las arrugas e iluminá tu rostro con un Sérum con hialurónico que ayuda a mantener la función barrera de la piel. ¡Un imprescindible para las frías mañanas de invierno!

Por la noche te interesará renovar tu piel y acelerar la renovación cutánea. Podrías usar un sérum bifásico de uso nocturno que trabaja mientras duermes y te ayuda a lucir una piel visiblemente más joven cada mañana. En algunos productos la mezcla de ingredientes combina el poder del retinaldehído, la melatonina y el bakuchiol para renovar, reparar y calmar tu piel.

El bakuchiol, ha sido elogiado durante siglos por sus propiedades curativas; contribuyen en los procesos regenerativos naturales del cuerpo y ayudan a acelerar la renovación celular.

4. La Crema Hidratante

En invierno necesitamos proteger nuestra piel de las frías temperaturas, por eso es hora de dar el último boost de hidratación que tu piel necesita. Al igual que en el resto de estaciones, la crema hidratante llega para quedarse.

5. El fotoprotector solar

Este paso seguramente te resultará muy familiar: para finalizar tu rutina, debes aplicar un protector solar que brinde protección contra los rayos UVA, UVB y Luz Azul.

Aunque los días se acorten y las noches se alarguen, este paso es indiscutible, ya que los efectos de la radiación solar están presentes durante todo el año.

Lo que necesitas es un fotoprotector solar de fase acuosa, ultraligero y uso diario, que hidrata intensamente y ofrece una triple acción antifotoenvejecimiento. Perfecto para el invierno.

Consejos extra para disfrutar del invierno

Tras completar los 6 pasos de esta súper rutina, tu piel estará más que agradecida. El invierno es una estación ideal para mimarla y prepararla de cara a las nuevas aventuras que esperan en este nuevo año.

Para disfrutar al máximo de todo lo que está por venir, aquí tenés algunos consejos adicionales que puedes seguir para brindarle un cuidado extra a tu piel. Es el plan ideal para esos días en los que lo único que nos apetece es manta y sofá:

Usá regularmente un buen bálsamo de labios para mantenerlos hidratados y protegidos, ¡adiós labios agrietados!

No te olvides de tu cuerpo: una rutina de cuidado corporal es tan beneficiosa como una facial.

Poné tu película favorita y una buena mascarilla facial, ¡un combo ideal!

Y si aún no estás lista para cambiar tu rutina, hacelo poco a poco. Recordá que los pequeños cambios marcan la diferencia entre un rostro seco y una piel cómoda e hidratada. ¡Cuídate y disfrutá de este invierno!





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
- Teléfono: 0810-122-7900
- WhatsApp: +54 911 3500 0705
- Mail de autorizaciones: autorizaciones@osmecon.com.ar
- Mail de Atención al Cliente: crc@osmecon.com.ar



Los canales sugeridos para tus pagos son:

- Osmecon Salud App (con CBU)
- Vía web en 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
- 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 Colombres 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 o a través de la **Osmecon Salud App**.

	Profesional	Planta de cobertura	Servicios al Cliente	Servicios en línea
Gastroenterología - Especialistas	AHUALLI, Julián Gastón	Gral Rodríguez 108	Mic. Grande	4290-8432
Gastroenterología - Especialistas	AHUALLI, Julián Gastón	Manuel Castro 430	L. de Zamora	4244-4561 / 4292-5595
Cirugía Vascular Periférica - Especialista	AIME, Marcela A.	Loria 355	L. de Zamora	4244-6772 / 6792
Cirugía Vascular Periférica - Especialista	AIME, Marcela A.	Seguí 593	Adrogué	4214-5555
Cirugía Vascular Periférica - Especialista	AIME, Marcela A.	Avenida Espora 787	Adrogué	4294-4947 / 4293-7127
Clinica Médica y Med. Gral.	AROLDI, Carlos A.	Ay Wapú 625	Banfield	4248-4905
Medicina Familiar y Med. Gral.	AROLDI, Juan Alfredo	Aloña 763	Banfield	4268-0895/0891
Oftalmología - Especialistas	ASENBERG, Jorge	Sáenz 309	L. de Zamora	4240-7912 / 4293-6642
Oftalmología y Med. Gral.	ASENBERG, Pablo	Sáenz 309	L. de Zamora	4240-7912
Cardiología - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Caño 54 N°3664	Berazategui	156-368-8431
Cardiología Pediátrica - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Lámadrid 444	Quilmes	4259-2341 / 156-368541E
Cardiología Pediátrica - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Caño 54 N°3664	Berazategui	156-368-8431
Cardiología - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Lámadrid 444	Quilmes	4259-2341 / 156-368541E
Anatomía Patológica - Especialistas	ALBERA, María Paula	H. Viggo 8439	L. de Zamora	4262-0838
Neuroradiología - Especialistas	ALBERGO, Leandro	Rosario 1024	Adrogué	4294-1391
Neuroradiología - Especialistas	ALBERGO, Leandro	Av. Espora 642	Adrogué	4294-6802

