



encontacto

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 1 | Nº 1 | Junio 2007

Visítenos en www.osmiss.org.ar y para sugerencias envíe un correo electrónico a afiliados@osmiss.org.ar

URGENCIAS

paramedic 

5777-5555

0810-6660911

24 HORAS

Nuevo Número
del Centro Atención
al Afiliado

0800-345 OSMISS
(6764)

Call Center
24 HORAS

Sede Central
OSMISS

A. Alsina 943
2ºPiso
Ciudad Autónoma
de Buenos Aires

4334-6611

4334-6644

SEÑOR/A AFILIADO/A

encontacto es un nuevo canal de comunicación de la Obra Social de Ministros, Secretarios y Subsecretarios, que ha sido instrumentado para mantener informados a sus afiliados, respecto a las novedades que se produzcan en el quehacer de la Obra Social y para formular las sugerencias que sean pertinentes. En esta primera edición, es menester que realicemos las consideraciones necesarias para recordar nuestro origen y enunciar los criterios de gestión asumidos.

Desde el mes de agosto de 2005, fecha de la puesta en marcha de las prestaciones de servicios médico asistenciales a los afiliados de origen, la Obra Social desarrolló su actividad en el marco de la filosofía que inspiró su creación por el Círculo de Ministros, Secretarios y Subsecretarios. Este paradigma incluía como finalidad básica para su funcionamiento las prestaciones de servicios de salud (finalidad primaria) y de carácter social (finalidad complementaria).

En esta etapa de gestión se priorizó la finalidad primaria dada la particularidad a la que pertenecen nuestros afiliados de origen.

Resueltos a entregar, en forma especial, el contenido asistencial a dicha franja de población, se planteó la necesidad de sostener una red de

efectores de calidad de acuerdo con la necesidad de nuestros afiliados, incluyendo urgencia médica, prácticas de diagnóstico y tratamiento, internación y programas de promoción y prevención de la salud complementada con una cartilla de médicos de familia, elemento básico para el cumplimiento del objeto final.

Nuestra propuesta implica avanzar día a día en la atención de los afiliados de origen, tendiendo a personalizar la relación médico paciente para lograr:

- Prevenir la enfermedad.
- Mantener el estado físico en óptimas condiciones y efectuar la rehabilitación en caso de necesidad.
- Apoyar el mantenimiento bio-psico-social orientado a conservar la autosuficiencia.

Con ello se pretende encauzar la excelencia para la tercera edad, buscando equilibrar los componentes psicológicos y sociales que condiciona un alto porcentaje de manifestaciones clínicas en este período de la vida.

Atentamente



Ing. Néstor Eduardo Fernández
Presidente

→ IMPORTANTE

Para efectuar cualquier consulta, actualizar datos filiatorios, aclarar cualquier duda o inquietud, estamos a su disposición en nuestra Sede Social, A. Alsina 943 - 2º Piso CABA, de Lunes a Viernes de 10 a 18 hs.

CONSEJOS PARA PREVENIR Y CONTROLAR LA PRESION ARTERIAL

Adopte y propóngase acciones sencillas que mejorarán su calidad de vida y coadyuvarán a mejorar las condiciones de funcionamiento de su sistema cardiovascular:

1. Mantenga un peso adecuado. El sobrepeso actúa como una carga extra que exige mayor esfuerzo a su corazón para bombear más sangre y oxígeno a mayor extensión corporal. También aliviará a sus piernas y rodillas que son las que más padecen esta sobre exigencia, mejorando su circulación arterial y venosa.

2. Reduzca el uso de sal en las comidas y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio: fiambres, embuti-

dos, quesos duros, enlatados.

3. Beba alcohol con moderación.

4. Incorpore más frutas, cereales y verduras a su plan alimentario.

5. Camine más de lo acostumbrado o incorpore en forma regular alguna actividad física placentera: nade, baile, concurra a un gimnasio, etc.

6. Si fuma... reflexione. Cuánta información recibe de los efectos del hábito de fumar !!! El tabaco es la causa que mayor mortalidad provoca y la que más acorta la expectativa de vida. Regálese más años para compartir con sus seres queridos. Deje de fumar !!!

7. Aumente, en lo posible, períodos o momentos de tiempo libre. Relájese de las tensiones y alivie su estrés.

DetECCIÓN TEMPRANA DE LA DIABETES

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónica, muy frecuente y se presenta en el 6 % de la población. Se caracteriza por la elevación de la glucosa en la sangre. Hay dos tipos de diabetes: Tipo I, llamada infante juvenil y la Tipo II o del adulto.

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN ESTOS DOS TIPOS DE DIABETES?

CARACTERISTICAS	DBT TIPO I 10% de los diabéticos	DBT TIPO II 90% de los diabéticos
EDAD DE COMIENZO	en niños y jóvenes	en adultos mayores de 40 años
SÍNTOMAS	Sintomatología de aparición rápida	Síntomas de aparición lenta y progresiva
INSULINA	El organismo no la produce	La producción está disminuída
TEXTURA FISICA	Individuos delgados	Con exceso de peso generalmente
TRATAMIENTO	Siempre con insulina	Antidiabéticos orales. A veces insulina

¿POR QUÉ LA IMPORTANCIA DE LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad no curable, pero su detección temprana y control permiten prevenir sus complicaciones y desarrollar una vida plena y productiva. Si el diagnóstico no es temprano o no se la controla es grave. El aumento de azúcar en la sangre, glucosa, lesiona los vasos arteriales y progresivamente altera órganos y funciones. A nivel ocular produce lesiones en la retina que progresan a la ceguera. Afecta el funcionamiento renal, llevando a un nivel de insuficiencia que puede requerir diálisis, aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular y accidente cerebrovascular y dos de cada tres amputaciones de miembros inferiores son debidas a la diabetes. La falta de control de la enfermedad y la prevención inadecuada de sus complicaciones producen graves consecuencias en la salud de los diabéticos.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Mucha sed y apetito, aumento de la frecuencia y cantidad de orina, incluso de noche, piel seca, cansancio, debilidad, heridas que cicatrizan lentamente, entre otros.

¿CUÁNDO HAY RIESGO DE DIABETES TIPO II?

El riesgo de adquirir la diabetes del adulto (a partir generalmente de los 40 años) aumenta con las siguientes características: antecedentes familiares de la enfermedad, exceso de peso, hipertensión arterial, sedentarismo,

colesterol elevado en sangre, mujeres que han tenido diabetes gestacional o hijos de más de 4000 gramos.

¿CÓMO DETECTARLA?

Con un control clínico periódico, en especial si se es portador de algunos de los factores de riesgo antes mencionados.

¿CÓMO CUIDARSE? - CONSEJOS

- Adoptando un modo de vida más sano.
- Mantener el control de la glucemia.
- Controlar la tensión arterial.
- Alimentarse saludablemente: reducir las grasas de origen animal, evitar los dulces, controlar el consumo de sal, incorporar más frutas y hortalizas frescas, pescado y cereales.
- Controlar el peso corporal.
- Hacer actividad física moderada en forma regular.
- Evitar tabaco y alcohol.
- Visitar al médico periódicamente.
- Cumplir con los consejos e indicaciones de su médico tratante.

Usted es responsable de evitar el progreso de la enfermedad y disfrutar así de una vida plena, productiva...

NO SE DESCUIDE, CONSULTE. PROTEJA SU SALUD DE USTED DEPENDE...

→ A NUESTROS AFILIADOS

Señor Afiliado/a, por qué su opinión nos interesa.

Es sumamente importante señalar que la Obra Social y los prestadores, son dos cosas totalmente diferentes. Estos, sólo son terceros contratados para brindar servicios a los beneficiarios, mientras que la Obra Social somos todos nosotros.

Este concepto, aparentemente elemental, a veces no es plenamente comprendido. Debemos tomar conciencia de que pertenecemos a una institución que formamos y sustentamos entre todos, y podemos hacer mucho para mejorarla, uno de los mecanismos es obtener su opinión sobre los servicios recibidos.

Cuando a usted se le brinda un servicio inadecuado, no es la Obra Social quién lo atiende mal, sino el prestador.

La Obra Social de Ministros, Secretarios y Subsecretarios paga para que a usted se lo atienda correctamente en todos los niveles, pero necesitamos que Ud. nos informe sobre la atención recibida, porque cuando no se lo atiende bien alguien está dejando de cumplir los acuerdos pactados o alguien está cobrando por servicios que no brinda, y eso debemos saberlo.

Nosotros tenemos la función de administrar la institución, pero no podemos atendernos en todas las clínicas, ni utilizar todos los servicios, por lo que no

es posible recoger la experiencia personal sobre la atención de cada prestador, sino a través de ustedes y por lo tanto no podemos corregir lo que no conocemos.

Por todo eso es que insistimos, comuníquenos si lo atienden mal, si le asignan turnos extremadamente dilatados, si se les niegan medios de diagnóstico, si no se les brinda tratamientos con continuidad, si no se los trata con consideración y eficiencia.

Siempre hemos estado dispuestos a escuchar su opinión y sus razones, porque con ellas dispondremos de los elementos necesarios para evaluar a nuestros prestadores, y actuar en consecuencia. Consideramos que la mejor auditoría son los mismos beneficiarios, porque son los que todos los días utilizan los servicios.

Igualmente, manifieste su opinión cuando esté satisfecho, cuando es bien atendido, cuando considere que es importante mantener un prestador a nuestro servicio.

Señores beneficiarios, colaboren con su opinión, defendamos la calidad de nuestros servicios.

Si tiene un concepto que expresar, lo escucharemos gustosos en los tel. 4334-6611 ó 4334-6644, además agradeceremos que nos plantee su caso por escrito, para exigir la solución ante quién corresponda.

Para nosotros, nuestros afiliados tienen nombre y apellido. Por eso:

- Estamos presentes en cada etapa de sus vidas.
- Destinamos todos nuestros esfuerzos a brindarles la mejor cobertura médico asistencial.
- Valoramos y respetamos sus opiniones para seguir mejorando y creciendo.

Enfermedades Cardiovasculares

¿QUÉ ES UN FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR?

Es una condición que predispone de manera muy acentuada a padecer enfermedad coronaria y vascular. Las personas que conviven con estos factores tienen mayor probabilidad de sufrir enfermedades cardíacas: ataque cardíaco, infarto, accidente cerebro-vascular, hemiplejía, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal, entre otras.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR?

- Hipertensión arterial
- Tabaquismo
- Diabetes
- Obesidad
- Sedentarismo
- Aumento de colesterol en sangre y lipoproteínas de baja densidad

HIPERTENSIÓN ARTERIAL. SU IMPORTANCIA

La hipertensión arterial es silenciosa e inaparente. Es de alta prevalencia en la población general. Casi la mitad de los mayores de 50 años es hipertenso, aunque gran parte

de éstos lo desconoce pues la enfermedad, en general, no da síntomas. Es de etiología multicausal y se presenta con mayor frecuencia en: individuos con antecedentes familiares de hipertensión, sometidos a estrés, obesos, diabéticos, alcohólicos.

Mire a su alrededor... Cuántos amigos, familiares, compañeros de trabajo han padecido un episodio agudo, inesperado, invalidante cardiovascular que cambió el escenario de vida familiar y social...

No controlar adecuadamente la salud, lo coloca a usted y a los suyos en un camino de incertidumbre y lo condiciona a enfrentar pasivamente situaciones prevenibles y evitables. No se descuide. Administre su bienestar. Asígnele unos minutos a cuidar su salud.

¿CÓMO DETECTARLA?

Controle periódicamente su tensión arterial. Si su presión máxima supera los 140 mm Hg. o la mínima es mayor de 90 mm Hg. CONCURRA A SU MEDICO para que lo evalúe y decida si requiere tratamiento.

CAMPAÑA DE VACUNACION ANTIGRI PAL

El 9 de abril pasado se inició la Campaña de Vacunación Antigripal, sin cargo alguno, para nuestros afiliados.

Usted podrá vacunarse:

De lunes a viernes de 8 a 20 y los sábados de 9 a 13 en:

Centro Médico Luis Pasteur: Tte. Gral. Juan D. Perón 1830, CABA

Centro Médico 11 de Septiembre: 11 de Septiembre 2139, CABA

Centro Médico Luis Pasteur Martínez: Tres Sargentos 2022, Martínez

Centro Médico Lomas de Zamora: Loria 255, Lomas de Zamora

Los sábados de 9 a 13 en:

Sucursal La Plata: Calle 4 N° 1162, La Plata - Tel./Fax: (0221) 482-9860

Sucursal Morón: 9 de Julio 216, Morón - Tel./Fax: (011) 4483-3092

Sucursal Quilmes: 9 de Julio 252, Quilmes - Tel./Fax: (011) 4224-0015

Sucursal Zárate: Almirante Brown 48, Zárate - Tel./Fax: (03487) 43-0785

Los afiliados del interior pueden adquirir la vacuna en nuestras farmacias contratadas y, posteriormente, solicitar el reintegro del porcentaje abonado según su plan. Si residen en una zona sin farmacias contratadas, pueden solicitar el reintegro del total abonado.

Recuerde:

- Es necesaria la revacunación anual porque esta vacuna tiene sólo un año de validez.
- Es muy importante realizar la aplicación antes del período invernal para que la vacuna prepare las defensas necesarias en nuestro organismo.
- Nuestros Centros Médicos cuentan con vacunatorios para la aplicación, sin cargo, de las vacunas incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación y campañas estacionales, con riguroso control de la cadena de frío.

Modificaciones

Altas

Capital Federal

Clínicas y Sanatorios (Ambulatoria e internación)

- Instituto de Diagnóstico y Tratamiento

Marcelo T. de Alvear 2346
Tel: 4963-9500/ 9009

Traumatología

- Nuri Marcelo

Larrea 1007 5° B (y Marcelo T. de Alvear)
Tel: 4827-4004

Clínica Médica

- Dra. María Rosa Garay

Avda. Coronel Díaz 1552 1° Piso
Tel: 4823-7089

Zona Sur

Centros que atienden todas las especialidades

- Instituto Piñeyro

Hipólito Yrigoyen 2092- Avellaneda
Tel: 4208-6874/ 4218-2284

Bajas

Capital Federal

Clínicas y Sanatorios (Ambulatoria e internación)

- Hospital Universitario

Portela 2975
Tel: 4918-7561

Oftalmología

- Martínez Haydee

Av. Rivadavia 2134 1° B
Tel: 4951-4222 / 4953-5544

- Moradei Brown Patricia

Juan D. Perón 1730 9° 91
Tel: 4374-9291

Diagnóstico por Imágenes

- Centro de Diagnóstico y Tratamiento La Mutua

Callao 924/6 y Achaval 726
Tel: 4129-8900 / 4815-0892

Zona Norte

Diagnóstico por Imágenes

- Sanatorio San Lucas

3 de Febrero 337 - Pilar
Tel: (02322) 422666 / 777 / 888

Zona Noroeste

Clínicas y Sanatorios atención (Ambulatoria e Internación)

- Clínica y Maternidad de la comunidad de Hurlingham

Río Colorado 1452 - Hurlingham
Tel: 4452-7453 / 7454

- Hospital Universitario Austral
J. D. Perón 1500 - Pilar
Tel: (02322) -482000

Zona Oeste

Diagnóstico por Imágenes

- Centro Oeste Amoi

Av. de Mayo 1598 - Ramos Mejía
Tel: 4654-1412 / 4658

Zona Sur

Clínicas y Sanatorios (Ambulatoria e Internación)

- Clínica del Niño

Lamadrid 444 - Quilmes
Tel: 4259-7998 / 4251 / 8340

Otorrinolaringología

- De Bort Analia

Gorriti 366 - Lomas de Zamora
Tel: 4243-4691

Bahía Blanca 645 - Llavallol
Tel: 4298-2345