



encontacto

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 1 | Nº 2 | Septiembre 2007

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

Propuesta de rediseño del modelo asistencial

En orden al espíritu que inspiró la creación de esta Obra Social, la gestión desarrollada y la experiencia recogida resulta necesario avanzar en el rediseño del Modelo Asistencial planteado en la estructuración de nuestro sistema de salud, constituyendo de esta manera un aporte de importancia en lo referente al cambio de paradigmas tradicionales de "provisión de servicios sociales y de salud".

Merece destacarse para nuestro grupo etario la importancia de las intervenciones orientadas a la prevención primaria de la salud mediante la provisión de adecuados aportes bio-psico-sociales; ello, fundamentalmente, manteniendo el permanente contacto intergeneracional. Aun sin respuestas institucionales a la problemática de nuestro grupo generacional, situada la misma en el anonimato, es necesario replantear esta situación mediante la creación de un espacio donde exista la posibilidad de instalar la identidad del problema y generar la vigencia de una historia compartida, en el marco de la dignidad humana.

La labor de OSMISS tiende a cubrir ese espacio y emerge como campo fundante mediante su acción llevada adelante por

prácticas profesionales que se integran para dar una respuesta integral a la problemática de nuestros afiliados de origen.

Es así que, en esta línea de pensamiento, la Obra Social ha instrumentado la figura del MEDICO DE FAMILIA como un profesional semejante al que integraba antiguamente al entorno familiar. Esto es una adaptación moderna a la concepción de la medicina, que comprende al núcleo familiar como la unidad clínica de diagnóstico y tratamiento. Es un capacitado profesional, que se interioriza y participa en las decisiones de salud y en la promoción y prevención de la misma. Su misión es contener, proteger y asesorar al grupo familiar, convirtiéndose así en un referente de consulta permanente. Los objetivos más destacados de su tarea son:

- Desarrollar e implementar programas de prevención.
- Orientar la interconsulta a otras especialidades.
- Contener y acompañar a la familia en la enfermedad.
- Investigar permanentemente.

La Medicina General de Familia necesita establecerse como la disciplina central de la medicina, alrededor de la cual se ordenan las restantes especialidades médicas y paramédicas de la ciencia de la

salud, para formar equipos en beneficio del individuo, la familia y la comunidad.

En OSMISS creemos que este modelo de atención (optativo para el afiliado) es el que debe prevalecer y, para reforzarlo, estamos seleccionando especialistas de referencia en traumatología, cirugía cardiovascular y urología de gran trayectoria y probada experiencia que actuarán en conjunto con los médicos de familia para brindar una cobertura integral y continente.

De tal forma que, cuando un médico de familia detecta una patología relacionada a estas especialidades, solicitará a la obra social la derivación a los especialistas de referencia quienes luego de evaluar al paciente elevarán un informe al médico de familia facilitando de esta manera el seguimiento en conjunto. En caso de ser una patología quirúrgica será el mismo equipo quien atienda al paciente, evitando así nuevas derivaciones. Le sugerimos que lo hable con su médico de familia y ante cualquier duda lo consulte con la Gerencia Médica de OSMISS.

Ing. Néstor Eduardo Fernandez
"Presidente"

URGENCIAS



5777-5555 / 0810-666-0911
24HORAS

CENTRO DE ATENCIÓN AL AFILIADO

0800-345-OSMISS (6764)
Call Center
24HORAS

SEDE CENTRAL DE OSMISS

A. Alsina 943 - 2º Piso
(CABA)
4334-6611 / 6644

CONVENIO

- OSMISS - La Mutualidad -



Obra Social de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios



Mutualidad del Circulo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

Con el objeto de brindar a nuestros afiliados aquellos servicios que exceden a las prestaciones médicas asistenciales, OSMISS ha formalizado un convenio con la Mutualidad del Circulo de Ministros, Secretarios y Subsecretarios. Como resultado de dicho convenio, los afiliados de nuestra Obra Social podrán acceder a las prestaciones y promociones que la Mutualidad presta a sus propios afiliados en áreas relacionadas con el turismo, deportes, ópticas, asesoramiento previsional, recreación y servicios de sepelio.

NoMeNombres Zapatería

15 % de descuento.

(compra en efectivo)
en Zapatos, carteras y cinturones.

Dirección: Salguero 1866.

Teléfono: 4824-2148 (L a S 10-20 hs).

Válido a partir de 1 de Septiembre de 2007.

Servicios Fúnebres - FUNARG -

Precios preferenciales para asociados y grupo familiar directo.

Consultas por centros de Atención a los teléfonos:
4001-4444 0800-888-4400

Para mayor información comunicarse al: 4393-1243
(L a V de 13-18 hs)

Podología Instituto Médico -DEMARIA-

Atención Domiciliaria.

15 % de descuento.

Turnos e informes al:
4953-9959
(L a V 10-18 hs).

Enfermería a Domicilio.

15 % de descuento.

Turnos e informes al:
4953-9959
(L a V 10-18 hs).

Red de ópticas Hipervisión

Con centros de atención en todo el país.

Consultar en:

www.redhipervision.com.ar

Hasta un 50% de descuento a los asociados y su grupo familiar.

Megatlón Red de gimnasios

40% de descuento
en pase libre para todas las actividades.

Consulta de sedes en
Capital Federal
www.megatlon.com

Estudio Jurídico y Contable Bilotta & Asociados

Asesoramiento Previsional e Impositivo
para Jubilados y Pensionados
Sentencias Judiciales.

Dirección:

Rivadavia 1559- piso 1º - Dpto A.
Coordinar entrevista con la
Señorita Agustina Beacon
al: 4393-1243.

Turismo DIBA (Departamento de Recreación y Turismo).

Hoteles y cabañas en Córdoba, Bariloche, Mar del Plata
y Buenos Aires.

Consultas a:

0800-444-3422 / 4310-9300 (interno 9310 / 9497).

Dirección: Comodoro Py 1935- 3º piso, oficina 123-126.

turismo@diba.org.ar / hoteles@diba.org.ar.

WEB: www.diba.org.ar.

IMPORTANTE

Señor/a Afiliado recuerde que frente a cualquier emergencia

Usted dispone para su atención de un CALL CENTER (0800-345-6764) durante las 24 horas.

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.

DOLOR LUMBAR

El dolor lumbar es un síntoma muy frecuente. Suele resolverse espontánea aunque lentamente y tiene una gran tendencia a repetirse.

El dolor lumbar en general se debe a espasmos (contractura) de los músculos contiguos a la columna.

Cualquier injuria en la espalda (golpe, esfuerzo, caída, etc.) puede producir dichos espasmos provocando dolor y rigidez.

El inicio del dolor puede ser inmediato o manifestarse varias horas después del ejercicio o del traumatismo. Habitualmente la causa no queda clara.

La mayoría de los problemas musculares de la espalda están relacionados con algún esfuerzo y pueden resolverse naturalmente si uno les da tiempo. Cuando el dolor es resultado de un golpe severo o una caída debe evaluarse a la brevedad.

El dolor debido a un esfuerzo muscular habitualmente se localiza en la espalda.

Ocasionalmente puede extenderse a los glúteos o la parte superior de las piernas. Si el dolor se extiende hacia las piernas por debajo de las rodillas sugiere algún compromiso nervioso ("el ciático") y debe consultarlo con su médico de cabecera.

TRATAMIENTO EN EL HOGAR

En el dolor lumbar por contractura (la causa más frecuente) se produce un círculo vicioso en el que la injuria causa el espasmo o contractura muscular, el espasmo produce dolor y el dolor produce más contractura.

El reposo y el alivio del dolor son necesarios para interrumpir este ciclo.

Como dijimos anteriormente la lesión producida puede resolver espontáneamente, pero lo hará más rápidamente si no vuelve a presentarse la causa desencadenante. Por lo tanto haga reposo o sea cuidadoso en las 24 horas siguientes.

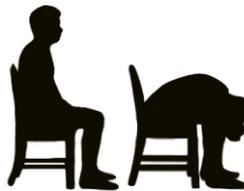
Las contracturas severas suelen persistir por 48 ó 72 horas, seguidas de días o semanas de dolor menos intenso. Debe evitar las actividades intensas en las siguientes 6 semanas ya que podrían desencadenar nuevamente el cuadro y retrasa la



Recostado sobre su espalda flexione una rodilla sobre el pecho. Al mismo tiempo trate de mantener la otra pierna extendida. Relájase y repita el movimiento con la otra pierna.



Flexione ambas rodillas y sosténgalas con sus manos sobre el pecho. Mantenga los hombros apoyados sobre el piso y las rodillas juntas. En esta posición cuente hasta 10. Relájase y repita el ejercicio.



Siéntese en una silla con los brazos sueltos. Flexione el cuerpo hacia adelante dejando caer la cabeza entre las rodillas. Luego trate de sentarse contrayendo el abdomen. Relájase y repita el ejercicio.



recuperación completa.

Los medicamentos que se pueden utilizar NO son "curativos", sólo disminuyen el dolor.

Un programa de ejercicios puede ayudar a aliviar los síntomas y evitar la reiteración del problema.

Debe dormir o descansar sin almohada debajo de la cabeza, en un colchón firme o recostarse en el piso. Colocando una almohada muy baja o una toalla doblada debajo de la cintura y otra debajo de las rodillas, de manera que estas queden flexionadas, puede sentirse más cómodo.

El calor aplicado en la zona (con una bolsa de agua o una almohadilla térmica) también puede aliviar el dolor.

Los analgésicos (remedios para el dolor) se recomiendan si el dolor es importante, se puede utilizar cualquiera de ellos (aspirina, paracetamol, ibuprofeno, etc.). Aquellas personas que tengan problemas gástricos (gastritis, úlcera) deben limitar su uso y consultar con su médico de cabecera.

Habitualmente estas medidas son suficientes para solucionar el problema. Si persiste un dolor intenso más allá de una semana póngase en contacto con su médico.

¿QUÉ HAY QUE ESPERAR DE LA CONSULTA MÉDICA?

Le harán preguntas acerca de los posibles desencadenantes y de otros síntomas acompañantes. El examen físico estará focalizado en la espalda, el abdomen y los miembros inferiores.

Las radiografías sólo dan información de los huesos, no de los músculos. En general sólo será necesario solicitar algún estudio por imágenes si el dolor fue producido por una caída o un golpe fuerte o hay evidencia del compromiso de algún nervio. La necesidad o no de solicitar algún tipo de estudio será evaluado por su médico de cabecera. Si la historia y el examen físico sugieren que la

lumbalgia (dolor lumbar) se debió a un esfuerzo o "mala postura", la intervención consistirá en las medidas anteriormente citadas, agregando algún relajante muscular si el médico lo cree necesario.

Nuevas especialidades

Centro Médico Dra. Stella Raya Monroe 5163, 2° - Villa Urquiza 4524-7820 / 7857 // 4523-4873

- Cardiología:** Dr. Gugliotta, Humberto
Clínica Médica: Dra. Shivanino, Karina, Dra. Vaccalluzzo, Romina
Dermatología: Dr. Plante, Guillermo, Dra. No, Ligia
Endocrinología: Dra. Sigal, Mariela
Ecografías: Dr. Gramajo, Luis
Flebología: Dr. Toirán, Carlos
Fonoaudiología: Lic. Catellani, María Eugenia
Gastroenterología: Dr. Gonzalez, Blas, Dra. Schiavinno, Karina
Ginecología y obstetricia: Dra. Arrupe, Mercedes, Dra. Decali, Marcela
Kinesiología: Lic. Gonzalez, Angélica
Neurología: Dr. Messi, Alejandro
Nutrición y Diabetes: Dra. Cela, Cinthya
Otorrinolaringología: Dr. Kochol, Ariel
Pediatría: Dra. Olaverri, Silvia
Terapia del dolor: Dra. Finkel, Diana
Traumatología: Dr. Gramático, Juan Martín
Urología: Dr. Radice, Edgardo

Zentrum

Tucumán 2301 - San Martín
4755-0071 / 6715 fax: 4713-2369

- Alergia:** Dra. Bisighini, Laura
Cardiología: Dr. Palombo, Carlos
Clínica Médica: Dr. Elias, Fabián, Dr. Salgado
Dermatología: Dr. Gherman, Jorge, Dra. Prosperi, Cecilia
Diagnóstico por imágenes: Dr. Núñez Lessing, Oscar
Endocrinología: Dr. Della, Rosa Aldo
Endocrinología y Diabetología: Dra. Biondi, Mónica
Flebología, Cirujano: Dr. Bitar, Julio
Ginecología: Dra. Kenig, Ethel, Dr. Musi, Leonardo
Kinesiología y Fisiatría: Lic. Bravo, María, Lic. Bulacio, Viviana, Lic. Cabaña, Fernanda, Lic. Faccione, Sergio, Lic. Perez, Fernando, Lic. Petrecca, Cecilia, Lic. Solorzano, Leonardo
Médico de Familia: Dra. De La Iglesia, Marina
Oftalmología: Dr. Sekel, Evelyn
Otorrinolaringología: Dra. García, Mariela
Pediatría: Dr. Barros, Luis, Dra. Valdecantos, Laura
Radiología: Dr. Mungai, Rubén
Traumatología: Dr. Bergamo, Pablo, Dr. Burgi, Gonzalo, Dr. Needleman, Sebastian, Dr. Zapata, Alberto
Traumatología Deportología: Dr. Manjarres, Wilson
Traumatología esp en columna: Dr. D'inocenzo, Alejandro
Traumatología esp en miembros superiores: Sr. Giuliatti, Rafael, Dr. Salamone, Hector
Traumatología esp en rodilla: Dr. Dehter, Gabriel
Urología: Dr. Pages, Martín

Bajas

GINECOLOGÍA:

- **DR. ZORZI, ALEJANDRO**
- La Rioja 320 Pacheco (GBA Norte)
 - Antártida Argentina 3584 Carapachay (GBA Norte)

FARMACIA:

- **OCAMPO** Av. Maipú 3887 - Los Polvorines (GBA Norte)
- **DEL FOSFORO** Av. Montes De Oca 954, Barracas (C.A.B.A.)

Altas

ODONTOLOGÍA GRAL:

- **Dra. Suarez, María Cristina**
Paso de la Patria 150 - Ezeiza (GBA Sur) 4295-2791
- **Dra. Guerchicoff, Karina**
Luzuriaga 233 - Llavallol (GBA Sur) 4298-2240
- **Dr. Crescionini, Horacio**
Ascasubi 79 - Monte Grande (GBA Sur) 4296-2260
- **Centro Odontológico**
Av. Martin de Güemes 3689 - Ciudad Evita (GBA Oeste)
4487-3592 / 3593

ODONTOPEDIATRÍA:

- **Dra. Guerchicoff, Karina**
Luzuriaga 233 - Llavallol (GBA Sur) 4298-2240
- **Dr. Crescionini, Horacio**
Ascasubi 79 - Monte Grande (GBA Sur) 4296-2260
- **Centro Odontológico**
Av. Martin de Güemes 3689 - Ciudad Evita (GBA Oeste)
4487-3592 / 3593

ENDODONCIA:

- **Centro Odontológico**
Av. Martin de Güemes 3689 - Ciudad Evita (GBA Oeste)
4487-3592 / 3593

OFTALMOLOGÍA:

- **Centro de Ojos Devoto**
Av. Lope de Vega 3543 - Villa Devoto (CABA) 4639-5860

FARMACIAS:

- **Borges**
Roma 800 - La Lucila (GBA Norte) 4790-9460 // 4711-7162
- **Mancini (223)**
Av. Montes de Oca 1229 - Barracas (CABA) 4301-1449/4302-5255/5207

Modificaciones

DERMATOLOGÍA:

- **Dra. Cervini, Andra Betina**
Pedro Goyena 1121 1° - Caballito (CABA) 4988-9594

FONOAUDIOLOGÍA / ESTIMULACIÓN TEMPRANA:

- **Dra. Corda, Liliana María**
Pumacahua 675 Timbre 1 Y 2 - Flores (CABA) 4631-8728

GASTROENTEROLOGÍA:

- **Dr. Curras Alfredo**
Av. De Los Incas 4098 5° "B" - Belgrano (CABA) 4451-5687

CLÍNICA MÉDICA:

- **Dr. Daniszewski, Juan**
- Ciudad De La Paz 1436 Pb "G" - Belgrano (CABA)
 - Av. Rivadavia 7470 10° "E" - Flores (CABA) 4782-4644

OFTALMOLOGÍA:

- **Dr. Andersson, Pablo**
Larrea 1035 3° "A" - (CABA) 4827-5130/5131

DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES:

- **Diagnóstico Médico Bs. As.**
- G. Espinosa 26 - Caballito (CABA) 4433-4430
 - Av. Nazca 1169 - Villa Del Parque (CABA) 4433-4430
 - Ecuador 957 - Barrio Norte (CABA) 4433-4430

ODONTOLOGÍA GRAL:

- **Dr. Kohen, Sergio Gustavo**
Carlos Melo 830 - Vicente López (GBA Norte) 4795-4704 // 4791-1460

FARMACIAS:

- **Rp. la Bot. de Martin**
Lavalle 646 - San Nicolás (CABA) 4393-9230
- **Do Nascimento**
Brandsen 3674 - Ituzaingo (GBA Oeste) 4621-1515