



OSMiSS

Obra Social de Ministros, Secretarios y Subsecretarios



encuentro

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 1 | Nº 3 | Diciembre 2007

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

De acuerdo a la filosofía de gestión asumida por la Obra Social de Ministros, Secretarios y Subsecretarios, en el año 2007 se

instrumentaron las acciones necesarias para asegurar calidad en las prestaciones médico-asistenciales y optimizar el nivel de satisfacción de nuestros afiliados. Es así que, se ha sostenido una red de instituciones médicas y profesionales de la calidad adecuada a nuestros afiliados. Asimismo, se ha desarrollado un sistema de atención basado en el médico de familia, con el objeto de contener, proteger y asesorar al grupo familiar y, complementariamente, se han seleccionado centros de referencia para la atención de patologías con mayor requerimiento de la franja etárea representativa de la población de la Obra Social. Por otra parte, con el objeto de brindar a nuestros afiliados aquellos servicios que exceden a las prestaciones médicos asistenciales, OSMiSS ha formalizado un convenio con la Mutualidad del Círculo de Ministros, Secretarios y Subsecretarios. Por imperio de dicho convenio, nuestros afiliados pueden 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.

En el orden administrativo, se está concluyendo con la implementación del sistema informático integral, el cual comprende la gestión contable-administrativa, médica y de atención al afiliado; este último módulo permitirá optimizar la comunicación con el afiliado, a través de un ordenado procesamiento de sus requerimientos, que posibilitará un

correcto seguimiento de los mismos y la obtención de soluciones y respuestas adecuadas a las expectativas de los afiliados. Este nivel de informatización será el soporte del sistema de control de gestión determinado por las Políticas de Calidad, derivadas del objeto de la Obra Social, las cuales están vinculadas con las necesidades y expectativas de los beneficiarios. Es decir que, nuestro modelo de gestión toma como punto de partida las necesidades de los beneficiarios y concluye con su satisfacción.

En ese mismo sentido, para el año venidero, se ha previsto encarar la implementación y posterior certificación de nuestro Sistema de Gestión de Calidad, empleando para ello las Normas de la serie Internacional ISO 9000 (elaboradas por la Secretaría Central de ISO Organización Internacional de Estandarización con Sede Central en Ginebra, Suiza). La adopción de un Sistema de Gestión de Calidad Certificado es la muestra del involucramiento del Consejo Directivo de la Obra Social y de nuestro personal en la satisfacción de los beneficiarios.

Por último, con motivo de las fiestas de Navidad y Año Nuevo, la Obra Social de Ministros, Secretarios y Subsecretarios le hace llegar a todos sus afiliados, sus deseos de paz, salud y felicidad.



¡¡¡FELICES FIESTAS!!!

Ing. Néstor Eduardo Fernández
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 -
...Verano 2008...



**Consulte por los planes por 7 noches
Ingresos los sábados.**

Brasil, Florianópolis
Playa Canasvieiras

Apart "Canto Verde"
A 100 metros del mar...

Los socios de la Mutualidad y
OSMISS son beneficiados con el
30% de descuento.



Hotel
Antártida
Mar del Plata

Hotel
Tierra del Fuego
Mar del Plata



Hotel Parador
Almirante Brown
Pvcia. de Córdoba

Cabañas
Islas Malvinas
Bariiloche



Hotel
Islas Malvinas
Bariiloche

Para hacer reservas o solicitar mayor información
comuníquese al 4393-1243 de lunes a viernes de 13 a 18 hs.

Visite nuestro website: www.osmiss.org.ar
o por mail a mutualdelcirculo@hotmail.com

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.

ANDROPAUSIA

Es evidente que la andropausia es un tema de mucho interés para hombres y mujeres, ya que trae cambios que pueden afectar a la pareja, como ser disminución de la libido, impotencia sexual, cambios en la estética corporal, y muchos otros. Por estas razones es menester evaluarlo más detenidamente.

La andropausia es un término que se acuñó tratando de equiparar el fenómeno fisiológico que experimentan las mujeres, llamado menopausia, y que conlleva muchos cambios orgánicos abruptos, a lo que se experimenta en la masculinidad. Lo que tienen en común es la declinación de las hormonas sexuales que generan estos cambios. Sin embargo, ambos procesos son netamente distintos. En la mujer se da en forma casi aguda, y en el hombre la disminución es paulatina. La mujer pierde su capacidad reproductiva, y los hombres casi nunca.



*Disponemos
de poco tiempo
para hacer
mucho,
y de demasiado
tiempo
para no
hacer nada.*

H. Katchadourian

Menopausia significa terminación de la menstruación, mientras que andropausia se refiere al hombre, pero el cual no tendrá una terminación; así mismo el concepto de Climaterio, se refiere a "escalón" y el hombre lleva un paso lento y prolongado sin subidas y bajadas. Los cambios generados en el hombre por los procesos hormonales son muy distintos a los que presenta la mujer.

A diferencia de las mujeres, que casi abruptamente pierden su fertilidad con la menopausia, los hombres no experimentan un cambio repentino en la misma mientras envejecen. Por el contrario, estos cambios ocurren gradualmente.

La Andropausia identifica el proceso que sufre el varón mayor de 45 años, el cual es paulatino, largo, no termina en forma instantánea con la capacidad de engendrar, ni tampoco termina con el deseo, ni con el ejercicio de la sexualidad, pero si causa cambios hormonales, físicos y psicológicos. Por eso es necesario conocerlo y estar concientes del mismo, ya que se puede actuar de varias formas.

En los hombres el principal cambio en su sistema reproductor, ocurre en los testículos. La masa de los testículos disminuye y la cantidad de testosterona permanece igual o disminuye. Para clarificar un poco el tema, así como en las mujeres los ovarios producen las hormonas femeninas (estradiol y progesterona), los testículos producen las hormonas sexuales masculinas (testosterona). Las mujeres entran en menopausia y luego climaterio por la hipofunción ovárica, y los hombres comienzan y continúan su andropausia por la hipofunción de sus testículos.

ESTADÍSTICAS

Es importante saber, a qué edad comienzan a declinar en forma más importante, las hormonas masculinas. Las cuales en última instancia determinarán la andropausia. Se sabe que la edad a la que comienza a declinar la testosterona es alrededor de los 40 años, con una tasa de disminución de la misma, de 1% por año en lo sucesivo. Se ve claramente que el proceso, no es abrupto como en las mujeres, y esa es una de las diferencias principales.



TRATAMIENTO

Terapia de Reemplazo de la Testosterona.

Tanto las mujeres como los hombres, producen testosterona. La disminución de la misma en ambos sexos, es causa de declinación de la libido. Este tipo de terapia aumenta la masa muscular, disminuye la acumulación de tejido adiposo y la atrofia muscular que caracteriza a la edad. También mejora la calidad de vida en hombres de edad media según algunos estudios. Esos mismos estudios pregonan que su aplicación, disminuye los riesgos de la osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, al igual que la terapia hormonal de reemplazo en las mujeres implica ciertos riesgos, tenemos que sospechar que esta terapia en los hombres puede ocasionar efectos indeseados. Es algo muy nuevo para la medicina, y debe pasar la prueba del tiempo.

El tratamiento de reemplazo androgénico, puede traer efectos adversos, como erecciones persistentes, náuseas, vómitos, ictericia, y otros más. No es la panacea, puede ayudar, pero hay que tener en cuenta todos los efectos indeseados. Está contraindicado en hombres con carcinoma de próstata, en aquellos con compromiso cardíaco, renal y hepático.

Soportes Nutricionales.

El envejecimiento es un síndrome degenerativo caracterizado por enfermedades relacionadas con la edad, tales como la disfunción cardiovascular, el cáncer y la artritis. Entre los principales causantes del envejecimiento están los radicales libres.

Una de las maneras que se han postulado para tratar este problema, es la administración de antioxidantes en la dieta o en forma de una medicación suplementaria.

Dieta.

La gente que vive en la región del Mediterráneo tiene los más bajos índices de ataques cardíacos en el mundo. La dieta de ellos consiste en un 50% de carbohidratos complejos (frutas y vegetales), 25% de proteínas (principalmente de pescados), y un 25 % de grasa (del pescado y el aceite de oliva). La dieta mediterránea es un excelente modelo de una dieta anti envejecimiento.

Las frutas y los vegetales, contienen abundantes antioxidantes y fitonutrientes. El pescado contiene ácidos grasos esenciales, y ambos son ladrillos para construir neurotransmisores y hormonas.

Ejercicio Físico

El ejercicio, además de mejorar la función cardiovascular, incrementa las hormonas en el cuerpo, que incluyen la hormona de crecimiento, la testosterona, la DHEA, y la pregnadiona. El ejercicio es una herramienta perfecta anti-envejecimiento.

Este artículo tiene como fin ayudar a abrir los ojos frente a una problemática que se ha estado estudiando desde hace poco, pero no por eso es considerada de poca importancia. Hay que tener en cuenta que las hormonas son mensajeros en nuestro cuerpo, y pueden gatillar muchas



cosas, siendo en la mujer la menopausia, y en el hombre ciertas conductas, disminuciones en su capacidad viril, etc. Como hemos visto, la sustitución de la testosterona, no es el único camino. Cada cual debe consultar con su médico, el acercamiento más apropiado, para tratar una fase más de la naturaleza.

PROBLEMAS COMUNES

Con el avance de la edad los hombres pueden sufrir, algunas de estas alteraciones, producto de la andropausia:

- Disminución progresiva de la función testicular (Hipogonadismo).
- Disminución de la calidad del semen; declinación paulatina de la capacidad reproductiva.
- Descenso progresivo de la testosterona.
- Cambios en la micción (mayor o menor frecuencia para orinar, así como el volumen de orina).
- Pérdida de la masa muscular y aumento de la grasa abdominal.
- Erecciones menos frecuentes y mayor tiempo entre una erección y otra.
- Mayor necesidad de estímulos físicos (requiere de más caricias) y la excitación requiere de más tiempo para producir efecto.
- Menor volumen y proyección de la eyaculación.
- Orgasmo menos intenso y de menor duración; aunque se reportan como muy satisfactorios y hasta en edades superiores a los 90 años.

La impotencia puede ser el problema del que se quejan la mayoría de los hombres. Es normal que las erecciones ocurran menos frecuentemente, que en la juventud, y es frecuente que la edad, traiga la incapacidad para eyaculaciones repetidas. Sin embargo, la impotencia es más frecuentemente causada por un problema médico (90%) o psicológico.

El aumento en el tamaño prostático puede llevar a problemas en la micción, que son muy frecuentes. Estos cambios en la próstata, pueden predisponer a infecciones urinarias.

CAPACIDAD REPRODUCTIVA

Si bien la producción de espermatozoides disminuye a partir de los 40 años, continúa hasta más allá de los 80 y los 90 años. De forma similar, en tanto que la producción de testosterona declina gradualmente.

No suele darse en los varones una caída severa de los niveles de hormonas sexuales, tal y como sucede con las mujeres.

El hombre no pierde la capacidad reproductiva. Hombres de más de 60 años (por lo menos en el 50 % de ellos), y con espermatozoides con calidad reproductiva, no presentan impedimento para embarazar a una mujer.

A N D R O P A U S I A

Denominado también fiebre térmica o síncope solar, es un cuadro desencadenado por una exposición excesiva al calor irradiado por el sol, asociado a una falla de los mecanismos encargados de eliminar el calor excedente del organismo, lo que ocasiona un gran aumento de la temperatura corporal e insuficiencia de múltiples órganos.

Si bien afecta a personas de cualquier edad, es en los niños en los cuales se observa con mayor frecuencia. Las personas expuestas mucho tiempo al sol, tienen mayor predisposición a presentar el cuadro en algún momento, sobre todo en los primeros días del verano.

La realización de prácticas deportivas al aire libre, donde los rayos solares alcanzan de lleno a nuestro cuerpo, implica muchas veces un riesgo significativo de padecer una insolación. Esto se debe fundamentalmente a que además de la exposición a temperaturas elevadas, al realizar una actividad física, el organismo incrementa enormemente la producción de calor.

En condiciones de temperatura ambiental superior a los 37° y de humedad relativa, por encima del 60%, el riesgo aumenta notablemente.

La baja ingesta de líquidos, la falta de aclimatación y de acondicionamiento físico y el no uso de protección solar adecuada, son factores que predisponen al desarrollo de un síncope por calor.

Cuadro clínico

- En forma característica, las personas afectadas por un cuadro de insolación, presentan un gran aumento de la temperatura corporal, trastornos neurológicos y falta de transpiración.
- Habitualmente comienzan con cansancio, desgano, dolores de cabeza, náuseas y mareos.
- En un primer momento la transpiración es excesiva, notando que la piel y la ropa están muy húmedas, pero poco tiempo después disminuye notablemente y la piel se torna muy caliente, seca y enrojecida.
- El compromiso neurológico se caracteriza por un estado de confusión y desorientación, pudiendo llegar hasta el delirio y finalmente el coma.
- La frecuencia respiratoria y cardíaca se acelera, superando ésta última los 150 latidos por minuto.
- La temperatura corporal aumenta rápidamente hasta los 40 - 41°.
- En los casos más graves, comienzan a fallar múltiples órganos y sistemas, como riñones, hígado, aparatos respiratorio y circulatorio fundamentalmente, pudiendo tener un desenlace fatal en muchos casos.

Prevención y tratamiento

Es importante la realización de campañas de prevención, previamente a la llegada del verano, concientizando a la población acerca de los riesgos que puede acarrear el cuadro y que puede evitarse con una serie de medidas muy sencillas. Estas medidas consisten en evitar las grandes exposiciones al sol, ingesta abundante de líquidos, usar vestimenta liviana y de colores claros, permanecer en ambientes ventilados y frescos y evitar las prácticas deportivas muy intensas, expuesta a los rayos solares.

El tratamiento consiste fundamentalmente en la disminución de la temperatura del cuerpo y evitar el daño orgánico. Para ello, en el mismo lugar en el que se desencadenó el cuadro, la persona debe ser colocada en un lugar fresco, sus ropas serán quitadas, se lo envolverá con sábanas o toallas mojadas y será colocada bajo la corriente de aire de un ventilador o aire acondicionado. Todo esto es para favorecer la pérdida de calor del organismo. Es importante controlar frecuentemente la temperatura corporal (cada 10 a 15 minutos), para evitar que descienda más de 38,3°, ya que si continua disminuyendo podría producirse un cuadro de hipotermia.

Los medicamentos antipiréticos no deben ser utilizados, ya que no ejercen efecto alguno.

La administración de líquidos debe comenzarse lo antes posible, para ello se mezclará en un litro de agua una cucharadita de sal. Estos líquidos deberán estar a temperatura ambiente, evitándose las bebidas muy frías y las alcohólicas.

Consulte urgente a su médico.



¡CUIDEMOS A NUESTROS HIJOS Y NIETOS!



Modificaciones de la Cartilla de Prestadores

ALTAS:

CLÍNICA MÉDICA:

- **DR. CIABURRI**
Bahía Blanca 645 - GBA - 4298-2345
- **DR. RODOLFO S. MORELLO**
Montevideo 1738 - P.B. "A" - CABA
4813-6465 /7158

CARDIOLOGÍA -

ESTUDIOS CARDIOLÓGICOS:

- **DR. DIEGO GUASTAVINO**
Lavalle 1675 - 7° Piso - CABA
4372-1108

TRAUMATOLOGÍA - CIRUJÍA:

(Especialista en cadera)

- **DR. DANIEL TEJHIESEN**
Aguilar 2451 - PB. Depto. 1 - CABA
4781-20202

CLÍNICA Y SANATORIO:

- **SAN JERÓNIMO SEDE SAN JUSTO**
Villegas 2154 - GBA - 4651-3821

FARMACIA:

- **PARQUE CHACABUCO**
Asamblea 500 - CABA - 4925-2360/5110
- **BEIRO**
F. Beiro 5530 - CABA - 4115-0273/0274
- **SOCIAL PARMA**
Av. San Juan 3162 - CABA - 4932-7367
- **LAURA GOMEZ**
Bv. Rondeau 125 - Prov. Santa Fé,
Rosario - (0341) 4557370/4547370
- **CHACABUCO**
Chacabuco 647 - Prov. Catamarca,
Catamarca - (03833) 451051
- **VIRGEN DEL CARMEN**
San Martín 675 - Prov. Catamarca,
Catamarca - (03833) 459610/11
- **FLEMING**
Belgrano 674 - Prov. Salta, Salta
(0387) 4318245
- **MITRE 1**
Colón 361 - Prov. Mendoza, Mendoza
(0261) 4292111/4295111
- **FARMAEXPRESS**
Arturo Illia 298 - Prov. Chaco,
Resistencia - (03722) 425656
- **NUEVA RIOJA**
R. de Escalada 575 - Prov. Chaco,
Resistencia - (03722) 428310/437264

MODIFICACIÓN:

Nuevas Líneas Telefónicas de la Clínica Tachella: - GBA (Zona Sur)

- Conmutador General: 4460-9000
- Directo Internaciones: 4460-9032
- Fax Internaciones: 4443-9622

BAJAS:

CLÍNICA MÉDICA:

- **LONGONI, ROLANDO**
Gorriti 366 - GBA (Zona Sur)
Bahía Blanca 645 - GBA (Zona Sur)
- **DR. CAVANI, ISABEL**
Bahía Blanca 645 - GBA (Zona Sur)
- **MAIDANA SANDRA**
Gorriti 366 - GBA (Zona Sur)

GINECOLOGÍA:

- **DR. BRUZZONE, STELLA MARIS**
Pichincha 3288 - GBA (Zona Oeste)

DERMATOLOGÍA:

- **DR. ALVAREZ NOBLE, FEDERICO**
Carlos Casares 957 - GBA (Zona Oeste)