



encontacto

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 1 | Nº 4 | Marzo 2008

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

Pautas referenciales de gestión

CONTENIDO

INFOSALUD:

Nueces contra el colesterol malo

*Cómo
actúan en
forma
saludable.*

Prevención de quemaduras en el Hogar.

*Cuidemos a
nuestros
hijos y
nietos.*

Para agendar

*- GRIPE -
Campaña
antigripal*

- CARTILLA-

*NOVEDADES
DE LA
CARTILLA
DE
PRESTADORES*

ALTAS - BAJAS

Los factores referenciales que impulsaron la gestión de nuestra Obra Social conforman los parámetros que definen las posibilidades del nivel de servicios de la misma.

A dichos fines, es necesario que nuestros afiliados compartan tales parámetros referenciales asumidos para definir los niveles deseables de servicios brindados por la Obra Social.

El primer parámetro considerado es la Equidad, a practicar dentro del seguro de salud, definido en forma diferencial para aquellos que tienen cobertura de inicio. Se considera por lo tanto la aplicación de lo que denominamos "Equidad Horizontal", la que aplicada a los afiliados de origen no incluyen pagos adicionales (copagos, coseguros, tickets moderadores, etc.) ni restricciones a prestaciones tales como los períodos de carencias o enfermedades preexistentes.

El segundo parámetro se refiere al concepto de la Calidad de los Servicios de Salud, lo que se relaciona con el nivel de los recursos humanos y la capacidad instalada asignada a las redes de servicios de salud implementados.

El tercer parámetro considerado tiende a medir el Nivel de Satisfacción de los afiliados de la Obra Social lo que comporta un objetivo importante en el modelo de gestión, en el marco de un sistema de salud por demás competitivo. Esto planteó la necesidad de impulsar las siguientes pautas de gestión:

- Desburocratización de la atención al afiliado.
- Implementación de programas de medicina preventiva.

- Eliminación de escollos en los procedimientos para la autorización de órdenes de atención.
- Conformación de cartillas de profesionales estables, evitando afectar la continuidad de la atención de los afiliados.
- Estabilidad de las redes de efectores.

El bajo impacto del modelo curativo aplicado por las instituciones del seguro social (Obras Sociales) y del seguro privado (prepagas) en el Aumento de la Vida Saludable hizo necesario la instrumentación de políticas de promoción y prevención de la salud, lo que conforma otro parámetro referencial de gestión.

Otro parámetro es la Solidaridad, que es planteado en el marco del financiamiento de las necesidades de la salud en el ámbito de las coberturas de inicio y de destino (solidaridad mecánica).

La Pluralidad, como parámetro referencial, queda reflejada en la capacidad que tiene el afiliado de elegir su servicio de salud planteándose como pauta de la Obra Social la generación de redes integradas por especialistas de referencia en las distintas especialidades, de gran trayectoria y probada experiencia, que actuarán en conjunto con los Médicos de Familia para brindar una cobertura integral y continente.

Finalmente el parámetro de Eficiencia de la Obra Social está determinado por un alto nivel de productividad de los recursos disponibles produciendo más servicios con los mejores resultados. Tendiendo a ello se han planteado las siguientes pautas de gestión:

(continúa en página siguiente)

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

(continúa nota de tapa)

- Instalación de una cultura institucional no burocratizada.
- Dimensionamiento de la planta de personal adecuado estrictamente a las necesidades reales.
- Capacitación de los recursos burocráticos.
- Coherencia y continuidad en la instrumentación de programas y planes de salud.
- Flujos presupuestarios equilibrados.
- Establecimiento de una lógica actuarial mediante una clara vinculación entre los ingresos y egresos esperables según el perfil de los afiliados.
- Responsable y sólida articulación contractual con prestadoras privadas e intermediarias administrativas y financieras del sistema de salud.
- Establecimiento y aplicación de controles sobre los indicadores de utilización, con criterios de maximización de los recursos y de costo/beneficio.

El cumplimiento de estas pautas de gestión posibilitará disponer de niveles de servicio de salud adecuados a las necesidades de nuestros afiliados.

Ing. Néstor E. Fernández
Presidente

Para agendar:
- **GRUPE** -
Campaña antigripal 2008

MAYORES DE 60 AÑOS

Entre los meses de marzo y abril, todas las personas mayores de 60 años y los que padezcan enfermedades crónicas como asma, deben vacunarse contra la gripe.

Consulte a su médico de familia.

NUECES CONTRA COLESTEROL MALO

Las nueces, almendras y avellanas son alimento natural, nutritivo y saludable: una familia de frutos ideales para sumar a la dieta diaria por su aporte en ácidos omega 3 que contribuyen a disminuir el colesterol "malo".

Según afirma el doctor Gerald Gau, cardiólogo de la clínica Mayo "diversos estudios científicos sugieren que comer adecuadas porciones de nueces y sus similares, en forma cotidiana, es parte de una dieta saludable.

Lo que genera es una disminución en la concentración de colesterol "malo", el denominado LDL, en sangre.

Este alimento reduce el riesgo de que aparezcan y se acumulen "placas" arteriales que disminuyan la circulación y puedan provocar un derrame interno que puede culminar en un ataque cardíaco. Otro efecto secundario de su aporte es mejorar la salud de las paredes de las arterias.



Como actúan en forma saludable

Los médicos no están completamente seguros de como y porqué actúan, pero se piensa que aportan importantes cantidades de grasas no saturadas (tanto monoinsaturadas como polyinsaturadas), que son las que combaten el colesterol. Además, son ricas en ácidos omega 3, que también tienen efectos benéficos en el sistema circulatorio. Estos Omega-3 son los mismos que se encuentran en el pescado.

Finalmente, las nueces también aportan dosis de arginina que es una molécula cuya presencia incrementa la producción corporal de óxido nítrico que también opera a favor de la buena función y flexibilidad de las paredes arteriales.

Y, para terminar su aporte, se sabe que las avellanas y almendras tienen un alto contenido de fibra -una buena noticia para el sistema digestivo- y de vitamina E.

Un punto importante es cuántas nueces o similares son "una cantidad recomendable". Los nutricionistas afirman un puñado diario es adecuado. Y recuerdan que también aportan una alta cantidad de calorías, por lo que aunque sean saludables, no es bueno el exceso.



Y, por supuesto, comer nueces, almendras y avellanas es positivo, pero no evita el recurrir a una dieta de hábitos saludables y al hacer ejercicios en forma cotidiana.



Etapa de 0 a 6 meses

Recuerde que a esta edad, el niño comienza a manipular objetos, se los lleva a la boca, logra sentarse con apoyo, sigue los objetos con la vista y comienza su curiosidad.

¿Cómo prevenir sus quemaduras?

- No deje recipientes con líquidos calientes cerca del niño.
- Al bañarlo, ponga el agua fría primero y después el agua caliente, comprobando con su codo la temperatura.
- No cocine, planche, fume o encienda la cocina con el niño en brazos.
- Pruebe siempre la temperatura de la comida líquida y sólida en el dorso de la mano, antes de dársela al niño.

Guías para la prevención en las distintas etapas del desarrollo

Etapa de 6 a 12 meses

Recuerde que a esta edad, el niño comienza a ponerse de pie con apoyo por períodos breves, desarrolla pinza de prensión, busca objetos que salen de su campo visual, suspende las actividades cuando se le dice que NO, y es capaz de responder con gestos o hasta dos palabras seguidas.

¿Cómo prevenir sus quemaduras?

- No deje a los niños solos en la casa.
- Manténgalos alejados de los objetos calientes, como planchas u ollas pero también de cables eléctricos, productos químicos y lugares de riesgo como la cocina o sitios donde haya tomacorrientes.
- Empiece a enseñarle órdenes cortas que contengan la palabra NO.
- No deje recipientes con líquidos calientes a su alcance.
- No use manteles en la mesa para evitar que el niño tire del mismo y se derrame los alimentos sobre sí.
- Cuide que el niño no se apoye en muebles de cocina o planchadores para evitar que los objetos caigan sobre el menor.

Prevención de quemaduras en el Hogar

CUIDEMOS A NUESTROS HIJOS Y NIETOS

Las quemaduras son la tercera causa de muerte por lesiones en los niños, después de las causadas por vehículos en la vía pública y las asfixias por inmersión... los accidentes son de tipo casero, provocados por el descuido, en presencia o ausencia de un familiar responsable...

... estas lesiones se pueden prevenir, y así, disminuir el número de quemaduras en los niños.

La mayoría de los niños que se queman son menores de 3 años y el 75% lo hace con líquidos calientes en el ámbito de su hogar. El 25% lo hace con fuego y un 5% por electricidad de alto y bajo voltaje.

Esto demuestra que la mayoría de los accidentes son de tipo casero, provocados por el descuido, en presencia o ausencia de un familiar responsable.

Nuestros datos nos permiten afirmar que la familia tiene un papel fundamental en la prevención y

sólo con educación, cuidados extremos y pensando permanentemente, es que estas lesiones se pueden prevenir, y así, disminuir el número de quemaduras en los niños.



Etapa hasta los 6 años

Recuerde que a esta edad el niño es capaz de realizar actividades motoras complejas, patear la pelota, participa de actividades grupales y competitivas, se viste, se baña y come solo.

¿Cómo prevenir sus quemaduras?

- Supervise los lugares de juego, que no estén cerca de fogatas o elementos posibles de encenderse.

- No deje fósforos o encendedores a su alcance y explíquelo los riesgos de su mal uso.
- Supervise el baño de su hijo, explíquelo que es importante primero abrir el agua fría y luego la caliente y que en todo caso la preparación del baño debería hacerla el adulto.
- El contar historias de lesiones sufridas por otros niños, ha demostrado ser de gran ayuda para la comprensión de las medidas preventivas en los niños.

¿Qué debo hacer si las medidas preventivas fallaron y mi hijo se quemó?

- Si es con líquidos calientes, retire de inmediato toda la ropa y moje con agua fría natural el área quemada.
- Si es por fuego, apáguelo haciéndolo rodar en el suelo o con agua o arena si está disponible.
- Si es por sustancias químicas, desvístalo e irrigue con abundante agua a presión, dejándola correr.
- En todos los casos: retírele toda la ropa incluyendo cadenas, aros, anillos y otros objetos de la zona quemada.
- Absténgase de poner cremas o remedios caseros en la quemadura ya que puede aumentar el riesgo de infección.
- Envuelva al niño con una sábana o toalla limpia y llévelo inmediatamente al centro de salud más cercano.



CONVENIO
- OSMISS - La Mutualidad -



Departamento de Turismo, Cultura y Recreación

Informa las actividades para el próximo trimestre:



Temporada 2008 de Buenos Aires Lírica: Opera de Buenos Aires

La Mutualidad sorteará entre los asociados interesados, entradas para asistir a las 5 Operas del Ciclo, que serán realizadas durante el año 2008.

Se le informará a los mismos (vía e-mail y página WEB de OSMISS) los días y horarios de inscripción para participar en el sorteo de las Operas.

- GIOACHINO ROSSINI L' Italiana in Algeri (estreno: viernes 4 de abril).
- JACQUES OFFENBACH: La Bella Helena (estreno: viernes 6 de junio).
- GIUSEPPE VERDI: Attila (estreno: viernes 18 de julio).
- CHRISTOPH WILLIBALD GLUCK: Ifigenia en Tauride (estreno 12 de septiembre).
- WOLFGANG AMADEUS MOZART: Don Giovanni (estreno: viernes 7 de noviembre).

Salud

Talleres de Prevención para la Salud: a cargo de la Dra. Paula Zingoni

- Taller de la Memoria: Jugando con el recuerdo.
- Taller de Alimentación.
- Aspectos Psicosociales: Emociones e intervenciones

Taller de Reflexión: con la Psicóloga Social Susana Bussaca.

Charla Informativa "Teórico-Práctica de primeros auxilios": a cargo de la Sra. M. José Saggese.

Visitas Guiadas

- Museo Nacional del Traje
- Una recorrida a los lugares mas lindos del Tigre.

Importante: los días, horarios y lugar de todos los talleres y visitas guiadas, serán informadas con anticipación por vía e-mail y página Web de OSMISS. Los socios interesados y que no tengan acceso a Internet, pueden informarse al 4393-1243 de L a V de 13 a 18 hs.

Modificaciones de la Cartilla de Prestadores

ALTAS:

-- CABA, GBA y Provincias--

FARMACIA:

- **CENTRAL DE SAN PEDRO**
Sarmiento esq. Vélez Sarsfield
San Pedro, Provincia de Jujuy
(03884)-421492
- **DEL VALLE (8159)**
Poeta Agüero 311
Merlo, Provincia de San Luis
(02656)-476748

OFTALMOLOGIA:

- **Dra. Natacha Jimena Piantanida de Otero**
Santa Fe 2679 1º B
De lun. a vier. de 14 a 19 Hs
Recoleta, CABA
4824-9632/ 4826-1656

BAJAS:

-- CABA, GBA y Provincias --

FARMACIA:

- **ZONA VITAL BOEDO**
Av. San Juan 3330 - CABA
- **DEL PUENTE**
San Martín 900 esq. Vieytes
Godoy Cruz, Prov. de Mendoza
- **SAN MARTIN**
Av. San Martín 201 Esq. Illia
Resistencia, Prov. de Chaco.

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.

Restaurante Zur Eiche

Av. San Martín 1537
(Altura Av. Maipú 1500). FLORIDA.
Tel. 4791-9379

Lun-mié-jue-vie-sáb y dom : cena.
Sábado y domingo: almuerzos.

Presentando su credencial obtendrá un **10%** de
descuento con su pago en efectivo.

Zapatería No Me Nombres

Salguero 1866 - CABA
Tel. 4824-2148

Presentando su credencial
obtendrá un
15% de descuento
con su compra en efectivo.

Te Espero Ropa para niños

Arenales 2285 - CABA
Tel. 4139-8139

Presentando su credencial
obtendrá un
15% de descuento
con su compra en efectivo.