



encontacto

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 2 | Nº 8 | Marzo 2009

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

CONTENIDO

INFOSALUD:

- EL SUEÑO -

Generalidades.

Descubrimiento fundamental sobre el sueño.

- CONSTIPACION -

¿Qué es la constipación?
¿Estoy realmente constipado?
¿Cuánto tiempo dura?
¿Quiénes la padecen?

- CAMINATAS -

¿Caminar ayuda a controlar el peso?

- CARTILLA-

NOVEDADES DE LA CARTILLA
DE PRESTADORES
ALTAS - BAJAS - MODIFICACIONES

- MUTUAL-

NOVEDADES DE LA MUTUALIDAD

URGENCIAS



5777-5555

0810-666-0911

24 HORAS

CENTRO DE ATENCION AL AFILIADO

0800-345-OSMISS (6764)

Call Center

24 HORAS

SEDE CENTRAL DE OSMISS

A. Alsina 943

2º Piso (CABA)

4334-6611 / 4334-6644

Importancia de la prevención y promoción de la salud.

En general, es posible señalar, al intercambiar opiniones con los médicos dedicados a la atención de pacientes, la resistencia existente por parte de los mismos a cumplir con las indicaciones de prevención y promoción de la salud que se dan, normalmente, como parte de la prescripción terapéutica.

Los médicos señalan que este comportamiento deriva de la incredulidad subconsciente que existe en toda la comunidad a afirmaciones que contradicen arraigados usos y costumbres; complementado ello, con la falta o retraso de la difusión continua y permanente de las conclusiones surgidas de investigaciones que han identificado prácticas de gran arraigo en la vida social y que son altamente patógenas. Ejemplo de ello son las investigaciones sobre las consecuencias del tabaquismo, el alcoholismo, la drogadicción, etc.

Los grupos afectados por las enfermedades degenerativas derivadas, aumentan silenciosamente en el país, ya que normalmente son de un devenir asintomático, cuya evolución puede ser controlada. Aún así, los afectados son poco aleccionados sobre las prácticas beneficiosas y cuando comienzan a padecer las patologías mencionadas, estos consejos son desoidos por la lentitud o escasez de efectos correctores inmediatos.

La asignación de recursos financieros derivados de las fuerzas económicas del mercado no priorizan campañas de educación sanitaria, promocionando, sin restricciones, a través de los medios de

comunicación masiva, prácticas de comportamiento y de consumo nocivas para la salud de la población.

Todo ello genera, en términos de salud, una evidente contradicción en los logros de la medicina actual reflejada en una disminución de la tasa de mortalidad, derivada del gran desarrollo de la medicina curativa, pero una tasa de morbilidad que permaneció sin variantes, con excepción de algunos campos de la patología como las enfermedades infecciosas, donde hubo preocupación temprana por su prevención.

A pesar de lo mucho que se ha avanzado, todavía la morbilidad humana es muy alta y grandes sectores de la población padecen enfermedades innecesarias. Esto debería imputarse, en parte, al hecho de no conocer la forma de evitar todas y cada una de las enfermedades que afectan a la especie humana y, por otro lado, a que los conocimientos acumulados no alcanzan a toda la población.

De lo anterior se concluye que la resistencia pasiva a la enfermedad, mediante la protección de los individuos sanos, constituye la meta a alcanzar en la prevención de la salud. La mayor atención al hombre sano y a la manera de cómo conservar su salud tiene como meta aumentar constantemente el porcentaje de población que goza de buena salud.

Es evidente que, aun en la actualidad, se necesita ampliar el conocimiento en el campo de los factores que promueven la salud y en aquellos que causan enfermedades, ya que es la única forma de hacer una prevención específica de la salud, y la razón por la cual en muchas

(continúa en página siguiente)

(continúa nota de tapa)

enfermedades solo es posible curar ciertos casos, pero no prevenirlos.

Vemos así que en el enfoque actual de la medicina se depositan grandes esperanzas en la promoción de la salud ya que la prevención y el tratamiento de la enfermedad, con todo lo indispensable que son, constituyen una acción pasiva, pues el lado positivo de la salud debe ser su desarrollo.

Los programas generales de promoción y prevención ejecutados en la Obra Social, como así también los programas especiales según los grupos de riesgo, prevalecen en los objetivos de la misma.

En estos programas se incluyen a todos los beneficiarios de la Obra Social, se elaboran estadísticas y su continuidad será responsabilidad de ésta.

Con dicha finalidad, la Obra Social desarrolla políticas activas de captación dentro de la población beneficiaria y solicita a la misma la colaboración e integración para poder cumplimentar sus objetivos.

Los principales planes y programas en ejecución comprenden las siguientes áreas:

- Programa de hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.
- Plan de control de persona sana.
- Prevención de diabetes.
- Prevención de hipercolesterolemia.
- Programa de enfermedades oncológicas (cáncer de cuello, mama, próstata y colon).

Algunas conclusiones del Programa de Prevención desarrollada por OSMISS pueden verse en el Informe Epidemiológico, Primer Semestre 2008, publicado en Diciembre de 2008 (ADJUNTO N° 2).

Finalmente, debemos reiterar, en relación a los aspectos que involucra el accionar de la Obra Social en términos de prevención y promoción de la salud, que el objetivo perseguido en este campo no es curar, sino es enseñar que con dichos planes y programas es posible mejorar la calidad de vida de nuestros beneficiarios.

Ing. Néstor E. Fernández
Presidente

EL SUEÑO



El vocablo sueño (del latín somnum, raíz original que se conserva en los cultismos somnífero, somnoliento y sonámbulo) designa tanto el acto

de dormir como el deseo de hacerlo (tener sueño).

Para el acto de soñar existe la palabra específica, ensueño, aunque suele utilizarse también la genérica (tener un sueño = soñar).

El sueño (en cuanto al acto de dormir) es un estado de reposo uniforme de un organismo. En contraposición con el estado de vigilia (cuando el ser está despierto), el sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración, latidos del corazón) y por una respuesta menor ante estímulos externos.

Generalidades

Soñar es un proceso mental involuntario en el que se produce una reelaboración de informaciones almacenadas en la memoria, generalmente relacionadas con experiencias vividas por el soñante el día anterior.

El soñar nos sumerge en una realidad virtual formada por imágenes, sonidos, pensamientos y/o sensaciones. Los recuerdos que se mantienen al despertar pueden ser simples (una imagen, un sonido, una idea, etc.) o muy elaborados. Los sueños más elaborados contienen escenas, personajes, escenarios y objetos. Se ha comprobado que puede haber sueños en cualquiera de las fases del dormir humano. Sin embargo, se recuerdan más sueños y los sueños son más elaborados en la llamada fase MOR (Movimientos Rápidos de los Ojos) que tiene lugar en el último tramo del ciclo del sueño.

Durante el siglo XX, se avanzó muchísimo en el estudio científico de los sueños, ya que la tecnología facilitó en gran medida el acercamiento a lo que podríamos llamar "energía del sueño". Sistemas avanzados de escáner han detectado que en numerosas ocasiones los sueños son bucles de actividad cerebral que se repiten noche tras noche. Sabemos que cada sujeto tiene una forma única e irrepetible de soñar, pues la actividad cerebral representada por ondas electromagnéticas en las pantallas de esos escaners presenta gráficas muy similares en cada paciente, y distintas entre dos de ellos.

Descubrimiento fundamental sobre el sueño

El psicólogo norteamericano William Charles Dement, nacido en 1928, estudiando a ciertos durmientes, reparó en que durante una

etapa de su sueño tenían lugar movimientos rápidos del ojo acompañados por un aumento de la respiración, la pulsación y la presión sanguínea, que alcanzaban los niveles propios de la vigilia. Este fenómeno ocupa una cuarta parte del tiempo que una persona pasa dormida.

Siempre debe consultar con su médico.

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 2° Piso, CABA,

De Lunes a Viernes de 10 a 18 hs.

CONSTIPACION

¿Quiénes la padecen?

¿Qué es la constipación?

La constipación es un trastorno que afecta a la mayoría de las personas en algún momento de la vida. Consiste en la eliminación de heces mediante deposiciones escasas, difíciles de expulsar o demasiado infrecuentes.

En las personas que padecen este trastorno, la evacuación del intestino se produce menos de tres veces por semana y puede resultar un momento difícil y hasta doloroso.



Independientemente de las causas externas de la constipación, algunos sectores de la población son más propensos a padecer este trastorno.

Mujeres:

La constipación tiende a ser un trastorno más común entre las mujeres, a lo largo de su vida:

- Durante el embarazo.
- Luego del alumbramiento.
- Debido a la falta de ejercicio.
- Por factores psicológicos.

Ancianos:

La constipación generalmente se produce en las personas mayores debido a:

- Baja cantidad de fibras en la dieta.
- Vida sedentaria.

La mayoría de los casos de constipación mejoran cuando se someten a un tratamiento natural basado en la incorporación de más fibras en la dieta y aumentando la ingesta de líquido.

Su médico probablemente le sugerirá que se tome más tiempo para mover el intestino, y que le preste atención a las señales de su organismo, o sea que no relegue la necesidad de mover el intestino en el momento en que ésta se presenta.

¿Estoy realmente constipado?

Muchos creen que están constipados cuando en realidad su funcionamiento intestinal es totalmente regular.

Por ejemplo, hay quienes creen estar constipados cuando no tienen una evacuación diaria del intestino. Sin embargo, este no es un síntoma de anormalidad, dado que no existe una regla que diga cuantas veces por día o por semana debe producirse el efecto evacuatorio del intestino. Lo normal sería hasta tres veces por semana, dependiendo de la persona.

Para encontrar alivio a este trastorno es muy importante reconocer las causas, implementar una buena prevención y llevar a cabo el tratamiento adecuado.

¿Cuánto tiempo dura?

Se puede clasificar la constipación según su duración:

Constipación crónica:

La constipación puede ser crónica cuando se presenta por períodos prolongados. Está asociada a invalidez, enfermedades, medicamentos o inmovilidad.

Constipación pasajera:

Puede ser una constipación pasajera cuando se trata de un cambio en la dieta, falta de ejercicio o una escasa ingesta de líquido.

CONSULTE SIEMPRE CON SU MEDICO.

CAMINATAS

Caminar es uno de los ejercicios más fáciles de realizar. Son innumerables los beneficios de esta actividad en relación directa a la mejora del estado físico en general, tratamiento de diferentes enfermedades, rehabilitación y disminución del estrés.

Para la realización de este ejercicio debe tenerse en cuenta algunas pautas muy simples, que favorecen el pleno beneficio de la práctica: es importante elegir un circuito que permita caminar ininterrumpidamente, y que presente terreno plano.

La vestimenta debe ser liviana y cómoda, y el calzado debe ser deportivo y con buena amortiguación pero la suela no debe ser tan alta que comprometa el equilibrio.

¿Caminar ayuda a controlar el peso?

Para perder peso se necesita estar en movimiento. Caminar a paso moderado por 30 a 60 minutos quema grasas y lleva a una aceleración del metabolismo. Antes de caminar es necesario una etapa de precalentamiento. Los músculos deben elongarse y el corazón acelerarse gradualmente.

Después de los 10 minutos de caminata inicial, el cuerpo comienza a consumir el azúcar disponible. El ritmo de caminata óptimo para lograr quemar grasas es a un paso en el cual podamos dialogar sin fatigarnos

El tiempo es variable según el estado físico previo, pero la meta es alcanzar los 30 a 60 minutos, incrementando un 50 al 70% la frecuencia cardíaca.



AÑO 2009
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES BIMESTRAL
---- Marzo - Abril ----

FECHA	GESTION	ACTIVIDADES	MARCO/SERV.
06/03	Paseos Turísticos	Paseo por El Delta en Catamarán, almuerzo, y visita guiada al Museo de Bellas Artes - Tigre.	Traslados en bus y catamaranes Interisleña.
28 al 29/03	Paseos Turísticos	Fin de Semana en Colonia del Sacramento de Uruguay, 2 días, 1 noche. Hotel 4* c/desayuno y cena + City Tour.	Traslado, Buquebus.
	Arte, Pintura y Cultura	Visita al Museo Nacional del Traje, que se realizará todos los meses.	Encuentro c/visita guiada y refrigerio de camaradería.
12/03	Arte, Pintura y Cultura	Visita a la "Colección de Arte Amalia Fortabat", Puerto Madero.	Encuentro, guía especializada y refrigerio de camaradería.
27/03	Arte, Pintura y Cultura	Temporada "Ópera 2009 de Buenos Aires Lírica" 27/3 "La Traviata" de Verdi.	Inscripción al sorteo a partir de 1º de marzo.
09/04	Sociales	Primer almuerzo de camaradería del Año 2009. Para mimar a nuestros Asociados, sortearemos Tratamientos de Belleza y Entradas p/Teatro	Restaurante "El Estuario" Costanera Norte, con posibilidad de traslado desde Centro.
	Paseo Turístico	¡No se lo pierda! Disfrute de la Historia, Traslado a la Estación Fluvial, Naturaleza y buen asado, visitando la Isla "Martín García".	Viajamos en la empresa Cacciola y regreso
	Institucional	Reunión para informar al asociado del estado de sus expedientes en ANSES tramitados por el Estudio Dra. Bilotta.	Sede de la Mutual del Círculo.
	Capacitación Informática	Continuación de cursos ya iniciados y Apertura de nuevos cursos.	IAC Instituto Argentino de Computación.
24/04	Paseo Cultural	Paseo a la Ciudad de La Plata con visita Guiada al Teatro Argentino, almuerzo y Opera "Salomé" 1ra. Temporada 2009.	Traslado, guía, almuerzo y entradas al teatro.

Costo socios/no socios: se informará oportunamente

Modificaciones de la Cartilla de Prestadores

ALTAS:

CUERPO ODONTOLOGICO

CIRUGIA:

- RODRIGUEZ, PABLO ALE

Av. San Martín 1294/98 - Caseros - GBA - Zona Noroeste
4750-0602 / 4734-2030/31

ENDODONCIA:

- RODRIGUEZ, PABLO ALE

Av. San Martín 1294/98 - Caseros - GBA - Zona Noroeste
4750-0602 / 4734-2030/31

PERIODONCIA:

- RODRIGUEZ, PABLO ALE

Av. San Martín 1294/98 - Caseros - GBA - Zona Noroeste
4750-0602 / 4734-2030/31

BAJAS:

OPTICAS:

RED DE OPTICAS HIPERVISION

- Alberti 26 - Once - CABA
- Constitución 191 - Haedo - GBA Zona Oeste
- Noguera 61 - S. A. de Padua - GBA Zona Oeste
- Av. H. Irigoyen 3038 - Lanús - GBA Zona Sur

FARMACIAS:

- TAURO I

Córdoba 1699 - Posadas - Provincia de Misiones

- TAURO II

Córdoba 1417 - Posadas - Provincia de Misiones

- TAURO III

Colón 1947 - Posadas - Provincia de Misiones