



encuentro

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 3 | Nº 10 | Septiembre 2009

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

CONTENIDO

INFOSALUD:

- REFLEXIONES SOBRE LA TERCERA EDAD -

- COMO DORMIR BIEN -

Consejos útiles que le ayudarán a conciliar el sueño y dormir bien toda la noche.

- DENGUE -

Temen que por el clima se multipliquen casos de dengue.

- ALERGIAS -

La primavera es la estación de las flores, del amor... y de las alergias.

- LOS ARANDANOS Y LA SALUD -

Protección sobre el aparato cardiovascular.

- MUTUAL - NOVEDADES DE LA MUTUALIDAD

- CARTILLA - NOVEDADES DE LA CARTILLA DE PRESTADORES ALTAS - BAJAS - MODIFICACIONES



REFLEXIONES SOBRE LA TERCERA EDAD

Es innegable que para que las personas mayores puedan seguir participando activamente con sus familiares, para la comunidad y la economía en general, es necesario que las mismas permanezcan activas física y mentalmente. Ello resulta ser por demás relevante para el país dado el crecimiento demográfico existente, donde las personas mayores de 65 años tienen una proporción ascendente en la pirámide poblacional debido, fundamentalmente, al menor crecimiento relativo de la población juvenil y adulta.

Esta modificación influye en forma notable en la atención de la salud y en la carga social y financiera que la sociedad debe asumir.

Los actuales programas de

atención a la tercera edad se ocupan, principalmente, de la atención de la salud y marginalmente de los indigentes y personas dependientes procurando, en el mejor de los casos, su internación en residencias geriátricas y/o institutos de atención mental.

Se entiende que en el futuro ello no es suficiente, ya que el reclamo social que implica la posibilidad de una jubilación universal y los años de expectativa de vida, encierran dificultades que deberán afrontarse dentro de una sociedad en cambio, turbulenta y complicada. De esta apreciación se deduce la necesidad de una nueva interpretación y replanteo de la tercera edad como un Período de

(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)

Oportunidad de Vida, que si se sabe aprovechar y las personas están preparadas para ello, pueden ofrecer muchas satisfacciones que, seguramente, no son alcanzables en otros Períodos de la Vida.

La disposición de tiempo debería, en general, posibilitar nuevas y variadas formas de reinserción, para lo cual la sociedad debe ser permisiva facilitando el camino para que las personas de la tercer edad se constituyan en un aporte vital para la sociedad que los alberga. Para lograr concretar dicha posibilidad resulta necesario plantear la necesidad de mejorar la calidad de vida de la tercer edad, incluido los apoyos adecuados para ser integrados a la actividad socio-económica de la familia, el barrio, la ciudad e inclusive el país.

Frente a esta posibilidad, en la actualidad, la

sociedad en general considera menoscabadas las fuerzas vitales de las personas de la tercera edad y por lo tanto su productividad; no siendo útil su experiencia debido a los cambios que impone la revolución tecnológica.

En esta situación, el envejecimiento no solo plantea problemas médicos específicos, sino otros que afectan los aspectos psicológicos y tiene repercusión social, tanto en la familia como en la comunidad.

Se debe así, establecer, en el futuro inmediato, el derecho de las personas de la tercera edad a integrarse a la comunidad con una aptitud de vida que no menoscabe sus posibilidades.

Ing. Néstor E. Fernández
Presidente

¡Como dormir bien!

Dormir bien es totalmente necesario y posible. El sueño permite mantener un buen equilibrio psíquico y físico, y levantarse fresco y animoso para enfrentar las tareas de un nuevo día.

Siga estos consejos que le ayudarán a conciliar el sueño y dormir bien toda la noche:

- Manténgase activo, no duerma durante el día.
 - Haga ejercicio diariamente por la mañana. No practique ejercicio justo antes de acostarse.
 - Evite tomar cafeína o solo hágalo por la mañana y en cantidades limitadas.
 - Cuando pueda tome sol durante el día en horarios apropiados, o salga a caminar durante las horas de luz solar.
 - Evite comidas copiosas a la
- noche, pero tampoco se acueste con hambre.
 - Intente acostarse y levantarse siempre a la misma hora. Si forma un hábito le ayudará a dormir bien.
 - Intente dejar de fumar, al principio el sueño empeora porque se sentirá excitado, pasado ese periodo el sueño mejorará junto con el estado general de su cuerpo.
 - Para dormir bien no beba alcohol, al menos cuatro horas antes de acostarse. La ingesta excesiva de alcohol aunque produce somnolencia, es causa frecuente de despertares nocturnos.
 - Al menos dos horas antes de acostarse distraíga en la forma que prefiera de las preocupaciones del día.
 - Genera una rutina antes de irse a la cama como cepillar los dientes, lavarse,.... Un baño rápido y caliente antes de acostarse le ayudará a relajarse.
- Al prepararse para acostarse practique una actividad que le relaje como escuchar música suave o cepillarse el pelo. En la cama puede leer por unos minutos textos sencillos y relajantes, nunca noticias, novelas de suspenso o tramas que requieran su atención y concentración.
 - Acostarse con prendas cómodas que no le molesten ni aprieten le ayudarán a dormir bien.



Temen que por el clima se multipliquen casos de dengue

Las elevadas temperaturas que se pronostican para esta primavera favorecerán la circulación del mosquito que transmite la enfermedad, el Aedes Aegypti, y en ese marco las autoridades sanitarias temen que un aumento de temperatura, acompañado por lluvias, puedan incrementar los casos de dengue.

El propio ministro de Salud bonaerense, Claudio Zin, destacó que "las condiciones climáticas adversas podrían agravar el cuadro, ya que según los pronósticos meteorológicos, las temperaturas máximas rondarán los 25 grados y se esperan lluvias, condiciones consideradas adversas, porque el mosquito no se reproduce con menos de 10 grados, pero con temperaturas templadas como las que se prevén y agua de lluvia, pueden multiplicarse los aedes aegyptis y, por consiguiente, hay mayor riesgo de dengue". Por otra parte, especialistas en dengue sostuvieron que Argentina sufre el mayor brote epidémico en la historia del país, y advirtieron que "podría transformarse en una endemia de la mano del cambio climático, el crecimiento poblacional, la pobreza y el hacinamiento en las ciudades".

El dengue es una enfermedad viral aguda que puede afectar a personas de cualquier edad, siendo más susceptibles los niños y las personas

El calor favorece la reproducción del mosquito vector. La incidencia del cambio climático.



Eliminemos los criaderos

mayores y cuyo vector o agente transmisor es el mosquito Aedes aegypti.

Se presenta en dos formas:

- *Fiebre del dengue:* enfermedad de tipo gripal, rara vez causal de muerte.
- *Fiebre hemorrágica del dengue:* enfermedad más grave que puede ocasionar hemorragias y hasta la muerte, sumamente grave en niños.

Síntomas de la enfermedad:

Fiebre, alta cefalea, dolor muscular y de las articulaciones, pérdida del gusto y del apetito, erupción tipo sarampionosa en pecho y extremidades inferiores, náuseas y vómitos, dolor de estómago intenso y continuo, hemorragias nasales, bucales o gingivales.

Se considera que es una enfermedad en expansión, fundamentalmente debido a:

- Problemas de miseria que condicionan hábitos de higiene, pocas campañas de prevención y menores servicios de salud.

- Incremento del turismo y viajes en general, que posibilita que una persona se contagie en un lugar y al volver a su sitio de origen, transporte la enfermedad.
- Aumento global de la temperatura, lo cual ha incrementado el área potencial del insecto. Existen estudios que relacionan el fenómeno de El Niño con un aumento de la incidencia de la enfermedad.

Vacunas:

No existen actualmente, ni otra forma de prevención que elimine el mosquito.

Ante la presencia de síntomas de la enfermedad:

- Concurrir a un centro asistencial a los efectos de diagnosticar correctamente la enfermedad.
- Hasta la llegada al centro de salud no realizar grandes esfuerzos físicos y mantenerse hidratado.
- No debe suministrarse aspirina, ya que este medicamento disminuye la capacidad de coagulación de la sangre.

LOS ARÁNDANOS Y LA SALUD

Protección sobre el aparato cardiovascular

Los arándanos (pequeñas bayas azules de sabor ácido), están siendo intensamente analizados por sus múltiples y benéficas propiedades en la salud humana.

A través de estudios científicos publicados recientemente, se estableció que la ingesta de arándanos produce un efecto protector sobre el aparato cardiovascular, generado por las altas concentraciones de antocianinas y carotenoides que actúan como antioxidantes, neutralizando la acción de los radicales libres. Las antocianinas se encuentran en frutos y verduras de color oscuro (azules, rojos, morados.)

Los estudios estuvieron dirigidos a constatar cómo variaban los antes mencionados factores de riesgo cardiovascular como: la grasa intra abdominal, el colesterol, los triglicéridos y el azúcar en sangre. Se pudo comprobar así variaciones benéficas en dichos niveles.

Cuando la dieta rica en arándanos se combina con una reducida ingesta de grasas, los beneficios son altamente favorables.

Fuente: Estudio realizado en la Universidad de Michigan (EEUU)



ALERGIAS

La primavera es la estación de las flores, del amor... y de las alergias. La presencia de polen en el aire provoca que millones de personas sufran de irritación y congestión ocular y de las vías respiratorias, con mayor o menor severidad. Para ayudarlos a sobrellevar mejor esta época complicada para muchos alérgicos, les presentamos una serie de recomendaciones sencillas que servirán para reducir los efectos del polen y respirar mucho mejor.

Las tres principales afecciones que se acentúan con la aparición del polen primaveral, son la rinitis alérgica (que afecta sobre todo a las fosas nasales y la garganta), la conjuntivitis alérgica (que produce irritación en los ojos) y el asma alérgica (que ataca a los bronquios y dificulta la respiración).

Es frecuente que algunas personas padezcan los tres tipos de alergia al mismo tiempo, con la consecuente merma de su calidad de vida. Uno de los responsables de estas enfermedades es el polen de las plantas, que al ser inhalado por el organismo provoca un rechazo exagerado, con síntomas de irritación, congestión e inflamación.

¿Qué podemos hacer para evitar las alergias de primavera? Tomando esta serie de medidas se logra reducir la exposición al polen y así minimizar su impacto y efecto sobre las personas alérgicas:

Conocer al “enemigo”: Distintos tipos de polen provocan reacciones alérgicas en diferentes personas. No todos disparan las mismas reacciones en cada organismo. Los estudios médicos realizados por los alergistas les servirán para conocer a qué tipo de polen (u otros agentes) son alérgicos, para saber evitarlos cuando se presenten.

Controlar los horarios: La mayor producción de polen tiene lugar entre las cinco y las diez de la mañana, por lo que es mejor evitar las salidas al aire libre en esos horarios.

Consultar el pronóstico del tiempo: Los días secos y ventosos dispersan el polen y son los más críticos para los alérgicos; en esos días, es mejor permanecer en casa o al menos en lugares cerrados. Por el contrario, en los días húmedos, sobre todo después de una lluvia, el agua lava y elimina los rastros de polen del aire, trayendo alivio y mejorando la respiración.

Evitar el contacto directo: En caso de realizar actividades al aire libre (especialmente en el jardín), una simple mascarilla de pintor servirá para evitar la inhalación de polen y retrasar la aparición de alergias.

Cambiarse con frecuencia: El cambio de ropas varias veces al día permitirá mantener alejados los alérgenos que se adhieren a las telas.

Bañarse con frecuencia: una ducha refrescante y un lavado de cabello todas las noches servirán para eliminar todo rastro de polen del cuerpo y descansar mejor.

Mantener la casa limpia: En los hogares, limpiar los pisos con agua para que la humedad mantenga el polen en el suelo y no se disperse por el aire; limpiar con frecuencia las cortinas y aberturas por donde ingrese aire del exterior y utilizar equipos de aire acondicionado con sistemas de filtrado de polen (que deberán conservarse limpios y en condiciones). Dejar las ventanas cerradas cuando el viento sople. Utilizar la aspiradora en vez de escobas o plumeros.

Consultar al médico: Existen remedios con efecto antihistamínico muy efectivos (muchos de ellos de venta libre) pero es mejor que sean recetados y controlados por un especialista que proporcione la mejor medicación para cada tipo específico de paciente.





A nuestros Afiliados:

Queríamos aprovechar esta oportunidad para informarles a nuestros afiliados que ponemos a su disposición una nueva sección en nuestra página web. Los visitantes podrán dejarnos sus inquietudes, comentarios o sugerencias.

Aquellos que lo deseen, podrán utilizar este medio para estar más en contacto con nosotros y entre ustedes. Las notas recibidas serán publicadas como cartas de lectores en las próximas Newsletter.

- Ingrese a nuestro website, **www.osmiss.org.ar**
- Seleccione el botón Novedades del menú de la izquierda.
- Luego ingrese a Consultas.
- Complete el siguiente formulario.
- Pulse el botón Enviar.

Sus sugerencias serán muy bien recibidas.

www.osmiss.org.ar

Modificaciones de la Cartilla de Prestadores

Modificaciones

CAMBIO DE TELÉFONOS:

PRACTICAS DE DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO
- DIAGNOSTICO POR IMAGENES:

IMAT (EX DI RIENZO)
VIAMONTE 1742 - BALVANERA - CABA
4374-2520 // 4373-8848
CENTRAL DE TURNOS 4370 - 7600

CAMBIO DE DOMICILIO:

- OFTALMOLOGIA:

PIANTANIDA DE OTERO, NATACHA J.
AV. CABILDO 1183, 1º "B" - PALERMO - CABA
4788-9235 // 4782-0521

NOTICIAS DE LA MUTUAL DEL CIRCULO

Hemos tenido un mes de agosto pleno de Actividades!!!

- 3º Encuentro del "Programa de Prevención, Control y Tratamiento para la Diabetes": Diabetes como factor de riesgo cardiovascular. Muévase más. Complicaciones agudas de un mal control glucémico
- Taller Histórico-Literario II Parte: Hacia el Bicentenario. Sociedad/Costumbres/Cambio. 1910
- Visita Guiada a la Ciudad de La Plata y Teatro Argentino
- Jornada sobre "Prevención y Tratamiento de la Osteoporosis".

Todos los Programas de Prevención y Promoción para la salud, se hacen realidad con el aporte de OSMISS.

Septiembre

- Jueves 10. Visita guiada a Villa Ocampo, "El Mundo como Destino" c/almuerzo.
- Viernes 11. Continúan los sorteos de los Abonos Temporada Bs.As Lírica, en ésta Ocasión: "The Consul" El Cónsul de Gian Carlo Menotti. Registrarse a partir del 1/9.
- Martes 22. Temporada 2009: Música/teatro/danza en Villa Ocampo Teatro Musical Brecht/Tango/Broadway.Espect. a cargo de A. Arias
- Miércoles 23 "Aire y Sol" caminata por Palermo con apoyo interdisciplinario.
- Viernes 25. Sorteo de 2 pares de entradas para la Obra: "Piaf" de Pam Gems con Elena Roger- Teatro Liceo. Registrarse a partir del 15/9.
- Miércoles 30. Almuerzo de Camaradería.

Octubre

Asamblea Ordinaria (se informará con la debida anticipación)

- Viernes 9. Sorteo de "cena para dos" en Restaurante "Madero Tango" para el sábado 10. Registrarse a partir de 1/10.
- Viernes 16. Temporada 2009 "Villa Ocampo, "Senanes 3" Un trío de orquesta en miniatura, cruces entre géneros populares y culto.
- Viernes 23. City tour c/guía a bordo y visita al Palacio Paz c/té en Confitería de Circulo Militar. Plaza San Martín.
- Viernes 30. Jornada con grupo interdisciplinario sobre "Proyecto para Adultos Mayores", Hacia una mejor calidad de vida.

Noviembre

- Jueves 12. Visita a Colonia del Sacramento de Uruguay. Ida/Vuelta en Buquebus c/ almuerzo y City Tour. (Prorrogada por motivos de Público conocimiento).
- Viernes 13. Bs.As. Lírica cerrará su Temporada de Opera 2009, con su 1º Bellini "Il Puritani". Registrarse a partir de 2/11.
- Sábado 21. Temporada 2009 de Música/teatro/danza Villa Ocampo Cierre de las 7 noches, Espect: "Victoria, Amigos y Canciones."

Recuerde!!! Para más información e inscripción para las diferentes actividades, deberá comunicarse al 4393-1243 de L a V de 13 a 18 hs.

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.