



encontacto

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 3 | Nº 12 | Marzo 2010

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

CONTENIDO

INFOSALUD:

- TERCERA EDAD -

- ¿Cómo te sientes en la tercera edad? -

- La depresión en la tercera edad -

- Los 10 mandamientos para una ancianidad feliz -

- RECORDATORIO - Campaña de vacunación ANTIGRIPAL 2010

Le detallamos dos recomendaciones para combatir la gripe. Requisitos para cobertura al 100%:

URGENCIAS



5777-5555
0810-666-0911
24 HORAS

CENTRO DE ATENCIÓN AL AFILIADO

0800-345-OSMISS (6764)

Call Center
24 HORAS

SEDE CENTRAL DE OSMISS

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

AVANCES Y VALOR IMPLICITO DE LA REINGENIERIA DE UNA OBRA SOCIAL

En la publicación de septiembre de 2007 (En Contacto Año 1 Nº 2) planteamos algunos aspectos del modelo asistencial, fundamentalmente referidos a la promoción y prevención de la salud, fundamentados en el esquema básico de funcionamiento de la Obra Social (En Contacto Año 1 Nº 3), las pautas referenciales de gestión (En Contacto Año 1 Nº 4) y las pautas prestacionales (En Contacto Año 2 Nº 5).

La implementación de los criterios arriba expuestos ha demostrado la necesidad de efectuar modificaciones en el proceso de decisiones y en la estructura gerencial y, como consecuencia de ello, reformar la planificación operativa de la Obra Social.

Esta condición conlleva a pensar en la necesidad de valorar la posibilidad de proyectar una gestión, diferente a la actual, mediante la reinterpretación y rediseño de la actividad que posibilitará encarar situaciones derivadas de niveles superiores de actividad, con medidas de redimensionamiento de costos y servicios, contemplando siempre la calidad, amplitud y productividad.

Lo arriba expuesto es lo que definimos como reingeniería de la Obra Social, la que debe entenderse como un acto de imaginación y creatividad con vistas al futuro, buscando lograr un camino fructífero en el desarrollo de la misma.

Debe entenderse que la reingeniería no sólo debe servir para innovar, sino que su objetivo

va más allá, el de reinventar la Institución.

Entendemos que los cambios del día a día exigen que las instituciones, en especial las sociales, tiendan a utilizar las nuevas metodologías de trabajo, producto de la innovación tecnológica.

Ante los cambios tecnológicos y biosociales permanentes de nuestra sociedad, las Obras Sociales deben estar preparadas para enfrentar los cambios en el mercado de la salud, relacionado ello con la desregulación, que obliga a enfocar como meta fundamental, políticas de atracción de nuevos usuarios y servicios que, no solo deben ser de la más alta calidad, sino que también satisfagan a quienes los utilizan.

Para alcanzar dichas metas es necesario expandir el área de promoción, mantener costos competitivos, cuidar y perfeccionar la calidad de las prestaciones y procurar tener siempre una participación significativa en el mercado de la salud.

Lo dicho, no constituye objetivos fáciles de lograr.

Con la desregulación del mercado de la salud en marcha, el objetivo más importante de la Obra Social es el de la promoción de nuevos planes de salud para captar nuevos beneficiarios.

**Ing. Néstor E. Fernández
Presidente**

¿CÓMO TE SIENTES EN LA 3ª EDAD?

La 3ª edad, he decidido, es un regalo. Soy ahora, probablemente por primera vez en mi vida, la persona que siempre quise ser. No en mi cuerpo, por supuesto; a veces me desespera mi cuerpo... las arrugas, las bolsas de los ojos... y con frecuencia me toma por sorpresa ese viejo que vive en mi espejo, pero no me siento a llorar por él o no por mucho tiempo. Nunca cambiaría a mis amigos, mi maravillosa vida o mi amorosa familia por menos canas o un vientre más plano. Al envejecer me he vuelto más amable conmigo y menos crítico de mí mismo. Me he transformado en mi propio amigo.



Ya no me auto-regaño por comer una galleta extra o por comprar aquella escultura de cemento que no necesito, pero se ve muy vanguardista en mi jardín. He visto a demasiados seres queridos partir de este mundo antes de entender la libertad que proporciona la vejez y ahora me siento con derecho a comer de más y a ser un poco desordenado o extravagante.

¿A quién le importa si me da la gana leer o jugar en la computadora hasta las cuatro de la mañana y luego dormir hasta el mediodía? ¿o si bailo con los brazos cruzados esas maravillosas melodías de los años sesenta mientras rueda por mi mejilla una lágrima por un amor que creía olvidado? ¿o si recorro la playa enfundado en un traje de baño abombado por mi cuerpo y me zambullo en las olas con abandono a pesar de las miradas de las jovencitas de bikini? Ellas también (si tienen suerte) estarán algún día en la edad de oro. Sé que me he vuelto olvidadizo y que en la vida es siempre más lo que olvidamos que lo que recordamos, pero gracias a Dios, de viejo me las arreglo para no olvidar (o recordar) lo verdaderamente importante.



Por supuesto, a través de los años mi corazón se ha partido algunas veces. ¿Cómo podría un corazón sensible no romperse cuando se pierde a un ser querido o cuando un hijo sufre? Pero las cicatrices del corazón son las que nos dan fortaleza, comprensión y compasión. Un corazón intacto es un corazón estéril que nunca sabrá de ciertas alegrías que siguen al dolor.

He sido bendecido con una vida lo suficientemente larga para ver mis canas, para que las risas de mi juventud se hayan marcado para siempre en los surcos de mi rostro y para poder decir "sí" cuando lo que quiero decir es sí y "no" cuando lo que quiero decir es no.

Cuando uno se vuelve viejo es más fácil ser positivo. A uno le importa menos lo que otros piensan y no se cuestiona tanto a sí mismo, sea por que la experiencia hace que se equivoque menos o sienta que se ha ganado el derecho a equivocarse.

Así que, contestando a la pregunta: me gusta haber llegado a la 3ª edad. Me ha hecho libre y me gusta mucho la persona que ahora soy.

No voy a vivir en este mundo para siempre, pero mientras esté aquí, no voy a perder el tiempo lamentándome por quien pude haber sido o preocupándome por quien seré; sólo seguiré disfrutando, cada día, cada minuto, quien soy.





TERCERA EDAD



10 Mandamientos para una Ancianidad Feliz

- 1.- Cuidarás tu presentación todos los días. Vístete bien, arréglate como si fueras a una fiesta. *Qué más fiesta que la vida.*
- 2.- No te encerrarás en tu casa ni en tu habitación. Nada de jugar al enclaustrado o al preso voluntario. Saldrás a la calle, al campo de paseo, a restaurantes, al cine. *El agua estancada se pudre y la máquina inmóvil se enmohece.*
- 3.- Amarás al ejercicio físico como a ti mismo. Un rato de gimnasio, una caminata razonable dentro o fuera de casa. *Contra inercia, diligencia.*
- 4.- Evitarás actividades y gestos de viejo derrumbado. La cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies arrastrándose. *¡NO! Que la gente diga un piropo cuando pasas.*
- 5.- No hablarás de tu vejez ni te quejarás de tus achaques. Con ello, acabarás por creerte más viejo y más enfermo de lo que en realidad estás. Y te harán el vacío. *Nadie quiere estar oyendo historias de hospital. Deja de autollamarte viejo y considerarte enfermo.*
- 6.- Cultivarás el optimismo sobre todas las cosas. Al mal tiempo buena cara. Sé positivo en los juicios, ten buen humor en las palabras, se alegre de rostro, amable en los ademanes. Se tiene la edad que se ejerce. *La vejez no es cuestión de años sino un estado de ánimo.*
- 7.- Serás útil a ti mismo y a los demás. No eres un parásito ni una rama desgajada voluntariamente del árbol de la vida. Bástate hasta donde sea posible y ayuda. Ayuda con una sonrisa, con un consejo, un servicio.
- 8.- Trabajarás con tus manos y tu mente. El trabajo es la terapia infalible. Cualquier actitud laboral, intelectual, artística... *Medicinas para todos los males, la bendición del trabajo.*
- 9.- Mantendrás vivas y cordiales las relaciones humanas. Desde luego que las que anudan dentro del hogar, integrándose a todos los miembros de la familia. Ahí tienes la oportunidad de convivir con todas las edades, niños, jóvenes y adultos, el perfecto muestrario de la vida. Luego ensancharás el corazón a los + amigos, con tal que los amigos no sean exclusivamente viejos como tú. *Huye del bazar de antigüedades.*
- 10.- No pensarás que todo tiempo pasado fue mejor. *Deja de estar condenando a tu mundo y maldiciendo tu momento... y VIVE tu presente!!*

NO TE OLVIDES DE REIR A MENUDO PARA MANTENER LA SALUD.

LA DEPRESION EN LA TERCERA EDAD

Es erróneo creer que es normal que los ancianos se depriman. Por el contrario, la mayoría de las personas de edad se sienten satisfechas con sus vidas. Cuando un anciano se deprime, a veces su depresión se considera erróneamente un aspecto normal de la vejez.

La depresión en los ancianos, si no se diagnostica ni se trata, causa un sufrimiento innecesario para el anciano y para su familia. Con un tratamiento adecuado, el adulto de la tercera edad tendría una vida placentera. Cuando la persona de edad va al médico, puede solo describir síntomas físicos. Esto pasa por que el adulto mayor puede ser reacio a hablar de su desesperanza y tristeza.

La persona mayor puede no querer hablar de su falta de interés en las actividades normalmente placenteras, o de su pena después de la muerte de un ser querido, incluso cuando el duelo se prolonga por mucho tiempo.

El diagnóstico de depresión en el paciente de la tercera edad requiere la comprensión de cómo la depresión geriátrica difiere de la depresión de una población más joven, y de un diagnóstico diferencial preciso.

La reducción de los ingresos y de la capacidad física y la pérdida del apoyo familiar y de amigos, con frecuencia exigen cambios en el estilo de vida del anciano y, al mismo tiempo, reducen su capacidad, psicológica y fisiológicamente, para adaptarse a estos cambios.

Estas circunstancias conducen con frecuencia a una pérdida de la autoestima y a sentimientos de inferioridad cada vez mayores. Presentan incapacidad física y, a menudo, problemas crónicos que producen un amplio rango de limitaciones y afectan la autoimagen.

Hay una pérdida del sentido de la productividad que se produce a menudo con la jubilación o con la pérdida de las responsabilidades del hogar y, para muchos, además, hay pérdida de amigos, de familia, de la esposa, que en algún momento proporcionaron la vía principal para canalizar sentimientos de importancia.

La pérdida de la autoestima se va profundizando rápidamente. El autoreproche y la culpa no forman parte de la depresión de manera tan constante como en los grupos más jóvenes, pero aumentan las dolencias somáticas.

La mayor parte de este grupo etareo se presenta con problemas de índole orgánica, trastornos de la memoria y concentración y falta de impulso vital, distrayendo la atención del médico sobre la depresión y dirigiéndola hacia síndromes cerebrales orgánicos y afecciones somáticas. Aún cuando se sospeche la presencia de una depresión se requieren estudios de laboratorio adecuados y un examen físico minuciosos porque, especialmente en los ancianos, la depresión puede ser una manifestación de otras entidades de origen orgánico.

Aunque es necesario diagnosticar y tratar tales afecciones, la presencia de una patología orgánica concomitante o precipitante no debe detener el diagnóstico y tratamiento de la depresión.

A menudo la desaparición de la depresión aclara el cuadro de la enfermedad orgánica, permitiendo tratarla con mayor facilidad o, de hecho, convivir mejor con ella.





Campaña de Vacunación Antigripal 2010: del 1º de marzo al 1º de junio

Comprometido con la protección de su salud y la de su familia, OSMISS le acerca información sobre la importancia de la vacunación antigripal.

La infección originada por el virus de la influenza es la causa más importante (en todas las edades) de esta enfermedad respiratoria, que requiere atención médica

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la gripe provoca la muerte de 250.000 a 500.000 personas por año, en el mundo. Los que tienen mayor riesgo de complicaciones son: las niñas y los niños de poca edad, los pacientes con enfermedades crónicas y los mayores de 65 años.

■ ■ ■ Le detallamos dos recomendaciones ■ ■ ■ para combatir la gripe:

1- VACUNARSE

La vacuna puede protegernos de enfermarnos por influenza o de contraer alguna enfermedad gripal más grave. Por ello, es importante que se vacunen todas las personas con mayor riesgo de complicaciones.

2- EVITAR EL CONTAGIO

Para evitar el contagio, recomendamos tener en cuenta las siguientes medidas preventivas:

- *Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar.*
- *Utilizar pañuelos de papel descartables.*
- *Lavarse las manos con agua y jabón, luego de estornudar o toser.*
- *Evitar el contacto cercano con personas enfermas.*
- *Si se enferma de gripe es recomendable quedarse en casa y sin visitas, para evitar el contacto con personas a las que pueda contagiar.*

OSMISS, comienza su Campaña de vacunación antigripal 2010 a partir del 1º de marzo y brinda cobertura total sin cargo a aquellos asociados que se encuentren dentro de los siguientes:

- *Personas mayores de 65 años.*
- *Niños y niñas de entre 6 y 24 meses de vida.*
- *Personas con enfermedades cardíacas y/o pulmonares crónicas, incluso asmáticos.*
- *Personas con alteraciones de sus defensas inmunológicas, producidas por enfermedades o por la utilización de medicamentos (corticoides). También están incluidos los pacientes diabéticos o con insuficiencia renal crónica.*
- *Mujeres embarazadas que se encuentren, durante la epidemia de gripe, en el 2º o 3º trimestre.*

Requisitos para cobertura al 100%:

- Se requiere prescripción médica y encontrarse dentro del grupo de riesgo.
- Si Usted no está incluido en las categorías antes descriptas, OSMISS le permite acceder a la vacuna a un precio preferencial, presentando la prescripción médica y su carnet en las farmacias adheridas de la Obra Social.

CUADRO DE ACTIVIDADES Y EVENTOS Para el bimestre marzo-abril AÑO 2010

--- MARZO ---

Día 8 de marzo.- “Día Internacional de la Mujer”

Celebración en Sheraton Libertador con Té-Conferencia a Cargo de la Lic. Susana Espósito.
Tema: “Mujeres que dejaron Huella”.

Día 16 de marzo.-

1º Reunión con grupos participativos para generar “Nuevos Proyectos”.

Día 19 de marzo.-

Reunión Informativa a los Asociados a cargo Estudio Dra. Bilotta.

Día 22 de marzo.- “Temporada Opera Buenos Aires Lírica 2010”

Comienza la inscripción para el 1º sorteo de la función del día 9 de abril: FIDELIO- Beethoven.

Día 26 de marzo.-

“Mesa Pascual”: Curso de Repostería a cargo del Chef Roberto Goñi.

--- ABRIL ---

Día 4 de abril.-

“Domingo de Pascua” Sorteo de Canasta Pascual

Día 16 de abril.-

“Viejos Tango de mi Flor” Visita guiada por Zonas Emblemáticas de Buenos Aires. Café en “El Café de los Angelitos”

Convocatoria para el armado de Talleres Literarios. Temática “Hacia El Bicentenario”

Día 23 de abril.- Conmemorando el 7 de abril “Día Mundial de la Salud”

Apertura del Programa Anual de Prevención de la Salud para Nuestros Adultos Mayores. (Todos los Programas de Salud, se realizan con el Apoyo Económico de OSMISS).

Las fechas pueden sufrir modificaciones. En dicho caso se publicará en la página de OSMISS, por vía e-mail y en la cartelera de nuestra mutualidad que puede ser consultada al tel. 4393-1243 (L a V de 13-18 hs) o e-mail mutualdelcirculo@gmail.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.