



# encontacto

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 4 | Nº 15 | Abril 2011

Visítenos en [www.osmiss.org.ar](http://www.osmiss.org.ar) y para sugerencias envíe un correo electrónico a [info@osmiss.org.ar](mailto:info@osmiss.org.ar)

## CONTENIDO

### INFOSALUD:

#### - RIESGOS DE LA TERCERA EDAD -

- DEDO EN RESORTE -  
¿Qué es? - Síntomas -  
Causas - Tratamiento

#### - ARTRITIS -

- HIPERTENSION ARTERIAL -  
¿Qué síntomas produce la hipertensión arterial y cuales son los factores de riesgo más relevantes?  
Factores de riesgo en la HTA y medidas recomendadas.

- RECORDATORIO -  
Campaña de vacunación ANTIGRIPIAL 2011

## RIESGOS DE LA TERCERA EDAD

**D**el crecimiento demográfico del país se observa que la participación de las personas incluidas en la tercera edad en el total de la población, va aumentando en una proporción ascendente debido, fundamentalmente, al crecimiento de la expectativa de vida y al decrecimiento relativo de la población de jóvenes y adultos lo que lleva a una modificación sustancial de la pirámide demográfica.

Esta modificación ya influyo en forma notable, en la demanda de los servicios de salud, situación que no se refleja en las correcciones necesarias en la oferta de dichos servicios.

De ahí que es necesario afrontar, dentro de una sociedad en cambio, una nueva interpretación y replanteo de la atención de la salud para la tercera edad a fines de generar, para este grupo etario, la posibilidad de tener un periodo de oportunidad de vida, que si se sabe aprovechar, ello puede ofrecer muchas satisfacciones que no parece posible alcanzarse en el marco de los actuales programas de salud.

Los programas actuales de atención de la tercera edad se han ocupado principalmente de la atención de la salud y secundariamente de la protección de las personas procurando su internación en residencias geriátricas y / o institutos de atención mental para aquellos que por razones psíquicas lo hiciera necesario.

En la tercera edad no solo se plantean problemas médicos específicos sino también el problema adicional de una

expectativa de vida afectada por la revolución tecnológica por demás acelerada, resultando de ello un proceso de marginación evidente que impide su inclusión útil en la sociedad moderna.

Normalmente, los adultos mayores están condicionados por tres factores fundamentales:

1. La disminución progresiva de sus fuerzas vitales por el deterioro natural del organismo.
2. La acentuación de los efectos mórbidos de las enfermedades crónicas preexistentes, que continúan independientemente del proceso de envejecimiento.
3. Las situaciones familiares, económicas y sociales donde los adultos mayores sufren la falta de solidaridad que los aleja de una mejor calidad de vida.

Las enfermedades que con mayor frecuencia afectan a las personas de la tercera edad son las crónicas, básicamente relacionado con las disminución progresiva de las fuerzas vitales.

De las estadísticas de mortalidad es posible señalar que las principales enfermedades asignables a los adultos mayores son:

1. Las cardiovasculares
2. Los procesos degenerativos
3. Los accidentes
4. Las enfermedades metabólicas
5. Las deficiencias mentales

(continúa en página siguiente)

## 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

(continúa nota de tapa)

Los accidentes merecen una mención especial. Su alta incidencia, debería asignársela a la pérdida de las defensas psico-orgánicas de las cuales está dotado el joven o el adulto para evitarlos. Llamado de atención este para disminuir traumatismos domésticos, laborales y callejeros.

Otro problema que afecta a los adultos mayores es de carácter psico-social, dado que el paso brusco de la actividad a la pasividad y el distanciamiento del círculo de convivencia laboral sin una concientización previa, trae un desequilibrio psíquico que según el individuo puede ir de una simple neurosis a un síndrome depresivo. Estos trastornos son derivados de la desvinculación laboral, la desadaptación social y los desequilibrios económicos.

Estas situaciones, mas la soledad, lleva a distintos desvíos (Alcoholismo, pérdida de la autoestima, etc.) llegando a veces, incluso, al suicidio.

Se entiende que para evitar estas contingencias debe plantearse, para las personas de la tercera edad, la implementación de los siguientes criterios:

1. Mantención de la actividad psicofísica

2. Prevención y diagnóstico temprano de las enfermedades crónicas.
3. Rehabilitación psicofísica lo más completa posible.

La implementación de estos conceptos en el sistema de salud resultan básicos para el logro de un nuevo enfoque en la atención de los adultos mayores tendientes a alcanzar los siguientes objetivos:

1. Vivir una vida tan normal como sea posible, junto a su familia, en sus domicilios o en un ambiente hogareño dentro de su comunidad.
2. Ser objeto de cuidados adecuados y recibir el apoyo necesario para mantener su independencia.
3. Facilitar la opinión personal sobre cómo quieren vivir sus vidas y elegir los caminos a seguir para alcanzar dicha forma de vivir.

Como se ve, los riesgos de los adultos mayores, lleva implícito la necesidad de comenzar a debatir un tema de real importancia para la tercera edad como son los derechos de los adultos mayores.

Ing. Néstor E. Fernández  
Presidente

## DEDO EN RESORTE

### ¿Qué es?

También llamada Tenosinovitis estenosante de los flexores. Es la estrangulación de los tendones flexores de los dedos de la mano, que ocurre más frecuentemente en el 1º y 4º dedos. Aparece con mayor frecuencia en mujeres de 40 a 60 años, en la mano dominante (generalmente la derecha).

### Síntomas

Se evidencia una dificultad para extender los dedos de las manos, que se vence con un "click" doloroso. En algunos casos muy evolucionados puede aparecer un dedo bloqueado en flexión.

### Causas

Se produce por la inflamación de la envoltura (vaina) que recubre a los tendones flexores, dificultando el paso del tendón por debajo de las poleas que los conducen hacia la punta de los dedos. Se suele relacionar con traumatismos repetidos en trabajadores manuales y con una predisposición innata (congénita) a padecer enfermedades inflamatorias y reumatismos de las manos.

### Tratamiento

En fases iniciales se puede realizar un tratamiento mediante inmovilización con férula y antiinflamatorios orales; también se puede optar por inyectar dentro de la vaina del tendón un corticoide (infiltraciones). Cuando este tratamiento es inefectivo o la enfermedad está muy evolucionada será necesario el tratamiento quirúrgico.



# ARTRITIS

La artritis es la inflamación de una articulación, caracterizada por dolor, limitación de movimientos, hinchazón de las articulaciones y calor local. La lesión inicial y principal la constituye la inflamación de la membrana que recubre la cavidad articular o membrana sinovial. Esta membrana aumenta de tamaño y produce más líquido del normal, lo que ocasiona la hinchazón de la articulación.

Las causas que la producen dependen del tipo de artritis de que se trate. En algunos casos se desconocen; otras veces la causa es la infección articular por un microorganismo; en otros casos, la inflamación articular se manifiesta después de una infección en otra localización del organismo.

La causa es muy variada, va desde un traumatismo, pasando por infecciones tanto por virus como por ejemplo sarampión, rubeola; bacterias- hongos, causando infección dentro de la misma articulación, pudiendo ser agudas o crónicas; hasta llegar a trastornos autoinmunes como es el caso de la artritis reumatoide, el lupus, entre otras; o las artritis reactivas, que ocurren cuando en algún lugar del organismo existe una infección y se manifiesta con inflamación articular, acompañado de otras sintomatologías.

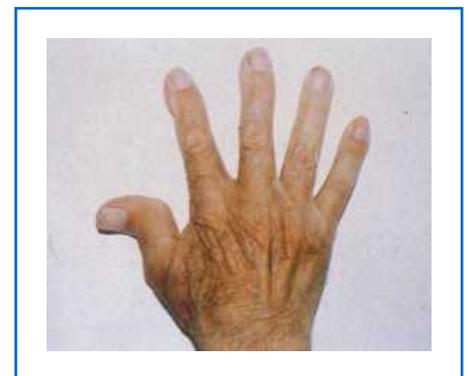
El diagnóstico es eminentemente clínico, el médico observa la articulación inflamada y diagnostica artritis; el siguiente paso es elaborar un buen historial clínico, realizar un examen físico minucioso y completar con pruebas de laboratorio y de imágenes para determinar qué tipo de artritis tenemos en ese paciente en particular.

El tratamiento se basa en mejorar el dolor y la inflamación que es lo que lleva al paciente a consultar a su médico, utilizamos analgésicos o antiinflamatorios no esteroideos, reposo; y luego de definir el tipo de artritis que presenta el paciente, pasamos a un manejo más específico; si es infecciosa, utilizaremos antibióticos, si es autoinmune como la artritis reumatoide, administramos drogas modificadoras de la enfermedad las cuales incluyen una amplia gama de medicamentos, si es por lupus- esteroides, inmunosupresores. "Ahora bien, debe quedar claro que es importante determinar qué tipo de artritis tenemos delante y algo que no debemos obviar, es explicarle al paciente su patología, así conseguimos una mejor adherencia al tratamiento.

Cuando se padece artritis se debe buscar atención especializada, ya que el diagnóstico precoz junto con el tratamiento adecuado son las únicas armas de las que se dispone actualmente para evitar que la enfermedad progrese, incapacitando al individuo para realizar su actividad cotidiana, lo que le puede acarrear problemas psicológicos, como ansiedad o depresión.

## Prevención

En raras ocasiones vamos a poder prevenir la aparición de artritis, dado que en la mayoría de los casos, las causas que produce la enfermedad son desconocidas y los factores de riesgo no son modificables (antecedentes familiares, sexo, raza, predisposición genética entre ellos). En términos generales, lo que sí podemos hacer es detectar de forma temprana la enfermedad que ya se ha manifestado y, mediante la correcta indicación de fármacos, régimen de vida y ejercicio, controlar mejor la enfermedad y evitar en alguna medida su progresión.



# HIPERTENSION ARTERIAL

## ¿Qué síntomas produce la hipertensión arterial y cuales son los factores de riesgo más relevantes?

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica que se manifiesta por un aumento persistente de los niveles de presión sanguínea en las arterias. Los límites alto y bajo de 140 y 70 mm marcan un nivel de presión arterial normal de carácter aproximado, que se debe adaptar a cada caso particular. Por encima de esos valores se habla de hipertensión arterial (HTA).

Es una enfermedad traicionera, que sutilmente va minando nuestra salud hasta que el daño es tan grande, que se expresa con complicaciones graves e irreversibles: pérdida de visión, parálisis, incapacidad para hablar o hacerse entender, etc.

La HTA denota por lo general un engrosamiento de la capa interna de los vasos sanguíneos, lo que facilita el camino a las enfermedades cardiovasculares, cerebro vasculares y renales.



Debe hacerse medir y controlar su presión arterial, cualquier persona que note alguno de estos síntomas:

- Dolor de cabeza, sobretodo si aparece por la mañana, al levantarse, y se localiza en la región cervical.
- Vértigos.
- Zumbido de oídos.
- Alteraciones en la vista.
- Hemorragias por la nariz o en la conjuntiva, junto al ojo.
- Episodios de calor y enrojecimiento en la cara o en el cuello.
- Palpitaciones o sensación de latidos en el corazón.
- Taquicardias o aceleración de la frecuencia del pulso por encima de 100 latidos por minuto.

## Factores de riesgo en la HTA y medidas recomendadas.

Cuando aparecen algunos de los síntomas antes mencionados, debe analizarse la posibilidad de que exista una causa de origen vascular. Cuando coinciden varios de esos síntomas el riesgo se multiplica; por ello hay que ser tanto más estricto en evitarlos o combatirlos cuando mayor número de síntomas se asocian.

Algunos factores de riesgo son inevitables, tales como la edad, la raza, la pertenencia al sexo masculino o la herencia familiar. Otros, en cambio, pueden suprimirse o compensarse, mediante conductas de vida adecuadas, por ejemplo:

- Evitar el sedentarismo.
- Disminuir el estrés y los factores psicológicos adversos.
- Consumir no más de 2 copas de vino al día.
- Evitar el tabaquismo.
- Disminuir el consumo de cafeína.
- Evitar el ácido úrico elevado.

## Campaña de Vacunación Antigripal 2011: A partir de abril

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:



### Requisitos para cobertura al 100%:

- Se requiere prescripción médica y encontrarse dentro del grupo de riesgo.
- Se requiere autorización de la Obra Social.
- Si Usted no está incluido en las categorías antes descriptas, OSMISS le permite acceder a la vacuna presentando la prescripción médica y su carnet en las farmacias adheridas de la Obra Social donde se les efectuará el descuento correspondiente a su plan. Se requiere siempre autorización de la Obra Social.

### 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 comenzó su Campaña de vacunación antigripal 2011 a partir de abril 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.
- Personal o trabajadores de la salud.
- Personas con alteraciones de sus defensas inmunológicas, producidas por enfermedades o por la utilización de medicamentos (corticoides). También están incluidos los pacientes transplantados, diabéticos o con insuficiencia renal crónica.
- Mujeres embarazadas que se encuentren en cualquier etapa de la gestación.
- Madres con niños de hasta 6 meses.

## Altas

### OFTALMOLOGIA: **ASZ JOSE**

- San Luis 2740 - BALVANERA - CABA  
4363-3434/7755 // 4961-9105
- Alsina 259 - SAN ISIDRO - GBA ZONA NORTE  
4743-9488
- Laprida 1619 - VICENTE LOPEZ - GBA ZONA  
OESTE 4795-0601/2340
- Fray Botaro 3898 - ITUZAINGO - GBA ZONA OESTE  
4692-4422/5919

## Modificaciones de la Cartilla de Prestadores

## Baja

### OFTALMOLOGIA: **ASZ JOSE**

- Ecuador 978 - BALVANERA - CABA  
4961-1137 // 4963-8171

## **ESTIMADOS ASOCIADOS:**

Le damos la bienvenida al año que se inicia, con la seguridad de que desde “éste” espacio seguiremos adelante con los Objetivos trazados: La búsqueda del bienestar, la camaradería y la fraternidad mancomunando esfuerzos, promoviendo la interrelación y brindando la posibilidad de tener un lugar de encuentro, fortaleciendo así los vínculos entre los Asociados.

En este primer contacto del año queremos comunicarles que nuestra Mutual ya tiene su Página Web, donde podrán estar al día en cuanto a la Programación de los programas de Prevención y Promoción de la Salud (Talleres, Seminarios, Conf., etc.); Cultura (visitas Museos, arte, música, pintura, etc); Recreación (Talleres de teatro, coro, encuentros de camaradería, etc) y Turismo nacional e internacional, Promos escapadas, etc.

Queremos anunciarle que hemos incorporado el **Departamento de Turismo**, el cual contará con diferentes opciones para que pueda hacer los mejores viajes y visitas a nuestra querida Argentina y sus países limítrofes, esperando con el tiempo poder ofrecerles viajes por el mundo. Para esto contamos con personal especializado en contactar con hoteles de gran confort y agencias confiables.

Adelanto de las actividades para los próximos meses:\*

### **Abril:**

- Visita guiada al Centro “Ana Frank”
- Conferencia de Salud: “La Memoria en la 3° edad”
- Sorteo de una Canasta Pascual (Inscribirse antes del lunes 18 de abril al 011-4393-1243 o a [mutualdelcirculo@gmail.com](mailto:mutualdelcirculo@gmail.com)). Solo para socios.

### **Mayo:**

- Visita guiada a Casa Pueblo en el Delta (Paéz Vilaró)
- Taller de Prevención de Enfermedades Cardiovasculares.
- Ante la gran convocatoria de la salida del mes de mayo, realizaremos nuevamente la visita guiada al TEATRO COLON para la familia.

### **Junio:**

- Visita guiada al Museo “Evita”
- Taller de Reflexión “Reconociéndome”
- Charla: Tango...”Famosos, pero a veces, no tanto”

Estamos trabajando para obtener convenios y beneficios en Instituciones y Comercios, para nuestros asociados.

\*Todas las actividades se encuentran actualizadas en la web: [www.mutualdelcirculopen.com.ar](http://www.mutualdelcirculopen.com.ar).

**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](mailto: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 2° Piso, CABA, de Lunes a Viernes de 10 a 18 hs.*