



OSMISS

Obra Social de Ministros, Secretarios y Subsecretarios



encontacto

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 5 | Nº 16 | Julio 2011

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

CONTENIDO

INFOSALUD:

- REFLEXIONES
SOBRE LA SALUD DE
LOS ADULTOS
MAYORES -

- CELULITIS
INFECCIOSA -

- VARICES -
Características.
Clasificación.
Prevención y tratamiento.

- IRA (Enfermedades del
Sistema Respiratorio
Agudo) - ASMA -

- ACTUALIZACION
DE CARTILLA -
Altas y bajas.

REFLEXIONES SOBRE LA SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES.

La perspectiva de salud en los adultos mayores es determinante para definir la calidad de vida que puede presentarse para ellos, siendo necesario enfrentar esta etapa, a partir de los 60 años, con una estrategia predefinida para lograr una vejez saludable. En general, para los adultos mayores, pueden definirse tres etapas (aún no aceptadas en forma unánime):

1. Tercera Edad: Se acepta que comienza, aproximadamente, a los 60 años y se extiende hasta los 80 años.
2. Cuarta Edad: Se considera aceptable plantearla entre los 80 y 100 años.
3. Longevidad: Comenzaría a partir de los 100 años.

Cada etapa de los adultos mayores plantea particularidades que resulta necesario comprender.

Desde el nacimiento existe una curva ascendente en el metabolismo y por ende, en la fortaleza y en la vitalidad. A partir de los 30 años y durante un largo tiempo se mantiene una meseta en dichas condiciones. No obstante, poco después de los 50 se va acentuando el comienzo de una declinación metabólica que repercute en nuestro organismo en general y en algunos órganos en particular.

Con distintas maneras de presentarse, entre los 50 y 60 años comienzan a aparecer algunas dolencias, que dependerán del impacto que ejercen los factores genéticos y los factores medioambientales. Los primeros están inscriptos en nuestros genes, y los últimos, en muchos casos, son factibles de manejar o modificar por nosotros; es decir, de lo que se trata es de envejecer adecuadamente actuando sobre aquellos elementos que podemos atenuar.

Para determinar cómo optimizar nuestra calidad de vida en la tercera edad debemos repasar algunos ítems, como por ejemplo:

1. Nuestra alimentación: Qué comemos? Qué bebemos?
2. Qué actividad física ejercitamos?
3. Qué actividades intelectuales y sociales adecuadas a nuestra edad desarrollamos?

Todo esto, estará condicionado, en parte, por el diagnóstico y los tratamientos en el caso de alguna patología, y fundamentalmente por los controles médicos. Estos últimos son necesarios e indispensables, y será de nuestra absoluta responsabilidad para mantener el control de nuestra vida y lograr una vejez saludable.

Con respecto a la alimentación, debemos recordar algunos ítems que son propios de las patologías o dolencias que podemos padecer: mientras que otros están referidos a criterios de buena salud, por ejemplo:

(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)

- Limitar la cantidad de azúcar que se ingiere en sus distintas formas: tortas, dulces, golosinas.
- Observar la cantidad y calidad de grasas de nuestra alimentación: disminuir las grasas en general, principalmente las de origen animal: grasas de cerdo, manteca, embutidos, piel de pollo, etc.
- Consumir lácteos descremados.
- Limitar el consumo de sal.
- Mantener un consumo adecuado de frutas, verduras y legumbres.
- Beber abundante agua y tisanas. Evitar o disminuir la ingesta de café y de bebidas gaseosas, privilegiando, dentro de lo posible los jugos naturales.

Todo lo anterior estará determinado por la o las patologías que se padecen, las tolerancias individuales y por la indicación del médico de cabecera.

Recordar la importancia de un buen desayuno, un almuerzo equilibrado y una cena discreta, sin olvidar la colación y la merienda.

Por último, se plantea el tema de la compañía y la soledad en el adulto mayor.

Ser o pertenecer al grupo de los adultos mayores no implica aislamiento o soledad. Muchos debemos continuar con tareas laborales. Para aquéllos que gozan de un merecido retiro existen múltiples y variadas actividades que pueden mejorar nuestra calidad de vida y relacionarnos con nuestros grupos sociales realizando caminatas, yoga, alguna actividad deportiva adecuada (golf, bowling y otros), si es posible.

También es saludable realizar actividades recreativas (por qué no videojuegos) adecuadas a nuestras posibilidades. Existen grupos terapéuticos (médicos, psicólogos) que las utilizan para mantener activas las capacidades cognitivas o recuperarlas en caso de alguna patología.

Hay otras actividades que son sumamente enriquecedoras para la edad adulta como jardinería, pintura y alfarería, sólo por mencionar algunas.

Es importante plantearse una estrategia de vida hallando espacios, grupos de pertenencia, tareas laborales o recreativas que se adecuen a nuestras posibilidades y nos permitan disfrutar de los “serenos años mayores”.

Ing. Néstor E. Fernández
Presidente

CELULITIS INFECCIOSA

En general la mayoría de las mujeres asociamos la palabra celulitis a la antiestética y odiada piel de naranja, pero el término en sí significa inflamación de los tejidos conectivos de la dermis.

La celulitis infecciosa es una contaminación de la piel generada por bacterias, estafilococos o estreptococos, suele aparecer como consecuencia de la infección de heridas, quemaduras, mordeduras, picaduras de insectos, etc.

La piel que recubre nuestro cuerpo es una excelente barrera que lo protege de agentes infecciosos pero sobre ella conviven una multitud de bacterias dispuestas a

ingresar al organismo al momento que se produce alguna lesión, cuando esto sucede la zona infectada se inflama, toma un color rojizo, se vuelve muy sensible y eleva su temperatura.

Esta dolencia comúnmente aparece en las piernas, brazos y manos; las personas que sufren de hongos en los pies tienen mayores probabilidades de padecer celulitis infecciosa a causa de las continuadas lesiones que dan vía libre de entrada a las agentes contaminantes. Rara vez afecta el rostro, pero en este caso hay que consultar al médico con urgencia por ser una lesión de mayor gravedad.

Esta afección es totalmente tratable con antibióticos y en los casos más graves se puede recurrir a una cirugía.





VÁRICES

Las várices son vasos sanguíneos que se han inflamado y retorcido como resultado del daño a las válvulas internas que, por lo general, permiten un flujo sanguíneo apropiado. Surgen como una hinchazón seguidos a lo largo del curso de las venas por calambres musculares y una sensación de cansancio detrás de las rodillas

CLASIFICACION DE VÁRICES:

Grado 1

Generalmente tan sólo son un problema de tipo estético, aunque en determinadas ocasiones, pueden producir sensación de pesadez y cansancio en las piernas. Estallido de cohete o cabeza de medusa; generalmente estas varices no presentan ningún tipo de sintomatología razón por la cual y de una manera equívoca no se le presta frecuentemente atención por parte del paciente. Afectan específicamente el aspecto estético.

CARACTERÍSTICAS

Las várices localizadas en las piernas, no constituyen simplemente un problema estético, sino que también repercuten en la salud. Además de ser molestas, antiestéticas y en muchos casos, dolorosas, las várices indican la presencia de una lesión vascular que puede evolucionar a una patología vascular leve o grave. Estructuralmente una várice expresa una dilatación patológica del sistema venoso superficial que indica problemas en el sistema circulatorio.

Una vena varicosa, por otra parte, es algo inútil ya que ha dejado de cumplir su función: la sangre queda estancada en el vaso con la consiguiente dilatación. Es por ello, que la Medicina en los últimos años ha buscado el mejor método para mejorar la circulación venosa, disminuir los efectos indeseables para la salud y en los casos que no responden al tratamiento farmacológico se instrumentaron técnicas invasivas, que van desde la esclerosis -en el caso de las varices menores- hasta la cirugía -en el de las más grandes.

Grado 2

Varices más visibles, dilatadas y tortuosas. Un alto porcentaje de los pacientes presentan sintomatología. Es importante comentar que en las várices Grado I y II el tratamiento es exclusivamente médico, evitando así el tratamiento quirúrgico. Este tipo de varices ya empieza a ser un problema para la salud. Normalmente con la edad, suelen producir flebitis superficiales dolorosas, o pequeñas varicorragias (sangrado de una vena).

Grado 3

Mayor dilatación y tortuosidad, el paciente refiere presencia de "cables" en sus piernas. La sintomatología en estos pacientes tienden a ser más intensa e incapacitante. Dichas varices se tratan solamente de manera quirúrgica.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS VÁRICES

PREVENCIÓN:

Con el objetivo de evitar la formación de várices, especialmente en personas que tienen predisposición hereditaria, se recomiendan los siguientes hábitos:

- Evitar el uso de calzado con tacones altos o demasiado planos, o ropa muy ajustada.
- Realizar duchas calientes en las piernas (a 38°C), seguidas de duchas frías, alternando unos minutos de calor con otros de frío.
- Realizar una dieta balanceada, pobre en calorías y rica en fibras.
- Evitar una permanencia prolongada de pie sin moverse o estar sentado durante mucho tiempo con las piernas cruzadas.
- Hacer breves caminatas.
- Realizar masajes, con las piernas en alto, desde el tobillo hasta la rodilla.
- Evitar los ambientes con altas temperaturas.
- Elevar las piernas al mediodía durante media hora, aproximadamente.
- Practicar ejercicio físico.

TRATAMIENTO DE LAS VÁRICES.

La terapéutica de la insuficiencia venosa y de las várices, está dirigida a evitar la progresión del estancamiento sanguíneo en los vasos alterados, favoreciendo el drenaje venoso normal y la adecuada oxigenación de los tejidos, tratando de reducir el riesgo de sus complicaciones (tromboflebitis). Para su tratamiento, existen fármacos antivaricosos- flebotónicos que permiten aliviar de manera efectiva las molestias provocadas por la patología e incluso pueden prevenir el progreso de la enfermedad. La acción farmacológica consiste en mejorar y tonificar las paredes venosas alteradas, estimulando la circulación sanguínea. Sin embargo, estos fármacos son efectivos si se ingieren por períodos largos y regulares y especialmente en las dosis adecuadas.

ELECCIÓN DEL TRATAMIENTO ADECUADO:

Para elegir el medicamento adecuado para el tratamiento de las várices, se debe tener en

cuenta los siguientes datos del paciente:

- Características y diferentes tipos de várices.
- Antecedentes familiares.
- Si la paciente se encuentra embarazada y cuántos partos tuvo, ya que la posibilidad de insuficiencia venosa es mayor.
- Si toma anticonceptivos orales, porque pueden producir agravación de las várices.
- Si presenta hemorroides, hernias o prolapsos, que se relacionan con la debilidad del tejido conjuntivo.
- Actividad laboral.
- Si ingiere bebidas alcohólicas, café o si fuma.
- Si realiza alguna actividad deportiva.
- Considerar la posibilidad de alguna reacción adversa a algún componente del producto elegido para el tratamiento.
- Consumo de otros fármacos.

TRATAMIENTOS NO FARMACOLÓGICOS DE LAS VÁRICES.

Existen casos en que el tratamiento farmacológico es insuficiente y se debe recurrir al tratamiento de várices por otros métodos:

a) La esclerosis, es una técnica que permite resolver sin cirugía cualquier tipo de vena a partir de 5 mm y se aplica tanto como alternativa a la esclerosis clásica como en aquellas personas cuyo estado impide la cirugía. Es importante destacar, que la decisión de esclerosar una vena tiene que necesitar un estudio previo donde se constate un grado mínimo de permeabilidad del sistema venoso profundo, que lo haga capaz de seguir transportando la sangre y suplir así a las venas atrofiadas. La impermeabilidad del sistema venoso profundo es, por consiguiente, la única contraindicación para la aplicación de la esclerosis venosa, como de la tradicional cirugía.

b) La cirugía: el tratamiento de várices a través de la cirugía, queda destinado a los procesos de varicopatía severa en los miembros inferiores con importante insuficiencia circulatoria de las venas, originándose por la presencia de várices más abultadas, que resultan inmunes a las técnicas esclerosantes, siendo la única solución, la quirúrgica.



ENFERMEDADES DEL SISTEMA RESPIRATORIO AGUDO

Las enfermedades del sistema respiratorio representan una de las primeras causas de atención médica en todo el mundo, tanto en la consulta ambulatoria como en la internación, y se encuentran entre las primeras causas de mortalidad. Estas enfermedades afectan a toda la población pero, fundamentalmente, a los menores de 5 años y a las personas de 65 años y más.

Una proporción importante de las consultas, hospitalizaciones y muertes por enfermedades del sistema respiratorio es de origen infeccioso y, entre ellas, la neumonía, la enfermedad tipo influenza y la bronquiolitis son las enfermedades respiratorias de mayor frecuencia y gravedad.

Junto a otras enfermedades respiratorias de origen infeccioso como la otitis, la faringitis y la bronquitis, entre otras, se engloban en un grupo de infecciones respiratorias agudas (IRA) que representan la primera causa de consulta a los servicios de salud.

Las infecciones respiratorias agudas constituyen uno de los problemas de salud pública más importante para la población infantil de 0 a 5 años y están dentro de las primeras 5 causas de mortalidad. Dentro de esta, los diagnósticos principales son: Neumonía e Influenza, seguidas por la Bronquitis y Bronquiolitis.

La mayoría de las muertes por enfermedades respiratorias ocurren antes del año de edad, especialmente entre los dos y tres meses. El 20% de la mortalidad infantil en algunas regiones de nuestro país es domiciliaria y de ese 20%, un alto porcentaje es atribuible a Infecciones Respiratorias Bajas.

En la población económicamente activa, de 20 a 64 años de edad, las enfermedades del sistema respiratorio son la cuarta causa de mortalidad, la mayoría en personas de sexo masculino, ubicadas luego de los tumores, las enfermedades del sistema circulatorio y las causas externas.

La neumonía es la principal causa de muerte por enfermedades respiratorias, responsable de una de cada tres defunciones por esta causa.

Las infecciones respiratorias agudas (IRA) se definen como aquellas infecciones del aparato respiratorio, causadas tanto por virus como por bacterias, que tienen una evolución menor a 15 días y que se manifiestan con síntomas relacionados con el aparato respiratorio tales como tos, rinorrea, obstrucción nasal, odinofagia, disfonía o dificultad respiratoria, acompañados o no de fiebre.

La rinitis, la faringitis, y la otitis media aguda son los cuadros más frecuentes; y la mayoría de estos cuadros son de origen viral.



ASMA (Definición)

El asma es una enfermedad crónica del sistema respiratorio caracterizada por vías aéreas hiperreactivas (es decir, un incremento en la respuesta broncoconstrictora del árbol bronquial).

Las vías aéreas más finas disminuyen ocasional y reversiblemente por contraerse su musculatura lisa o por ensanchamiento de su mucosa al inflamarse y producir mucosidad.

Esto es en respuesta a uno o más factores desencadenantes como la exposición a un medio ambiente inadecuado (frío, húmedo o alergénico), el ejercicio o esfuerzo en pacientes hiper-reactivos, o el estrés emocional. En los niños los desencadenantes más frecuentes son las enfermedades comunes como aquellas que causan el resfriado común.

Ese estrechamiento causa obstrucción y por tanto dificultad para pasar el aire que es en gran parte reversible, a diferencia de la bronquitis crónica donde hay escasa reversibilidad.

Cuando los síntomas del asma empeoran, se produce una crisis de asma. Por lo general son crisis respiratorias de corta duración, aunque puede haber períodos con ataques asmáticos diarios que pueden persistir por varias semanas.

En una crisis severa, las vías respiratorias pueden cerrarse tanto que los órganos vitales no reciben suficiente oxígeno. En esos casos, la crisis asmática puede provocar una severa enfermedad.

El asma provoca síntomas tales como respiración sibilante, falta de aire (polipnea y taquipnea), opresión en el pecho y tos improductiva durante la noche o temprano en la mañana.

Entre las exacerbaciones se intercalan períodos asintomáticos donde la mayoría de los pacientes se sienten bien, pero pueden tener síntomas leves, como permanecer sin aliento -después de hacer ejercicio- durante períodos más largos de tiempo que un individuo no afectado, que se recupera antes.

Los síntomas del asma, que pueden variar desde algo leve hasta poner en peligro la vida, normalmente pueden ser controlados con una combinación de fármacos y cambios ambientales pues la constricción de las vías aéreas suele responder bien a los modernos broncodilatadores.

ESTIMADOS ASOCIADOS:

Julio 2011

- “Talleres de Actuación”
Día y hora: Todos los martes de 15 a 17 hs
- Charla: Tango...”Famosos, pero a veces, no tanto”
- Promoción y Prevención para la Salud
Conferencia “El Cambio” a cargo de la Psic. Social Susana Bussaca
- Sorteo para el ballet “La Bella Durmiente”. Teatro Colón
(Inscripción última semana de junio al 011-4393-1243 o al sitio web: www.mutualdelcirculo.com.ar)

Agosto 2011

- “Talleres de Actuación”
Día y hora: Todos los martes de 15 a 17 hs
- Almuerzo de Camaradería
- Visita guiada: Fundación PROA- La Boca
- Promoción y Prevención para la Salud
Conferencia de Salud a cargo del grupo de Medicina familiar

Septiembre 2011

- “Talleres de Actuación”
Día y hora: Todos los martes de 15 a 17 hs
- Visita guiada MAT: “Páez Vilaró: Tigre, sol y candombre”
- Sorteo Primavera: Ballet ONIEGUIN- Teatro Colón.

A excepción de los días y fechas ya publicadas en este boletín, todas las fechas y horarios de las actividades arriba mencionadas, serán publicadas en nuestra página web:
www.mutualdelcirculopen.com.ar

Modificaciones de la Cartilla de Prestadores

Altas

CARDIOLOGIA:

GUGLIOTTA, HUMBERTO

- Mendoza 4888 - VILLA URQUIZA - CABA
4521-5683

OPTICA:

RED DE OPTICAS HIPERVISION

- José Hernández 2711 - BELGRANO -
CABA - 15-6962-9209

Bajas

CARDIOLOGIA:

GUGLIOTTA, HUMBERTO

- Monroe 5163, 2º - VILLA URQUIZA - CABA

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 hs.
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.**