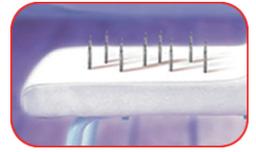




OSMISS

Obra Social de Ministros, Secretarios y Subsecretarios



encontacto

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 6 | Nº 20 | Octubre 2012

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



REFLEXIONES SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA SATISFACCION VITAL EN LOS ADULTOS MAYORES.

En el nivel de los adultos mayores se refleja una situación de vida integrada por su presente, su pasado y su futuro, que comparado con las personas en la etapa de su infancia, su situación de vida se integra por un futuro sin pasado, mientras que la situación de vida de los individuos en la mediana edad contiene algo de experiencia de vida, un pasado que normalmente es difícil de entender y un futuro normalmente confuso, todo lo que genera una hipótesis de mayor satisfacción vital en los adultos mayores.

La valorización global de la calidad de vida de los adultos mayores concurre en la definición de la satisfacción vital de los mismos, ponderado ello, con la estimación del grado de bienestar subjetivo de la propia vida que transitan, en correspondencia con las metas obtenidas y las deseadas. También, dicha satisfacción vital, puede relacionarse con enfoques de tono emocional, los que se refieren al núcleo de satisfacción de su vida presente al compararla con su propio pasado.

La satisfacción vital queda así relacionada con los valores asignables a las capacidades de lograr la satisfacción de las necesidades individuales, la posible participación e integración en la sociedad, al respecto que son merecedores y a la dignidad de las personas.

Desde esta concepción la noción de la satisfacción vital de los adultos mayores posee un carácter integrador y su visión debería incluir perspectivas de abordaje de dichas capacidades.

Al conjugar integralmente estos puntos, orientados al bienestar objetivo y subjetivo de las personas mayores, se apunta a construir escenarios posibles que deberán estar orientados al fortalecimiento de los sistemas de apoyo social que generan diversos modos de funcionamiento para sostener las capacidades importantes de los adultos mayores y optimizar los niveles de satisfacción vital.

Así al evaluar la perspectiva del papel de los fundamentos se entiende que la misma (la perspectiva) reúne un conjunto de temas relacionados con las necesidades individuales que definen distintos estilos de vida.

(continúa en página siguiente)

URGENCIAS

DoctoRed

4644-5000 / 0800-333-6373

CENTRO DE ATENCIÓN AL AFILIADO

Call Center las 24 HORAS

0800-333-6373

4334-6611/6644 L-V de 10 a 18 hs.

SEDE CENTRAL

A. Alsina 943 - 2º Piso

(CABA)

4334-6611 / 6644

Lunes a Viernes de 10a 18 hs.



(continúa nota de tapa)

Podemos señalar, también, que el ser humano no es sólo un mero receptor de prestaciones, sino que tiene capacidad de ser hacedor creativo de su propio destino y éticamente responsable de que se generen condicionamientos para lograr un rol protagónico en libertad de movimiento como sujeto social y no mero receptor pasivo.

Los adultos mayores presentan así posibilidades de lograr por sí, en un marco socio político, con un adecuado apoyo social, una satisfacción virtual más elevada que la actual, con lo cual, es posible mejorar el autoconcepto de los mismos.

Avanzar socialmente en este sentido, resaltando los aspectos positivos de la tercera edad como el bienestar, la felicidad y la solidaridad permite que comience a deconstruirse esa imagen que hoy existe de la misma; que normalmente conduce a la exclusión social.

La actual imagen de los adultos mayores, creado por la obsesión de idealizar la juventud, genera socialmente la negación de mirar la realidad de la tercera edad, con niveles de satisfacción vital normalmente superiores.

Prospectivamente, dada la mayor participación poblacional de la tercera edad, el enfoque de la revalorización de la misma requerirá que esta sea considerada como un "período de oportunidad de vida" y no un "período de marginación".

Se entiende así, que los derechos de los adultos mayores deben ser explicitados en términos de posibilitar nuevos y variados causes para seguir sirviendo a la sociedad; convirtiéndose en un aporte vital para la misma.

Ing. Néstor E. Fernández
Presidente

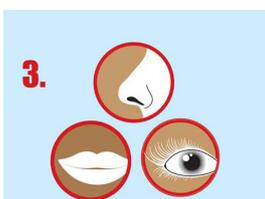


Medidas de Prevención en la "GRIPE "

Recuerde:

Al manifestar un cuadro de fiebre repentina, tos, dolor de cabeza, dolor muscular y de articulaciones:

- No se automedique y acuda al médico.
- Si se le diagnostica la enfermedad, colabore para no contagiar a otros.
- Manténgase en su casa y en reposo.
- Tosa y estornude orientando hacia abajo su boca sobre el ángulo interno del codo evitando proyectar el virus y no lleve sus manos hacia su boca, para no llevar el contagio a todo lo que toque.
- El médico le indicará cuando volver a la normalidad.





GRIPE

La gripe o influenza es una enfermedad infecciosa causada por un virus.

En los seres humanos afecta a las vías respiratorias; inicialmente puede ser similar a un resfriado y con frecuencia se acompaña de síntomas generales como fiebre, dolor de garganta, debilidad, dolores musculares, dolor estomacal (mialgias), articulares (artralgias), y de cabeza (cefalea), con tos (que generalmente es seca y sin mucosidad) y malestar general.

La gripe se transmite desde individuos infectados a través de gotas en aerosol cargadas de virus (procedentes de saliva, secreción nasal y bronquial), que son emitidas con la tos o los estornudos o sólo al hablar.

Los virus de la gripe resisten más en ambiente seco y frío. Pueden conservar su capacidad infecciosa durante una semana a la temperatura del cuerpo humano, durante 30 días a 0 °C y durante mucho más tiempo a menores temperaturas. Puede ser fácilmente inactivado mediante detergentes o desinfectantes.

En los países desarrollados se han establecido campañas de vacunación anual frente a la gripe para las personas con mayor riesgo de contraer la enfermedad o que son más vulnerables a sus complicaciones.

El tratamiento es sólo sintomático y en los casos graves y hospitalarios es sólo de mantenimiento de constantes, pues los fármacos antivirales tienen una eficacia muy limitada y no carecen de toxicidad. Los antibióticos sólo son útiles si hay infección bacteriana asociada.

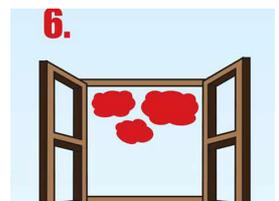
El pronóstico es bueno con recuperación parcial a la semana y total a los quince días, siendo, en las epidemias habituales, En España la gripe es de declaración obligatoria, no nominal y no urgente. Todos los viernes ha de remitirse a las autoridades sanitarias el número de casos nuevos atendidos durante la semana. No se requiere encuesta epidemiológica, dada su alta morbilidad (cantidad porcentual de afectados).

Los síntomas de la gripe en humanos fueron descritos por Hipócrates hace unos 2.400 años. Desde entonces el virus ha causado, además de la epidemia anual, numerosas pandemias. Los datos históricos sobre la gripe son difíciles de interpretar porque los síntomas pueden ser similares a los de otras enfermedades.

Debe siempre consultar a su médico.

Es importante tener en cuenta:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón..
- Tirar los pañuelos desechables en bolsas de plástico.
- Ventilar y permitir la entrada de sol en la casa, oficinas y lugares cerrados.
- Mantenerse alejado de las personas que tengan infección respiratoria.
- No saludar con besos, ni dar la mano.
- Mantener especialmente limpia la cocina, el baño, manijas y barandas, juguetes, teléfono y demás objetos de uso común.
- No compartir alimentos, vasos o cubiertos.





ASMA

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).

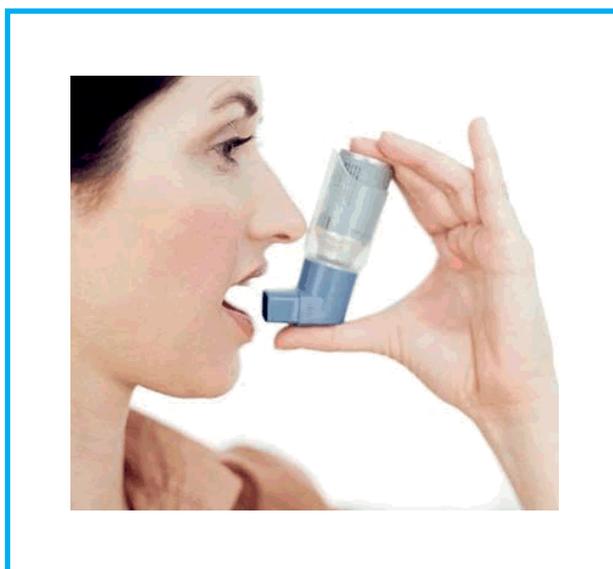
Las vías aéreas más finas disminuyen ocasional y reversiblemente por contraerse su musculatura lisa o por ensanchamiento de su mucosa al inflamarse y producir mucosidad.

Esto es en respuesta a uno o más factores desencadenantes como la exposición a un medio ambiente inadecuado (frío, húmedo o alérgico), 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.

Siempre debe consultar con su médico.

Modificaciones de la Cartilla de Prestadores

ALTAS

C.A.B.A.

- DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES Y LABORATORIOS

DIAGNOSTICO MEDICO

Junín 1027 - Recoleta
4821-6900

DIAGNOSTICO MEDICO INTEGRAL

Av. Rivadavia 10719 - Liniers
4641-8183/5690

DIMEBA

Espinosa 26 - Caballito
4433-4430

IAMA

Viamonte 2560 - Balvanera
4962-0990

ALTAS

GBA ZONA SUR

- URGENCIAS
- INTERNACIONES PROGRAMADAS
- CENTROS QUE ATIENDEN TODAS LAS ESPECIALIDADES
- DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES Y LABORATORIOS

HOSPITAL PRIVADO SUDAMERICANO

Calle 2º 432 - La Plata
(0221) 424-4591

- SALUD MENTAL

LIC. EMILSE BRAVERMAN

Av. Belgrano 550 9º "A" - Avellaneda
15-5334-3152

MODIFICACIONES

Nuevos teléfono.

PREVENTUS

Alt. Brown 342 - Quilmes - ZONA SUR
5245 - 4242 / 4343

BAJAS

SANATORIO SAN JOSÉ

Güemes 3154 - Palermo
C.A.B.A.

DR. GARCIA FABIAN MAURO

Ingeniero Huergo 3472 - Polvorines
ZONA NORTE/NOROESTE

DR. GARCIA DRUNELLI RAFAEL

Leandro N. Alem 214 - San Isidro
ZONA NORTE/NOROESTE

L'ALTRA IMAGINE

Crisólogo Larralde 945 - Morón
ZONA OESTE

Si quiere mantenerse informado, visite nuestra página web.
Encontrará todas las novedades de la Obra Social y todas las actualizaciones de
nuestra cartilla de prestadores.



www.osmiss.org.ar



La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas, reclamos o denuncias especialmente sobre irregularidades de la operatoria de traspasos.

0800-222-72583 (SALUD)
Av. Roque Sáenz Peña 530 C.A.B.A.

www.sssalud.gov.ar

IMPORTANTE

Tener en cuenta

Señor/a Afiliado: recuerde que frente a cualquier emergencia Usted dispone para su atención de un CALL CENTER (0800-333-6373) 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.

ACTIVIDADES PROPUESTAS POR LA MUTUALIDAD

OCTUBRE NOVIEMBRE Y DICIEMBRE 2012

OCTUBRE

A partir del mes de octubre comienzan las caminatas, una vez por semana por los Bosques de Palermo.
Las caminatas serán dirigidas por un Profesor de Educación Física especializado en tercera edad.

Caminata Cultural recorriendo las siete cuadras de la Avda. Alvear que nace en la Plazoleta Carlos Pellegrini, visitando los Palacios construidos entre 1880 y 1920 y rematan en la Plaza donde se erige el Monumento a Torcuato de Alvear.

Ciclo de Conferencias "Cuidarse en Salud" Salud Cardiovascular, lo que hay que saber para cuidar el corazón.

Encuentros semanales de Taller de Teatro. martes 14:30 a 17 Teatro TEMPLUM, Ayacucho318) Prof. Aghata Fresco.

Programa "El correcto cuidado de la salud para prevenir complicaciones" Consultorio todos los miércoles de 8:00 a 13:00, San Luis 2740. Lic. en Nutrición Guadalupe Lauría.

Cine – Debate: Film, "La Llamada Fatal" (Dial M. For MURDER)
c/ Grace Kelly y Ray Milland, de Alfred Hitchcock. (Moderador Lic. Luis Pérez Montero)

Jueves 11 de octubre 14:00 Auditorium OSMISS

NOVIEMBRE

Caminatas, una vez por semana por los Bosques de Palermo, coordinadas por Prof. especializado.

Encuentros semanales de Taller de Teatro.(ídem octubre)

Ciclo de Conferencias "Cuidarse en Salud" Ser Mayor en el siglo XXI, Fortalezas y oportunidades, debilidades y amenazas.

Caminos Culturales: Visita guiada a Teatro Argentino, Catedral y City tour, c/almuerzo en la Ciudad de La Plata.

Programa "El correcto cuidado de la salud para prevenir complicaciones" Consultorio todos los miércoles. (ídem octubre)

DICIEMBRE

Caminatas

Obra de Teatro, muestra de Fin de Curso (Grupo Taller de Teatro)

Caminos Culturales: San Isidro Colonial, c/Almuerzo de fin de Año en Club Austria.

Ciclo de Conferencias: "Cuidarse en Salud" La Salud Psicosocial del Adulto Mayor

Programa: "El correcto cuidado de la salud para prevenir complicaciones" Consultorio todo los miércoles. (ídem octubre).

PROGRAMACION ULTIMO TRIMESTRE 2012

Hemos desarrollado un Programa que vincule y combine estratégicamente Prevención y Promoción de la Salud con recreación, cultura y turismo.

En esta iniciativa proponemos que los Adultos Mayores visiten espacios de arte y sitios de interés cultural históricos de la ciudad. Edificios emblemáticos – Museos – Embajadas – Templos, etc.

Recorridos pre establecidos y planificados de manera educativa y didáctica participando de diferentes circuitos guiados y diagramados por Prof. idóneos.

Es nuestro Objetivo cumplir con las siete Claves para que su centro de operaciones no vea menguado su rendimiento y conservar un Cerebro Joven.

1ªEjercicio Según los especialistas de terapia anti-edad, el mejor tonificador del cerebro son las zapatillas de deporte, ya que mejoran el ritmo cardíaco y por tanto la circulación de la sangre.

2ªBuena Alimentación El consumo de alimentos ricos en antioxidantes; frutas, verduras legumbres, frutos secos, té verde, no solo ayuda a prevenir enfermedades.

3ª Aprender siempre Un aprendizaje constante permite mantener la agilidad, para ello proponer a la mente ejercicios y nuevos desafíos.

4ª Mantener la calma "El estrés "puede dañar los procesos cognitivo como el aprendizaje y la memoria.

5ª Dormir suficiente Un buen descanso nocturno duplica la capacidad para resolver problemas.

6ª Reír El humor estimula la generación de dopamina hormona que nos hace "sentir bien" La risa nos ayuda a relativizar nuestras preocupaciones, evitando que la mente quede anclada.

7ª Aprovechar la Experiencia Lo bueno de hacerse mayor es que atesoramos un archivo con millones de situaciones que nos proporcionan criterio. Esta información se aprovecha para afrontar problemas.

"Envejecer es un mal vicio que no se pueden permitir los que andan muy ocupados".
(André Maurois).