



encontacto

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 7 | Nº 24 | Septiembre 2013

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



ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LA ADMINISTRACIÓN DE LA SALUD.

En el momento actual, podemos señalar que las principales estructuras para la atención de la salud que incluyen a la mayoría de las prestadoras son: las Obras Sociales, las Instituciones de Medicina Prepaga y el Sistema de Salud Estatal.

Las primeras dan prevalencia al sentido solidario de la atención, normalmente independiente del monto del aporte mediante un plan médico obligatorio (P.M.O.).

En cuanto a las segundas se maneja contractualmente con diversos planes que contienen diferentes niveles de prestación, aún cuando deben referenciarse como mínimo al P.M.O.. Aquí, las instituciones solamente están comprometidas a otorgar los servicios convenidos en la oportunidad que se requieran.

Los usuarios acceden a la cobertura elegida de acuerdo a los aportes realizados, no teniendo en cuenta el concepto de solidaridad que le es imputable a las Obras Sociales.

El Estado (nacional, provincial y/o municipal) utiliza el concepto de atención médica gratuita y dedica la asignación de recursos públicos al cuidado de la salud, distribuyendo el costo de los servicios entre los contribuyentes. También, frente a las necesidades financieras derivadas de los crecientes costos de atención de la salud se formalizó el cobro por parte de hospitales públicos de los servicios brindados a los afiliados de las Obras Sociales y Prepagas.

La necesidad de homogeneizar el sistema y de respetar el criterio de libre elección y de una medicina solidaria marca la necesidad de impulsar en el ámbito de la salud la implementación de dos acciones relevantes en la atención de los beneficiarios del sistema:

1. La vigencia del Plan Médico Obligatorio (PMO), a través del cual se iguala la atención de los servicios obligatoriamente en todas las Instituciones de Atención Médica (IAM) y el Hospital Público.
2. La desregulación, donde se contempla la libertad de elección de la institución médico-social.

La implementación de estas dos acciones a conducido a concretar relativas mejoras en la calidad de los servicios y en la satisfacción de los usuarios, ello en un marco estratégico por demás complicado por:

1. En relación con la demanda de servicios:
 - i. Una población usuaria en crecimiento, con un alto proceso de urbanización y envejecimiento.
 - ii. Un aumento acelerado de la degradación de grupos sociales derivados de la desocupación, marginación y pauperismo.

(continúa en página siguiente)

URGENCIAS

DoctoRed

4644-5000 / 0800-333-6373

24 HORAS

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)

iii. Modificación de los perfiles patológicos (drogadicción, enfermedades de transmisión sexual, accidentes, psiquiátricas, etc.).

2. En relación con la oferta de servicios:

- i. Urgencias en producir una mejora en la gestión del área de atención de la salud.
- ii. Oferta diversificada que se presta a una población postergada por el alto costo de la salud, con alta urbanización y envejecida.
- iii. Incremento en el costo de las prestaciones por la presión de los avances tecnológicos de complejidad creciente y de los costos fijos de ordenamiento institucional.
- iv. Aumento de los costos de formación de personal, entrenamiento permanente y lucro cesante que ocasiona la adaptación de nuevas tecnologías.
- v. Falta de una adecuada interrelación entre instituciones públicas, semi-públicas y privadas.

Aún cuando solo pueden valorarse estas reflexiones realizadas como un elemento referencial de la situación del sector en la problemática de la administración de nuestra Obra Social nos permite visualizar la intensa labor a desarrollar para orientar las acciones con criterio social, para considerar a la salud como una actividad unitaria, es decir, que todas las actividades sanitarias apunten hacia una misma meta social: la prevención de la enfermedad y el fomento y restauración de la salud.

Ing. Néstor E. Fernández
Presidente



Más de la mitad de los argentinos mayores de 20 años sufre de obesidad o sobrepeso, una tendencia que va en franco aumento

en los últimos años, con un correlato de enfermedades asociadas como diabetes, colesterol elevado e hipertensión arterial.

“El país está en el mismo nivel de muchas partes del mundo en cuanto al crecimiento de la obesidad, que es una de las enfermedades que más complicaciones de salud trae. Y si sumamos el sobrepeso, vemos que ambos problemas afectan a entre el 53 y 54% de la población mayor de 20 años”, Presidente de la Fundación Argentina de Nutrición (FAN).

El especialista en nutrición señaló, en diálogo con Noticias Argentinas, que “en forma paralela” al aumento de la obesidad y el sobrepeso, se está dando en todo

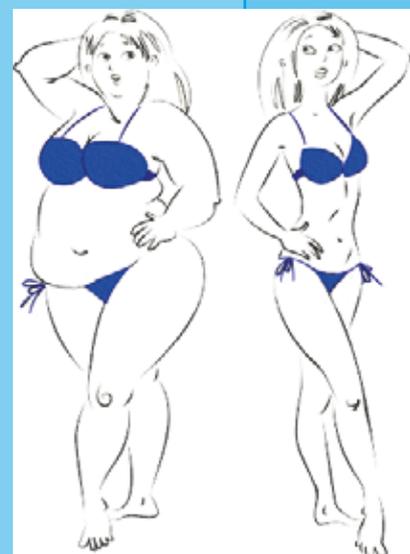
el mundo “un crecimiento de diabetes, colesterol elevado e hipertensión arterial”, con las graves consecuencias que ello implica.

En el caso de la Argentina, los datos sobre obesidad y sobrepeso surgen de la comparación entre la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) de 2005 y la última, hecha en 2009 por el Ministerio de Salud de la Nación, y cuyos resultados fueron difundidos en 2011.

Se comen menos frutas y verduras, y se hace menos actividad física. Esto trae aparejado un empeoramiento del balance nutricional, déficits de vitaminas y minerales y el crecimiento de la prevalencia de enfermedades crónicas severas que se relacionan con la obesidad”.

Consultado sobre los cambios que deberían llevarse a cabo a nivel personal y familiar para enfrentar este problema, el especialista sostuvo: “Hay que volver a las fuentes, consumir más frutas y verduras y menos alimentos procesados, y por otro lado, caminar por lo menos media hora todos los días. Con eso, es altamente probable que quienes

SOBREPESO



tienen sobrepeso, bajen de peso”.

La solución es la consulta con su médico, una dieta saludable y ejercicios físicos a corde con estado de salud.



El Paciente Celíaco

El 1% de la población nacional puede padecer celiacía, la intolerancia alimentaria al gluten. Dado que una alimentación correcta es la base de su tratamiento, el INTI desarrolló alimentos seguros.

Por cada persona que fue diagnosticada con celiacía hay ocho que desconocen su condición, lo que sigue siendo el principal problema de esta enfermedad que consiste en una intolerancia permanente al gluten y cuyo único tratamiento es una dieta libre de esta proteína que se encuentra en trigo, avena, cebada y centeno (T.A.C.C.)

"Se estima que en el país el 1% de la población es celíaca y, pese a que en estos últimos cuatro años se incrementó considerablemente el testeo, ya que cada vez nos demandan más tiras reactivas, todavía hay un alto porcentaje de personas que no conocen su condición", explicó Jimena Arauz, coordinadora del Programa Nacional de Detección y Control de la Enfermedad Celíaca, que depende del Ministerio de Salud de Nación.



La Enfermedad Celíaca (EC) es un desorden inflamatorio intestinal en el cual se ha identificado como factor desencadenante las proteínas tóxicas del trigo, cebada, centeno y en menor medida la avena, que producen una lesión de la mucosa intestinal provocando una atrofia de las vellosidades del intestino delgado, lo que altera o disminuye la absorción de los nutrientes de los alimentos.

Entre los síntomas clásicos de la enfermedad se encuentran el bajo peso, la desnutrición, las deposiciones diarreicas crónicas y la distensión abdominal.

Como la persona con celiacía debe ser tratada de por vida con una dieta rigurosa libre de TACC, el Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI) ha desarrollado materias primas, premezclas y productos listos para preparar, destinados especialmente a esta población, y que ya están disponibles en el mercado.

Fuente popular

GLUTEN FREE



Consejos para vivir la celiacía en pareja

A la hora de cumplir de por vida una dieta sin TACC (trigo, avena, cebada y centeno) el apoyo de la pareja es fundamental. Cuando uno es sano y el otro no, es importante organizarse y ponerse de acuerdo para que ambos lleven una alimentación sana y rica. Tips para comer y cocinar de a dos y... ¡Libre de gluten.

Una de las claves para prosperar en el tratamiento de un celíaco es llevar una rigurosa dieta libre de gluten. Pero los cuidados no se basan sólo en el qué comer sino, además, en cómo preparar esos alimentos. En una pareja, cuando uno de los dos es sano y el otro no, es importante organizarse y ponerse de acuerdo para que ambos lleven una alimentación sana y rica. El apoyo y la iniciativa es fundamental para poder prosperar y no abandonar en el primer intento.

Excepto por dos paquetes de fideos tradicionales y unas cervezas, la cocina debe ser completamente libre de gluten. Un cuaderno de recetas es el ABC de esta pareja que se dispone a preparar el almuerzo con harinas de maíz, arroz y mandioca. Algunos elementos como un colador y un tamizador, aparecen por duplicado y en colores distintos para poder diferenciarlos. Es que el lugar donde el celíaco prepara sus alimentos es tan importante como la elaboración en sí. No se pueden usar los mismos tenedores o tablas ya que, si la dieta es estricta, el simple contacto puede contaminar la preparación.

"Tener que organizar nuevos métodos y consumir nuevos alimentos no es tarea fácil, es por eso que lo ideal es adaptarse de a poco". Al comienzo, muchas parejas optan por lo sencillo: cada uno come lo suyo. Pero con el correr del tiempo termina por ser poco práctico. Por ejemplo, si la persona celíaca quiere untar dulce de leche en su galletita de arroz, no le será posible si previamente su pareja utilizó el mismo cuchillo para untar el pan. "Por ello, al conocer el diagnóstico, se recomienda mantener en casa una dieta libre de gluten para los dos".

Fuente: Clarin Entre Mujeres

APOYO Y EXIGENCIA

"Muchas veces lleva un tiempo aceptar y poner en práctica el tratamiento que se necesita, pero la buena salud lo amerita. Si los médicos diagnostican una dieta rigurosa, se debe cumplir al pie de la letra. Algunas frases como "un poquito no te va a hacer daño", no ayudan para nada y confunden al paciente. El cambio suele ser duro para ambos, pero con apoyo y exigencia se puede lograr.

Para toda pareja principiante lo mejor es recibir información y asistir a las charlas de las organizaciones (ACA y ACELA). La contención inicial es fundamental. Para el día a día, es sumamente práctico disponer de premezclas para elaborar masas. Y a la hora de cocinar algo con gluten, tener bien diferenciado los utensilios que se usarán.

Tips para favorecer el proceso

- Separar en diferentes gabinetes/cajones los alimentos libres de gluten, de aquellos que no lo son. Lo mismo se recomienda para los utensilios de cocina. Por ejemplo: el tenedor rojo siempre se usará para mezclar los fideos que no tienen gluten, el verde para los que sí.
- Darle tiempo a las personas que componen el entorno para informarse y aprender los nuevos hábitos.
- Aceptar la enfermedad. La dieta es "de por vida", por lo tanto no existe un "mañana empiezo".
- Tomar a la celiacía como una particularidad de la pareja y no de uno de los miembros. Esta es la condición que asegura el cuidado y no hace sentir culpable al paciente.
- Incorporar la dieta en la familia para no generar exclusión.





EMERGENCIAS



DATOS A TENER EN CUENTA... ¿QUE HACER Y QUE NO HACER? ¿COMO REACCIONAR?

Emergencia Médica.

Son cambios repentinos en el estado de salud, producido por un acontecimiento traumático o por la agudización de un cuadro clínico, es aquella situación donde existe un riesgo real para la vida del paciente o víctima y en consecuencia requiere de atención médica inminente.

Urgencias médicas

Una URGENCIA en cambio, es un cuadro que no pone en peligro la vida de quien la padece pero su asistencia debe ser en su debido tiempo para que de esta forma no derive en una Emergencia médica.

Es importante que ante un cuadro de este tipo, ya sea Emergencia o Urgencia Médica, la persona que solicite al medico a domicilio proporcione todos los datos que el Radio operador le pida.

1. Numero de teléfono del cual llama, como un re-aseguro frente a un eventual corte de la comunicación.
2. Informe con precisión la dirección donde se encuentra el paciente (piso, departamento, etc)
3. Informe con claridad los síntomas que el paciente refiere o los signos que Ud. observa.
4. Adicionalmente informe datos del paciente como edad, nombre, apellido, numero de afiliado. Mientras se recaban estos datos la unidad es despachada por otros operadores.
5. El operador le brindará, si corresponde, instrucciones de pre-arribo para mitigar el cuadro o sus complicaciones. Siga atentamente estas indicaciones.
6. El operador le indicará tiempo estimado de demora.
7. No dude en llamar nuevamente si percibe cambios en el estado del paciente.

Consejos Útiles

- No considere que cualquier síntoma desencadena una emergencia. Muy por el contrario, son pocos los casos de emergencia que se producen en las personas.
- Conserve la calma. Es la única forma de poder transmitir al receptor que es lo que usted siente, o que es lo que está sucediendo.
- Llame desde la misma habitación donde se encuentra el paciente. NO deje que lo hagan los vecinos. Si quien llama se encuentra lejos del paciente no puede contestar las preguntas que le van a ser formuladas, las que tienen una enorme importancia para la asistencia del paciente.
- En ese momento usted es la persona más importante. Si usted no colabora con nosotros resulta muy difícil ayudar a quien está padeciendo una emergencia.
- Es posible que en caso de emergencia, usted sea retenido/a en la línea y sienta que se está perdiendo el tiempo. Muy por el contrario, cuando eso sucede, el móvil ya está en camino y las preguntas que se le formulan son para ser transmitidas a la tripulación que se encuentra en dirección al domicilio, para que puedan ir preparando el material que han de utilizar cuando lleguen.
- Siempre que usted llame por que se ha producido un traumatismo, explique precisa y concretamente que es lo que pasó y no como usted ve al paciente. Es difícil que usted pueda hacerse una idea de la gravedad del caso con solo ver las lesiones externas que pueda presentar la víctima.
- Existen situaciones en las que el receptor le dará algunas instrucciones. Por favor trate de cumplirlas al pie de la letra. Sólo son para ayudar a quien está cursando un cuadro de emergencia.



Recuerde visitar nuestro website, allí encontrará toda la información actualizada de la Obra Social.

www.osmiss.org.ar

Septiembre:

- **Jueves 12:** Taller Actividad Física- 15 hs
- **Jueves 12:** Actividad Integral de Nutrición: En el mes del corazón "Alimentación Saludable para cuidar el corazón"- 16 hs
- **Lunes 23:** Almuerzo de Primavera "Restaurante Fortabat"
- **Jueves 26:** Taller Experiencia y Autoconocimiento -15 hs

Octubre:

- **Jueves 10:** Taller Actividad Física-15 hs
- **Jueves 10:** Actividad Integral de Nutrición: En el mes de la Osteoporosis " Huesos mas fuertes" -16 hs
- **Viernes 11:** Paseo a "Ruta de los quesos" (quesería-jabalíes y almuerzo en jabalíes)- fecha A
- **Viernes 18:** Fecha B- Ruta de los quesos (si llueve en fecha A)
- **Viernes 18:** Sorteo Día de la Madre
- **Jueves 24:** Taller Experiencia y Autoconocimiento- 15 hs
- **ASAMBLEA ORDINARIA!!!** fecha a confirmar

Noviembre

- **Jueves 14:** Taller de Actividad Física- 15 hs
- **Jueves 14:** Actividad Integral de Nutrición: En el mes de la DIABETES "Todo lo que debe saber un diabético sobre su alimentación"-16 hs
- **Jueves 28:** Taller Experiencia y Autoconocimiento-15 hs
- **Visita guiada TIGRE:** MAT; Puerto de Frutos y Almuerzo- A confirmar

Todos los talleres son realizados en el Auditorium OSMISS- A. Alsina 943- Piso 2° (CABA)
Cualquier cambio y/o actualización del cronograma será publicado en nuestra pagina web:
www.mutualdelcirculopen.com.ar

Teléfono: 011-4393-1243

Casilla de correo: mutualdelcirculo@gmail.com

Horarios de atención: de L a V de 12 a 18 hs.



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

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 2° Piso, CABA, de Lun a Vie de 10 a 18 hs.