



LOS “CASOS ESPECIALES” EN EL MARCO DE LA ASISTENCIA MÉDICA.

La experiencia recogida en la administración de la Obra Social, desde el punto de vista de la atención de la salud de nuestros afiliados, nos permite señalar la necesidad de diferenciar las enfermedades prevalentes de los “casos especiales”.

Agrupamos como “casos especiales” aquellas patologías que por su magnitud, complicaciones y/o costos se considere que deben ser objeto de una atención especial de persona a persona que permita acompañar al paciente por el camino que lo lleva el curso de su enfermedad. Este acompañamiento debe involucrar una comunicación consciente y estudiada entre la Obra Social, la Gerenciadora de Salud, el Efector, el Médico Tratante, el Paciente y los Familiares en un marco de relaciones encuadrado dentro de estrictos principios éticos y legales.

Es innegable que la atención médica de los “casos especiales” debe apuntar a la solución humana de las diversas eventualidades que se presentan en el curso de la atención médica en casos complicados, tendiendo a lograr la recuperación de la salud y la calidad de vida del paciente.

Estos objetivos son aplicables a todas las Instituciones de Atención Médica incluyendo las Obras Sociales, los Centros de Rehabilitación, Instituciones de Cuidados de Sostén Intermedio y todas las organizaciones de atención médica integral o parcial, pública o privada.

El tratamiento de estos “casos especiales”, sobre la base de una administración de la salud personalizada, debería tender a resolver problemas asistenciales contradictorios, coordinar acciones, facilitar el uso de servicios y por sobre todas las cosas, interiorizar a los pacientes del proceso que lo afecta, de la necesidad de modificar sus hábitos (si fuera necesario), de respetar las prescripciones e indicaciones médicas, etc.

Este proceso de gerenciamiento integrado de los “casos especiales” adquiere importancia a los efectos de mejorar la calidad de la atención y la eliminación de gastos improcedentes y extraordinarios que generan el 5 % de la población asistida; el que constituye el grupo que presenta el mayor riesgo de enfermar con lesiones críticas o crónicas, o bien, inesperadas.

(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)

Lo anterior nos lleva a deducir que de la población usuaria del sistema de salud, solo un porcentaje relativamente bajo requiere ser considerado como “casos especiales” y por lo tanto se debe establecer una vigilancia focalizada. Ello nos conduce a pensar que la gerenciación personalizada de la salud debe estar dirigida a ese núcleo, el que debería ser individualizado para seguir en cada caso orientando su atención en forma individual hacia un mejor destino. Los programas de Prevención y Promoción de la Salud como el Programa de Reducción de Riesgos en la Salud (PRERiS+) desarrollado por OSMISS tienden a avanzar tras este objetivo, con la finalidad de desarrollar sistemas para identificar y realizar una gerenciación personalizada en los pacientes de alto riesgo, asegurando los cuidados adecuados.

Este tipo de gerenciamiento responde a la concepción humanitaria y solidaria de la persona, dado que facilita la atención de aquel que, por circunstancias especiales que hacen a su salud, se ve beneficiado en forma inmediata y precisa con los mejores conocimientos de que dispone la institución.

La identificación de los “casos especiales” se refieren a las situaciones derivadas normalmente, entre otras, de prolongadas estadías de internación, fracasos de los tratamientos, reinternaciones repetidas y posibles situaciones derivadas de catástrofes, las que obligan a un tratamiento particular en instituciones asistenciales y administrativas al paciente y su familia, derivando todo ello en un programa asistencial específico.

Ing. Néstor E. Fernández
Presidente

LA ALIMENTACIÓN, CLAVE EN UN PLAN ANTIAGE



Una dieta inadecuada, como parte del estilo de vida, contribuye al proceso del envejecimiento. Conocer el nivel de intolerancia a determinados alimentos y equilibrar la alimentación es una de las claves de la medicina antiage. Los sí y los no a la hora de comer.

La nutrición anti envejecimiento tiene como objetivo promover la salud, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida, protegiendo el cuerpo y la mente con las proporciones óptimas de nutrientes y la selección adecuada de alimentos naturales, integrales y orgánicos.

El envejecimiento es un proceso basado, por una parte, en el factor genético y, por otra, en el factor ambiental, el cual contempla el estilo de vida que se lleva, factores emocionales, el estrés físico y mental, la contaminación ambiental y la alimentación.

Mientras que la herencia genética influye en un 25% aproximadamente en el envejecimiento, los estilos de vida tienen una influencia superior al 50%. Dentro de ese 50%, se encuentran: la exposición a sustancias tóxicas como los pesticidas, los plaguicidas, los aditivos químicos en los alimentos, los

humos químicos y la contaminación ambiental.

Mediante la incorporación de alimentos ricos en antioxidantes, fitoquímicos y evitando alimentos a los cuales se presenta intolerancia, ya estaremos dando el primer paso hacia nuestro equilibrio.

¿Qué debemos evitar?

- el tabaco
- el alcohol

Los antioxidantes son unas moléculas, principalmente vitaminas y oligoelementos, que actúan eliminando el exceso de radicales libres. Las personas que consumen diariamente alimentos ricos en antioxidantes almacenan estos nutrientes y están menos expuestas a sufrir esta erosión celular que produce, entre otras muchas cosas, el envejecimiento de la piel.

Pero comer alimentos con gran cantidad de antioxidantes no sólo previene la formación de arrugas prematuras, sino que tiene unos efectos mucho más interesantes para la salud, tales como proteger el cerebro enfermedades degenerativas relacionadas con la edad, como el Alzheimer (aún sin demostrar, pero con muchos estudios que lo avalan).

ALIMENTOS ANTIOXIDANTES

Vitamina **C**

Beneficios. Además de ser un potente antioxidante que evita el envejecimiento prematuro y la degeneración de las células provocadas por los radicales libres, refuerza las defensas orgánicas estimulando el sistema inmunitario, ayuda eficazmente a frenar la artrosis, protege de sustancias tóxicas como nitritos, insecticidas, ozono, radiaciones, disolventes..., protege de la contaminación y del humo de los cigarrillos, protege las arterias, previene el cáncer, las enfermedades de pulmón y las cataratas.

¿Dónde se encuentra? Especialmente en frutas y verduras crudas y frescas, tales como el brócoli, perejil, hinojo, coliflor, berro, pimiento, pepino, melón, fresas, repollito de bruselas, todos los cítricos, los kiwis, y los tomates.

Vitamina **E**

Beneficios. Es el suplemento vitamínico más importante para combatir los achaques de la edad, por lo que se la conoce como la "súper vitamina". Previene los ataques al corazón, el cáncer y atenúa la aparición de arrugas. También bloquea la oxidación del colesterol malo y otros lípidos perjudiciales, evita el deterioro de las arterias, incrementa las defensas y protege al cerebro de enfermedades degenerativas.

¿Dónde se encuentra? En las semillas, en los aceites vegetales (soja, maíz y girasol), germen de trigo, vegetales verdes, frutos secos, cereales y yema de huevo.

Betacaroteno

Beneficios. Es uno de los antioxidantes más efectivos para proteger el organismo de las enfermedades crónicas provocadas por los radicales libres. También funciona como eficaz protector de la piel contra los rayos UVA, posee virtudes antiedad extraordinarias al transformarse en el organismo en vitamina A (cuando ésta falta en el cuerpo), estimula el sistema inmunitario favoreciendo la producción de glóbulos blancos, previene el cáncer de pulmón, estómago y mama, previene infartos, bloquea la oxidación del colesterol que taponan las arterias, aumenta las defensas y protege del cáncer pues estimula a las células para que secreten en mayor cantidad el "Factor de Necrosis Tumoral".

¿Dónde se encuentra? En frutas y hortalizas de color rojizo, amarillo y anaranjado. Por ejemplo, zanahorias, espinacas, tomate, calabaza, melón y brócoli. Preferiblemente deben ser ingeridas crudas o cocinadas al vapor.

En menor medida también son antioxidantes él:

Zn

Zinc
Se encuentra en moluscos, especialmente las ostras, carnes magras, cereales y frutos secos.

Mg

Magnesio
En frutos secos, especialmente almendras, avellanas, piñones, nueces y en cereales y legumbres.

Se

Selenio
En las pipas de girasol, la carne, pescado y ajo.

Coenzima **Q-10**

Sustancia natural que produce el cuerpo a partir de alimentos como pescados (caballa y sardinas), vísceras (corazón, hígado y riñones), carne, aceite de soja.

Glutati3n

En frutas y verduras.

Así que nada mejor que incluir en tu dieta diaria zumos naturales, vegetales y frutas que ayuden a mantenerte joven por dentro y por fuera.



LA ALIMENTACIÓN SANA, UNO DE LOS PILARES EN EL CUIDADO DEL CORAZÓN



Hay una serie de alimentos que ayudan a reducir los riesgos cardiovasculares.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el mundo, por eso es fundamental seguir algunas pautas accesibles y sencillas para evitarlas. El ABC de la prevención pasa por una dieta sana y la practica regular de actividad física.

Existen “distintos niveles de cuidados dietéticos, según cuántos factores de riesgo cardiovascular reúna una persona, o si se trata de alguien que ya padeció un infarto o fue sometido a una cirugía coronaria”, en esos casos hay que “realizar una estricta selección de alimentos” bajo supervisión médica.

Pero las personas sin antecedentes cardíacos pueden beneficiar su salud cardiovascular incorporando determinados alimentos aliados como “frutas, verduras, frutos secos y semillas, legumbres, salvado de avena, pescados grasos de mar y productos enriquecidos con fitoesteroles”,

Estos alimentos cardioprotectores van a tener su efecto, si son consumidos dentro del marco de una alimentación saludable, variada y equilibrada a lo largo del día.

Es que cuando se trata de cuidar la salud, las recetas mágicas no existen. El mercado ofrece muchos productos para bajar el colesterol, pero “no

todos están comprobados, lamentablemente el 80% o 90% de las cosas que se promocionan y son de venta libre no tienen un aval científico serio”.

Entre los alimentos “amigos” del corazón, se encuentran los ácidos grasos insaturados, más conocidos como Omega. El omega 3 –presente en el salmón, las semillas de chia y de lino– reduce la trigliceridemia, previene la hipertensión arterial y ayuda a controlarla en hipertensos.

Además, tiene efectos antitrombóticos, antiarrítmicos y previene accidentes cerebrovasculares.

Mientras que el omega 9 –está en los aceites de oliva y canola, en la palta y en las aceitunas– tiene la ventaja de reducir el colesterol malo, sin disminuir el bueno.

El aceite de canola todavía no es muy conocido, pero su uso se extendió en los últimos años por ser un alimento cardiosaludable. Es suave, por eso es buena opción para aquellos que no gustan del aceite de oliva.

Sirve para aderezar cualquier plato, excepto preparaciones como salteados, frituras u horneado, para evitar la degradación de los ácidos grasos y la generación de sustancias oxidantes.

Para lograr un efecto óptimo, estas indicaciones deben complementarse con la práctica regular de actividad física, otro pilar clave en la prevención. “El sedentarismo es un factor de riesgo cardiovascular”.

Además, el ejercicio tiene múltiples beneficios: “Ayuda a bajar el colesterol total y la presión arterial, mientras que aumenta el HDL o colesterol bueno”.





!!!Felices Fiestas!!!

Los integrantes de OSMISS
quieren desearle a Ud.
y a sus seres queridos
**PROSPERO
AÑO NUEVO...**



Feliz 2014...

Circuito de autorizaciones de prestaciones ambulatorias:



Estimado afiliado:

Para su mejor comprensión y rapidez en la efectivización de las prestaciones que Ud necesita debe recordar los siguientes pasos:

- 1) Mandar la orden médica a Osmiss para ser autorizada.
- 2) Recibir la orden autorizada.
- 3) Luego solicitar turno en el prestador de cartilla
- 4) Concurrir con la orden autorizada y su carnet



La Programación de actividades en este año que ya finaliza estuvo dirigida hacia un “Envejecimiento Activo”. Todos los programas se fueron desarrollando de manera efectiva y con los logros deseados. En el área de la Salud, se trabajó con equipos de profesionales altamente calificados en las distintas disciplinas.

1) El “Grupo de Medicina Familiar”, desarrolló un ciclo de talleres de “Experiencia y Autoconocimiento”.

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|---------------------|
| - Yo: Mi distinción personal | - La Familia | - Los Vínculos |
| - Los Vínculos - Redes Sociales | - El Cuerpo - Mi Cuerpo | - Sexualidad |
| - Autonomía - Dependencia | - Cambios – Estilos de vida | - Salud – Integral. |

2) Dictado de clases - Taller de Actividad Física.

3) El correcto cuidado de la Salud, para la prevención de complicaciones de patologías relacionadas con la Tercera Edad.

4) Actividades Integrales en concomitancia al correcto cuidado de la salud.

5) Talleres de Actuación.

Generando un espacio donde cada persona se sienta integrada, activa, expresándose, Recuperando capacidades sensoriales y perceptivas, estimulando la creatividad y potenciando la imaginación, la expresividad corporal y la comunicación de ideas.

6) Programa “Salud para todos”

Objetivo principal, acercar a la mayoría de los asociados a través de su médico de familia, información actualizada de las diferentes enfermedades y sus complicaciones, Así como también herramientas para evitar y/o disminuirlas. (Folletería).

7) En Cultura y Recreación; hemos llevado a cabo una variada programación, visitas a museos, encuentros de camaradería, Cine Debate, Visitas a Templos de distintas religiones, sorteos, Ruta del Queso, y del Delta desde Pto de Bs As.

A comienzos del año 2014 estaremos informándolos por intermedio de nuestra web y la de OSMISS del Nuevo Programa y los nuevos desafíos.



El Equipo de trabajo de la Mutualidad agradece el apoyo brindado durante este año de grandes desafíos y comparte los logros obtenidos.

Es nuestro mayor y cálido deseo que estas fiestas sean una ocasión de encuentro con la familia. PAZ, ALEGRIA y FELICIDAD y que el 2014 nos encuentre nuevamente juntos, con nuevas energías para continuar con nuestra misión.

Felices fiestas



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 trasposos.

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.