



Calendario Nacional de Vacunación de la República Argentina 2014

Edad	BCG (1)	Hepatitis B (HB) (2)	Neumococo Conjugada (3)	Quíntuple Pentavalente DTP-Hib-HB (4)	Cuádruple o Quíntuple Pentavalente (DTP-Hib) (5)	Sabin (OPV) (6)	Triple Viral (SRP) (7)	Gripe (8)	Hepatitis A (HA) (9)	Triple Bacteriana Celular (DPT) (10)	Triple Bacteriana Acelular (dTap) (11)	Doble Bacteriana (dT) (12)	Virus Papiloma Humano VPH (13)	Doble viral (SR) (14)	Fiebre Amarilla (FA) (15)	Fiebre Hemorrágica Argentina (FHA) (16)
Recién Nacido	Única Dosis (A)	Dosis neonatal (B)														
2 meses			1º Dosis	1º Dosis												
4 meses			2º Dosis	2º Dosis												
6 meses				3º Dosis												
12 meses			Refuerzo													
15-18 meses					1º Refuerzo											
18 meses						4º Dosis										1º Dosis (K)
24 meses																
5-6 Años (ingreso escolar)						Refuerzo										
11 Años			Iniciar o completar esquema (C)				2º Dosis			2º Refuerzo						Refuerzo (L)
A partir de los 15 años																Única Dosis (M)
Adultos			Iniciar o completar esquema (C)													
Embarazadas																
Puerperio																
Personal de salud			Iniciar o completar esquema (C)								Única Dosis (H)					

(A) Antes de egresar de la maternidad.

(B) En las primeras 12 horas de vida.

(C) Si no hubiera recibido el esquema completo deberá completarlo. En caso de tener que iniciarlo: aplicar 1º dosis, 2º dosis al mes de la primera y 3º dosis a los 6 meses de la primera.

(D) Si no hubiera recibido dos dosis de Triple Viral a una de Triple Viral más una dosis de Doble Viral.

(E) Deberán recibir en la primovacunación 2 dosis de vacuna separadas al menos por cuatro semanas.

(F) En cualquier trimestre de la gestación.

(G) Madres de niños menores a 6 meses que no se vacunaron durante el embarazo.

(H) Personal de salud que atiende niños menores a 1 año.

(I) A los 10 años de la última vacunación antitetánica.

(J) A partir de la semana 20 de gestación.

(K) Residentes en zonas de riesgo.

(L) Residentes en zonas de riesgo. Único refuerzo a los 10 años de la 1º dosis.

(M) Residentes o trabajadores con riesgo ocupacional en zonas de riesgo.

(1) BCG: Tuberculosis (formas invasivas)

(2) HB: Hepatitis B

(3) Prevenire la Meningitis, Neumonía y Sepsis por Neumococo.

(4) DTP-HB-Hib: (Quíntuple/Pentavalente) Difteria, Tétanos, Tos Convulsa, Hep B, Haemophilus Influenzae b.

(5) Cuádruple DTP-Hib: Difteria, Tétanos, Tos Convulsa, Haemophilus Influenzae b. Quíntuple/Pentavalente: Difteria, Tétanos, Tos Convulsa, Hep B, Haemophilus Influenzae b. Aplicar la que esté disponible.

(6) OPV: (Sabin) Poliomielitis Oral.

(7) SRP: (Triple viral) Sarampión, Rubéola, Paperas.

(8) Gripe

(9) HA: Hepatitis A

(10) DTP: (Triple Bacteriana Acelular) Difteria, Tétanos, Tos Convulsa.

(11) dTpa: (Triple Bacteriana Acelular) Difteria, Tétanos, Tos Convulsa.

(12) dT (Doble Bacteriana) Difteria, Tétanos.

(13) VPH: Virus Papiloma Humano, causante del 100% de los casos de cáncer de cuello de útero.

(14) SR: (Doble Viral) Sarampión, Rubéola.

(15) FA: (Fiebre Amarilla), residentes o viajeros a zonas de riesgo.

(16) FHA: (Fiebre Hemorrágica Argentina) residentes o trabajadores con riesgo ocupacional en zonas de riesgo.

Para más información: 0-800-222-1002 www.msal.gov.ar

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
Junio - Julio - Agosto

Taller de Memoria: Ejercitando nuestras habilidades cognitivas"

Dra. Paula Zingoni

Encuentros:

- Viernes 4 y 18 de julio
- Viernes 8 y 22 de agosto

Lugar: OSMISS

Taller de Cocina Sana, equilibrada, sencilla y energética para todos.

Lic. Guadalupe Lauria

Encuentros:

- Lunes 9 de junio (14.30 a 16.30 hs)
- Lunes 14 de julio
- Lunes 11 de agosto

Lugar: Espacio Azai

Un café para reflexionar-Ciclo de Talleres para la mujer.

Grupo de prácticas de Medicina Familiar

Encuentros:

- Jueves 26 de junio (14.30 a 16.30 hs)
- Jueves 31 de julio
- Jueves 28 de agosto

Lugar: Sede Mutualidad

Tardes con glamour - Tomamos un te

Un ciclo de recorridos, para deleitarse en las confiterías más famosas de Buenos Aires

- Lunes 16 de junio: Alvear Afternoon Tea (Alvear Palace)
- Lunes 7 de Julio: High Tea (Hotel Faena)
- Miércoles 20 de agosto: Confitería Las Violetas.

Sentirse Bien, Vivir Mejor

Grupo de prácticas de Medicina Familiar

Encuentro: Jueves 10 de julio (14.30 a 17 hs)

Taller de Teatro

Profesora Agatha Fresco

Todos los martes de 15 a 17.30 hs

Lugar: Espacio TEMPLUM

Nuevo servicio

Clases de computación a Domicilio

Es una oportunidad para mantenerse comunicado y facilitar el acceso a las nuevas tecnologías
Informarse al teléfono 011-4393.1243



CICLO DE ARTE Y CINE EN OSMISS PARA LA MUTUAL DEL CIRCULO

Ciclo de películas sobre la vida, la obra y el sentir de maestros del arte. Previo a la proyección de la película se ofrecerá una charla introductoria sobre la obra del artista, dentro de su marco histórico y cultural.

Coordinador: Prof. Axel Libenson.

A continuación detallamos el programa sugerido:

Viernes 27/6: **GOYA EN BURDEOS** (1999): con Francisco Rabal y Maribel

Verdú. Dirección: Carlos Saura

Viernes 11/7: **LA JOVEN DE LA PERLA** (2003): con Colin Firth y Scarlett Johansson.

Dirección: Peter Webber

Viernes 01/8: **CAMILLE CLAUDEL** (1988): con Isabelle Adjani y Gerard Depardieu. Dirección: Bruno Nuytten

Todas los encuentros comenzarán a las 14:30, en la sede OSMISS.

Alsina 943 Piso 2°. CABA.

Para mayor información sobre todas las actividades, visite nuestra página web:

www.mutualdelcirculopen.com.ar

Casilla de correo: mutualdelcirculo@gmail.com



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 2° Piso, CABA, de Lunes a Viernes de 10 a 18 hs.



encontacto

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 7 | Nº 27 | Julio 2014

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



EVOLUCION DE LAS INSTITUCIONES DE ATENCION MEDICA.

Los planes de atención de la salud han tenido un exitoso desarrollo desde la década del 70 cuando se promulgó la ley 18.610 que normalizó el funcionamiento de las Obras Sociales. En la actualidad se estima que se hallan empadronadas más de 25 millones de afiliados distribuyéndose dicha afiliación, en función de su participación porcentual, en:

- Obras Sociales Nacionales
- Obras Sociales Provinciales
- PAMI
- Empresas de Medicina Prepaga
- Obras Sociales Autónomas

Debe señalarse también, que a partir del año 1990 los avances tecnológicos aplicados a la medicina, la informatización, la presión sobre los servicios médicos y la globalización de los mercados generaron la necesidad de producir profundos cambios en la administración del sistema de salud que nos acompaña hasta el presente.

Ante estos cambios, el sistema de salud persiste y se expande acompañando el acelerado desarrollo tecnológico, debiendo para ello ingresar de lleno en el mercado de la salud (desregulación) que obliga a enfocar como meta fundamental políticas de atracción de nuevos usuarios (afiliados) y servicios que satisfagan a quienes lo utilizan. Esto obliga a expandir el área de promoción, cuidar y perfeccionar la calidad de las prestaciones y procurar tener siempre una participación significativa en el mercado de la salud.

Todo lo anterior, no constituyen objetivos fáciles de lograr pero si son aspiraciones establecidas para ser alcanzadas.

En el marco de la desregulación del mercado de la salud el objetivo relevante pasa a ser la promoción de los planes para incorporar nuevos usuarios (afiliados) y la revalorización de los existentes, como también, la expansión de los conocimientos sobre la salud mediante programas preventivos de mejoramiento de la misma, del vigor físico e intelectual, es decir, mediante el desarrollo de Programas de Promoción de la Salud.

En este contexto, aparece como necesario parametrar nuevas metas, crear nuevas estrategias y métodos operativos en la administración de las instituciones integrantes del sistema de salud a los efectos de terminar de definir una nueva visión de la atención de la salud, ya no solo con el exclusivo fin del tratamiento de la enfermedad sino también en la protección y el robustecimiento de la salud. Hacia estos fines, se entiende que avanza un proceso, que con el tiempo será incontenible, de reevaluación y reconceptualización de los sistemas de salud, que se tornarán más simples, flexibles y focalizados en las necesidades del usuario (pacientes) y, a su vez, más competitivos para poder salvar los nuevos desafíos que se presenten en el campo de la salud.

Para alcanzar estos objetivos se hace necesario el desarrollo de políticas de salud que incluyan la implementación de adecuadas inversiones y el desarrollo de recursos humanos talentosos y creativos que permita bucear con éxito el ignoto futuro de la sociedad, dentro de la responsabilidad de velar por la salud.

Ing. Néstor E. Fernández
Presidente

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.

SOMATIZAR



**¿De qué modo nuestros conflictos emocionales subconscientes o psicológicos pueden afectar nuestra salud?
¿Podemos evitarlas?**

"Somatizar" es la explicación común que se da a un problema psíquico o emocional que se manifiesta en el cuerpo. Desde enfermedades gastrointestinales hasta picos de presión se suelen asociar a trastornos emocionales. Sin embargo, la somatización no es un problema mental, sino la consecuencia de la relación entre mente y cuerpo. No sólo todas las enfermedades son psicósomáticas, sino que los síntomas que se manifiestan en nuestros cuerpos están posibilitados por el tipo de personalidad.

En una entrevista con Infobae, el médico Luis

Chiozza –director del Centro Weizsaecker de Consulta Médica y del Instituto de Docencia e Investigación de la Fundación Luis Chiozza, presidente honorario del Istituto di Ricerca Psicomatica-Psicoanalitica Arminda Aberastury de Perugia, Italia y quien recibió un premio Konex en Psicoanálisis, entre otras distinciones, explicó por qué nuestra mente puede enfermar a nuestro cuerpo.

El especialista es autor de numerosos libros, entre los que se incluyen "Cáncer. ¿Por qué a mí, por qué ahora?", "Hipertensión ¿Soy, o estoy, hipertenso?", "¿Por qué enfermamos? La historia que se oculta en el cuerpo" y "Medicina y psicoanálisis: Indagaciones sobre la relación entre el cuerpo y el alma", "Intimidación, sexo y dinero. ¿Alguien sabe quién soy?" y "¿Para qué sirve el psicoanálisis? El qué-hacer con el paciente". En 2009 la Universidad Nacional de Río Cuarto le otorgó al Dr. Chiozza el título de "Doctor Honoris Causa" en reconocimiento por sus desarrollos científicos y sus cualidades personales.



¿Qué es somatizar?

Se suele hablar de somatización cuando se piensa que hay trastornos físicos que se originan psíquicamente. Sigmund Freud, indagando en lo que ocurría en la histeria, descubrió que lo reprimido suele retornar a la conciencia bajo la forma de un signo o un síntoma que en algunas ocasiones se registra o se interpreta como una enfermedad que se origina en el cuerpo.

En la jerga de la especialidad, se lo suele denominar "soma". Sostuvo entonces que en esos casos las cosas ocurrían como si un acontecimiento psíquico se hubiera convertido en un trastorno somático.

Con el tiempo, y a medida que se fueron encontrando nuevos testimonios de que diversos trastornos emocionales se manifestaban como alteraciones patológicas de las funciones o las estructuras del cuerpo, se fue perdiendo el carácter metafórico de la primera postulación freudiana, y el "como sí" utilizado por el creador del psicoanálisis se fue transformando en un "mecanismo de conversión" de fenómenos psíquicos en fenómenos somáticos. Se comenzó a hablar entonces de somatización y de trastornos físicos que se originaban psíquicamente, como suelen decirse, psicósomáticos.

¿Por qué ocurre la somatización? ¿Qué explicación tiene?

La somatización ocurre porque lo reprimido, ejerciendo la presión creciente de una necesidad insatisfecha, logra expresarse a través de un síntoma que mantiene oculto su significado.

La explicación de cómo ocurre

ese supuesto "salto" de la mente al cuerpo constituyó siempre un misterio insondable de la psicósomática. Pero la vida está llena de misterios que la experiencia repetida nos acostumbra a tolerar. No ha sido el misterio el que impulsó la psicósomática hacia nuevos horizontes, sino la observación, cada vez más frecuente, de que, cuando un ser humano se enferma, su cuerpo, su alma, y el espíritu de la comunidad que habita, siempre participan en la enfermedad.

¿Hay algún modo de evitar somatizar? ¿Cualquier enfermedad puede ser psicósomática?

El concepto de somatización, que conduce a dividir las enfermedades en algunas que se originan en la mente y otras que se originan en el cuerpo, se difundió rápidamente. Es necesario reconocer, sin embargo, que simplifica excesivamente la cuestión, omitiendo que la idea de somatización nació como una forma, metafórica, de referirse a un hecho cuya intimidad se desconocía.

Freud nos ayuda a comprender que lo que llamamos cuerpo y lo que llamamos alma son dos maneras de contemplar a una misma realidad. No tenemos dos bocas, una que es del cuerpo y otra que es del alma, tenemos una sola. Cuando masticamos un caramelo, o cuando damos un beso, lo hacemos con el cuerpo y con el alma; y lo mismo ocurre cuando nos enfermamos.

Podemos decir entonces que todas las enfermedades son psicósomáticas, por la sencilla razón de que el hombre mismo es psicósomático, dado que lo psíquico y lo somático son como dos caras de una misma moneda. Queda claro entonces que eso no significa

sostener que una de esas dos caras es la causa de lo que ocurre en la otra, ya que ambas se constituyen y evolucionan juntas. Descubrir el significado que, más allá de la consciencia, se expresa en una enfermedad, no lleva implícito afirmar que ese significado es una causa o un factor que altera el cuerpo (o que se somatiza), dado que el significado y la alteración son dos aspectos de una misma cosa, como sucede con las ondas "físicas" del sonido de una palabra y con su significado.

Cada enfermedad surge con su propio y específico significado inconsciente que, para ser descubierto, exige un trabajo de investigación que demanda, a veces, de un esfuerzo prolongado y compartido con otros colegas. Hay algunos trastornos que permanecen cercanos a la consciencia, como ocurre, por ejemplo, con la vinculación de la diarrea con el miedo, o el infarto cardíaco con una ofensa profunda que constituye una ignominia. El lenguaje habitual lo testimonia, cuando suele usar expresiones como "se me parte el corazón". Hay otros, sin embargo, como el cáncer o la hipertensión, cuyos significados se reprimen más profundamente.

¿De qué modo podemos protegernos de la somatización?

Modificar algunos rasgos del carácter, que se ha configurado con esfuerzo desde las primeras experiencias infantiles, no puede ser un procedimiento fácil ni sencillo. Por este motivo, una psicoterapia que se proponga influir en el decurso de una enfermedad del cuerpo sólo encontrará en un psicoanálisis emprendido con solvencia, seriedad y esmero, los recursos necesarios.



AUTOCUIDADO

CLAVE PARA LA MEJOR CALIDAD DE VIDA

Argentina se caracteriza por ser uno de los países más envejecidos de Latinoamérica por la mayor cantidad de años que logran vivir sus habitantes en la actualidad, lo cual se convierte en un desafío para que ese tiempo sea disfrutado con calidad. Para que eso ocurra, resulta clave que los adultos mayores lleven adelante acciones de autocuidado ya que, muchas veces, las primeras causas de enfermedad o fallecimiento de personas mayores de 60 años están íntimamente relacionadas con los estilos de vida y podrían ser evitables si se modifican comportamientos y decisiones, según establece una nueva publicación del Ministerio de Salud de la Nación.

Muchas enfermedades no están en relación directa ni dependen de la edad y pueden ser el resultado de cómo se vive y de los hábitos de cada individuo.

En este sentido, se aconseja comer por lo menos cinco raciones de frutas⁽¹⁾ y verduras⁽²⁾ por día, evitar el consumo excesivo de sal y azúcar y tomar abundante agua⁽³⁾, entre otras sugerencias para una buena nutrición. También se recuerda la importancia de hacer actividad física⁽⁴⁾ al menos 30 minutos cinco veces a la semana para sentirse saludables y contrarrestar enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, afecciones cardiovasculares, depresión, obesidad y algunos tipos de cánceres. Además, deben valorarse los beneficios de dormir bien, de la sexualidad y la recreación⁽⁵⁾, y al consultar con su médico obtendrá recomendacio-

nes para evitar problemas en la vista, los oídos, la boca y piel.

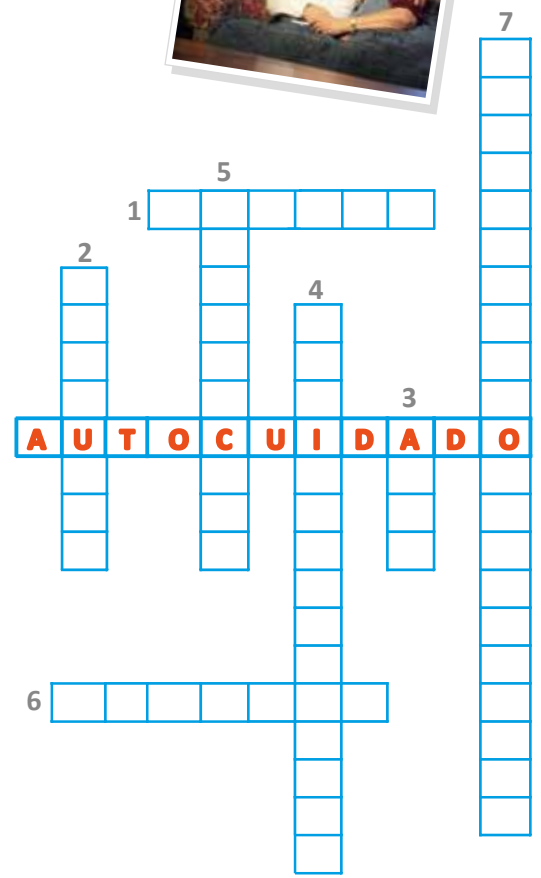
El objetivo de la nota consiste en hacerle llegar a los adultos mayores una herramienta para que puedan tomar mejores decisiones en beneficio de su salud. Envejecer no es sinónimo de enfermedad y hay hábitos que permiten tener una vida más saludable.

El envejecimiento debe ser activo, la memoria⁽⁶⁾ se puede ejercitar y se debe evitar la rutina, hacer palabras cruzadas y leer.

Se debe prevenir caídas, conocer algunas de las enfermedades más comunes en esta etapa de la vida y aprender a atravesar situaciones dolorosas; ello ayudará a mejorar su calidad de vida.

Si lleva una alimentación saludable⁽⁷⁾; realiza actividad física adecuada a sus posibilidades y sus gustos; realiza los controles médicos correspondientes; puede evitar hábitos que le son perjudiciales.

Debido al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de la tasa de fecundidad, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad.



* Encontrará las palabras dentro del texto de "Autocuidado"

Téngase en cuenta que se prevé que en el año 2100 la cantidad de personas de 60 años de edad o mayores aumente más de tres veces.