



**IMPORTANTE**

## # 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 Osmis para ser autorizada.  
**Por fax: (011) 4334-6611, 4334-6644 o 4334-6637 (interno 12)**  
**Por email: [autorizaciones@osmiss.org.ar](mailto:autorizaciones@osmiss.org.ar)**
- 2) Recibir la orden autorizada.
- 3) Luego solicitar turno en el prestador de cartilla
- 4) Concurrir con la orden autorizada y su carnet

## # Cartilla ACTUALIZADA

Recordamos a nuestros afiliados que pueden ver la cartilla actualizada en nuestro website, entrando a la sección cartilla de prestadores y siguiendo los pasos que le va solicitando el buscador.



[www.osmiss.org.ar](http://www.osmiss.org.ar)



Nuestros mejores  
deseos de **paz y amor**  
para estas fiestas.

**OSMISS**



Es tiempo de verano y vacaciones, tiempo de descanso. Oportunidad propicia para detenerse y mirar atrás evaluando lo vivido en éste año.

Parece poco tiempo; sin embargo hemos logrado concretar todo lo proyectado.

Cerramos la Programación con la “muestra” de Teatro por cuarto año consecutivo. La idea de la muestra representa para todos un desafío; es una exposición y la oportunidad de elaborar y profundizar verificando y valorando sus capacidades potenciales en esta nueva aventura.

El Taller de cocina saludable, equilibrada y energética para todos, tiene un final de encuentro a toda orquesta, invitando a hijos y nietos a degustar sus exquisiteces.

Este año inauguramos nuestro Foro de Arte y Ciencias, con un ciclo de Arte y Cine que resultó muy exitoso, finalizando en diciembre con el film “Frida, naturaleza viva” (director Paul Leduc). Todos los encuentros tienen charla introductoria y son coordinados por el Lic. Axel Libenson.

En el Taller Literario, se expone ante los asistentes una serie de relatos que hacen a nuestra propia vida, a nuestras costumbres y a nuestra sensibilidad, con el objeto de tener un rincón donde compartir encuentros, charlas y la hermosura de algunos textos.

Estamos elaborando nuestro Programa de Trabajo 2015 apuntando a la Prevención de la Enfermedad y Promoción de la Salud sin perder de vista el enfoque recreativo y cultural para lograr que “la buena salud agregue vida a los años”. Con este lema hacemos una invitación a percibir la vejez de una manera propositiva y activa. El aumento de la longevidad debe ser motivo de celebración. El envejecimiento saludable es fundamental para lograr el desarrollo y bienestar de la sociedad en su conjunto.

Publicamos estas fotos con la intención de compartir con Uds. las vivencias de este año de trabajo.

Agradecemos a todos los que nos acompañaron y facilitaron el desempeño de nuestra misión.

El Programa 2015 será publicado en nuestra web:  
[www.mutualdelcirculopen.com.ar](http://www.mutualdelcirculopen.com.ar)  
Asimismo enviaremos mails explicativos.

Para mayor información sobre todas las actividades, visite nuestra página web: [www.mutualdelcirculopen.com.ar](http://www.mutualdelcirculopen.com.ar)  
Casilla de correo: [mutualdelcirculo@gmail.com](mailto:mutualdelcirculo@gmail.com)

Es nuestro deseo que estas fiestas sean motivo de Paz,  
Alegría y Felicidad..!!!

**La Mutualidad**



PUBLICACION  
TRIMESTRAL  
DE NOVEDADES  
Y SUGERENCIAS  
PARA LOS  
AFILIADOS DE  
OSMISS

## URGENCIAS

**DoctoRed**  
**(011) 4644-5000**  
**0800-333-6373**

Las 24 Hs.

## CENTRO DE ATENCIÓN AL AFILIADO

Call Center  
las 24 HORAS

**0800-333-6373**

(011) 4334-6611/6644  
L-V de 10 a 18 hs.

## SEDE CENTRAL OSMISS

A. Alsina 943 - 2º Piso  
(CABA)

(011) 4334-6611/6644  
L-V de 10 a 18 hs.

Visitenos en  
[www.osmiss.org.ar](http://www.osmiss.org.ar)  
para consultas o  
sugerencias envíe un  
correo electrónico a  
[info@osmiss.org.ar](mailto:info@osmiss.org.ar)



ORGANO DE CONTROL  
OSMISS - RNOS.: 002501  
0800 222 SALUD (72583)  
Roque Saenz Peña 530  
C.A.B.A.  
[www.sssalud.gov.ar](http://www.sssalud.gov.ar)



## ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LA ECONOMÍA DEL SISTEMA DE SALUD.

En la actualidad es posible observar la existencia de muchos indicadores económicos que anticipan la posibilidad de una transformación importante del sector de la salud.

Se estima que en la próxima década, a nivel global, las personas pueden vivir un promedio superior a los 90 años, con lo cual, desde el punto de vista del cuidado de la salud, económicamente se entrará en una etapa de rendimientos decrecientes y costos crecientes en la relación existente entre los costos derivados del cuidado de la salud y la esperanza de vida. Es así que, en la medida en que la expectativa de vida crezca y la tasa de natalidad disminuya, se genera una pirámide poblacional de más edad, de la cual deriva un incremento de la carga demandada sobre la población que trabaja para sostener como viable esta situación. Todo esto impone la necesidad de mejorar la eficiencia del sistema que en este marco, resulta un ámbito apto para encarar una etapa de transformación basada en la ineficiencia existente; lo que abre la posibilidad, frente al volumen de recursos económicos que se aplican, de generar mejoras provenientes de alternativas innovadoras, tendiendo a lograr una renta económica y social importante.

La ineficiencia señalada se correlaciona con las fallas de mercado y las asimetrías de información. Es así que los incentivos no se correlacionan con lo deseable

a nivel social ya que la industria, los médicos y proveedores de la salud obtienen mayores réditos cuando más enferma la población, aún cuando esta ecuación se invierta para las obras sociales y prepagas.

Es innegable que en la próxima década la innovación tecnológica hará posible corregir estas asimetrías que conjuntamente con el potencial del desarrollo digital permitirá mejorar la calidad de los servicios de salud, aún por encima del desarrollo de la investigación médica.

Con esa finalidad se entiende que se ha iniciado un proceso, que con el tiempo será incontenible, de reevaluación y reconceptualización de los sistemas operativos y de las tecnologías utilizadas en el sistema de salud, que serán más simples, flexibles y focalizadas a las necesidades del usuario y, a su vez, más adecuadas a las transformaciones de la demanda social.

Para alcanzar estos objetivos en el sistema de salud, se hace necesario ingresar en un proceso que llamaremos de reingeniería acompañado de herramientas que requieren un refinado entrenamiento, adecuadas inversiones y un recurso humano talentoso y creativo, que permita buscar con éxito el futuro de la sociedad que evoluciona, dentro de la responsabilidad de velar por la salud.

**Ing. Néstor E. Fernández**  
**Presidente**



# AUTOCAUIDADO

## CLAVE PARA LA MEJOR CALIDAD DE VIDA



**A**rgentina 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.

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.

Se aconseja comer por lo menos cinco raciones de frutas y verduras por día, evitar el consumo excesivo de sal y azúcar y tomar abundante agua, entre otras sugerencias para una buena nutrición.

También se recuerda la importancia de hacer actividad física 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 se debe valo-

rar los beneficios de dormir bien, de la sexualidad y la recreación; y conviene consultar con su médico para evitar problemas en la vista, los oídos, la boca y piel.

El objetivo de esta nota consiste en hacerle llegar a los adultos mayores una herramienta con numerosos ejemplos 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.

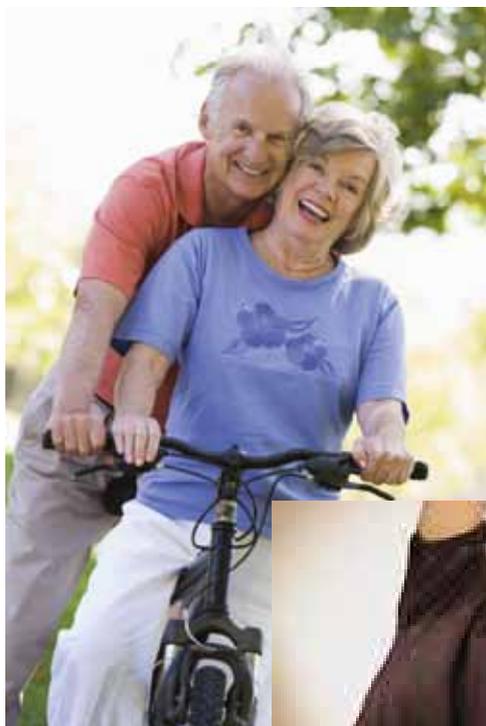
El envejecimiento debe ser activo, la memoria se puede ejercitar y se debe evitar la rutina, hacer palabras cruzadas y leer.

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





# BULLYING

## La difícil tarea de que los chicos vayan felices a clases

La Argentina sancionó una ley y el tema ingresó en el debate público. Pero aún no es suficiente: en esta nota se analizan los desafíos pendientes y se hace un repaso de las estadísticas.

Lo mejor noticia que logró hasta hoy el tema del acoso escolar o bullying en la Argentina, es sacarse por ahora el "velo" que le daba invisibilidad. Además, a partir de la aprobación en el Congreso Nacional de una Ley que establece que el Ministerio de Educación, a través del Consejo Federal de Educación, deberá establecer reglas para prevenir la conflictividad en las escuelas (entre ellas el bullying), la problemática comenzó a formar parte del debate público.

Hay consenso entre la comunidad educativa y la sociedad en general acerca de que esta nueva Ley ofrecerá sin duda un marco legal para encarar el tema, pero no es suficiente y alrededor del tema del acoso escolar o bullying los desafíos pendientes son muchos.

En el caso argentino, entre los desafíos más urgentes están la falta de estadística consolidada que permita diseñar políticas públicas acordes a la realidad; y un compromiso verdadero entre la trilogía social clave que rodea al problema: las escuelas/educadores, los chicos involucrados y los padres. Y también es importante señalar que en el interior del país las modalidades de acoso son más crueles y se dispone de menos información.

Los últimos datos sistematizados y disponibles en la Argentina sobre Bullying son del 2011. Se trató de un estudio sobre más de 6 mil chicos que realizó el Observatorio de la Convivencia Escolar de la Universidad Católica Argentina (UCA). Según este estudio 1 de cada 4 alumnos argentinos entre 10 y 18 años manifestó tenerle miedo a alguno de sus compañeros y 1 de cada 3, entre 12 y 15 años. Frente a la violencia indirecta el 46% dice sufrirla a veces y el 11% mucho.

Los maestros y padres son los últimos en enterarse del problema. Ante

reiterados hechos de violencia, el 57% de los niños se calla y del resto, el 70%, se lo comunica a sus amigos, después a los padres y finalmente al docente. Esto hace que se incremente su invisibilidad y sea tan difícil de prevenir. El 97% de los docentes manifestó que actualmente existen situaciones de violencia en las escuelas.

La reciente Ley aprobada por el Congreso Nacional para sancionar la violencia escolar, deja en manos del Ministerio de Educación, a través del Consejo Federal de Educación, la reglamentación de la misma. La Ley propone como concepto fundamental sancionar la violencia en las escuelas, a través de la "promoción de la convivencia y el abordaje de la conflictividad en las instituciones educativas".

"La ley determina claramente que se tiene que generar un instructivo o protocolo de uso para la comunidad educativa; también plantea el tipo de sanciones que se van a aplicar, y la proporción que tiene que existir entre la sanción y el daño causado. La ley es amplia y fija claramente cuál va a ser el ámbito en donde se van a realizar este tipo de discusiones. Ese ámbito será el Consejo Federal de Educación. Recién ahora empieza la puesta en marcha de una acción directa por parte de los Estados (el Nacional y los Provinciales).

Lo mejor que deja sobre la mesa la ley es que el Estado, educadores y padres trabajemos unidos para poner fin al bullying. Porque estamos frente a una epidemia. Y si no hay una niñez sana, no podemos tener un país sano".

Humillar a alguien no te hace orgulloso, ni fuerte, mucho menos poderoso.....



SIMPLEMENTE TE HACE MISERABLE  
NO AL BULLYING

Actos intencionados de intimidación y victimización

Que se percibe en una situación de superioridad

A otro que considera indefenso

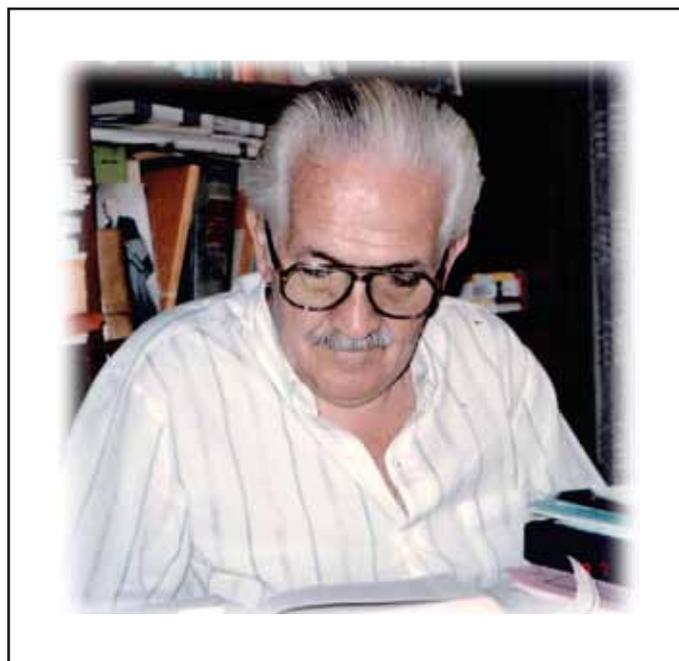
Por parte de un compañero

Insultos, golpes, rumores, difamaciones, aislamiento social, burlas, etc.



De no hacer algo puede durar meses e incluso años...

# *Dr. Carlos Eduardo Weiss*



Debemos comunicar a nuestros afiliados, que el día 4 de octubre último falleció el Dr. Carlos Eduardo Weiss, quien formaba parte del Consejo Directivo de OSMISS.

Desde su egreso de la Universidad Nacional de Buenos Aires como abogado, tuvo activa actuación a través de su estudio profesional, así como en la asesoría de numerosas empresas públicas y privadas. Ejerció la docencia en el Colegio Nacional de Buenos Aires y en la UBA. Su carrera culminó con su desempeño como Subsecretario de Asuntos Universitarios del Ministerio de Cultura y Educación de la Nación.

Dentro del Círculo de Ministros, Secretarios y Subsecretarios del P.E.N., ocupaba el cargo de Vocal Suplente del Directorio. Al mismo tiempo actuó como Vicepresidente y luego Presidente de la Mutualidad del mismo Círculo y, durante los dos últimos años, formó parte de la Obra Social (OSMISS) con la responsabilidad de Director Tesorero.

Todos reconocieron en él su capacidad profesional, el carácter afable y una actitud constructiva. Aunque en los últimos meses había decaído su salud. Conservaba siempre un espíritu positivo y chispeante. Quienes lo trataron en diferentes etapas de su vida, guardarán de él un recuerdo perdurable.