



OSMISS

Obra Social de Ministros, Secretarios y Subsecretarios



NEWSLETTER

encontacto

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.

Visítenos en
www.osmiss.org.ar
para consultas o
sugerencias envíe un
correo electrónico a
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



SATISFACCION DEL PACIENTE

Al término del año actual, resulta oportuno reflexionar sobre la satisfacción en la atención de su salud, verificando, como objetivo básico, lo que espera recibir comparado con lo que le brinda la institución donde es atendido.

Con relación a ese objetivo básico, existen algunos factores que pueden producir desajustes entre su deseo y la realidad, los que pueden diferenciarse entre los relativos al paciente y la institución prestadora de los servicios de salud.

Los propios del paciente:

- La presencia de alteraciones en su salud, generadoras de ansiedad y temor.
- Una comunicación defectuosa entre el paciente y la institución que lo atiende.
- La existencia de prejuicios sobre la enfermedad y las técnicas de curación.
- La posibilidad de experiencias negativas anteriores.

Los relativos al prestador de salud:

- Una actividad de índole rutinaria frente al paciente.
- La existencia de una comunicación defectuosa.
- Una visión burocrática de los servicios con afectación del objetivo principal, que es la restauración de la salud.
- El empleo de técnicos impersonales.

La conformidad con la atención médica resulta esencial para la satisfacción del paciente y debe estar completada con el convencimiento sobre la eficacia de las indicaciones y tratamientos aplicados.

La conformidad con el servicio conduce a una redefinición de la "garantía de salud", permitiendo el funcionamiento organizado de las prestaciones, la revisión y actualización permanentes del trabajo realizado y la corrección de las eventuales desviaciones en los procedimientos que se aplican.

En nuestro país actualmente existe un creciente interés por la calidad de la atención médica, con un origen probable en la conciencia general sobre la calidad, entendida como requisito indispensable de integridad moral, responsabilidad social y sustentabilidad económica.

En Argentina, aunque se ha iniciado el proceso del cambio de valores, aun queda un largo camino para recorrer, lo que exige un sostenido esfuerzo para alcanzar esa conciencia y una preparación que permita superar viejos modelos y abrir una nueva etapa de investigación, desarrollo y aprendizaje.

Junto a estas reflexiones quiero también hacerle llegar mi afectuoso saludo con motivo de las próximas fiestas.

Ing. Néstor E. Fernández
Presidente





ACV

Accidente Cerebrovascular

Se estima que en Argentina hay hasta 80 mil nuevos episodios por año. Esto significa que se producen varios ACV cada hora. Aproximadamente un tercio de estas personas mueren a causa de este problema. Por tal motivo, conocer los factores de riesgo es un aspecto clave para prevenirlos".

El accidente cerebrovascular es una de las principales causas de mortalidad en la región. Los síntomas para detectarlo a tiempo y las últimas técnicas para tratarlo son de vital importancia.

El ataque cerebral es una afección causada por la pérdida súbita del flujo sanguíneo cerebral (isquémico) o por el sangrado (hemorrágico) dentro de la cabeza. Cualquiera de las dos situaciones puede provocar que las neuronas se debiliten o mueran, ya que sin oxígeno las células nerviosas no pueden funcionar. Es por eso que los especialistas señalan la importancia de detectar los factores de riesgo.

El accidente cerebrovascular isquémico agudo es una de las causas principales de morbi-mortalidad en el mundo y en la región. En los diferentes países ocupa el primero o segundo lugar de las estadísticas y se calculan 5,5 millones de muertes anuales en el mundo. Esta cifra parecería estar en descenso por un mejor control de las complicaciones clínicas asociadas a la enfermedad, lo que produce, por lo tanto, un aumento de los sobrevivientes con diferentes grados de secuelas llevando al ACV a ser la primera causa de discapacidad en adultos.

En nuestro país se realizan encuestas con la finalidad de determinar el nivel de conocimiento en la población general acerca de los síntomas y conductas a tomar ante la aparición de síntomas de un ACV. Se ha revelado que la mayoría de las personas todavía no reconocen las causas y síntomas del accidente cerebrovascular.

:: Factores de prevención:

Entre los factores tratables, se encuentran: presión arterial alta, cigarrillo, diabetes, alcohol, colesterol alto, drogas (cocaína), fibrilación auricular, problemas cardíacos, alteraciones de la sangre, migrañas, anticonceptivos orales, enfermedad carotídea, dentadura en mal estado, sedentarismo, obesidad y procesos infecciosos.

Entre los no tratables: familiares con ataques cerebrales, edad, sexo masculino, ataque cerebral en el pasado, e infartos silentes en las neuroimágenes".

Los síntomas a tener en cuenta para detectar un ataque cerebrovascular

- La hipertensión arterial es el factor de riesgo más frecuente; está presente en el 80% de los pacientes que sufren un ataque cerebral .

- El colesterol alto aumenta el riesgo de que se tapen las arterias, incluidas las que van al cerebro, por lo cual puede producir un ataque cerebral.

- Falta de sensación, debilidad o parálisis repentinas en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un solo lado del cuerpo.

- Confusión súbita, problemas repentinos para hablar o entender.

- Problemas repentinos para ver con uno o los dos ojos.

- Dificultad para caminar, mareo, vértigo, pérdida del equilibrio o falta de coordinación súbitos.

- Dolor de cabeza súbito y de máxima intensidad, sin causa aparente.

:: Conclusiones generales:

1 de 4

• El conocimiento de los factores de riesgo es bajo en nuestro país: solo 1 de cada 4 personas sabe que fumar y la hipertensión arterial son factores de riesgo para el accidente cerebrovascular.

1 de 5

• El conocimiento de las señales de advertencia y los síntomas de un derrame cerebral es igualmente bajo: 1 de cada 5 adultos reconoce como señales de advertencia: la dificultad para hablar, adormecimiento facial o del brazo y dolores de cabeza,

1 de 10

pero solo de 1 de cada 10 es consciente de que la pérdida del equilibrio o coordinación, problemas de visión o confusión pueden ser señales de un ACV.

9 de 10

• 9 de cada 10 encuestados saben que deben llamar a los servicios de emergencia y acudir a un hospital de inmediato.

Ante la aparición de estos síntomas, se deben tomar medidas urgentísimas ya que cada segundo cuenta. Llamar una ambulancia y tomar una tomografía son los primeros pasos para prevenirlo y tratarlo porque mueren dos millones de neuronas por segundo, concluye el especialista.

En países desarrollados, el 80 por ciento de los accidentes cerebrovasculares es de origen isquémico, atribuyéndose una quinta parte de ellos al cardioembolismo por fibrilación auricular, que consiste en la oclusión de una arteria cerebral por causa de un trombo proveniente del corazón.



ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA

10 recomendaciones para mejorar la alimentación y estilo de vida.

1_ Coma menos cantidad y con mayor frecuencia, sin aumentar la ingesta calórica total. No saltee el desayuno y no coma en exceso por la noche.

2_ Consuma alimentos ricos en fibras: cinco porciones de frutas y verduras por día, incluyendo granos y legumbres.

3_ Coma pescado entre tres y cinco veces por semana.

4_ Reduzca el consumo de comidas con alto contenido de grasa animal, alimentos grasos y fritos.

5_ Consuma productos lácteos fermentados con probióticos.

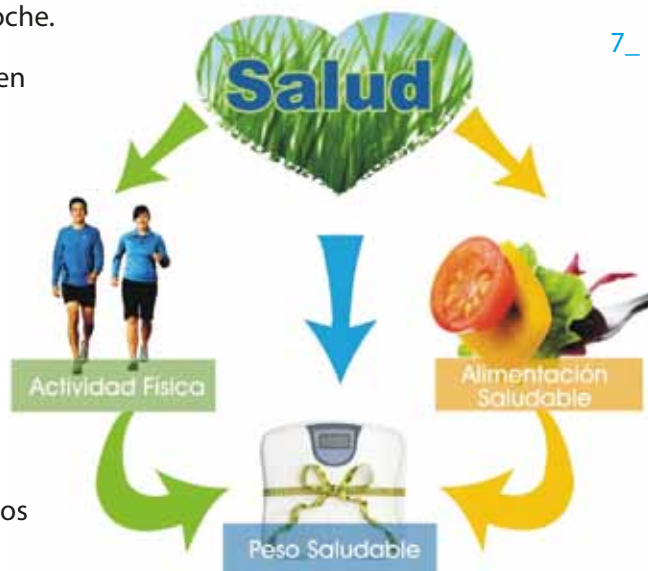
6_ Opte por comidas magras como pollo (sin piel), conejo o cortes magros de carnes rojas.

7_ Beba dos litros de agua por día y disminuya el consumo de bebidas alcohólicas, con cafeína o con alto contenido de azúcar.

8_ Coma despacio y mastique lentamente y bien.

9_ Lleve un estilo de vida saludable: haga ejercicio regularmente y no fume.

10_ Mantenga un índice de masa corporal saludable; propóngase mantenerse en su peso ideal.





ASPIRINA e INFARTO



Concluyen que tomar una aspirina por día sirve para prevenir infartos solo en algunos casos.

La autoridad de medicamentos y alimentos de los EEUU determinó que la ingesta diaria de la droga para evitar eventos cardíacos no es efectiva en la población general, sino solo para aquellos que ya hubieran sufrido un mal de ese tipo. Además, alertó por los riesgos aumentados de sangrado.

Un informe de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) señala que "evidencia científica muestra que tomar una aspirina por día puede ayudar a prevenir un ataque al corazón o una apoplejía en algunas personas, pero no en todas".

El organismo concluyó que los datos de estudios "no respaldan el uso de aspirina como una medicación preventiva por parte de personas que no han tenido un ataque al corazón, una apoplejía o problemas cardiovasculares". "De hecho, existen varios riesgos asociados con el uso de aspirina, incluyendo riesgo incrementado de sangrado en el estómago y el cerebro", añadió.

En cambio, detalló: "La evidencia respalda el uso de aspirina para prevenir otro ataque al corazón o apoplejía en pacientes que ya hayan tenido un ataque al corazón o apoplejía, o presentan evidencia de enfermedad coronaria, como angina, o un historial de bypass coronario o angioplastia".

En esa población, "una dosis baja de aspirina puede evitar la recurrencia", explicó el doctor Robert Temple, director adjunto de ciencias clínicas de la FDA. "En pacientes que han padecido este tipo de eventos cardiovasculares,

los beneficios conocidos de la aspirina para la prevención secundaria –es decir, en aquellos que ya hayan sufrido estos problemas con anterioridad–, superan el riesgo de sangrado", explicó el organismo, al tiempo que aconsejó siempre consultar con el médico antes de iniciar un tratamiento de este tipo.

El informe de la FDA surgió en respuesta a una solicitud de la farmacéutica Bayer, que buscaba incluir en la información oficial del medicamento su uso preventivo.

Para su dictamen sobre la aspirina, el organismo norteamericano tomó en consideración seis estudios clínicos en donde se examinó a 97.000 individuos durante años. Los resultados de estos ensayos arrojaron que "no se demuestra un beneficio significativo" en la ingesta diaria de aspirina para aquellos que no hayan tenido eventos cardíacos anteriores.

El ente sostuvo, además, que los estudios realizados en pacientes diabéticos o enfermedades vasculares periféricas, sin síntomas cardiovasculares preexistentes, tampoco avalaron el uso de la aspirina como método de prevención primaria (es decir, en personas que no tuvieron antecedentes de ataque cardíaco o apoplejía) en esa población.

Las conclusiones publicadas en la página web del organismo regulador subrayan: "Ninguno de los seis estudios logró resultados estadísticamente significativos con respecto a su objetivo primario".





Website // www.fipem.org
Mail // info@fipem.org
Facebook // [fipem.org](https://www.facebook.com/fipem.org)
Teléfono // 4334-6637 Int.51



Foro
Interdisciplinario
para Personas
Mayores

IGUAL
DIGNIDAD
EN TODO EL
CURSO
DE LA VIDA

Estimados:

Nos es grato dirigirnos a ustedes, en nombre del FIPeM, para agradecerles su asistencia y el valioso aporte, hicieron posible la realización del "Primer Congreso de Políticas para Personas Mayores".

Por esto, queremos invitarlos a visitar nuestra página web www.fipem.org, para acceder a las conclusiones obtenidas.

Esperamos contar con Uds. en la amplia convocatoria que el foro se propone realizar, para constituir un grupo de trabajo que haga realidad las propuestas formuladas, invitándolos a continuar participando, para así poder seguir elevando el potencial de nuestras y sus propuestas.

FIPeM

A nuestros Afiliados:



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

Actualización de cartilla:

Baja de cartilla:

TRAUMATOLOGÍA

Dr. ACOSTA GÜEMES CESAR
Av. Acoyte 175 - Caballito
CABA



www.osmiss.org.ar

Estimados Asociados:

Despedimos este año, con la alegría de haber cumplido con todos los objetivos que nos propusimos.

La participación de los Asociados fue creciendo en cada una de las áreas y actividades a lo largo del período, contando con nuevos participantes a los distintos talleres.

Estamos elaborando nuestro Programa de Trabajo 2016, orientado al "Envejecimiento Activo, Saludable y Positivo" apuntando a la Promoción de la Salud, la Recreación, Cultura y Turismo.

Pondremos todo nuestro esfuerzo para afrontar la "revolución de la longevidad" convertida ya en un paradigma en el ámbito internacional.

Agradecemos a todos los que nos acompañaron y queremos compartir algunas fotos de la tarea anual.

La Mutualidad



Felices Fiestas

*Son los deseos
de todos los
integrantes de
La
Mutualidad*



Mutualidad del Circulo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

Para mayor información sobre todas las actividades, visite nuestra página web:
www.mutualdelcirculopen.com.ar

Casilla de correo:
mutualdelcirculo@gmail.com

Teléfono: (011) 4334-6644
(interno 17 y 18)