



**OSMISS**

Obra Social de Ministros, Secretarios y Subsecretarios



NEWSLETTER

# encontacto

PUBLICACION  
TRIMESTRAL  
DE NOVEDADES  
Y SUGERENCIAS  
PARA LOS  
AFILIADOS DE  
OSMISS



## CONSIDERACIONES SOBRE LOS ADULTOS MAYORES

### URGENCIAS

**DoctoRed**

**(011) 4644-5000**

**0800-333-6373**

Las 24 Hs.

### CENTRO DE ATENCION 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)

**SSSalud**  
SUPERINTENDENCIA  
DE SERVICIOS DE SALUD

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)

Del estudio del crecimiento demográfico del país, se observa que el índice de las personas imputables a los adultos mayores (mayores de 60 años) va aumentando en proporción ascendente debido, fundamentalmente, al crecimiento de la expectativa de vida y al decrecimiento relativo de la población juvenil y adulta, generándose una modificación sustancial de la pirámide demográfica.

Lo anterior permite señalar que el aumento de la expectativa de vida, planteada como posible en 60 años al inicio del siglo XX al final del mismo se duplica. Esto se justifica por la evolución de las ciencias médicas, los avances tecnológicos, la mejora en la calidad de vida y otras coincidencias particulares exigibles para vivir.

En este marco referencial de la vida de las personas mayores las hipótesis de vida planteadas en la actualidad no alcanzan a satisfacer el potencial de vida asignable a las mismas considerando los años de expectativas de vida asignable en la actualidad a las mismas. Esto exige el cambio del paradigma planteado al inicio del siglo XX para alcanzar las pautas de vida asignables a los adultos mayores al comienzo del siglo XX.

Este cambio de paradigma requiere una nueva interpretación y replanteo del problema generando que nos lleve a considerar este lapso como "un período de oportunidad de vida" que si se sabe aprovechar y se está preparado para ello, puede ofrecer muchas satisfacciones que no se alcanzan en los otros períodos de vida ya transcurridos. Para que ello ocurra la sociedad debe abrir las puertas para que se facilite el camino de los adultos mayores hacia la

posibilidad de generar un aporte vital positivo para la sociedad que las alberga, fundamentalmente, eliminando la marginación y correlativa marginalidad a la que son sometidas.

Hoy, en nuestra sociedad, llegados los 60 años, las personas, en general, pasan legalmente a la pasividad generándose para la sociedad moderna una baja en la productividad, no siendo aprovechada su experiencia generándose para las personas la marginación anteriormente señalada, planteándose para estas personas una evidente minusvalía.

Los fundamentos de esta marginación están condicionados, en general, por tres factores fundamentales:

1. Deterioro material del organismo.
2. Enfermedades crónicas preexistentes.
3. Problemas psicológicos y sociales.

Sobre estos factores, en relación a los adultos mayores, no existe una explicación unánime. Solo podemos decir que están seleccionadas con la calidad de vida, dado por el nivel cultural y económico de la sociedad en el que las personas se han desenvuelto. Los dos primeros factores fundamentales de la marginación social señalada para los adultos mayores quedan en el presente disminuidos en su paso relativo por la mejora del nivel de las ciencias médicas tanto en el pasado como en el futuro. En relación a los problemas psicológicos y sociales los mismos se relacionan en la situación actual fundamentalmente relacionada con su marginación social donde se estima que puede afectar a más del 50 % de esta población. El paso brusco de la actividad a la pasividad y el brusco distan-

(continúa en página siguiente)



(continúa nota de tapa)

El cambio del círculo de convivencia laboral sin una concientización previa, trae de por sí un desequilibrio psíquico que va de una simple neurosis a los síndromes depresivos que se producen por la desvinculación laboral, la desadaptación social y los desequilibrios económicos.

También debe señalarse en la situación actual la existencia de grupos, cada vez más numerosos, de adultos mayores pasivos carentes de sostén familiar, actuando en ellas un factor no despreciable como es "la soledad". Esto lleva a distintos desvíos llegando a veces al suicidio.

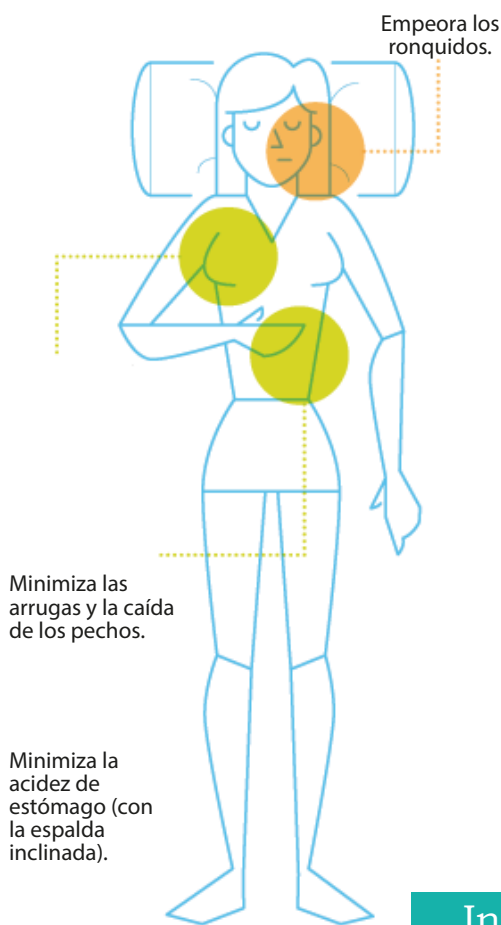
La formulación de políticas para enfrentar la nueva situación planteada por el aumento de la expectativa de vida registrada en el último siglo, exige la reformulación del paradigma planteado en el inicio del siglo XX para posibilitar la integración de los adultos mayores a la actual estructura económica social.

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

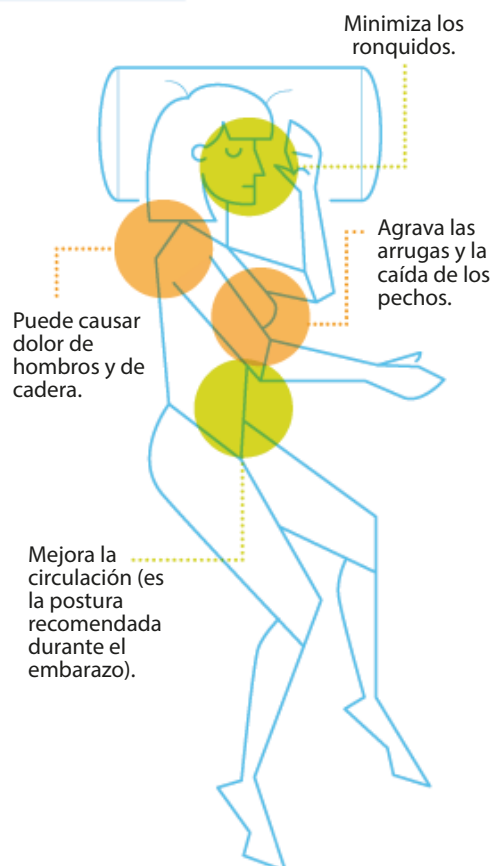
## DESCANSO vs. MALA POSTURA

¿Cómo asegurar una óptima salud a través del descanso?

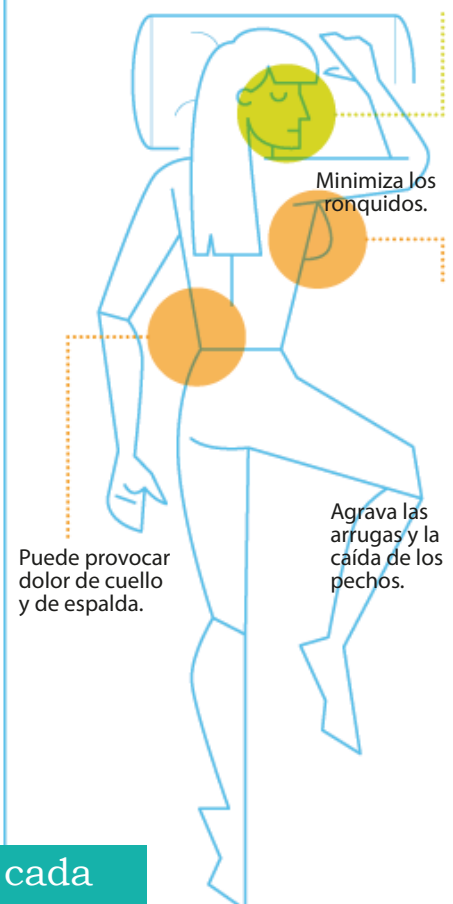
### BOCA ARRIBA



### DE LADO



### BOCA ABAJO



### Inconvenientes y beneficios de cada postura para dormir

¿Le has planteado alguna vez por qué te duele prácticamente todos los días la espalda? Muchas son las posibles causas, aunque una de las más frecuentes alude a la postura y al soporte sobre el que duermes habitualmente.

Así comenzamos el artículo analizando por qué la elección del colchón o el somier es tan importante y cuáles son las mejores/peores posturas para dormir y, de esta manera, evitar la aparición de los tan temidos e incómodos dolores de espalda.



Posturas para dormir que provocan dolor de espalda y cuáles no.

### Consejos esenciales para evitar dolores de espalda

Apuesta por un colchón de máxima calidad y comprueba que se ajusta perfectamente a tus necesidades.

Cuando vayas a comprarlo, dedica un tiempo a probar las diferentes opciones que encuentres. ¿Te gustan los colchones firmes, de espuma, viscoelásticos...? Si no estás seguro, invierte 10 minutos en tumbarte y probar cada uno de ellos. A lo mejor pasado el tiempo te das cuenta de que la decisión no fue la más acertada, por mucha prueba que realizaras en el momento de la adquisición, pero nadie podrá decirte que no te has implicado en la búsqueda de tu colchón perfecto. Por otro lado, aunque 10 minutos no aseguren una compra de éxito, seguramente estés más cerca de

ello que si no dedicas ni un minuto a esta investigación. Total, qué son 10 minutos en comparación con un colchón de calidad que asegure tu bienestar.

### ¿Existen buenas o malas posturas para dormir?

Este tema nos interesa especialmente, ¿existen buenas y malas posturas para dormir o esta afirmación es un mito? En realidad, si interpretamos la expresión de forma literal, la respuesta es negativa: NO existe la postura perfecta ni tampoco una que te condene a padecer dolores de espalda todos los días (hablando de posturas que entren dentro de la normalidad, claro está). Dependerá de la forma de tu espalda y de cómo te sientas más cómodo/a. Además, cada una de ellas tiene sus pros y sus contras...

¿Por qué esta sencilla palabra, “descanso”, incide más de lo que muchos pensamos en nuestra salud y bienestar?

### Otros consejos interesantes

La buena noticia es que puedes minimizar los contras de cada una de estas posturas a la vez que maximizas sus beneficios. Tan solo debes escoger una almohada adecuada: ni muy baja ni muy alta y, de la misma forma que el colchón, la base y el somier, de calidad suficiente.

No obstante, si cumples con todas las condiciones anteriores (tienes el soporte correcto y duermes en una postura más o menos normal), pero los dolores de espalda persisten, te recomendamos dormir boca arriba o de lado, colocando un almohadón bajo las piernas, en el caso de la primera postura, o entre las mismas si prefieres la segunda opción.



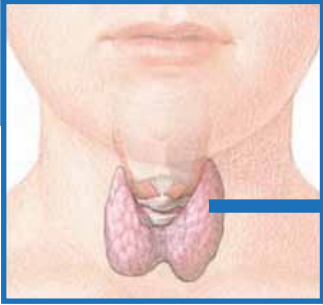
## ALIVIA TUS DOLORES DE ESPALDA

Existen una serie de ejercicios bastante efectivos a la hora de aliviar los dolores de espalda. Además, son tan sencillos que podrás realizarlos cómodamente en casa.



# TIROIDES

## Preguntas frecuentes sobre la tiroides



La tiroides está localizada inmediatamente por debajo de la nuez de Adán. Es una glándula con forma de mariposa que se encuentra en la parte inferior del cuello, por delante de la tráquea. Se extiende por arriba del hueco supraesternal hasta la parte inferior de la nuez de Adán (laringe).

La función de las células foliculares y de la glándula tiroidea es producir, almacenar y liberar en la sangre hormonas tiroideas, también conocidas como T3 (triyodotironina) y T4 (tiroxina), muy parecidas entre ellas y cuyo compuesto básico es la tiroxina.

Las dos hormonas tiroideas (T4 y T3) regulan el metabolismo corporal y la función de los órganos. Cada una de las células depende de las hormonas tiroideas para su crecimiento normal y desarrollo, y para regular funciones tales como la producción de energía y calor.

Las hormonas tiroideas afectan la frecuencia cardíaca, el nivel de colesterol, el peso corporal, el nivel de energía, la fuerza muscular, las condiciones de la piel, la regularidad menstrual, la memoria y muchas otras funciones.



Siempre consulte a su médico.

### A qué edad suelen comenzar los trastornos tiroideos?

En general, los problemas tiroideos pueden comenzar en la niñez, y a lo largo de la vida presenta un pico de frecuencia alrededor de los 40 años. Afecta al 2 % de las mujeres y 0,2 % de los hombres.

### ¿Las mujeres debemos incorporar al endocrinólogo entre nuestros estudios de rutina?

No, el endocrinólogo no se encuentra entre los estudios de rutina.

### ¿Cómo sabemos si nuestra glándula tiroidea está funcionando correctamente?

Mediante el dosaje de las hormonas tiroideas en sangre.

### Muchos de los síntomas que se mencionan en el hipotiroidismo son similares a los derivados del estrés. ¿Cómo distinguirlos?

Es importante pensar en la tiroides como un "regulador". Si funciona de menos, todo se vuelve más lento: es decir, en el hipotiroidismo hay constipación, cansancio, piel fría y seca, el corazón late lento, el metabolismo se enlentece, aumento de peso y de colesterol, sueño, etc.

Si funciona de más, es todo lo contrario: el corazón late rápido, baja de peso, sudación, calor, temblor, mal dormir, entre otros.

### ¿Puede el estrés provocar un mal funcionamiento tiroideo momentáneo o una vez que se "desreguló" ya queda afectada de por vida?

La relación entre la tiroides y el estrés es muy interesante. Una causa de alteración del funcionamiento tiroideo es la aparición de anticuerpos, dirigidos contra la glándula tiroidea. Estos anticuerpos no se relacionan con la capacidad de defensa del organismo, sino que se trata de otro sector del sistema inmune que es también sensible al estrés y que deja de regularse adecuadamente y aparecen estos anticuerpos que pueden inflamar la tiroides (causando hipotiroidismo) o estimularla (causando hipertiroidismo).

El hipotiroidismo, debido a estos anticuerpos, suele ser progresivamente definitivo. En otros casos la tiroides puede inflamarse en forma aguda, con dolor en la glándula, o a veces en forma silenciosa. En estos casos puede haber un hipotiroidismo transitorio que se recupera totalmente. Luego de un parto puede aparecer también un hipotiroidismo transitorio y también luego de recibir un tratamiento con yodo radioactivo.

### ¿El hipotiroidismo se cura o es de por vida?

Cuando es definitivo (explicado en la respuesta anterior), en general el hipotiroidismo es de por vida y se trata.

### ¿Cuál es el riesgo de no tratarlo?

Progresivamente, los síntomas se profundizan: el edema, la piel fría, la constipación, las reacciones cerebrales lentas y el sueño.

### ¿La medicación que se toma de por vida, ¿tiene algún efecto secundario?

La medicación se toma de por vida y bien regulada no tiene por qué tener efectos secundarios.



# CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACIÓN

El Estado Nacional garantiza **VACUNAS GRATUITAS** en centros de salud y hospitales públicos de todo el país

EXCLUSIVO ZONAS DE RIESGO

| Vacunas                    | BCG (1)         | Hepatitis B HB (2) | Neumococo Conjugada (3) | Quintruple Pentavalente DTP-HB-Hib (4) | Polio    |              | Rotavirus (7) | Meningococo (8) | Gripe (9) | Hepatitis A HA (10) | Triple Viral SRP (11) | Varicela (12) | Cuadruple o Quintruple Pentavalente Celular DTP-Hib (13) | Triple Bacteriana Celular DTP (14) | Triple Bacteriana Acelular dTPa (15) | Virus Humano VPH (16) | Doble Bacteriana dT (17) | Doble Viral SR o Triple Viral SRP (18) | Fiebre Amarilla FA (19) | Fiebre Hemorrágica Argentina FHA (20) |
|----------------------------|-----------------|--------------------|-------------------------|--|----------|--------------|---------------|-----------------|-----------|---------------------|-----------------------|---------------|--|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------------------|--|-------------------------|---------------------------------------|
|                            | única dosis (A) | dosis neonatal (B) | 1º dosis                | 1º dosis                               | 1º dosis | 2º dosis (D) |               |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| Recién nacido              |                 |                    |                         |  |          |              |               |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| 2 meses                    |                 |                    | 1º dosis                | 1º dosis                               | 1º dosis |              | 1º dosis (D)  |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| 3 meses                    |                 |                    |                         |  |          |              | 1º dosis      |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| 4 meses                    |                 |                    | 2º dosis                | 2º dosis                               | 2º dosis |              | 2º dosis (E)  |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| 5 meses                    |                 |                    |                         |  |          |              |               |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| 6 meses                    |                 |                    | 3º dosis                | 3º dosis                               | 3º dosis |              |               |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| 12 meses                   |                 |                    | refuerzo                |  |          |              |               |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| 15 meses                   |                 |                    |                         |  |          |              |               |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| 15-18 meses                |                 |                    |                         |  |          |              | 1º refuerzo   |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| 18 meses                   |                 |                    |                         |  |          |              |               |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| 24 meses                   |                 |                    |                         |  |          |              |               |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| 5-6 años (ingreso escolar) |                 |                    |                         |  |          |              |               |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| 11 años                    |                 |                    |                         |  |          |              | 2º refuerzo   |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| A partir de los 15 años    |                 |                    |                         |  |          |              |               |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| Adultos                    |                 |                    |                         |  |          |              |               |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| Embarazadas                |                 |                    |                         |  |          |              |               |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| Puerperio                  |                 |                    |                         |  |          |              |               |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |
| Personal de salud          |                 |                    |                         |  |          |              |               |                 |           |                     |                       |               |  |                                    |                                      |                       |                          |  |                         |                                       |

(1) BCG: Tuberculosis (formas invasivas)

(2) HB: Hepatitis B

(3) Prevención de Meningitis, Neumonía y Sepsis por Neumococo

(4) DT-IP-IB-Hib: (Pentavalente) Difteria, Tétanos, Tos Convulsa, Hep B,

Haemophilus influenzae b,

(5) IPV: (Salik) Poliovirus inactivado.

(6) OPV: (Sabin) Poliovirus oral.

(7) Rotavirus

(8) Meningococo

(9) Antirrábico

(10) HA: Hepatitis A

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

(12) Varicela

(13) DT-IP-Hib: (Quadruple) Difteria, Tétanos, Tos Convulsa,

Haemophilus influenzae b,

(14) DT-IP: (Triple Bacteriana Celular) Difteria, Tétanos, Tos Convulsa.

(15) dt-IP: (Triple Bacteriana Acelular) Difteria, Tétanos, Tos Convulsa.

(16) VPH: Virus Papiloma Humano.

(17) dt: (Doble Bacteriana) Difteria, Tétanos.

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

(19) FA: (Fiebre Amarilla)

(20) FHA: (Fiebre Hemorrágica Argentina)

(A) Antes de egresar de la maternidad.

(B) En los primeros 12 horas de vida.

(C) Vacunación Universal. Si no hubiera recibido el esquema completo, deberá completarlo.

(D) En caso de tener que iniciar: aplicar 1º dosis, 2º dosis al mes de la primera y 3º dosis a los seis meses de la primera.

(E) La 1º dosis debe administrarse antes de los cuatro meses y seis días o tres meses y medio.

(F) La 2º dosis debe administrarse antes de los cuatro meses y seis días o tres meses y medio.

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

(H) En cada embarazo deberán recibir la vacuna antirrábica en cualquier trimestre de la gestación.

(I) Pacientes deberán recibir vacuna antirrábica si no la hubieran recibido durante el embarazo, antes del egreso de la maternidad y hasta un máximo de diez días después del parto.

(J) Si no hubiera recibido dos dosis de triple viral o una dosis de triple viral + 1 dosis de doble viral, después del año de vida para los nacidos después de 1945.

(K) Aplicar dTPa en cada embarazo independientemente del tiempo desde la dosis previa. Aplicar a partir de la semana 20 de gestación.

(L) Personal de salud que estén mayores de 72 meses. Revacar cada 5 años.

(M) Residentes en zonas de riesgo.

(N) Residentes en zona de riesgo único refuerzo o los diez años de la primera dosis.

(O) Residentes o trabajadores con riesgo ocupacional en zona de riesgo y que no hayan recibido anteriormente la vacuna.

(P) 2 dosis separadas por intervalo mínimo de 6 meses.

(Q) 2 dosis separadas por intervalo mínimo de 6 meses.

(R) 2 dosis separadas por intervalo mínimo de 6 meses.

(S) 2 dosis separadas por intervalo mínimo de 6 meses.

(T) 2 dosis separadas por intervalo mínimo de 6 meses.

(U) 2 dosis separadas por intervalo mínimo de 6 meses.

(V) 2 dosis separadas por intervalo mínimo de 6 meses.

(W) 2 dosis separadas por intervalo mínimo de 6 meses.

(X) 2 dosis separadas por intervalo mínimo de 6 meses.

(Y) 2 dosis separadas por intervalo mínimo de 6 meses.

(Z) 2 dosis separadas por intervalo mínimo de 6 meses.

Para más información:  
0-800-222-1002  
www.saludgobar



Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación

**Requisitos para la vacunación sin cargo:**

- Encontrarse dentro de los grupos de riesgo.
- Prescripción de cualquier profesional médico.
- Autorización de OSMISS (puede solicitarse por fax al 011) 4334-6644 (Int. 12), personalmente por mail a [autorizaciones@osmiss.org.ar](mailto:autorizaciones@osmiss.org.ar), -La aplicación de la vacuna queda a cargo del afiliado.

**Campaña de Vacunación Antirrábica 2017**  
A partir del 1º de Marzo

Para más información de la campaña antirrábica, visite nuestra página web [www.osmiss.org.ar](http://www.osmiss.org.ar)

## Programa de Actividades Año 2017

MARZO

### • Merienda saludable - conversatorio: + DE 70

No es una conferencia, sino un espacio para conversar y preguntar sobre distintos temas de interés para nuestros adultos mayores. Una manera simple de contemplar las dudas más frecuentes. Alimentación, patologías más prevalentes, prevención de complicaciones de enfermedades relacionadas con la tercera edad (diabetes, HTA, Hipercolesterolemia, obesidad, entre otros).

Duración: 2 hs.

Fecha: jueves 23 de marzo

Moderador: Lic. En nutrición especializada en alimentación para el adulto mayor

### • Taller de la Memoria: Ejercitación Cognitiva

Al igual que los músculos, las habilidades cognitivas pueden ejercitarse para evitar el normal deterioro asociado al paso de los años

Duración: 1.30 hs. cada encuentro

Fechas: martes 14 y 28 de marzo

ABRIL

### • Taller de la Memoria: para activar la mente

Al igual que los músculos, las habilidades cognitivas pueden ejercitarse para evitar el normal deterioro asociado al paso de los años

Duración: 1.30 hs cada encuentro

Fechas: martes 11 y 25 de abril

Profesional a cargo: Lic. Andrea Pereyra

### • Taller de Gimnasia Postural

Es muy frecuente que en distintos momentos de nuestra vida se sufran dolores corporales como consecuencia de nuestras posturas o debido a contracturas, así como también a distintas patologías propias del cuerpo humano. Las malas posiciones posturales generan alteraciones en el cuerpo, que provocan, a su vez, distintos síntomas: mareos, dolor de cabeza, dolores de espalda. La postura es un resultado donde confluyen varios factores: historia personal, las actividades que se practican, los accidentes, el sedentarismo, etc. Así puede suceder que se establezcan patrones posturales que no siempre son los mejores para nuestro cuerpo.

Duración: 1 h.

Fecha estimada: jueves 6 de abril

A cargo de Profesora Paola Carbone

### Seminario de capacitación: "Cuidando al adulto mayor en casa"

*"Alimentar al adulto mayor es un reto de inteligencia del cuidador"*

Un programa de capacitación para todas aquellas personas que estén al cuidado del adulto mayor (Familiares, acompañantes, trabajadores de instituciones, etc).

#### - Parte I: Jueves 20 de abril

Charla de la Profesional María José Saggese, Causelora especialista en Adultos Mayores  
Toma de signos vitales: presión, pulso, temperatura, glucemia.

#### - Parte II: Jueves 27 de abril

Alimentación: Un adulto mayor correctamente alimentado- Todo lo que hay que saber sobre la asistencia alimentaria (dietas especiales, desnutrición, deshidratación, etc).  
A cargo de la Lic. Agustina Beacon.

Cada Seminario tendrá una duración de 2 hs.

### Estimado amigo:

La MUTUAL ha creado el DEPARTAMENTO DE PRESTACIONES Y SERVICIOS cuyo principal objetivo, en esta primera etapa, es relevar las expectativas de nuestros asociados en materia de "turismo y recreación".

Es de público conocimiento, la importancia del ocio en la salud del individuo. Por ello, nuestra tarea será armar alternativas acorde a las necesidades detectadas. Dicho lo cual, es de fundamental importancia lograr una comunicación fluida con nuestros socios (mails, contacto telefónico, circulares, etc.) para conocer sus preferencias en materia de recreación y esparcimiento donde el contacto personal tendrá un lugar preponderante.

Nuestro plan incluye al turismo, nacional e internacional, recreación en sus diversas formas, mini-turismo, turismo cultural, turismo salud, visitas guiadas y, por supuesto, todo lo que haga al buen aprovechamiento del tiempo libre.

En línea con el espíritu solidario del mutualismo, reiteramos la importancia de su participación para conocer sus inquietudes y permitimos elaborar un producto acorde con las mismas.

Atte.

La Mutual