



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 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.

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



DISMINUCIÓN DE LOS RIESGOS EN LA SALUD

La prevención es vital para enfrentar los riesgos de la salud, muchas veces desestimados, siendo estos complejos, con consecuencias que van desde el deterioro de la calidad de vida del individuo, hasta incluso el desenlace mortal.

Tranquilamente, como un día más, un individuo puede tener programada su agenda laboral para el día siguiente, o los eventos sociales que tendrá en la semana, los momentos destinados a su familia, sus ideales, etc. Momentos que por desatender el cuidado de su salud pueden verse truncados o ininterrumpidos por episodios de riesgos severos que detienen o deterioran el paso por los mismos. Situaciones trágicas, tristes, desalentadoras, e irreversibles que en su mayoría con estudios médicos adecuados se podrían haber prevenido.

“Un examen periódico permite un diagnóstico oportuno de las enfermedades, incluso aquellas que aún no han presentado síntomas con lo que se ayuda así a prevenir las enfermedades a las que cada persona puede ser propensa”.

Este enunciado tan nombrado y tan escuchado por las personas, no cuenta con la continuidad que amerita. A veces sucede que se desconoce su real importancia, en otros casos no es que se desconozca la importancia y se ignore sus beneficios, pero a pesar de saberlo lo que NO se logra es la constancia, algo que no se ha tenido en cuenta en numerosos programas y/o campañas de prevención que han fallado. Por ello es fundamental que se tenga en cuenta estos dos aspectos prioritarios, dar a conocer en primer lugar e intentar de todas las formas posibles que nuestro rol permita instalar la prevención en la agenda de cada afiliado.

Combinar ciencia, tecnología y calidad humana es el compromiso de nuestra Obra Social.

Reduciendo los riesgos en la salud de nuestros afiliados. De esta forma nuestra área de estudios preventivos bajo la premisa de la importancia de la prevención de las enfermedades y del diagnóstico precoz, podrá acercar a los afiliados una propuesta que los apoye en la continuidad y regularidad que por regla general el individuo posterga o abandona.

La evidencia disponible ha demostrado que si la sociedad en su conjunto reconociera y asumiera el grado que nos corresponde en el cuidado y la protección de la salud, podrían evitarse cuatro de cada diez muertes.

Es por ello que nuestra Obra Social entiende que debe impulsar acciones que activen los mecanismos de concientización pasando del discurso a la acción, de los postulados a los hechos.

- La obra social invertirá en la prevención, siendo coherente con su plan rector.
- Más que frases hechas, hechos concretos. “Es preferible el cansancio por impulsar, reiterar, y sostener este programa; que el cansancio en una sala de espera a la vela de un diagnóstico cuando ya el problema ha empeorado”.

“Debemos construir un puente con sólidos, y esa solidez, se obtiene desde la prevención y reducción de riesgos en la salud, para que el afiliado pueda dar pasos firmes. Evitando, desde lo que está a nuestro alcance, la posibilidad de encontrarse con ciertos riesgos en la salud que afecten

(continúa en página siguiente)



(continúa nota de tapa)

el transcurso de su camino. Lograr achicar la incertidumbre transmitiendo armonía”.

Surge así la necesidad de estudios preventivos de acuerdo al sexo y edad los que corresponderán a cada etapa vital dado que las necesidades sanitarias de cada individuo van variando en cada etapa de la vida.

Los chequeos y exámenes que cada individuo necesita, dependerán entonces de su edad, salud, historia familiar y estilo de vida, como por ejemplo, qué come, cuán activo se mantiene y si fuma (entre otras).

Tener en cuenta la edad y el sexo del individuo, y en base a ello destinar distintos exámenes preventivos con la adecuada visita al médico, nos permite detectar ciertas enfermedades y condiciones: como la hiperglucemia, hipertensión y colesterol. Los “asesinos silenciosos” que no presentan síntomas evidentes, permitiéndonos actuar a tiempo.

Para esta premisa de Reducción de Riesgos en la Salud es clave tener en cuenta la historia natural de las enfermedades desde su inicio hasta su término y sus distintas etapas, ya que ellas nos determinan distintas formas de acción preventiva según cada momento.

Prevención primaria: reducción de los factores de riesgo antes de que aparezca la enfermedad. Ej: dejar de fumar.

Prevención secundaria: detectar precozmente una enfermedad para controlar o eliminarla y así mejorar el pronóstico. Ej: Papanicolau.

Prevención terciaria: minimizar el daño ya causado de una enfermedad.

Ej: tratamiento hipolipemiente en una persona con enfermedad coronaria.

Los beneficios de un chequeo médico se relacionan con la posibilidad de:

- Permitir conocer si existen factores de riesgo de enfermedades o enfermedades subclínicas (que aún no se han manifestado) para poder trazarlas precozmente o incluso prevenirlas. Encontrar los problemas a tiempo, cuando las posibilidades de cura son mayores.
- Educar a las personas en cuanto a hábitos saludables de vida, alimentación saludable, actividad física, incentivar el abandono de hábitos nocivos: tabaquismo, abuso de sustancias, abuso de alcohol, etc.
- Posibilitar la divulgación de estudios preventivos a lo largo de las diferentes etapas en la vida.
- Hacer que los individuos sepan y tomen el control de su propio cuidado.
- Informar acerca de las inmunizaciones necesarias en la vida adulta. Esta etapa abre un escenario diferente en la relación con los profesionales médicos: la persona “sana” acude para ser evaluada e informada de las actualizaciones preventivas para las diferentes enfermedades. Finalmente, debemos recordar que la Organización Mundial de la Salud recomienda realizarse un chequeo cada cuatro años hasta los 40 años, cada dos de los 40 a 60 años y como mínimo un chequeo anual a partir de los 60 años.

Ing. Néstor E. Fernández
Presidente de OSMISS

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.

Alta de cartilla:

ESPECIALIDAD: OTORRINOLARINGOLOGÍA
(Nariz, Garganta y Oído)

INSTITUTO ARAUZ

Tte. Gral. Peron 2150 - CABA
Central de turnos 5368 2760
Horarios: Lu. a Vi. 8 a 19 – Sa. de 8 a 12.
Guardia: las 24 hs. de Lunes a Lunes.

* Plan OSMISS-100 Con Derivación.

Baja de cartilla:

PSIQUIATRIA

DR. BITRAN RAFAEL

www.osmiss.org.ar



¿Acné en los adultos? *Es diferente al de los adolescentes*

Aunque no lo creas, el acné no es una condición exclusiva de la adolescencia. También puede aparecer durante la edad adulta, creando problemas de autoestima. Para enterarte de por qué se desarrolla en esta etapa y cómo puedes tratarlo para recuperar la belleza de tu piel.

Cuando piensas en el acné, seguro se te viene a la mente la adolescencia. En esa etapa de la vida durante la cual se presentan tantos cambios hormonales, se vuelve tu peor enemigo. Fiestas, conquistas, reuniones y otros eventos sociales se ven saboteados por las molestas espinillas y los desagradables granos. Sin embargo, y por más que afecte la propia autoestima, el acné del adolescente se considera algo "normal".

Y precisamente por eso, muchas personas piensan con alivio que el final de la adolescencia, es también el final de la pesadilla del acné. Pero se equivocan. En muchas ocasiones, es una de las herencias de la adolescencia que continúa durante la madurez, es decir, en personas de los 20 a los 50 años o más.

¿Cuál es la diferencia entre el acné del adolescente y el acné del adulto?

Durante la adolescencia, se manifiesta a través de muchos granitos y espinillas especialmente en la frente, y en algunas ocasiones en el pecho y la espalda. El acné en el adulto en cambio, se caracteriza por la formación de nódulos profundos en la parte inferior de la cara, es decir, alrededor de la boca, en la quijada y en el mentón.

El acné en los adultos puede causar un impacto emocional fuerte. Su efecto puede llegar al punto de afectar la calidad de vida de una persona, tal como lo hacen otras enfermedades más serias como el asma, la epilepsia, la diabetes o la artritis. El acné en la madurez afecta aproximadamente de un 25% a un 40% de los hombres y por lo menos, a la mitad de las mujeres adultas.

Si lo piensas, el efecto emocional del acné, es muy lógico, pues aparece por lo general en la cara (también en el pecho y en la espalda) que es nuestra carta de presentación hacia el mundo. La mayoría de las personas con acné no se sienten bellas ni atractivas y pueden desarrollar depresión y ansiedad.

¿Cuáles son las causas y el tratamiento para el acné en los adultos?

La causa principal del acné en los adultos es el sebo, una sustancia grasosa producida por las glándulas sebáceas de la piel. Esta sustancia grasosa obstruye los poros, lo cual crea un ambiente perfecto para las bacterias. Cuando las bacterias se instalan ahí, se produce la inflamación que vemos en los granos. En algunos casos de acné en los adultos, la causa más común de los brotes es el exceso de producción de andrógenos (las hormonas masculinas).



El componente hormonal, es en general, una causa común, pues cuando se presenta un desequilibrio en las hormonas femeninas como el estrógeno, también es posible que se presenten brotes. Esto es especialmente cierto para las mujeres embarazadas, o aquellas que están atravesando por la menopausia. Algunos cosméticos y los medicamentos como los cortico-esteroides (recetados, por ejemplo, para la inflamación causada por enfermedades como la artritis) también contribuyen a la aparición del acné durante la edad adulta.

¿Cuál es el tratamiento para el acné en los adultos?

Si tienes nódulos profundos, no creas que los medicamentos de venta libre que encuentras en la farmacia te van a servir. Estos están diseñados para atacar el acné juvenil y por eso es probable que no sean muy efectivos. Siempre se debe consultar a un dermatólogo, quien seguramente te recetará cremas medicadas y pastillas que ayudan a la eliminación del acné.

Dentro de las opciones de tratamiento en los adultos, están:

- Medicamentos recetados con retinol (vitamina A), los cuales ayudan a despejar los folículos de la piel y mantenerla limpia (y de paso ¡ayudan a prevenir las arrugas!)
- Combinación de cremas con peróxido de benzoilo y antibióticos como la clindamicina para combatir las bacterias.
- Jaleas con 5% de dapsona para combatir la inflamación.
- Algunas pastillas anticonceptivas (como Yaz, Ortho-TriCyclen u otras), pues ayudan a regular las fluctuaciones de las hormonas.
- Antibióticos orales que actúan como anti-inflamatorios.
- Medicamentos para la presión arterial como la spironolactona que puede ayudar a regular las hormonas.

Existen soluciones más caras que incluyen la tecnología láser. Pero lo mejor es hablar con un dermatólogo para que explores las opciones que están a tu alcance para que logres controlar el acné y recobres la belleza de tu piel...

Melasma o Cloasma

Quisieras que tu cutis (la piel de tu cara) se viera tan perfecto y parejo como el de las modelos de las revistas, pero desde hace un tiempo te han brotado unas manchas cafés (marrones) en la piel de la frente y las mejillas que empeoran cuando te expones al sol. Una de tus amigas también las tiene, pero le brotaron durante el embarazo y ahora no sabe qué hacer para eliminarlas. No se desesperen. Esa condición llamada melasma (en las mujeres embarazadas se llama cloasma), puede mejorarse con el tratamiento adecuado. Pero para empezar, ambas deben protegerse muy bien de los rayos del sol.

El cutis frecuentemente es el reflejo de nuestros hábitos, o de ciertas circunstancias en nuestra vida. Por ejemplo, el melasma, que consiste en la aparición de manchas o áreas de hiperpigmentación en la cara, es un trastorno de la piel muy común, que afecta casi siempre a las mujeres jóvenes y con más frecuencia a las de piel canela. Los hombres pueden tenerlo también pero se ve sólo en un 10% de los casos. Veamos qué es esta condición y cómo se presenta.

El melasma es una hiperpigmentación de la piel, una mancha oscura de color café o grisáceo que no da ningún otro síntoma (ni dolor, ni picazón, por ejemplo), pero que puede resultar muy molesta a nivel estético ya que afecta principalmente el rostro.

¿Qué produce estas manchas en la piel?

Las causas principales incluyen:

- La exposición al sol, por lo general sin protección, por eso es más frecuente en climas tropicales.
- Cambios hormonales, como la fluctuación en los niveles de las hormonas femeninas, el estrógeno y la progesterona. Por eso es tan frecuente durante los embarazos (resulta tan común que lo llaman "la máscara o la marca del embarazo"). Cuando aparece durante la gestación se denomina cloasma.
- Se presenta también en algunas mujeres que toman pastillas anticonceptivas o en las que reciben terapia de reemplazo hormonal durante la menopausia.
- Lo causa también el uso de productos que irritan la piel y/o que estimulan la producción de melanina (es el pigmento que le da el color a la piel y es el responsable del bronceado).

Las personas con predisposición genética o con historia familiar de melasma tienen más riesgo de padecer esta condición.

Se ubican en diferentes zonas:

- Centofacial: en el centro de la cara. Es el más común e incluye la frente, las mejillas, la parte superior de los labios, la nariz y la barbilla.
- Malar: la parte más protuberante (prominente) de las mejillas
- Mandibular: en el contorno del hueso de la mandíbula

También hay cuatro tipos de pigmentación asociados con el melasma:

- Epidérmico: se caracteriza por exceso de melanina en las capas superficiales de la piel (o epidermis).
- Dérmico: este tipo se reconoce por la presencia de melanófagos (células que se alimentan de la melanina) en la dermis, que es la capa de la piel que se encuentra debajo de las capas superficiales.
- Mixto: que incluye una mezcla de los dos anteriores.
- Un cuarto tipo, sin clasificar, que se caracteriza por un exceso de melanocitos en las personas de piel oscura.

Manchas en la piel: cuando el melasma o cloasma afecta tu cutis.



Diagnóstico y tratamiento del melasma o cloasma

El dermatólogo (o el médico que es el especialista de la piel), evaluará la piel de tu cara para determinar la profundidad del melasma en tu caso particular. Para eso usará una lámpara que se conoce como lámpara de Wood. Si es necesario descartar alguna otra condición en tu piel, y lo considera necesario, podría tomar una biopsia (un pedacito de piel bajo anestesia local) para enviarla al laboratorio para que se analice bajo el microscopio. Con la evaluación de la lámpara y/o los resultados de la biopsia (de ser necesario) podrá determinar el tratamiento indicado.

A veces, el melasma puede desaparecer por sí solo si lo desencadenó algo como una elevación hormonal, como el embarazo, o el uso de pastillas anticonceptivas. Si se descontinúan las pastillas, por ejemplo, o al final del embarazo, el melasma se puede ir desvaneciendo con el tiempo. Pero casi siempre hace falta ayuda adicional.

Las formas de tratamiento más comunes del melasma incluyen:

- Lo primero y lo más importante, dentro de lo posible, es evitar la exposición al sol y usar siempre una crema de protección solar y/o sombreros y gorras cuando estés en exteriores. Usa una crema con protector de FPS (factor de protección solar) de 30 o más, que debes aplicarte diariamente, idealmente 20 minutos antes de salir de tu casa.
- La aplicación de cremas. Las cremas se aplican dos veces al día sobre las manchas oscuras. Este tipo de tratamiento se recomienda en todos los tipos de melasma, pero el tipo epidérmico responde particularmente bien, ya que la pigmentación está más cerca de la superficie de la piel.
- En caso de melasma que sea más profundo y/o severo se puede emplear una combinación de cremas. El uso de estas cremas durante mucho tiempo puede ocasionar irritación en la piel. Siempre sigue cuidadosamente las instrucciones del dermatólogo.
- El melasma también puede tratarse con rayos láser para eliminar la pigmentación oscura, pero el tratamiento con láser no resulta efectivo en todos los casos. En algunos hasta los empeora por lo que deben aplicarse con mucha precaución y siempre por un dermatólogo.

Cualquiera que sea el tratamiento seleccionado y mientras éste dure, debes evitar la exposición al sol. Las mujeres embarazadas y las que están amamantando deberán posponer el tratamiento para evitar riesgos relacionados con el desarrollo del feto o del recién nacido. En esos casos, es necesario recurrir a las bases y a los correctores cosméticos para emparejar el cutis hasta que se pueda utilizar un tratamiento efectivo.

Con disciplina en el tratamiento y evitando la exposición al sol tendrás las mejores posibilidades de que la piel de tu cara regrese a su coloración original.

RECORDA que siempre debes consultar con tu médico.

Prospectiva de Políticas Públicas para Personas Mayores



Una de las mayores tendencias sociales de los próximos siglos será el envejecimiento de la población mundial. Se calcula que el número de personas de más de 60 años llegará a 2000 millones en 2050. Según un informe reciente de la Organización Mundial de la Salud (OMS), por primera vez en la historia la mayoría de la gente puede esperar vivir hasta los 60 años o más. Dentro de 35 años, el número de personas mayores de 60 casi se duplicará. Un niño nacido en Brasil en 2015 puede esperar vivir hasta 20 años más que uno nacido allí hace sólo 50. Para 2020, habrá más personas mayores de 60 años que niños de 5. Y la mayoría de los adultos mayores (80%) vivirá en países de "ingresos bajos y medios".

Resulta indispensable cambiar la percepción social sobre los adultos mayores. Los Estados deben anticiparse y establecer una dinámica que permita brindar los mejores servicios a las personas mayores (pagas suficientes y dignas, eficacia de los sistemas de salud, actividades sociales, etc.) y los canales necesarios para que integren redes en donde interactúen no sólo con sus pares generacionales, sino también con niños, adolescentes y jóvenes.

La Prospectiva, como disciplina, se ocupa del devenir a través de la anticipación, la previsión, la acción, el conocimiento y el consenso por nombrar algunos ámbitos. De esta manera, sus resultados buscan transformarse en un claro soporte para la toma de decisiones, permitiendo disminuir la incertidumbre frente a las políticas actuales y por otro encontrar tendencias que ayuden a la anticipación de estrategias.

La Obra Social de Ministros, Secretarios y Subsecretarios y el FIPeM buscan poner de relieve la importancia que ha adquirido en todo el mundo la complementariedad entre la prospectiva y la política pública, en el contexto de la planificación del siglo XXI de Políticas Públicas para Personas Mayores.



En efecto, las posibilidades crecientes de integración interinstitucional, así como las necesidades de afrontar el cambio cultural para el logro de la igualdad, exigen a los encargados de la adopción de decisiones un pensamiento estratégico creativo y capaz de articular las demandas ciudadanas a corto, mediano y largo plazo.

Por esa razón nuestras entidades consideran que la prospectiva es una herramienta eficaz de planificación para el desarrollo. De este modo, se constituye en uno de los pilares de la acción para los próximos años, junto con la generación de información inteligente, la coordinación de políticas nacionales y locales, y los métodos de interacción social para canalizar mejor la participación ciudadana y el poder social en el territorio.

En primer lugar, la prospectiva facilita construir una visión de futuro compartida, dinámica y a largo plazo, e identificar las decisiones estratégicas necesarias para traducir la visión en acción institucional, mediante planes, programas y proyectos.

En segundo lugar, desempeña un papel indispensable en el mundo contemporáneo en lo que respecta a enriquecer las políticas públicas para el Personas Mayores, al dar profundidad e integralidad al análisis de las transformaciones de la sociedad.

Es necesario reflexionar sobre la interdependencia entre todas dimensiones del desarrollo. Es un instrumento idóneo para mantener un diálogo permanente a nivel político y social, y hacer que el Estado analice conjuntamente con la empresa, la academia y la sociedad civil las alternativas futuras y las prioridades esenciales de los países, territorios, sectores e instituciones.

La producción de visiones compartidas de futuro promueve y mejora la coordinación de políticas públicas a nivel estratégico, programático y operativo. Su principal valor agregado consiste en brindar una visión panorámica e integral de los factores clave que inciden en la implementación de la prospectiva al nivel gubernamental.

Se hace pertinente y urgente tener en cuenta los derechos de los Adultos Mayores ya que estos representan una responsabilidad que debe ser compartida entre diferentes actores de la sociedad civil, la familia y el Estado, conllevando a un aseguramiento de las condiciones materiales y normativas que garanticen la integralidad de una vejez sana y digna.

ACTIVIDADES PARA LOS PROXIMOS MESES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
Noviembre				Taller de Biomecánica 15hs.
6	7	8/11	9	Taller de Biomecánica 15hs.
Taller de Teatro	Taller de la Memoria 15hs.	15	16	Taller de Biomecánica 15hs.
20	21	Conversatorio de Salud 15hs.	23	Taller de Biomecánica 15hs.
Taller de Teatro	28	29	30	
	Taller de la Memoria 15hs.		Ciclo de Cine Debate 14.30hs.	

Encuentros con el Arte Medieval:
LA EXPANSIÓN DEL ARTE ISLAMICO
15 hs.

Encuentros con el Arte Medieval:
LA EUROPA FEUDAL ENTRE LOS SIGLOS IX Y XI
15 hs.

En línea con el espíritu solidario del mutualismo, reiteramos la importancia de su participación y compromiso.

Los invitamos a todos a asociarse, para poder acceder a todos los beneficios que estarán vigentes a partir del mes de octubre del corriente año.

Algunas de las nuevas iniciativas son:

- Seguro de Sepelios
- Departamento de Préstamos
- Descuentos adicionales en Farmacia
- Departamento de Turismo
- Departamento de Prevención y Promoción de Salud
- Departamento de Cultura y Recreación

Así mismo, quedan todos invitados a participar de las actividades que se están llevando a cabo en nuestra Entidad y que son gratuitas para todos los socios de OSMISS.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1
Diciembre				Taller de Biomecánica 15hs.
4	5	6/12	7	8
Taller de Teatro				Taller de Biomecánica 15hs.
11	12	13	14	15
Taller de Teatro	Taller de la Memoria 15hs.			Taller de Biomecánica 15hs.
18	19	20	21	22
		Conversatorio de Salud 15hs.		

Para conocer sus inquietudes y permitirnos elaborar un producto acorde con las mismas, esperamos sus preguntas, comentarios y/o sugerencias a:

Tel. 4334-6611/44 (int 17/18)
mutualdelcirculo@gmail.com
www.mutualdelcirculopen.com.ar