



NEWSLETTER

encontacto

PUBLICACION
TRIMESTRAL
DE NOVEDADES
Y SUGERENCIAS
PARA LOS
AFILIADOS DE
OSMISS



DESARROLLO Y POSIBILIDADES DE LAS PERSONAS MAYORES

Las transformaciones producidas en los últimos 100 años contribuyeron a generar un importante incremento de la expectativa de vida de la población, alcanzando en la actualidad para una persona nacida en esta fecha, hasta 110 años, relacionada ésta con el aumento de la calidad de vida que se experimentó en este período. Son factores relevantes para alcanzar dicha expectativa de desarrollo humano; entre otros:

- *El crecimiento económico
- *El desarrollo tecnológico
- *La mejora educativa
- *La prosperidad alcanzada
- *La calidad de vida
- *La cohesión social

Una encuesta desarrollada por el Observatorio de la Deuda Social Argentina entre mayores de 60 años en conglomerados urbanos concluyó que "la sociabilidad es sumamente importante a la hora de medir la satisfacción con la propia vida, mucho más que las condiciones materiales".

Vivir más supone una planificación de las largas etapas que influyeron en la salud, la vivienda y la economía dentro de un marco de transformación del estilo de vida.

Los correlativos cambios estructurales generan cuestiones tales como posibles modificaciones corporales, laborales, familiares y hasta existenciales; cambiando inclusive los mecanismos de reconocimiento y vivencia de los hechos que puedan vivirse.

Las investigaciones realizadas han mostrado que tener creencias positivas en esta etapa de la vida no es un dato menor. Ello implica, que aun transitando un

camino desconocido, es necesario generar transformaciones graduales en forma anticipada, construida y fortalecida con criterios científicos y en el marco de la búsqueda del bienestar humano.

La revolución del envejecimiento poblacional es el hecho más importante de los últimos siglos, pero este hecho no fue acompañado por un cambio cultural que dimensionara la importancia de los años de vida ganados.

En este contexto, se hace necesario volver a pensar el significado del envejecimiento y construir un imaginario social positivo sobre las personas mayores. Es importante trabajar para desarticular mitos y prejuicios ya que la vejez no es algo que le pasa al otro sino algo latente en todos nosotros desde el momento que nacemos.

Precisamente, OSMISS se puso a la vanguardia de este cambio de cultural e impulso la creación del Foro Interdisciplinario para Personas Mayores (FIPeM), con la finalidad de crear un ámbito de participación, reflexión y compromiso para generar políticas públicas destinadas a la instalación de acciones sociales, productivas y culturales que posibiliten, la inclusión de las personas mayores en la vida comunitaria, cambiando la mirada sobre ellas y superando su marginación, que empobrece claramente el entramado social.

Es por ello que los integrantes de OSMISS y el FIPeM, convocan a resignificar la representación social que se tiene de la vejez, enmarcado en un cambio de paradigma del proceso de envejecimiento, para vivir **"con igual dignidad en todo el curso de la vida"**.

Ing. Néstor E. Fernández
Presidente 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 - 2° 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

3^{ER}

Congreso de Políticas Públicas para Personas Mayores

**“En el año de la ratificación de la
convención para los derechos humanos de las
personas mayores en la OEA”**

El 23 de noviembre se realizó, en San Miguel de Tucumán, el Tercer Congreso de Políticas Públicas para Personas Mayores, espacio en el que especialistas y organizaciones sociales analizaron la calidad de vida de este segmento de la población a la vez que, delinearon acciones para desestigmatizar la vejez y reivindicar los derechos humanos de las personas mayores.

El evento fue organizado por el Foro Interdisciplinario para Personas Mayores (FIPeM) y la Secretaría de Relaciones Institucionales y auspiciado por OSMISS siempre a la vanguardia del cambio de paradigma de la vejez. Durante el congreso se dialogó en profundidad sobre accesibilidad y buen trato para los adultos mayores con el objetivo de delinear y acercar propuestas de políticas públicas; enriquecidas por la presencia de académicos, militantes sociales, confederaciones de jubilados y representantes de todos los credos religiosos.

Según estimaciones, todo parece indicar que en el futuro próximo, la población mayor de 60 años será mayoritaria. Precisamente, un informe de 2012 del Fondo de Población de las Naciones Unidas, señala que en apenas una década, en el mundo, una de cada cinco personas será mayor de 60 años, mientras que en el 2050 el grupo de niños y niñas menores de 15 años será superado por el conjunto de personas mayores de 60.

En este contexto, se hace necesario volver a pensar el significado del envejecimiento y construir un imaginario social positivo sobre las personas mayores. Es importante trabajar para desarticular mitos y prejuicios ya que “la vejez no es algo que le pasa al otro sino algo latente en todos nosotros desde el momento que nacemos”.

El encuentro, se desarrolló en el marco de la reciente ratificación de la Argentina de la Convención Interamericana sobre la Protección de Derechos Humanos de las Personas Mayores, en la sede de la Organización de los Estados Americanos (OEA).

La Convención es un modelo para la protección de los derechos de las personas mayores de 60 años, con especial atención a la dignidad en la vejez, la libertad personal, la privacidad y la intimidad.

“
...“la vejez
no es algo
que le pasa
al otro
sino algo
latente
en todos
nosotros
desde el
momento
que
nacemos”...
”



...“con igual dignidad en todo el curso de la vida”...

Precisamente, esta convención, definió a la vejez como una "construcción social de la última etapa del curso de vida". Es por ello que los integrantes del FIPeM, convocó a resignificar la representación social que se tiene de la vejez y a vivir "con igual dignidad en todo el curso de la vida".

Organizado por la Secretaría de Relaciones Institucionales y el Foro Interdisciplinario para Personas Mayores (FIPeM), el congreso se desarrollo en cuatro mesas para luego trabajar en capacitación sobre herramientas para un trato digno de la vejez.

El ministro de Desarrollo Social, Gabriel Yedlin, formó parte de la "Mesa de Ministros", acompañado por su par de Salud, Rossana Chahla, y la vice ministra de Educación, Silvia Amate Pérez. Allí discutieron las políticas públicas destinadas a mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

Con respecto al objetivo de la jornada, el presidente del FIPeM, Luis Quici, expresó: "Alrededor de 2000 docentes se congregaron esta mañana elaborar propuestas políticas para mejorar la calidad de vida de los mayores. El objetivo principal es instalar la discusión del cambio de paradigma de la vejez en toda la sociedad.

Mesa de Ministros, mesa sobre Diversidad Cultural, mesa de Integración Regional y mesa de Seguridad Social, Salud y Derechos Humanos de personas mayores, fueron los cuatro módulos que compusieron el encuentro. La directora de Adultos Mayores, Ana Carrera, representa a la provincia en la mesa de intercambio de experiencias de políticas públicas y en la previa a su charla, se refirió a las necesidades de los mayores. "Nuestros adultos mayores tienen problemas de salud" aseguró Carrera y agregó "otra necesidad es la violencia patrimonial y económica hacia el adulto mayor que termina siendo el ingreso estable y el que es propietario de las viviendas".

Por su parte, Mario Perez Talamonti, disertante en el módulo de Derechos de personas mayores expresó "Los derechos tienen que ver con la integridad de la persona, no solo en materia de su bienestar físico, sino en todo su contexto: económico, cultural, social".

Las Propuestas construidas en este III Congreso de Políticas Publicas fueron llevadas y plasmadas en la Declaración del III Foro de Participación Ciudadana de UNASUR por el FIPeM a través de su Presidente el Lic. Luis Quici. Por otra parte OSMISS empezó a articular acciones con otras entidades de la Seguridad Social para plasmar dichas propuestas que tienen como propósito el mejoramiento de la Calidad de vida de las Personas Mayores.



“ ..."Los derechos tienen que ver con la integridad de la persona, no solo en materia de su bienestar físico, sino en todo su contexto: económico, cultural, social"... ”

Quito - Ecuador
30 de noviembre y 1º de diciembre de 2017

DECLARACIÓN DEL III FORO DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE UNASUR



“CONSOLIDACIÓN DE SU INSTITUCIONALIDAD”

El Presidente de FIPeM, en representación de la Argentina, participó tanto en la organización como en la coordinación del bloque de DERECHOS HUMANOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS. Logro insertar en la DECLARACION la necesidad de incorporar en las AGENDAS de los ESTADOS MIEMBROS la temática de Adultos Mayores. A continuación los puntos más relevantes.

En la reunión se aprobaron, los siguientes temas sobre el envejecimiento:

Adecuar las estructuras de UNASUR para promover políticas en beneficio de la juventud, la niñez, LGBTI, mujeres, personas con discapacidad y Adultos Mayores en la vigencia de los derechos de nuestros pueblos; cambiar el paradigma del envejecimiento, por una nueva cultura del respeto de la vejez basada en la ética, la diversidad, la dignidad y construir herramientas de participación social.

Impulsar que aquellos Estados de la UNASUR que aún no han ratificado la Convención para los Derechos Humanos de las Personas mayores de la OEA del 15 de junio del año 2015, lo efectúen a la brevedad.



Crear observatorio de vigilancia para las personas mayores dentro de la región y estructurar en UNASUR políticas para el fortalecimiento de la seguridad social, recreación, derechos en general.

Recomendar a los Estados Miembros de UNASUR que garanticen el cumplimiento efectivo de los tratados internacionales en materia de seguridad social para todas las personas adultas mayores y personas con discapacidad, en cumplimiento del artículo 3 (objetivos específicos punto j “el acceso universal a la seguridad social y a los servicios de salud” del Tratado Constitutivo de UNASUR)

Planteamos que de acuerdo al objetivo 4 de los ODS, en la cual la propuesta educativa en todos los niveles debe tener las adaptaciones necesarias para todas las personas generando así equidad e igualdad para acceder al aprendizaje, la plena participación y garantizar el goce pleno de todos los derechos. Impulsando en los países de la región la integración curricular en la educación formal de calidad, gratuita e intercultural y obligatoria en las siguientes temáticas: proceso de envejecimiento, educación para la paz, educación sexual integral, etc.



ATAQUE DE PANICO:

¿Le tienes miedo al miedo?

¿Alguna vez has sufrido un ataque de pánico? Si tu respuesta es afirmativa, tal vez sufres de un desorden de ansiedad llamado "trastorno de pánico". Las personas que sufren de este trastorno por lo general experimentan miedo repentino y repetitivo ante algunas situaciones comunes. A esto se le denomina "ataque de pánico", el cual se acompaña de síntomas físicos. Sigue leyendo para que te enteres de qué se trata el trastorno de pánico.

Alejandra tiene antecedentes de infarto (ataque al corazón) en su familia. Su abuela y su tía han sufrido de infartos. Ella acaba de cumplir 50 años y siente que está en riesgo de que le falle el corazón. Un día, sintió una pequeña presión en el pecho y de inmediato se encendieron sus alarmas: "¿qué me pasa? ¿por qué siento esta presión? ¿qué tal que me vaya a dar un infarto? ¡no puedo ignorar esta molestia!...tengo miedo, me duele... ¡me voy a morir! ¡llévenme al hospital!" Efectivamente, su esposo la llevó a la sala de emergencias y ahí descubrieron que no se trataba de un ataque al corazón, sino más bien de ansiedad, era un ataque de pánico. La molestia que Alejandra sentía en el pecho se debía a un poco de aire acumulado en sus pulmones.

El trastorno de pánico se manifiesta a través de ataques de pánico, que se caracterizan por tener miedo a cierta situación (a veces o, por lo general, infundada) o a tener miedo a perder el control. Esta sensación de miedo es acompañada por una intensa respuesta física del cuerpo, y en efecto, como en el caso de Alejandra, puedes sentir como si fueras a tener un infarto. El ataque de pánico puede ocurrir en cualquier momento, y la persona que los ha sufrido tiene un miedo constante a que vuelvan a ocurrir.

Puede que sólo tengas uno o dos ataques de pánico en tu vida. Pero si has sufrido de varios ataques y siempre temes que aparezcan de nuevo, entonces tienes el trastorno de pánico.



Los síntomas del trastorno de pánico pueden incluir los siguientes:

- Ataques de miedo repentinos y frecuentes.
- Sentir que vives en una situación que no es real.
- Sentir que todo está fuera de tu control y que estás por morir.
- Preocupación extrema por miedo a que ocurra otro ataque de pánico.
- Evitar ir a lugares o enfrentar situaciones en las cuales se ha presentado un ataque de pánico con anterioridad.

Estas sensaciones y comportamientos van por lo general acompañados de manifestaciones o síntomas físicos:

- Sudoración
- Aceleración en los latidos del corazón
- Debilidad, mareo y/o desmayos
- Escalofríos
- Dolor en el pecho
- Entumecimiento (cosquilleo) en las manos
- Náuseas y/o dolor de estómago
- Dificultad para respirar
- Temblores

No se sabe a ciencia cierta cuál es la causa del trastorno del pánico, pero los estudios sugieren que puede estar relacionado con varios factores que incluyen, entre otros: antecedentes familiares, anomalías en el cerebro, abuso de algunas sustancias (drogas y alcohol) y el estrés en la vida diaria.

Si sospechas que tú o alguien a quien conoces padece del trastorno de pánico, busca atención médica tan pronto como sea posible. El ataque de pánico es difícil de manejar y pueden incluso empeorar en frecuencia e intensidad si no recibes tratamiento. Una evaluación por parte del especialista es indispensable, ya que el trastorno de pánico tiene síntomas que pueden confundirse con los de otras enfermedades.

Una vez que se establece el diagnóstico el médico te puede recomendar terapia psicológica y/o medicamentos que pueden ser muy efectivos para tratar el trastorno de pánico.

A nuestros Afiliados:

FEDERRATA CARTILLA OSMISS-100

Estimado afiliado:

Las siguientes instituciones **no están habilitadas** para dar prestación al plan OSMISS-100, en ninguna de sus sucursales y especialidades.

- CENTRO MÉDICO ROSSI
- CLÍNICA LA SAGRADA FAMILIA
- CENTRO DE ESTUDIOS INFECTOLÓGICOS DR. STAMBOULIAN

FEDERRATA CARTILLA OSMISS-200

Corrección de número de teléfono:

- HOSPITAL NAVAL BUENOS AIRES
Av. Patricias Argentinas 351, Caballito, 4103-5300



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.

www.osmiss.org.ar



ADELANTO DE CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2018

Comenzamos el 2018 con muchas actividades y talleres!!!

- Talleres: Biomecánica; Teatro; Gimnasia mental; dominio corporal.
- Curso con el Prof. Axel Libenson "Encuentros con el Arte Medieval"

Programa Cultural "Un paseo por nuestros museos", donde visitaremos los distintos museos de nuestra ciudad.

- Museo de Arte Hispanoamericano Isaac Fernández.
- Museo de Arte Moderno.
- Museo de Arte decorativo
- Museo de Bellas Artes.
- Museo Malba.
- Museo de Arte Español Enrique Larreta.
- Museo Histórico Nacional
- Museo de Arte Contemporáneo.
- Palais de Glace
- Villa Ocampo

Escapadas 2018 Mutualidad- En Compañía

- San Antonio de Areco: **20/01**
- Colonia Uruguay: **24/02**
- La Ruta del Queso: **21/04**
- San Pedro: **26/05**
- Tigre: **23/06**
- Día de Spa: **21/07**
- San Nicolás: **25/08**
- San Pedro: **22/09**
- San Antonio de Areco: **20/10**
- Isla Martín García: **24/11**



Importante:
Las fechas, horarios y lugar de las actividades están sujetos a disponibilidad. Las mismas estarán actualizadas en nuestra web:
www.mutualdelcirculo.com.ar
Face: Mutualidad del Circulo de Ministros, Secretarios y Subsecretarios del PEN



¡Importante!
Les recordamos a todos los asociados que para acceder a los beneficios debe tener la cuota social al día.
Cuota socios Entidades Vinculadas: \$150 (mensual)
Cuota Nuevos Asociados: \$300 (mensual)
Todos aquellos que abonen el año entero obtendrán una cuota bonificada



Para asociaciones y más información sobre nuestras actividades comuníquese con nosotros.
Tel.: (011) 4342-4870/02
mutualdelcirculo@gmail.com // www.mutualdelcirculopen.com.ar