



encontacto

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 2 | Nº 5 | Junio 2008

Visítenos en www.osmiss.org.ar y para sugerencias envíe un correo electrónico a info@osmiss.org.ar

CONTENIDO

INFOSALUD:

- PILATES -

¿Hacemos pilates?

- RESFRIOS -

¿Es posible evitar los resfriados?

- NEUMONIA -

¿Qué es la NEUMONIA?
¿Cuáles son los síntomas?
¿Cómo me puedo prevenir?
Etc...

- CARTILLA-

NOVEDADES DE LA CARTILLA
DE PRESTADORES
ALTAS - BAJAS - MODIFICACIONES

- MUTUAL-

NOVEDADES DE LA MUTUALIDAD

PAUTAS PRESTACIONALES

La labor de OSMISS tiende a cubrir las prácticas profesionales en salud dando una respuesta integral a las necesidades de nuestros afiliados.

Con esta finalidad, resulta conveniente recordar el modelo asistencial propuesto en septiembre de 2007 (En contacto AÑO 1 Nº 2) donde se planteaba la figura del MEDICO de FAMILIA como integrador del afiliado al núcleo familiar, constituyendo este, la unidad clínica de diagnóstico y tratamiento.

Aún cuando nuestros MEDICOS DE FAMILIA no son obligatorios, manteniendo el beneficiario la opción de utilizar a cualquiera de los profesionales de la cartilla que corresponda a su Plan, los mismos están organizados en un Programa Asistencial y Académico que desarrolla un modelo completo de Medicina Familiar, liderando el desarrollo de la Atención Médica Primaria en la Argentina, brindando cuidados de salud continuos, integrales y eficientes.

Contar con un médico de familia le permitirá:

- Realizar consultas a un médico personal.
- Desarrollar una relación de confianza mutua y de esta manera contar con un profesional de referencia que conoce su historia personal.
- Contar con un médico a quien consultar por los problemas de salud, suyos y de su familia.
- Tener una historia clínica unificada para ordenar los cuidados de su salud.
- Contar con médico cerca del lugar donde vive o trabaja.
- Poder desarrollar cuidados preventivos de acuerdo a sus necesidades, promoviendo y protegiendo su bienestar.
- Articular sus cuidados con especialistas para lograr una unidad en su atención.
- Atención Clínica centrada en el paciente, desde una perspectiva biopsicosocial.
- Orientación general en temas de salud para la familia.

La actividad médica de estos profesionales es:

- Atención Médica Primaria: consultas programadas y no programadas en consultorios, consultas programadas en domicilio. Atención clínica de niños, adolescentes, embarazadas, adultos y adultos mayores.
- Programas de prevención (cardiovascular, enfermedades oncológicas, diabetes, hipercolesterolemia).
- Orientación y conducción de enfermos con patologías crónicas.
- Orientación de prácticas diagnósticas y terapéuticas.
- Intervenciones psicoterapéuticas con orientación sistémica.

Esta propuesta necesita ser firmemente establecida como la disciplina central de la medicina, alrededor de la cual se ordenan las restantes especialidades médicas y las otras profesiones del ámbito de la ciencia de la salud, para formar equipos cooperativos en beneficio del afiliado y su familia.

(continúa en página siguiente)

URGENCIAS



5777-5555
0810-666-0911
24 HORAS

CENTRO DE ATENCION AL AFILIADO

0800-345-OSMISS (6764)
Call Center
24 HORAS

SEDE CENTRAL DE OSMISS

A. Alsina 943
2º Piso
(CABA)
4334-6611 / 4334-6644

(continúa nota de tapa)

Para su mejor orientación terapéutica y pensando en mejorar su calidad de vida, OSMISS ha elaborado un "Plan de Prevención y Promoción de la Salud" abarcando los aspectos psico-físico-sociales necesarios para cumplir con este proceso de mejora continua de la salud de su población.

Acorde a las estadísticas realizadas en la OSMISS, se han designado consultores especializados en las diferentes patologías prevalentes en nuestros afiliados (cardiovascular, urología y traumatología).

Las consultas se pueden realizar directamente solicitando turno o preferentemente a través de los MEDICOS DE FAMILIA que realizaran la derivación con los estudios previos correspondientes. Por tal motivo se han incorporado los siguientes destacados centros y profesionales:

**- INSTITUTO DE TERAPEUTICA
CARDIOVASCULAR**

Lavalle 1675, Piso 7º, Teléfono: 4372-1108
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

**- CENTRO DE UROLOGIA DR. ALFREDO
ALMOS**

Ciudad de la Paz 1157, Teléfono: 4788-5335
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
- Jefe del Servicio de Urología del Hospital Tornú.
- Director Médico Clínica de los Virreyes.
- Jefe de servicio de Urología Clínica de los Virreyes.

**- EQUIPO DE TRAUMATOLOGIA
DR. DANIEL TEJHIESEN.**

Aguilar 2451 PB 1º piso. Tel 4781-2020.
Ciudad Autónoma de Bs As.
- Jefe de Servicio de Traumatología y Ortopedia Centro Médico Gallego 2004-2006.
- Miembro activo de la Asociación argentina de Ortopedia y Traumatología, Comité de certificación y recertificación de especialistas.

**Ing. Néstor Fernández
Presidente**

IMPORTANTE

Señor/a Afiliado recuerde que frente a cualquier emergencia: Usted dispone para su atención de un CALL CENTER (0800-345-6764) durante las 24 horas.

Para efectuar cualquier consulta, actualizar datos filiatorios, aclarar cualquier duda o inquietud, **estamos a su disposición** en nuestra Sede Social, A. Alsina 943 2º Piso, CABA, de Lunes a Viernes de 10 a 18 hs.

¿HACEMOS PILATES?

El método Pilates consiste en un conjunto de ejercicios físicos especialmente pensados para fortalecer y tonificar los músculos sin aumentar su volumen. Esta disciplina permite estilizar la figura a través de la realización de una secuencia fluida de movimientos con repeticiones. La mayoría de ellos se realizarán en posición acostada, sentada o de rodillas. De esta forma, se reduce el riesgo de lesiones y se evitan las presiones sobre los músculos y las articulaciones.

Beneficios clave del método Pilates:

- Desarrolla la fuerza central abdominal.
- Ayuda a desarrollar fuerza y elongar los músculos.
- Mejora el equilibrio, el aplomo y la flexibilidad.
- Reduce el estrés y el cansancio.
- Trabaja los músculos más profundos del cuerpo con el fin de aumentar la fuerza y el control.
- Mejora la conciencia mental y corporal.
- Alivia el dolor, el entumecimiento y la tensión.



P
I
L
A
T
E
S

R
E
S
F
R
I
O
S

¿ES POSIBLE EVITAR LOS RESFRIADOS?

Dado que son tantos los virus que pueden provocar resfriados, no existe una vacuna o inmunización para prevenirlos totalmente. Pero para ayudar a evitar el contagio o la transmisión de los resfriados, se debe:

- Intentar mantenerse alejados de cualquier persona que esté fumando o esté resfriada. Las partículas de virus viajan hasta 12 pies (3,7 metros) a través del aire cuando una persona resfriada tose o estornuda. Por otra parte, el humo exhalado por un fumador hace que los niños sean más propensos a enfermarse.
- Lavarse las manos muy bien y con frecuencia, en especial después de sonarse la nariz.
- Cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar.
- Evitar compartir toallas o vajilla y utensilios con una persona resfriada. Tampoco deben beber del mismo vaso, lata o botella que otras personas; es imposible saber si alguien está a punto de caer resfriado y ya está diseminando el virus.
- No levantar los pañuelos usados por otras personas.



¿COMO SE TRATA LA NEUMONIA?

Existen varios tratamientos para la neumonía. Su médico planificará su tratamiento basándose en el tipo de neumonía que usted tenga y en los síntomas que esté experimentando. A todos los pacientes se les recomienda reposo y se les recetan medicamentos para aliviar los síntomas.

¿QUE ES LA NEUMONIA?

La neumonía es una infección de uno o ambos pulmones, de tipo bacteriana, viral o por hongos, que ocasiona una grave inflamación. Esta inflamación produce dificultad para respirar o a veces también dolor. La neumonía por aspiración es un tipo de neumonía que puede ocurrir cuando una sustancia extraña, como alimento o líquido, entra en los pulmones.

¿QUE DEBO ESPERAR DURANTE MI INTERNACION POR NEUMONIA?

La neumonía puede tardar varias semanas o meses en resolverse definitivamente, dependiendo de su asociación a otras enfermedades que usted tenga. La meta de su equipo médico es comenzar el tratamiento de su enfermedad, de manera que pueda volver a la comodidad de su hogar a terminar de recuperarse.

Durante su internación se le realizará:

- Radiografías de tórax.
- Exámenes de sangre y orina.
- Se le administraran medicamentos orales o intravenosos, tales como antibióticos, antipiréticos, etc.
- Recibirá alimentos nutritivos para ayudar en su recuperación.

Los medicamentos intravenosos se cambiarán a medicamentos orales tan pronto como pueda tomarlos por la boca. Esta es una buena señal de su mejora clínica, y puede esperar que lo den de alta a pesar de que aún no se sienta completamente bien.

Si necesita ayuda adicional después del alta deberá comunicarse con su médico de cabecera.

NEUMONIA



¿CUALES SON LOS SINTOMAS DE LA NEUMONIA?

Los síntomas de la neumonía pueden ser uno a más, de los siguientes:

- . Dificultad para respirar
- . Fiebre y sudoración
- . Tos (con flema o seca)
- . Escalofríos
- . Dolor en el pecho

¿QUE DEBO SABER ACERCA DE LA VACUNA CONTRA LA NEUMONIA?

La vacuna contra la neumonía es un paso importante para prevenir la neumonía bacteriana o neumocócica.

- Según los Centros para el Control y la Prevención de la Enfermedades (CDC), la neumonía neumocócica constituye el 25% al 35% de las neumonías que exigen hospitalización y ocasiona de 7.000 a 13.000 muertes al año en los Estados Unidos.
- La vacuna neumocócica es segura.
- La vacuna se debe repetir dependiendo de la edad y del estado de salud de la persona. Pregunte a su médico de familia sobre la vacuna y si se debe volver a vacunar.
- La vacuna neumocócica es eficaz para prevenir la neumonía causada por infecciones bacterianas en adultos y niños mayores de 2 años.
- La vacuna se recomienda para personas de 65 años y más.
- Las personas que recibieron su primera vacuna neumocócica antes de los 65 años, se pueden volver a vacunar a los 65, si han pasado más de 5 años de la dosis anterior.

¿COMO PUEDO PREVENIR LA NEUMONIA?

Con medidas de prevención generales y adecuada higiene.

. Lavarse las manos.

. Cubrirse la boca y nariz cuando se tose o estornuda.

. Desechar adecuadamente los pañuelos.

CONVENIO

- OSMISS - La Mutualidad -



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



TEMPORADA LIRICA

Temporada Lírica de la ópera de Buenos Aires
2008

- Teatro Avenida -

Quedan 3 funciones de la temporada anual!!

Próxima Función "ATTILA".

Día: viernes 18 de julio.

Inscripción para el sorteo de las entradas: lunes 23/06 al
lunes 7/07

Inscribirse al teléfono 4393-1243 o por e-mail
mutualdelcirculo@hotmail.com

TALLERES

**Comenzaron los Talleres de Prevención y Promoción
para la Salud!!!!**

Temas que se están tratando: - La Memoria.
- Alimentación Riesgo Nutricional.
- Actividad física.
- Emociones.

Las actividades a desarrollar en cada encuentro, se abordan con la utilización de diferentes técnicas y herramientas como la música, la lectura, la expresión corporal, técnicas lúdicas recreativas, reproducción de videos, actividades prácticas y artísticas. La finalidad es trabajar de una manera dinámica y participativa.

Coordinación: Dra. Paula Zingoni y grupo interdisciplinario.
Encuentros de frecuencia quincenal.

No deje de informarse para poder participar.
Espacio libre y gratuito. Los esperamos!!!

INFORMATICA!!!

En estos tiempos, donde la tecnología ocupa un lugar tan importante en la vida cotidiana, la Mutualidad le va a dar una oportunidad para capacitarse en el manejo de PC.

ANSES le da la oportunidad de comprar su computadora, por medio de un préstamo del Banco Ciudad, el cual se descuenta por planilla en cuotas muy accesibles y sin interés.

LA MUTUAL le brinda el espacio para que aprenda a utilizarla, a través de un convenio con el IAC (Instituto Argentino de Computación).

Se trata de una capacitación Grupal en los programas de Windows, Word, Internet y correo.

MODIFICACIONES - CARTILLA 2008

ALTAS:

-- CABA, GBA y Provincias--

MEDICOS DE FAMILIA:

- **DRA. VIDAL, MARINA**

Estado de Israel 4199
Villa Crespo - CABA
4862-6876

- **DRA. MARTINO, MARINA**

Estado de Israel 4199
Villa Crespo - CABA
4862-6876

FARMACIA:

- **URRUTIA**

Colón 942
Azul, Provincia de Buenos Aires
(02281)-424283

MODIFICACIONES:

-- CABA, GBA y Provincias--

CARDIOLOGÍA:

- **DR. AMOR, RUBEN**

Av. Rivadavia 5170, Piso 5º Dpto. "C"
Caballito - CABA
4901-9125

BAJA

FARMACIAS:

- **BOLIVAR**

Bolivar 1001 - San Telmo

BAJA

FARMACIAS:

- **JUAN B. JUSTO**

Av. J.B. Justo 9641, Versalles

REEMPLAZO - ALTA

FARMACIAS:

- **RICAMON**

Av. Juan de Garay 398 - San Telmo
CABA - 4300-6634/4361-7262

REEMPLAZO

Les recordamos que en la zona cuentan con los servicios de la siguiente

FARMACIA:

- **PASEO LINIERS**

Av. Rivadavia 11362 - Liniers - CABA
4641-0907/4644-0785

FE DE ERRATAS

Comunicamos a todos los beneficiarios que la CARTILLA 2008 presenta los siguientes error de imprenta:

- En la contratapa, en el número del teléfono de contacto del Call Center, donde dice "ATENCION AL BENEFICIARIO 0800-345-OSMISS (6774)", debe decir "ATENCION AL BENEFICIARIO 0800-345-OSMISS (6764)".

- PRESTADORES - CABA - URGENCIAS ODONTOLÓGICAS, Pág. 27:

Donde dice "San José 356..." reemplazar por "CLINICA AYACUCHO, Ayacucho 1314, Recoleta - CABA, tel. 5217-4400 (Líneas rotativas)".

Por tales motivos adjuntamos a la NEWSLETTER un sticker con la corrección correspondiente.