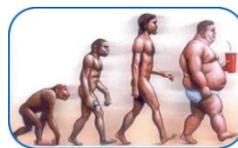




OSMISS

Obra Social de Ministros, Secretarios y Subsecretarios



en contacto

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 3 | Nº 13 | Julio 2010

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

CONTENIDO

INFOSALUD:

OBESIDAD Y SOBREPESO

¿Qué son la obesidad y el sobrepeso?
Datos sobre la obesidad y el sobrepeso.
¿Cuáles son las causas de la obesidad y el sobrepeso?
...

- RECORDATORIO -
Campana de vacunación
ANTIGRIPAL 2010

- MUTUAL -
NOVEDADES DE LA
MUTUALIDAD

- CARTILLA -
NOVEDADES DE LA CARTILLA
DE PRESTADORES

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

Importancia del médico de familia en el sistema de salud.

Hoy se acepta al Médico de Familia, como intérprete del primer nivel de cobertura prestacional de los servicios de salud, ya que por su carácter de generalista y especialización social tiene una perspectiva más integral del estado de salud-enfermedad de los afiliados a su cargo, conocen de cerca sus expectativas, atienden las dolencias prevalentes, orientan en la utilización de efectores y recursos más convenientes, prestando en general, un cuidado humanizado, preventivo y participativo.

Las metas básicas de un Médico de Familia son el diagnóstico precoz, el conocimiento del núcleo familiar en que se desenvuelven las personas a su cargo, su trabajo, sus costumbres, antecedentes patológicos y antecedentes personales referidos a su salud y de sus familiares.

La labor del Médico de Familia no se puede encuadrar estrictamente en el terreno médico-profesional, ya que va más lejos e invade el terreno social de las personas como ser social, y debe ser estudiado en el contexto en que vive la familia y la sociedad; ambas determinantes de muchas patologías que afectan aspectos psíquicos del individuo y que repercuten sobre su organismo.

El compromiso del Médico de Familia con el afiliado de la Obra Social es, fundamentalmente, con la persona, a quien va a atender mediante sus conocimientos.

Este conocimiento de la persona en su medio enriquece el arsenal preventivo ya que da la posibilidad de corregir hábitos y costumbres, retardando con ello, los efectos colaterales de las enfermedades.

Vemos así, que el comportamiento adquirido por el Médico de Familia genera, en el profesional de la salud, la necesidad de interpretar la enfermedad del paciente dentro del contexto familiar y social.

Este enfoque globalizador permite calificar al Médico de Familia en el primer escalón del Sistema de Salud, ya que su conocimiento le permite plantear un enfoque globalizador del tema que se presenta.

Finalmente, en el marco de la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud, el Médico de Familia puede utilizar los contactos con sus pacientes para introducirlo en el aprendizaje y uso de sus beneficios. Ello, encuadra dentro de los nuevos conceptos de salud.

El Médico de Familia debe, así, formar el primer eslabón de la red de atención de la Obra Social. En esta función se debe considerar asesor, guía y orientador dentro del sistema de salud, para lo cual debe conocer a su paciente y también, toda la estructura técnico-administrativa de la

(continúa en página siguiente)

(continúa nota de tapa)

Obra Social, sistema de acceso a las diversas prestaciones y suministros, de manera tal que pueda brindar el mejor consejo, de mejor calidad y al más bajo costo.

En definitiva, la actuación de un Médico de Familia se asemeja a la de un clínico "coordinador" con prevalencia de su función asistencial, resultando así un coordinador especial que debe evaluar las condiciones de sus pacientes y aconsejarlos adecuadamente, unificando estudios y tratamientos.

En conclusión, el Médico de Familia requiere de una marcada predisposición espiritual complementada por conceptos de la psicología moderna, una preparación universitaria interdisciplinaria médico-social y un entrenamiento que le permita manejar las funciones que son inherentes al cuidado de la salud del afiliado y de su grupo familiar.

Ing. Néstor E. Fernández
Presidente

Gripe 'A' (H1N1)

Medidas de Prevención en la "GRIPE A" (H1 N1)

Recuerde:

Al manifestar un cuadro de fiebre repentina, tos, dolor de cabeza, dolor muscular y de articulaciones:

- No se automedique y acuda al médico.
- Si se le diagnostica la enfermedad, colabore para no contagiar a otros.
- Manténgase en su casa y en reposo.
- Tosa y estornude orientando hacia abajo su boca sobre el ángulo interno del codo evitando proyectar el virus y no lleve sus manos hacia su boca, para no llevar el contagio a todo lo que toque.
- El médico le indicará cuando volver a la normalidad.

Es importante tener en cuenta:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón..
- Tirar los pañuelos desechables en bolsas de plástico.
- Ventilar y permitir la entrada de sol en la casa, oficinas y lugares cerrados.
- Mantenerse alejado de las personas que tengan infección respiratoria.
- Mantener especialmente limpia la cocina, el baño, manijas y barandas, juguetes, teléfono y demás objetos de uso común.
- No compartir alimentos, vasos o cubiertos.

OBESIDAD Y SOBREPESO

¿Qué Son La obesidad y el sobrepeso?

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) -el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (kg/m²) - es una indicación simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos, tanto a nivel individual como poblacional.

Datos sobre La obesidad y el sobrepeso

Los últimos cálculos de la Organización Mundial de la Salud indican que en 2005 había en todo el mundo:

- Aproximadamente 1600 millones de adultos (mayores de 15 años) con sobrepeso.
- Al menos 400 millones de adultos obesos.

Además, la OMS calcula que en 2015 habrá aproximadamente 2300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad.

En 2005 había en todo el mundo al menos 20 millones de menores de 5 años con sobrepeso.

Aunque antes se consideraba un problema exclusivo de los países de altos ingresos, el sobrepeso y la obesidad están aumentando espectacularmente en los países de ingresos bajos y medios, sobre todo en el medio urbano.

¿Cuáles son las causas de la obesidad y el sobrepeso?

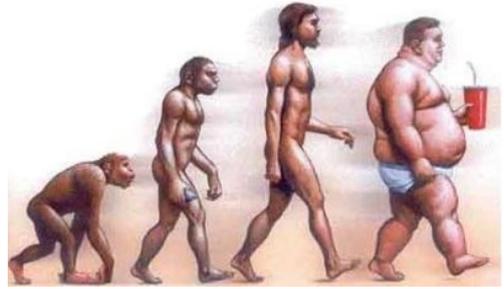
La causa fundamental de la obesidad y el sobrepeso es un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías. El aumento mundial del sobrepeso y la obesidad es atribuible a varios factores, entre los que se encuentran:

- La modificación mundial de la dieta, con una tendencia al aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes.
- La tendencia a la disminución de la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchos trabajos, a los cambios en los medios de transporte y a la creciente urbanización.

¿Cuáles son las repercusiones frecuentes del sobrepeso y la obesidad en la salud?

El sobrepeso y la obesidad tienen estas graves consecuencias para la salud:

- Las enfermedades cardiovasculares (especialmente las cardiopatías y los accidentes vasculares cerebrales), que ya constituyen la principal causa de muerte en todo el mundo, con 17 millones de muertes anuales.
- La diabetes, que se ha transformado rápidamente en una epidemia mundial. La OMS calcula que las muertes por diabetes aumentarán en todo el mundo en más de un 50% en los próximos 10 años.
- Las enfermedades del aparato locomotor, y en particular la artrosis.



Muchos países de ingresos bajos y medios se enfrentan en la actualidad a una doble carga de morbilidad:

- Siguen teniendo el problema de las enfermedades infecciosas y la subnutrición, pero al mismo tiempo están sufriendo un rápido aumento de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas, tales como el sobrepeso y la obesidad, sobre todo en el medio urbano.
- No es raro que la subnutrición y la obesidad coexistan en un mismo país, una misma comunidad e incluso un mismo hogar.
- Esta doble carga de morbilidad es causada por una nutrición inadecuada durante el periodo prenatal, la lactancia y la primera infancia, seguida del consumo de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y con escasos micronutrientes, combinada con la falta de actividad física.

¿Cómo reducir la carga de obesidad y sobrepeso?

La obesidad, el sobrepeso y las enfermedades relacionadas con ellos son en gran medida evitables.

A nivel individual, las personas pueden:

- Lograr un equilibrio energético y un peso normal.
- Reducir la ingesta de calorías procedentes de las grasas y cambiar del consumo de grasas saturadas al de grasas insaturadas.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, legumbres, granos integrales y frutos secos.
- Reducir la ingesta de azúcares.
- Aumentar la actividad física (al menos 30 minutos de actividad física regular, de intensidad moderada, la mayoría de los días). Para reducir el peso puede ser necesaria una mayor actividad.

Las iniciativas de la industria alimentaria para reducir el tamaño de las raciones y el contenido de grasas, azúcares y sal de los alimentos procesados, incrementar la introducción de alternativas innovadoras, saludables y nutritivas, y reformular las actuales prácticas de mercado podrían acelerar los beneficios sanitarios en todo el mundo.



CUADRO DE ACTIVIDADES Y EVENTOS
Para el bimestre agosto - septiembre AÑO 2010

TALLER DE SALUD MENTAL INTEGRAL PARA EL ADULTO MAYOR

El taller cuya instrumentación plantea la MUTUAL DEL CIRCULO, en gestión coordinada y sustentada económicamente por OSMISS, les brindará un espacio que propicie su desarrollo integral, orientado a promover acciones para la participación y acompañamiento, y le acerque las herramientas necesarias para un envejecimiento activo.

CRONOGRAMA DE ENCUENTROS

- **Primer Encuentro:** Lunes, 9 de agosto de 13:30 a 16:30 hs. "Taller de Apertura: Encuadre de trabajo, Cuidados integrales de salud del adulto mayor"
- **Segundo Encuentro:** Lunes, 23 de agosto de 13:30 a 16:30 hs. "Vivir en salud: Mitos y verdades de la alimentación y el ejercicio"
- **Tercer Encuentro :** Lunes, 6 de septiembre de 13:30 a 16:30 hs. "El cuidado de la memoria: Prevención del deterioro"
- **Cuarto Encuentro :** Lunes, 20 de septiembre de 13:30 a 16:30 hs "El cuerpo en equilibrio: Prevención de accidentes. Automedicación y Polifarmacia.
- **Quinto Encuentro:** Lunes, 4 de octubre de 13:30 a 16:30 hs. "Día Mundial del Corazón: Factores de riesgo cardiovascular"
- **Sexto Encuentro:** Lunes, 18 de octubre "Enfermedad crónica y autocuidado"

Los Talleres serán coordinados alternativamente por Médico de Familia, Psicóloga y Trabajadora Social, Pertenecientes al Staff de OSMISS.

LUGAR DE LOS ENCUENTROS: Instituto Superior Educativo de CACIPRA (Cámara de Comercio, Industria y Producción de la Rep. Argentina). Bartolomé Mitre 739 Piso 1º. CABA.

Confirmar participación a Mutual del Circulo de Ministros, Secretarios y Subsecretarios del PEN. Invitan OSMISS y MUTUAL.

Tel: 4393 - 1243

Mail: mutualdelcirculo@hotmail.com o mutualdelcirculo@gmail.com

	Lunes 9 - 13.30hs	Comienzo de los talleres de "Salud integral para el adulto mayor"	La Mutualidad OSMISS
AGOSTO	Jueves 12	Visita guiada al teatro Argentino-Catedral + Almuerzo (La Plata)	La Mutualidad
	Sabado 14	Festejos del "Día del abuelo" Para festejar en familia.	La Mutualidad
	Jueves 19	Visita Guiada al MALBA + merienda	La Mutualidad
	Jueves 19	Canciones, cuentos y degustación de platos criollos.	Museo del traje

El Museo del Traje invita a todos los asociados de la Mutualidad a sus eventos. Para informarse y adquirir las entradas al Museo del Traje (Tel. 4343-8427) o a la Sra. Sarah Cartier (Tel.4311-3349)

Las fechas pueden sufrir modificaciones. En dicho caso se publicará en la página de OSMISS, por vía e-mail y en la cartelera de nuestra mutualidad que puede ser consultada al tel. 4393-1243 (L a V de 13-18 hs) o e-mail mutualdelcirculo@gmail.com.

Modificaciones de la Cartilla de Prestadores

Señores Afiliados:

Tenemos el agrado de comunicar a Usted que por razones operativas, los estudios y las prácticas de diagnóstico y tratamiento se realizarán solo en los Centros de Diagnóstico Ambulatorios y posteriormente los resultados quedarán a su disposición para ser retirados y entregados al facultativo que ordenó la práctica.

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.