



# encontacto

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 6 | Nº 23 | Junio 2013

Visítenos en [www.osmiss.org.ar](http://www.osmiss.org.ar) y para sugerencias envíe un correo electrónico a [info@osmiss.org.ar](mailto:info@osmiss.org.ar)



## ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LOS SERVICIOS DE INTERNACIONES DOMICILIARIAS.

La tendencia mundial a adoptar cada vez más la atención ambulatoria se funda en que se ha comprobado su eficacia en la más rápida rehabilitación y mejor calidad de vida que se puede brindar a los pacientes con largos tratamientos post-quirúrgicos o traumatológicos, discapacidades bajo tratamiento de recuperación y cierto tipo de enfermos crónicos o terminales. Se busca, a través de los servicios de internación domiciliaria, llevar a cabo la atención médica necesaria sin desmedro de su calidad y satisfacción de los usuarios de este servicio.

De este tipo de atención, podemos decir, que se benefician, en primer lugar, los niños y el adulto mayor. Los primeros debido a que la atención domiciliaria facilita el tratamiento y asegura el permanente cuidado de sus progenitores, rodeando al pequeño paciente de un clima de seguridad.

En los adultos mayores, permite disminuir los episodios de reinternación, que en la mayoría de las oportunidades, genera grandes dificultades para llevar al paciente a su estado anterior. Además facilita la pronta reinserción activa en el ambiente familiar y aleja la tendencia al abandono de los mayores. Otro beneficio adicional, generalmente no considerado, es que se aleja al paciente de los peligros de las infecciones intra-hospitalarias y de las consecuencias de la internación prolongada fuera del ámbito familiar.

El ingreso al sistema de atención domiciliaria exige una calificación especial del paciente, donde se debe determinar las reales posibilidades que brinda aquel en función de la situación personal de este último y el grado de contención de su ámbito familiar.

Debe señalarse también que los enfermos en estado agudo no deben ser objeto de su tratamiento en el sistema de atención domiciliaria.

La selección y evaluación de la transferencia del paciente a la atención domiciliaria, comienza cuando el paciente es transferido de la terapia intensiva a la sala común. Normalmente, la atención domiciliaria es bien acogida cuando son bien analizados los servicios y controles que se necesitan para determinar las probabilidades de realizarlos en domicilio.

Con una buena evaluación del paciente, organización y control, la atención domiciliaria toma nuevas dimensiones, particularmente para enfermos terminales, constituyendo actualmente un área de interés social.

Para este tipo de actuación se encuentran médicos y enfermeros especializados, generando ello la posible cobertura de estos servicios.

(continúa en página siguiente)

### URGENCIAS

**DoctoRed**

**4644-5000 / 0800-333-6373**

**24 HORAS**

### CENTRO DE ATENCION AL AFILIADO

**Call Center las 24 HORAS**

**0800-333-6373**

**4334-6611/6644 L-V de 10 a 18 hs.**

### SEDE CENTRAL

**A. Alsina 943 - 2º Piso  
(CABA)**

**4334-6611 / 6644**

**Lunes a Viernes de 10a 18 hs.**

(continúa nota de tapa)

Los avances efectuados permiten a la fecha suministrar a domicilio transfusiones de sangre, quimioterapia, tratamiento de las complicaciones del HIV/SIDA, apoyo respiratorio continuo, manejo del dolor crónico, etc.

Se entiende finalmente, que en los servicios de internación domiciliaria la atención de un paciente debe incluir los cuidados recibidos en el centro de atención, mediante una adecuada planificación de la conducta terapéutica a seguir por el médico tratante con el coordinador de este servicio.

**Ing. Néstor E. Fernández  
Presidente**

## ENTROPIÓN

Es la inversión de los bordes del párpado (generalmente el párpado inferior) de forma tal que las pestañas se rozan con la superficie del ojo.

### Causas, incidencia y factores de riesgo:

El entropión puede estar presente al nacer (congénito).

En los bebés, casi nunca causa problemas, ya que sus pestañas son muy suaves y no lesionan la córnea con facilidad. En las personas de edad avanzada, el entropión generalmente es causado por un espasmo o el debilitamiento de los músculos que circundan la parte inferior del ojo, lo cual hace que el párpado se invierta hacia adentro.

Los factores de riesgo que predisponen al desarrollo de entropión abarcan:

- Envejecimiento
- Quemadura con químicos

### Síntomas:

- Disminución de la visión si la córnea está lesionada
- Lagrimeo excesivo
- Dolor o molestia en los ojos
- Irritación en los ojos
- Enrojecimiento

### Tratamiento:

Las lágrimas artificiales (un lubricante) pueden brindar alivio a la resequedad y mantener la córnea lubricada. La cirugía para corregir la posición de los párpados por lo general es efectiva.

Los casos severos pueden requerir cirugía para proteger el ojo.

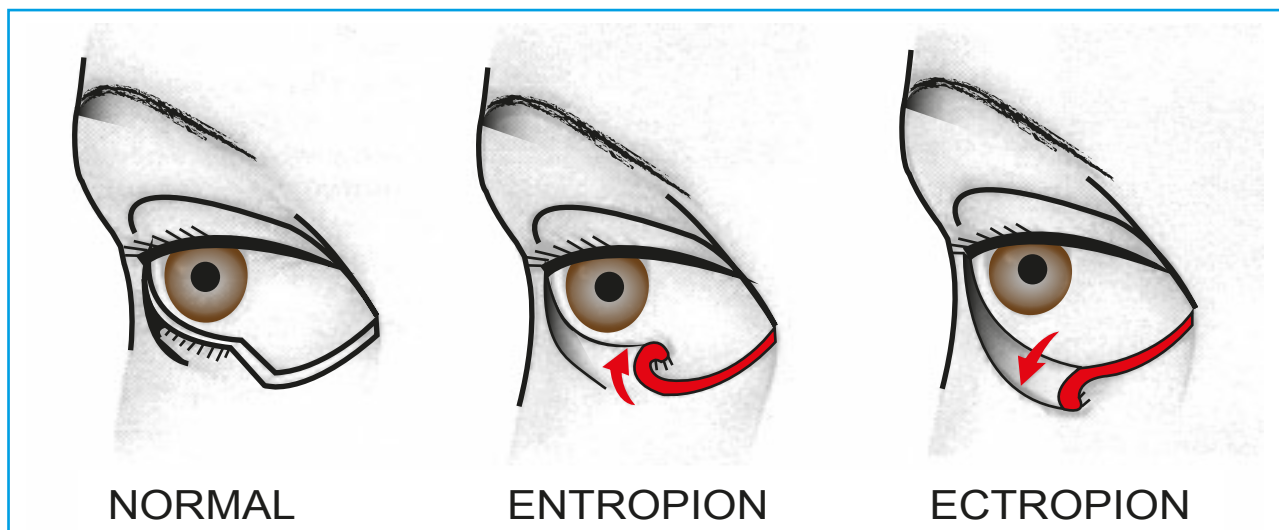
### Situaciones que requieren asistencia médica:

Solicite una cita con el médico si:

- Los párpados se invierten hacia adentro
- Tiene la sensación constante de que hay un cuerpo extraño en el ojo

### Prevención:

La mayoría de los casos de entropión no se pueden prevenir. El tratamiento reduce el riesgo de que se presenten complicaciones.





## Campaña vacunación 2013

Les recordamos que la campaña de vacunación sigue vigente.

### ¿Qué es la gripe?

La gripe o influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa que afecta la nariz, la garganta y los pulmones y que puede causar complicaciones graves, requerir de hospitalización e incluso provocar la muerte.

La neumonía y la bronquitis son ejemplos de complicaciones graves relacionadas con la influenza. La influenza también puede agravar ciertas afecciones, como la diabetes, el asma y las enfermedades cardíacas o pulmonares. Cualquier persona se puede enfermar de influenza y propagarla a sus amigos o seres queridos, aun cuando crea que está sano.

### Quiénes deben vacunarse?

La población objetivo para este año está conformada por los trabajadores de la salud; embarazadas en cualquier trimestre de la gestación; madres con niños de hasta 6 meses de vida; todos los menores entre los 6 meses y los 2 años, independientemente de los factores de riesgo; y adultos mayores a partir de los 65 años, que no cuenten con cobertura social.

También serán inmunizadas las personas comprendidas entre los 2 años y los 64 inclusive sin cobertura social, que padezcan enfermedades respiratorias o cardíacas; inmunodeficiencias congénitas o adquiridas (como infección por VIH); pacientes oncohematológicos y trasplantados, obesos y diabéticos, entre otros. Para recibir la vacuna antigripal, quienes estén incluidos en este grupo deberán presentar orden médica.

### Características de la vacuna

La vacuna antigripal previene las enfermedades por influenza y se aplica una vez al año. En 2013, la formulación de la vacuna contiene las cepas de influenza A (H1N1), A (H3N2) y B –idénticas a las que circularon recientemente en el hemisferio norte–, siendo las dos últimas diferentes a las que incluyó la vacuna aplicada en 2012.

### Mitos y verdades sobre la vacuna de la gripe

“Como me vacuné el año pasado, estoy cubierto”. Falso. La vacuna antigripal se recibe anualmente, ya que los virus de la gripe en circulación cambian año a año y, en función de ello, la composición de la vacuna. La decisión de incluir variantes en la inmunización cada año se toma mucho antes de la estación donde se produce la gripe. A partir de allí, una nueva variante puede surgir o una cepa vieja puede volver, como ha ocurrido este año en Estados Unidos con el tipo B del virus de la gripe.

“La vacuna causa la gripe”. Falso. Hay dos tipos de licencias para vacunas: una inactivada, hecha con el virus muerto y otra preparada con el virus vivo “atenuado”. Ninguno es capaz de reproducirse en el cuerpo humano. Aquellos que dicen que se enfermaron luego de vacunarse, lo más probable es que ya estuvieran infectados o que desarrollaron otra infección viral que no tiene relación con la gripe.

“Soy alérgico al huevo”. Falso. No es una razón para no vacunarse. Ya que si bien la vacuna se prepara en huevos, sólo aquellos con una reacción anafiláctica severa a los huevos deben evitar la vacuna. Basada en evidencia reciente, la vacuna es segura para aquellos con reacciones más leves.

“Estoy embarazada o tengo una enfermedad crónica o vivo con alguien cuyo sistema inmune está comprometido, no puedo recibir la vacuna”. Falso. Por el contrario, estas personas son quienes tienen más razones para recibir la vacuna, ya que enfrentan un mayor riesgo de enfermar y tener complicaciones.



## PROPUESTA PARA ESTE TRIMESTRE

### BAJAR NIVELES DE COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS



El objetivo principal de la dieta consiste en reducir el peso y en disminuir el nivel de colesterol principalmente.

Interesa conseguir una estabilidad tras la realización de la dieta.

La teoría de Bennet explica el fenómeno del punto estable: el cuerpo "memoriza" el nivel de grasas que logra acumular y cuando advierte que han descendido, procura retornar a su nivel inicial.

Otro de los mitos extendidos es pensar que con la restricción a unos pocos alimentos se consiguen resultados efectivos.

Estas dietas se basan en combinaciones de escasos alimentos que acaban resultando insulsos, monótonos y por tanto, se abandonan.

Como cada cuerpo es diferente, esta dieta termina siendo inútil para otras personas. Para que la dieta no fracase hay que personalizarla, por lo que deben tenerse en cuenta el peso, edad, complejión, sexo y estatura.

Además se han de valorar aproximadamente las calorías que se queman según la actividad

de cada persona. No debemos confundir el concepto de dieta con los regímenes de adelgazamiento.

La dieta es más que un régimen. Significa establecer unos hábitos saludables de forma duradera a largo plazo. Existen diferentes variables que ayudan a valorar la idoneidad y corrección de una dieta:

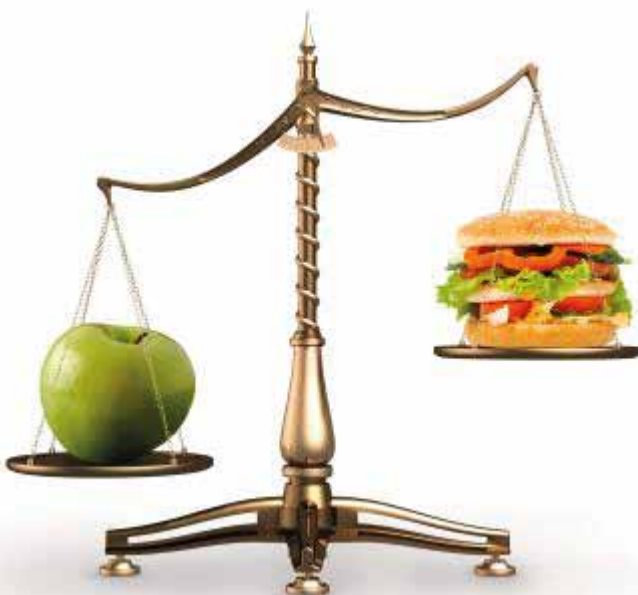
- Equilibrio: Una dieta tendrá los nutrientes necesarios en la proporción adecuada (60 % HdC, 25% grasas y 15% proteínas)

- La monotonía es uno de los principales enemigos de las dietas, y en las de adelgazamiento, una de las causas más importantes de abandono.

- Eficacia en la reducción de peso: no es nuestro principal objetivo pero si pretende adelgazar es importante considerar diversos factores.

- Tolerancia: Las peculiaridades de cada sujeto son básicas a la hora de decidirse por una u otra dieta. Sea cual sea la que elija, es importante que atienda a los siguientes consejos generales:

- No consuma excesivos alimentos desnaturalizados.
- Evite el consumo de sal y sustitúyala por sustancias o hierbas aromáticas.
- Disminuya la ingestión de grasas, especialmente las saturadas.
- Consuma gran cantidad de fibra para evitar el estreñimiento.
- Consuma mucha fruta y verduras frescas ya que contienen gran cantidad de minerales, vitaminas y fibra.
- Evite el alcohol
- Haga ejercicio físico porque así acelerará el proceso de combustión de energía calórica y evitará la flacidez.



#### ALTAS

**IMAT** (Audiometrías, Diagnóstico por Imágenes, Laboratorios)

- Rincón 686 – Congreso - CABA
- Av. Santa Fe 431, San Isidro – ZONA NORTE/NOROESTE
- Av. Rolón 1240, Boulogne – ZONA NORTE/NOROESTE
- 4370-7600

**CENTRO AMBULATORIO CASTELAR** (Centros que atienden todas las especialidades)

Arias 2598 – Castelar – ZONA OESTE  
4483-2250

**CENTRO DE LA MUJER CASTELAR** (Centros que atienden todas las especialidades)

Av. Santa Rosa 1675 – Castelar – ZONA OESTE  
4623-1410

**IMC - INSTITUTO MEDICO CENTRAL** (Clínicas y Sanatorios para Urgencias e Internaciones Programadas)

Olazabal 319 – Ituzaingó – ZONA OESTE  
4458-2639

**CENTRO CARDIOLOGICO ITUZAINGO** (Cardiología)

Alvear 104 - Ituzaingó – ZONA OESTE  
4623-4185

**CENTRO KINESIOLOGICO ITUZAINGO** (Kinesiología)

Lavalle 342 - Ituzaingó – ZONA OESTE  
4458-5286

#### BAJAS

**DR. BITRAN RAFAEL** (Psiquiatría)

Camarones 4433 - Velez Sarsfield - CABA

**DR. COMPARATORE DANIEL** (Andrología)

- Av. Rivadavia 5170 8° "C" – Caballito - CABA

- Avellaneda 2111 PB "B" – Flores - CABA

- Salta 2357 - San Justo – ZONA OESTE

**DRA. GOLOVONESKY MARIELA**

(Traumatología)

Nogoyá 4302 - Villa del Parque – CABA

#### MODIFICACIONES

**FARMACIAS RICAMON**

Cambio de Domicilio

Av. Juan De Garay 401 - San Telmo - CABA  
4300-6634 / 8297

**ICBA** (Clínicas y Sanatorios de Urgencias e Internaciones Programadas) (Sólo Plan 200)

Nuevo teléfono.

Blanco Encalada 1543 – Belgrano

4787-7500/4105-7500



Recordamos a nuestros afiliados que pueden ver la cartilla actualizada en nuestro website [www.osmiss.org.ar](http://www.osmiss.org.ar), entrando a la sección cartilla de prestadores y siguiendo los pasos que le va solicitando el buscador.

También cuenta con la atención telefónica personalizada a través de nuestro **0800-333-6373 las 24 hs.**, los 365 días del año, desde cualquier punto del país.



### Agenda Junio Julio y Agosto

#### Clases- Talleres de Actividad Física

Jueves 13 de junio

Jueves 11 de julio

Jueves 8 de agosto

Todos los encuentros se realizarán a las 15 hs en OSMISS (A. Alsina 943-Piso 2°. CABA).

#### Talleres de Experiencia y Autoconocimiento

Jueves 27 de junio

Jueves 25 de julio

Jueves 22 de agosto

Todos los encuentros se realizarán a las 15 hs en OSMISS (A. Alsina 943-Piso 2°. CABA).

#### Programa “El Correcto cuidado de la salud para prevenir complicaciones de enfermedades relacionadas con la 3º edad”

Consultorio de Nutrición habilitado para todos nuestros asociados

Turnos: teléfono 4393-1243 de L a V de 12 a 18 hs

Consultorios: San Luis 2740 (a 1 cuadra de Córdoba y Pueyrredón)

#### Actividad Integral:

##### “Alimentos Funcionales”

Jueves 13 de junio de 16 a 17 hs.

Jueves 22 de agosto de 16 a 17 hs.

Auditorium OSMISS (al término del taller de Actividad Física).

#### Taller de Teatro 2013

Todos los martes de 15 a 17.30 hs

Sala de Teatro TEMPLUM

Profesora: Agatha Fresco

*Todas las actividades son aprobadas y financiadas por la Obra Social OSMISS. Nuestros asociados pueden asistir a las mismas en forma gratuita.*

### Cultura y Recreación

#### 14 de Junio:

Sorteo “Día del Padre”. Premio Entradas Obra; “Amadeus” Teatro Metropolitan.

#### 21 de Junio:

CINE DEBATE en OSMISS (A. Alsina 943-piso 2°. CABA)

Película y el horario: a confirmar

#### 5 de Julio:

Aniversario de Nuestra Mutual

Almuerzo de Camaradería en Centro Naval en Florida y Córdoba.

#### 18 de julio:

Sorteo “Vacaciones en Familia” Teatro Colón, “Alicia en el País de las Maravillas”

W.A.Mozart.

#### 1º de Agosto:

Visita Museo Nacional de Bellas Artes

Colecciones: “Fernando Botero”; Collivadino:

“Buenos Aires, Paisajes del Progreso y sus bordes”.

#### 16 de Agosto:

Sorteo celebración del “Día del Abuelo” 18/8

Cena para dos, “Madero Tango”

#### 29 de Agosto:

Museo Malba II: Visita guiada “PALABRAS MAYORES”

Merienda en “Le Pain Quotidien”

*Cualquier cambio que surja en la agenda, será publicado en nuestra página web [www.mutualdelcirculopen.com.ar](http://www.mutualdelcirculopen.com.ar)*

Departamento de Promoción y prevención para la salud y Depto. de Cultura y Recreación de la Mutual de Circulo de Ministros, Secretarios y Subsecretarios del PEN, informarán a través de su web y correo electrónico. [www.mutualdelcirculopen.com.ar](http://www.mutualdelcirculopen.com.ar) y [mutualdelcirculo@gmail.com](mailto:mutualdelcirculo@gmail.com)



La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas, reclamos o denuncias especialmente sobre irregularidades de la operatoria de trasposos. 0800-222-72583 (SALUD) Av. Roque Sáenz Peña 530 C.A.B.A.

[www.sssalud.gov.ar](http://www.sssalud.gov.ar)

## IMPORTANTE

### Tener en cuenta

Señor/a Afiliado: recuerde que frente a cualquier emergencia Usted dispone para su atención de un CALL CENTER (0800-333-6373) 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 Lun a Vie de 10 a 18 hs.