



encontacto

PUBLICACION TRIMESTRAL DE NOVEDADES Y SUGERENCIAS PARA LOS AFILIADOS DE OSMISS

Año 7 | Nº 26 | Marzo 2014

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



LA CALIDAD DE LA ATENCIÓN MÉDICA EN LA RELACIÓN MÉDICO-PACIENTE.

La calidad de la atención médica es un concepto que, en términos generales, comprende la necesidad profesional de hacer lo correcto, en forma correcta, en el momento oportuno y a satisfacción del paciente. Esto involucra desde el punto de vista del paciente la posibilidad de tener un fácil acceso al servicio médico, atendido por profesionales competentes con una adecuada dedicación, generando todo ello la efectiva atención del paciente.

En la relación médico-paciente, los atributos que estos últimos normalmente aprecian de los servicios médicos, comprenden, entre otros:

- La accesibilidad a un médico predeterminado.
- La relación empática y el "rapport" con el médico.
- La atención personalizada, confortabilidad y calidez ambiental; que incluyen tiempos de espera aceptables e instrucciones adecuadas y sencillas.
- La atención que se presta para considerar las quejas.

Es innegable que la prestación médica no se puede realizar sin que haya una fluida comunicación, empatía y entendimiento en el binomio médico-paciente, por lo que se debe tener durante la atención médica un claro conocimiento de los componentes de esta relación y de su manejo, a los efectos de que el diálogo se desarrolle en forma fluida con la aceptación de ambas partes. Los atributos asignables a una buena relación médico-paciente involucran:

- Un alto grado de congruencia entre las expectativas y orientación del médico y del paciente.
- La capacidad del médico para adaptar su planteo a las demandas clínicas como también a las expectativas del paciente.
- La posibilidad de mantener la libertad de acción del paciente.
- La posibilidad de mantener una buena comunicación y vínculos con la familia y la comunidad.
- El mantenimiento de una relación de contención psicológica sin promover la dependencia, recurriendo al sostén profesional cuando fuera necesario.
- El mantenimiento de la dignidad, respeto, privacidad e individualidad del paciente como persona.

La empatía médico-paciente constituye un parámetro positivo a los efectos de una recolección exclusiva de la información propia del paciente, generando la posibilidad de recoger la información confidencial más allá de los datos técnico-profesionales que releva el médico.

En este marco, si la relación médico-paciente es continua, la misma contribuye a la satisfacción mutua de las partes, contribuyendo a una colaboración más efectiva en la atención médica actual y futura. También juega en esto un papel importante el convencimiento que tiene el paciente sobre la eficacia de las indicaciones y/o tratamientos aconsejados por el médico.

(continúa en página siguiente)

URGENCIAS

DoctoRed

4644-5000 / 0800-333-6373

24 HORAS

CENTRO DE ATENCIÓN 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)

OSMISS selecciona médicos con una visión de proyección social, con clara orientación hacia la Medicina Preventiva. Pero con cambios de paradigmas que llevan tiempo y requieren una estructura docente consustanciada con esa visión.

Se debe respetar como principio fundamental la justicia y la buena fe, con especial atención a la equidad y la solidaridad.

Ing. Néstor E. Fernández
Presidente

DOLOR LUMBAR

¿Qué hacer?

La lumbalgia es un dolor que se sitúa en la zona lumbar (región baja de la espalda) y que afecta a más del 75% de la población.

El mismo puede ubicarse en la parte central de la zona lumbar o lateralizarse y ubicarse en la zona paravertebral, en cuyo caso, puede ser uni o bilateral. Puede irradiarse hacia arriba a la zona dorsal, hacia abajo a la región sacra, o también a las articulaciones sacroilíacas (unión entre el sacro y los huesos iliacos).

Este dolor tiene la característica de que aumenta con la actividad y disminuye con el reposo.

Si bien hay muchas patologías que provocan dolores en la columna vertebral, las alteraciones de la postura son las causas más frecuentes (que llevarán a una subluxación vertebral). Otras causas de lumbalgia son: enfermedades del disco intervertebral, artrosis, escoliosis.

¿QUÉ ES LA SUBLUXACIÓN VERTEBRAL?

Consiste en una alteración entre 2 vértebras de la columna, donde uno de los segmentos ha perdido movilidad con respecto a la vértebra superior o inferior. Esto lleva a una columna desalineada que comprime uno o varios nervios e interfiere en los impulsos que por ellos transcurren.

Una subluxación, en la mayoría de los casos, se debe a contractura muscular causada por mala postura, mal movimiento, sobreesfuerzo, caídas, estrés o conflictos emocionales. Esto lleva a contracción de los músculos locales, actuando como un mecanismo de defensa para inmovilizar esa zona y evitar que la subluxación empeore. Pero si esta contractura evoluciona en el tiempo, es decir se hace crónica, comienzan a comprimir e irritar a los nervios espinales que salen entre 2 vértebras a esa altura de la columna conduciendo a un aumento progresivo del dolor.

Por lo tanto es imprescindible corregir y normalizar la posición de los segmentos vertebrales para aliviar los trastornos musculares, vasculares y nerviosos.

Lo fundamental para el diagnóstico de esta afección tan frecuente es realizar un exhaustivo interrogatorio y examen físico. Estudios complementarios como radiografías para corroborar daño estructural (subluxación vertebral, escoliosis y artrosis) y/o resonancia magnética nuclear para poner en evidencia hernias discales se realizan según indicación para cada paciente en particular.

Las diferentes terapias que utilizamos en el tratamiento de estas afecciones comprende una asociación de elementos utilizados por la medicina convencional y prácticas de la medicina oriental, focalizadas en lograr mejores resultados.

- Antiinflamatorios.
- Fisiokinesioterapia.
- Quiropraxia: fundamental para corregir la subluxación vertebral.
- Otras terapias alternativas: acupuntura, auriculoterapia, osteopatía.
- RPG (reeducación postural global),
- Prevención

Este último punto es el más importante para evitar llegar a una lumbalgia crónica dado que no cura espontáneamente, y que genera más de un 25% de ausencias laborales temporales y un 50% de jubilaciones anticipadas si no se lo diagnostica y se lo trata precozmente.

Como su salud y bienestar son una prioridad, es muy importante interiorizarse en la prevención y tratamiento del dolor lumbar. La realización de ejercicios y educación postural ayudarán a evitar nuevos episodios manteniendo una columna saludable; esto resulta fundamental para la realización de las actividades diarias laborales, recreativas y deportivas.

¿CÓMO PREVENIRLO?

El objetivo principal es conservar una columna flexible que tenga libertad de todos los movimientos y en diferentes direcciones. Por lo tanto hay que hacer mucho énfasis en la educación postural y los distintos tipos de ejercicios.

EJERCICIOS

- Realizar ejercicios posturales que incluyan músculos del abdomen, lumbares, paravertebrales.
- Ejercicios de estiramiento y elongación de cuádriceps e isquiotibiales.
- Posiciones de yoga.
- Movimientos de inclinación de la columna a un lado y al otro.
- Movimientos giratorios de la columna.

EN EL TRABAJO

- No permanecer más de una hora sentado (levantarse, estirar las piernas, realizar movimientos giratorios de la columna, ejercicios suaves de estiramiento).
- Doblar las rodillas para levantar un objeto del suelo.
- Sentarse bien, lo ideal es utilizar una silla con respaldo recto para que la columna pueda apoyarse en toda su extensión y, si es posible, que sea regulable para permitir a la persona colocarse a una altura adecuada frente a la computadora).
- Colocar la computadora a una altura apropiada, de tal manera que la persona mire al frente.



MANTENERSE ERGUIDO

Es muy importante mantener la columna vertebral recta, es decir, que las líneas de fuerza tienen que pasar por el centro de la cabeza y el centro de la pelvis; de ésta forma todas las estructuras que conforman la columna vertebral (discos, ligamentos, articulaciones, vértebras) distribuirán correctamente no sólo la carga del peso corporal sino también la carga externa. Cualquier causa que desplace a ésta línea producirá un mayor esfuerzo de las estructuras musculares para mantener una postura correcta. Si esta situación se mantiene un período prolongado los músculos comenzarán a agotarse conduciendo al dolor y contractura de los mismos.



AL DORMIR

- Utilizar almohadas que no sean muy delgadas para evitar que la cabeza se extienda, ni tampoco muy gruesas evitando que la cabeza se flexione.
- Utilizar un colchón firme y resistente donde pueda acostarse placenteramente sin hundirse.
- Dormir boca arriba (decúbito dorsal) con una o dos almohadas debajo de las rodillas o si se prefiere dormir de costado (decúbito lateral) hacerlo con las rodillas flexionadas, esto permite un mayor descanso y relajación de la columna lumbosacra.





DOLORES POR HERNIA DE DISCO

Motivada por un mal funcionamiento del sistema nervioso, su aparición refleja un complejo deterioro a encarar según sus síntomas. Reconocer la magnitud del problema cuanto antes ayudará al mejoramiento del cuerpo y por consiguiente, de nuestras funciones vitales. Por qué se dice que su evolución es producto de la memoria latente dentro del organismo.

Los discos vertebrales comienzan a desgastarse desde la juventud. Muchos sufren sus daños mecánicos como formas de la enfermedad discal degenerativa.

Las afecciones más frecuentes son: se aplastan los discos vertebrales, las vértebras se aproximan entre sí, hay edema con inflamación y dolor lumbar y se comprimen nervios, vasos y falta el oxígeno.

Los discos intervertebrales son estructuras que poseen cierta flexibilidad y permiten los movimientos de la columna. Cuenta con un anillo fibroso y encierra en su interior una sustancia gelatinosa.

El disco intervertebral es una estructura viva y requiere de nutrientes, agua, oxígeno, glucosa, proteínas, etc... Como tiene su propio metabolismo produce sustancias tóxicas que deben ser eliminadas.

La entrada y salida de sustancias se realiza a través de la sangre y de la linfa y todo el proceso es regulado por el sistema nervioso.

La vitalidad del disco en definitiva depende del sistema nervioso. Una de las capacidades naturales del organismo es mantener la vitalidad de los tejidos y repararlos cuando se produce algún daño.

La hernia discal está constituida por la sustancia gelatinosa del disco, otros restos y edema local. La hernia se forma cuando se ha perdido la capacidad del organismo de mantener ese tejido en buen estado. Esto ocurre cuando el sistema nervioso funciona de un modo inadecuado por la presencia de uno o varios campos interferentes.

El lugar que resulta afectado suele ser un sitio más débil por constitución o genética o porque ha recibido un traumatismo en algún momento, en este caso un disco intervertebral.



El dolor agudo puede deberse a que la hernia comprime una raíz nerviosa, a la presencia de edema en la región de la hernia que aumenta la compresión de la raíz o contractura muscular regional.

Esto suele resolverse con tratamiento local o antiinflamatorios.

Pero cuando el dolor es persistente se trata de un problema complejo asociado a la pérdida de la capacidad reparadora normal del sistema nervioso. La alteración de esa función suele deberse a la presencia de uno o más campos interferentes.

Cirugías, traumatismos, heridas, emociones fuertes o procesos inflamatorios se mantendrán en la memoria del cuerpo hasta tanto no sean corregidas mediante tratamiento adecuado.

La postura, un esfuerzo, un problema emocional o el estrés suelen representar el desencadenante -no la causa- en un sistema sobrecargado por otras irritaciones.

Para la medicina clásica el problema comienza porque "apareció" una hernia que causa dolor, hormigueo y limitación del movimiento. No siempre la presencia de una hernia se asocia con dolor y no siempre dolor de columna significa presencia de una hernia.

Según los especialistas, la visión del problema, síntomas como dolor, hormigueo, etc... representan el último eslabón de una cadena de al menos tres eslabones. Hay que tratar el último eslabón de una cadena que significa tratamiento sintomático, es decir solución temporaria sin resolución de la causa. El segundo eslabón está representado por el deterioro del tejido que forma el disco intervertebral permitiendo su ruptura y la salida de la hernia y por la contractura muscular regional.

(continúa en página siguiente)



núa nota de página anterior)

Conviene conocer cuál es la patología antes de elegir el mejor tratamiento

Para entender la sintomatología que produce una hernia de disco y el tratamiento adecuado, hay que conocer en qué consiste esta patología de la columna vertebral.

La hernia de disco se produce cuando, por cambio de su consistencia o por un desplazamiento, un disco que separa dos vértebras, se mueve del lugar que le corresponde.

Este pequeño desplazamiento que sufre el disco determina que un elemento noble, como lo es la médula espinal, quede comprimida dentro de estructuras sólidas y rígidas como lo son las vértebras, los discos intervertebrales y los ligamentos.

El resultado de la compresión, especialmente si interesa a las vías sensitivas medulares, es la brusca aparición de

un dolor agudo en el nivel donde se produjo la hernia.

De acuerdo al grado de desplazamiento discal, así será el pronóstico de dicha patología. Cuando el compromiso es leve, el tratamiento es conservador, es decir, sin intervención de cirugía. Por el contrario, cuando el síndrome doloroso no cede y aparecen otros síntomas neurológicos que implican un mayor compromiso medular, la única solución es la cirugía.

Toda sintomatología compatible con una hernia de disco lumbar deriva en un tratamiento conservador, basado en dos estrategias: 1) tratamiento clínico, con prescripción de medicamentos antiinflamatorios no esteroides, analgésicos y 2) tratamiento kinésico, por lo menos por seis semanas que consiste en la aplicación de ultrasonido, onda corta, microondas, masoterapia, etc...

En los casos en los que no hay respuesta al tratamiento o aparecen signos de mayor compromiso neurológico, como síntomas de adormecimiento en una de las piernas o disminución de la fuerza, debe plantearse la necesidad de una intervención quirúrgica.

Como lo hace anualmente, OSMISS comienza su Campaña de vacunación antigripal 2014 a partir del 1 de marzo y brinda cobertura total sin cargo a aquellos asociados que se encuentren dentro de las siguientes situaciones (grupos de riesgo):

- Personas mayores de 65 años.
- Niños y niñas de entre 6 y 24 meses de vida.
- Personas con enfermedades cardíacas y/o pulmonares crónicas, incluso asmáticos.
- Personal o trabajadores de la salud.
- Personas con alteraciones de sus defensas inmunológicas, producidas por enfermedades o por la utilización de medicamentos (corticoides). También están incluidos los pacientes transplantados, diabéticos o con insuficiencia renal crónica.
- Mujeres embarazadas que se encuentren en cualquier trimestre de la gestación.
- Madres con niños de hasta 6 meses.

Requisitos para la vacunación sin cargo:

- Encontrarse dentro de los casos arriba detallados
- Prescripción de cualquier profesional médico.
- Autorización de OSMISS (puede solicitarse personalmente, por fax o por mail).
- Debe concurrir a las farmacias de cartilla.

Situaciones no detalladas dentro de los grupos de riesgo:

- Prescripción de un profesional médico de OSMISS.
- Autorización de OSMISS (puede solicitarse personalmente, por fax o por mail).
- Las farmacias de cartilla le suministrará la vacuna con el descuento correspondiente.

La aplicación de la vacuna queda a cargo del afiliado.

Campaña de Vacunación Antigripal 2014:

a partir del 1º de marzo



Recuerde visitarnos en:
www.osmiss.org.ar

Recordamos a nuestros afiliados que en nuestro website pueden acceder a la cartilla actualizada y a todas las novedades y notificaciones.

Marzo – Abril – Mayo

Pretendemos por este medio exponer a consideración de nuestros asociados el informe sobre las actividades que llevaremos a cabo en estos tres primeros meses tendientes a consolidar y desarrollar los desafíos del nuevo plan de gestión.

Promoción de la Salud:

Marzo:

I) Taller para la Memoria, “Ejercitando mis habilidades cognitivas”
Frecuencia: quincenal ; Duración: 2 hs. Coord: Dra. Paula Zingoni.

II) Ciclo de talleres para Mujeres. Crear espacios “amigables” de reflexión, su propia autonomía, autocuidado y bienestar personal.
Frecuencia : mensual ; Duración: 2 hs. Coord. Grupo Medicina Familiar. Pausa Activa: Lic. Actividad Física

III) Taller de Teatro , “Ambito de contención y libertad donde desplegar sus posibilidades expresivas.”
Frecuencia: semanal, Duración: 2:30 hs. Coord: Prof. Agatha Fresco Poblador.

Mayo:

Las mismas Actividades para la Promoción de la Salud que el mes anterior.

Abril:

I) Taller de Cocina Saludable, “Cocina sana, equilibrada, sencilla y energética para todos” (teórico-práctico).
Frecuencia: mensual, Duración: 2:30 hs. Coord: Lic. En Nutrición Guadalupe Lauría.

II) Taller para la Memoria (idem mes anterior)

III) Taller para Mujeres (idem mes anterior)

IV) Taller de Teatro (idem mes anterior)

V) Ciclo de Talleres para Adultos Mayores “Sentirse bien, Vivir mejor”.
Frecuencia: bimestral Duración: 2:30 Hs. Coord: Grupo Medicina Familiar
Pausa Activa: Lic. Actividad Física.

Cultura – Recreación:

- Almuerzo de Camaradería de Inicio de año.
- Visita guiada a “La Usina del Arte”
- Muestra de Teatro (actúan nuestros asoc)
- Inauguración de nuestro Foro de Artes y Ciencias.
- Paseo por el Delta de Tigre y visita a MAT c/ guía.

Nuestra página web y los mails en la práctica se ha revelado como una herramienta de suma utilidad para mantener actualizado el flujo de información hacia los asociados, hemos conformado un mecanismo de doble vía mediante el cual tenemos la posibilidad de interactuar y así participar con sus opiniones y propuestas. Los días y horarios de todas las actividades se darán a conocer en el transcurso del mes de febrero para vuestra participación.

E-mail: mutualdelcirculo@gmail.com Web: mutualdelcirculopen.com.ar Tel: 4393-1243



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 traspasos.

0800-222-72583 (SALUD) Av. Roque Sáenz Peña 530 C.A.B.A.

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 Lunes a Viernes de 10 a 18 hs.