



OSMISS

Obra Social de Ministros, Secretarios y Subsecretarios



NEWSLETTER

encontacto

PUBLICACION
TRIMESTRAL
DE NOVEDADES
Y SUGERENCIAS
PARA LOS
AFILIADOS 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 - 2º 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



ORGANO DE CONTROL
OSMISS - RNOS.: 002501
0800 222 SALUD (72583)
Roque Saenz Peña 530
C.A.B.A.
www.sssalud.gov.ar



Celebramos **10** Años

El pasado mes de Agosto de 2015 se cumplió para nuestra institución su decimo aniversario, período en el cual fue posible brindar los servicios médicos para la atención integral de nuestros afiliados como también aportar acciones relacionadas con la promoción y prevención de la salud. Todo ello sobre la base de la actividad desarrollada por el núcleo básico del personal de nuestra obra social y los acuerdos logrados con la Mutual de Ministros, Secretarios y Subsecretarios. Es importante señalar, en lo referente a la atención integral de la salud a los operadores del sistema que dan solidez a los servicios como el Grupo Oroño, Swiss Médical, Galeno, Boreal y Roi S.A.

La atención de la salud, en esta década, se ha nutrido en el conocimiento de que la persona en sí, es algo más de lo que podemos enunciar de ella en un momento dado. Se tiene una cabal conciencia que cuando se bucea cualquier situación individual del ser humano el núcleo de la cuestión en términos de salud, está articulado en un todo de infinita riqueza.

Es así que hoy se reconoce que el estudio y práctica de la medicina se encasilla en la búsqueda de la salud del

cuerpo y de la psiquis. Esto nos conduce a intentar efectivizar una concepción unicista donde todo lo corporal tiene sentido psíquico y todo lo psíquico tiene un correlato corporal.

OSMISS, con la particularidad en la atención de las personas mayores y frente a esta concepción, ha propuesto la creación del Foro Interdisciplinario para Adultos Mayores con la intención de definir las políticas públicas para ellos en un marco diferenciado de los paradigmas existentes en nuestra sociedad.

Las pautas estratégicas para la segunda década de OSMISS involucran el sostenimiento de una atención médica integrada con las nuevas pautas médicas y sociales asignable a la misma.

Ya en su tiempo José Ortega y Gasset señaló: *... "la vida, en el sentido de vida humana y de fenómeno biológico, es un hecho radical que navega en el mar de las circunstancias. El mundo es, por lo pronto, un horizonte cuyo centro es el individuo. Este es la perspectiva básica de la vida"...*

Ing. Néstor E. Fernández
Presidente

:: CATARATAS

Antes del procedimiento

Antes de la cirugía, un oftalmólogo le hará un examen completo del ojo y pruebas oculares. El médico usará un dispositivo de escaneo con láser o ultrasonido para medir el ojo. Estos exámenes ayudan a determinar el mejor lente intraocular para usted. El médico puede recetar gotas oftálmicas antes de la cirugía. Siga las instrucciones al pie de la letra sobre la manera de usarlas.



¿Qué es una catarata?

El cristalino normal del ojo es transparente (claro). A medida que se desarrolla una catarata, el cristalino se torna opaco y bloquea la entrada de luz al ojo. Sin la luz suficiente, usted no puede ver con claridad.

Las cataratas son indoloras y se observan sobre todo en ancianos. Sin embargo, algunas veces, los niños nacen con ellas. La cirugía de cataratas se realiza por lo general si usted no puede ver bien a causa de este problema. Las cataratas generalmente no dañan el ojo, así que usted y su oftalmólogo pueden decidir si la cirugía es adecuada para usted.

TRATAMIENTO QUIRURGICO

Es una cirugía para retirar un cristalino opaco (catarata) del ojo. Las cataratas se eliminan para ayudar a ver mejor. El procedimiento casi siempre incluye la colocación de un cristalino artificial o lente intraocular (LIO) en el ojo.

Descripción:

La cirugía de cataratas es un procedimiento ambulatorio, lo cual significa que usted probablemente no tenga que quedarse de un día para otro en un hospital. La cirugía la realiza un oftalmólogo, un médico que se especializa en cirugía y enfermedades de los ojos.

Normalmente los adultos están despiertos durante el procedimiento. Se aplica anestesia local (medicamento insensibilizador) usando gotas para los ojos o una inyección. Esto bloquea el dolor.

También le administrarán un sedante para ayudarle a relajarse. A los niños por lo regular se les aplica anestesia general para que estén inconscientes y no puedan sentir dolor.

El médico usa un microscopio para examinar el ojo. Se hace una incisión pequeña en el ojo.

Se extrae el cristalino con una de las siguientes técnicas, según el tipo de catarata:

- **Facoemulsificación.** Con este procedimiento, el médico usa un instrumento que produce ondas sonoras para romper la catarata en pequeños fragmentos, los cuales luego se extraen por medio de succión. Este procedimiento utiliza una incisión muy pequeña.
- **Extracción extracapsular.** El médico usa un pequeño instrumento para extraer la catarata casi siempre en una sola pieza.
- **Cirugía láser.** El médico usa una máquina que utiliza energía láser para hacer las incisiones y ablandar la catarata, la cual se extrae luego generalmente por succión. El uso del láser en lugar de un bisturí (escalpelo) puede acelerar la recuperación y ser más preciso.

Después de que se extrae la catarata, generalmente se coloca un cristalino artificial, llamado lente intraocular (LIO), que ayuda a mejorar la visión.

El médico puede cerrar la incisión con suturas muy pequeñas. Algunas veces se emplea un método de auto-sellado (sin suturas). Si le colocan suturas, posiblemente sea necesario retirarlas después.

La cirugía dura menos de media hora. La mayoría de las veces, sólo se hace en un ojo. Si tiene cataratas en ambos ojos, el médico puede sugerirle que espere de 1 a 2 semanas entre cada cirugía.

Cristalino claro y normal



Cristalino nublado a causa de una CATARATA



ABUELOS Y NIETOS

La relación abuelos/nietos es muy importante, puesto que es bien conocido el trascendente papel que juegan los abuelos y los menores en la familia. La ciencia confirma ahora la necesidad de fomentar estas relaciones en beneficios de todos, puesto que **los efectos psicológicos beneficiosos son reales y mensurables**.

La relación con sus abuelos es un bálsamo para los nietos pero también para los propios abuelos. En una sociedad como la de hoy, en la que cada vez más veces padre y madre trabajan fuera del hogar, la ciencia ha observado **que los abuelos que tienen una estrecha relación con sus nietos suelen padecer menos depresiones**. Lo han observado investigadores en un estudio del Instituto sobre el Envejecimiento de la Universidad de Boston.

Los resultados de la investigación, asimismo, han mostrado que **los nietos también se benefician psicológicamente de la relación con sus abuelos, influyéndoles en su bienestar psicológico hasta bien entrada la edad adulta**.

Eso sí, siempre y cuando los abuelos no se sientan dependientes en esta relación. Es decir, el mismo trabajo ha constatado que **cuando los nietos ayudan a los abuelos a ir a comprar, en las tareas domésticas o realizan funciones de asesoramiento, los mayores se sienten peor e, incluso, incrementan los síntomas depresivos**.

Los investigadores han denominado a este tipo de relación "apoyo tangible" o solidaridad funcional o instrumental. En este sentido, se cumpliría aquél dicho

de la sabiduría popular de "es mejor dar que recibir", como comentan los científicos que han participado en la investigación. Los abuelos esperan poder ayudar a sus nietos, incluso cuando ya han crecido, y es frustrante y deprimente para ellos que esta relación se desarrolle al revés, es decir, que sea el nieto o nieta quien deba hacerse cargo de ellos.

Los investigadores creen que los esfuerzos por fortalecer a las familias no deberían centrarse tan sólo en la familia nuclear o en aquellas con niños pequeños. Al contrario, deberían ampliarse a los roles de abuelos y nietos, porque estas relaciones también tienen funciones importantes durante la edad adulta.

Construir una relación saludable

Para muchos que acaban de tener un bebé, la presencia de los abuelos es un consuelo y un desahogo. Sus obligaciones están en un plan secundario y son dependientes de la potestad de los padres del bebé. Pero más allá de esta "asistencia práctica", hay que tener en cuenta lo dicho más arriba y que la relación entre abuelos y netos es siempre muy enriquecedora para ambos lados.

En general (siempre dependerá de la forma de ser de los abuelos) **se genera una relación cariñosa, mimosa, y los abuelos sienten un placer inmenso cuando pueden estar con los nietos**. Es una forma de renovarse a nivel personal, de tener más participación en la familia, de sentirse más jóvenes y actualizados. La tarea de educar recae, lógicamente y en la mayor parte de los casos, en los padres. Los abuelos pueden centrarse en dar cariño, echar una mano de vez en cuando y pasar un buen rato con sus nietos.





- * **Pueden contribuir con su experiencia en momentos de crisis familiar** (ayudar en la comunicación padre/hijos, por ejemplo).
- * **Pueden cuidar de los niños cuando los padres no pueden hacerlo.** Esto es muy importante para los abuelos, porque se sienten más útiles, más considerados y más valorados. Esto influye directamente en su felicidad, como es lógico.
- * **Pueden transmitir valores familiares y mantener el vínculo entre las generaciones.** Las historias que cuentan los abuelos sobre la vida de sus hijos (o sea, los padres) cuando ellos eran también eran niños gustan mucho en la infancia, y contribuyen en el desarrollo psicológico de los más pequeños. Asimismo, hacen que el niño o niña tenga un sentido de continuidad de la familia, que acepte que sus padres son humanos (¡mi padre o madre también hacía travesuras!) y, por lo tanto, facilitan la identificación de los niños con sus progenitores.

- * **Pueden aprender con sus nietos,** acercándose más a las nuevas generaciones. Aprender a usar el ordenador, por ejemplo. Este es otro elemento que puede influir directamente en su sentimiento de ser útiles y en sus niveles de felicidad.
- * **Pueden parar el tiempo.** Cuando los niños pasan la tarde en casa de los abuelos pueden “alejarse de todo”, de la vorágine y la espiral de aceleración diarias. En casa de los abuelos, el nieto o nieta puede expandirse y recibir el tratamiento cariñoso del niño que realmente es. O, sencillamente, recibe atención, tiempo, tiempo para conversar, para escuchar y para jugar.
- * **Para una relación saludable** con los nietos, es muy importante establecer unos límites entre padres y abuelos, para el bien de todos.

Abuelos paternos y maternos

Un estudio de 2000 publicado en la revista Anuario de Psicología revelaba curiosos datos:

- Los abuelos y abuelas de más edad representan sobre todo papeles conciliadores.
- Mientras que los abuelos proporcionan conocimiento de la vejez y del pasado familiar (algo confirmado ya en otras investigaciones), las abuelas ejercen como cuidadoras y se encuentran más cerca de la realidad cotidiana.
- Los chicos ven a sus abuelos de forma más distante, mientras que las chicas informan de una más fuerte relación.
- Los abuelos de la línea paterna se ven como figuras distantes, mientras que a los abuelos y abuelas de la línea materna se les percibe como representando una gran variedad de roles positivos en la vida de los adolescentes.



Foro Interdisciplinario para Personas Mayores

IGUAL DIGNIDAD EN TODO EL CURSO DE LA VIDA

Se pone en conocimiento público que se ha reunido un grupo de entidades y personalidades para constituir un FORO INTERDISCIPLINARIO DE PERSONAS MAYORES, con la sigla FIPeM y 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, con firmeza, 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.

En función de tan relevante objetivo social y solidario, convinieron en asumir el carácter de Fundadores del Foro y aprobar sus Bases de Constitución, con el compromiso de realizar sus mejores esfuerzos para lograr el objetivo señalado.

Website // www.fipem.org
Mail // info@fipem.org



Actualizaciones de Cartilla

Recordamos a nuestros afiliados que pueden ver la cartilla actualizada en nuestro website, entrando a la sección cartilla de prestadores y siguiendo los pasos que le va solicitando el buscador.



www.osmiss.org.ar

Altas

Plan OSMISS 100 y OSMISS 200

SALUD MENTAL

LIC. MARTINEZ MIRTA EDITH
Scalabrini Ortiz 2886, 7° "1" –
Palermo - CABA - 15-6194-1383

LIOR COGNITIVE CENTER (*Plan OSMISS-100 requiere autorización)
Av. Rivadavia 5274, 4° "B" -
Caballito - CABA - 4903-3638

LIC. JORDAN MELISA
- Almirante Brown 262, 2° "B" -
San Isidro – ZONA NORTE
- Alvear 87, Dto. 1 - Martínez -
ZONA NORTE
- Tel.: 15-6263-1990

MÉDICOS DE FAMILIA

DRA. RODRÍGUEZ CASTELLO SONIA
José Hernández 2572, PB –
Belgrano - CABA
4788-2880

FONOAUDIOLÓGIA

LIC. RODRIGUEZ SMURRA ANALIA
O'Higgins 1710, 1° "C" – Belgrano
- CABA - 4783-3327

Plan OSMISS 200

CENTROS MÉDICOS QUE ATIENDEN TODAS LAS ESPECIALIDADES

CLINICA ADVENTISTA BELGRANO
Estomba 1710 - Belgrano - CABA -
4014-1500

LABORATORIOS

CENTRO DE ESTUDIOS INFECTOLÓGICOS DR. STAMBOULIAN
Av. Olazabal 5670 - Villa Urquiza -
CABA - Central Tel.: 4515-3000

Bajas

OTORRINOLARINGOLOGÍA

CONSULTORIO DR. LACUR
Av. Santa Fe 1611, 6° - Barrio Norte - CABA

Modificaciones

Plan OSMISS 100 y OSMISS 200

DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES Y LABORATORIOS

CEM LOMAS DE ZAMORA (informa que no posee Laboratorio) Av. Hipólito Yrigoyen 9117 - Lomas de Zamora – ZONA SUR - 4243-4135/4292-9546

SALUD MENTAL

LIC. PIZZINI ALEJANDRA
Av. Corrientes 2928, 2° "H" – Balvanera, CABA -
2000-4600 (cambio domicilio y tel.)

Plan OSMISS 200

LABORATORIOS

CENTRO DE ESTUDIOS INFECTOLÓGICOS DR. STAMBOULIAN
(corrección de domicilio)
Av. Carabobo 443, Flores, CABA

Programa de Actividades 2015

Septiembre - Octubre - Noviembre

• **Taller para la Memoria:** “Ejercitando mis habilidades cognitivas”

- Viernes 4 y 18 de septiembre (frecuencia quincenal)
- Viernes 2 y 16 de Octubre
- Viernes 6 y 20 de noviembre

Coord.: Dra. Paula Zingoni

Lugar: Auditorio Mutual- A. Alsina 943- piso 5º of.507. 15 hs

* Actividad gratuita

• **Ciclo de talleres para Mujeres:** Crear espacios “amigables” de reflexión, autonomía, auto cuidado y bienestar personal. Merienda compartida con charla sobre temas de interés.

- Jueves 10 de septiembre (frecuencia mensual)
- Jueves 8 de octubre
- Jueves 12 de noviembre

Coord.: Grupo de Medicina Familiar

Lugar: Auditorio Mutual- A. Alsina 943- piso 5º of.507- 14.30 hs

* Actividad gratuita

• **Taller de teatro:** “Ámbito de contención y libertad donde desplegar sus posibilidades expresivas”.

Todos los martes- 15 hs

Prof. Agatha Fresco Poblador

Lugar: Espacio TEMPLUM- Ayacucho 318

* Actividad gratuita para los asociados

• **Taller de cocina:** “Sana, Equilibrada, Sencilla y Energética para todos”- Modalidad práctica, para aprender a cocinar saludablemente de una manera fácil y divertida.

- Lunes 7 y 21 de septiembre (frecuencia quincenal)
- Lunes 5 y 19 de octubre
- Lunes 2 y 16 de noviembre

Coord: Lic. En Nutrición Guadalupe Lauria y equipo.

Lugar: Espacio AZAI- Virrey Loreto 3795- 14.30 hs

* Actividad gratuita para los asociados



• **Ciclo de Cine y Arte 2015:**

- Jueves 24 de septiembre - 14.30 hs: “Mr. Turner” film británico- franco- alemán. Vida y obra del pintor J.M.W Turner (1775-1851) * A confirmar

- Jueves 22 de Octubre-14.30 hs: “BASQUIAT”- Basada en la vida del artista posmoderno y neo expresionista estadounidense Jean Michel Basquiat (1960-1988) * A confirmar

- Jueves 26 de noviembre-14.30 hs: “RENOIR”- Film francés, consagrado a retratar los últimos años de la vida de Auguste Renoir. Film de gran refinamiento en su tratamiento visual y deslumbrante (2012)* A confirmar

Lugar: Auditorio Mutual- A. Alsina 943- piso 5º of.507

* Actividad gratuita

• **Turismo Religioso:** “Camino de los Templos”

- Miércoles 2 de Septiembre: Visita a la MEZQUITA de Palermo - Hora a confirmar

- Viernes 13 de noviembre: Visita a la Iglesia Ortodoxa Rusa - Hora a confirmar

Otras Actividades.(A confirmar días y horarios)

Septiembre: 2º Almuerzo de Camaradería- Círculo Militar

Octubre: Conferencia “Cultura China”- Por la Profesora Cristina Luzuriaga Desmarás.

Seminarios de Introducción a la Pintura....



Para mayor información sobre todas las actividades, visite nuestra página web:
www.mutualdelcirculoopen.com.ar

Casilla de correo:
mutualdelcirculo@gmail.com

Teléfono: (011) 4334-6644 (interno 17 y 18)