



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 ATENCION 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



LA INNOVACION TECNOLOGICA

En el marco estratégico de implementación de criterios de innovación tecnológica en la promoción y prevención de la salud de los adultos mayores, OSMISS está desarrollando acciones concretas llevando adelante proyectos tales como:

- Un programa de Residencias para Adultos Mayores en los ámbitos urbanos y suburbanos.
- La implementación de un Centro de Atención y Rehabilitación para Adultos Mayores.
- Innovación Tecnológica en Odontología.

Como Obra Social (OSMISS), tiende a adherirse a estos avances tecnológicos incorporando nuevos desarrollos del mercado, pensando en el bienestar de sus afiliados.

En esta oportunidad, frente al nivel de requerimientos de servicios odontológicos por parte de los Adultos Mayores con el desarrollo de la robótica odontológica es posible esperar excelentes resultados de su aplicación.

En este sentido OSMISS intentará introducir en la atención de sus Adultos Mayores estos procedimientos de alta eficiencia.

En la medicina actual el desarrollo de la robótica adquiere cada día mayor importancia tendiendo a lograr resultados de excelencia en poco tiempo.

Ya en la Newsletter Nº 29 donde se realizaron "Algunas Reflexiones Prospectivas sobre el Sistema de Salud" se señaló que:

"En el marco de la irrupción de la innovación tecnológica en el sistema de salud en la próxima década, tendiente a corregir las asimetrías existentes, mediante la revaluación y re conceptualización de los sistemas operativos y tecnológicos utilizados, surge la posibilidad de alcanzar estándares superiores de calidad en la atención médica."

"Hacia estos fines, se entiende que se ha iniciado un proceso, que con el tiempo será incontenible, de revaluación y re conceptualización de los sistemas operativos y de las tecnologías utilizadas por las instituciones de salud. Esto hará más simple, flexible y focalizadas la atención de las necesidades de las personas y, a su vez, más competitivas para poder sobrevivir a las transformaciones del medio social."

Estas aspiraciones solo se alcanzan con importantes esfuerzos en cuya dirección OSMISS está avanzando.

Dra. Ana Maria Jauregui
Gerente Medico

Ing. Néstor E. Fernández
Presidente





DOLOR CERVICAL

¿COMO EVITARLO?

Las malas posturas pueden generar esta contractura de los músculos del cuello, que provoca dolor y la dificultad para girar o mover la cabeza. Cómo aliviarla y cuándo consultar al médico.

¿De qué se trata la tortícolis?

Por definición, es la contractura muscular prolongada en la región de cuello, principalmente, del músculo esternocleidomastoideo y de los músculos escalenos.

Esto genera dolor e impotencia funcional de la región.

¿Qué la produce?

Las tortícolis tienen como causa principalmente movimientos bruscos que comprometan dichos músculos, y deficiencias posturales y/o tensionales y/o emocionales.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas principales son: el dolor en la región cervical, la limitación en la movilización de la cabeza, cefaleas, dolor en la región del músculo esternocleidomastoideo y la posición rígida de la cabeza en rotación invertida con el mentón apuntando al hombro contralateral.

¿Cómo aliviarla? ¿Hay alguna serie de ejercicios?

El primer paso para el tratamiento es conocer la causa. En caso de ser postural, evitar posturas forzadas en contracción o en hiper flexión /extensión del cuello por tiempos prolongados (teléfono, computadora, almohadas altas, auto sin apoya cabeza, etc.); si la causa es tensional, evitar canalizar dicha tensión en la postura y, complementariamente, buscar la solución terapéutica.

En el caso de las tortícolis posturales se recomienda equipar los ambientes laborales con sillas de respaldo alto, con apoya brazos (y utilizarlas, obviamente). Además, no permanecer más de 20 minutos en una misma posición sin ponerse de pie y elongar aunque sea 2 minutos. A la hora de descansar utilizar almohadas bajas o nada para el apoyo cefálico. Y, en general, siempre es recomendable la realización de actividad física aeróbica y sin impacto para mantener la musculatura cervical trófica.

¿Cuándo ver al médico?

La consulta debe hacerse cuando la sintomatología no calma habiendo modificado las posibles causas de la contractura.

¿Puede influir el stress o el agotamiento-cansancio?

Sí, como desencadenantes. La cervicagia (dolor cervical) en particular hoy en día es una de las causas más comunes de consulta traumatológica.

¿Qué pasa cuando queremos aliviar el dolor mediante masajes o "hacer sonar el cuello" con una persona inexperta, como un familiar? ¿Cuáles son los riesgos?

El masaje muchas veces puede causar alivio mediato y hasta efecto placentero, pero no es terapéutico y, por el contrario, en algunas ocasiones cuando el proceso inflamatorio es importante puede aumentar el mismo, prolongado el dolor. La movilización de la columna cervical está totalmente contraindicada si no la realiza un profesional. Las indicaciones para realizar la misma son muy pocas y las consecuencias de la mala realización, muy importantes.

¿Existen ejercicios o trucos caseros para calmar la zona antes de que lleguen los síntomas de tortícolis?

Buena postura, buen descanso, actividad física y canalización de tensiones.

¿Quiénes se encuentran más propensos (qué oficios/actividades)?

Hay patologías que llamamos "profesionales", la tortícolis podría atribuirse a personas que pasan muchas horas en posturas con flexión de la columna cervical y dorsal, sin un buen apoyo de las mismas: telefonistas, costureras, zapateros o en extensión de la misma en pintores o albañiles.



CUIDA TU CORAZON:

10 formas de esquivar los factores de riesgo

Las enfermedades cardíacas y cerebrales de causa vascular (por aterosclerosis) constituyen la principal causa de muerte en la Argentina. Para prevenirlas, tenés que evitar ciertos hábitos que te perjudican y adoptar otros más saludables. ¿Estás lista para el cambio?

Para tener una buena salud cardiovascular, la clave está en modificar los principales factores de riesgo cardiovascular. Especialistas del Centro de Diagnóstico Dr. Enrique Rossi comparten con nosotras sus recomendaciones.

1 1) Dejá de fumar. Cero ("0") es el número de cigarrillos "inofensivos". El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad y mortalidad evitable y prematura en el mundo.



2 2) Tomate la presión. Es muy importante el control de sus valores al menos una vez al año, ya que la presión arterial elevada es un trastorno que habitualmente no da ningún síntoma.

3 3) Chequeá tu nivel de colesterol. El valor óptimo depende de cada individuo y el riesgo es mayor cuando el "malo" o LDL está elevado, y/o cuando el "bueno" o HDL está disminuido. A partir de los 20 años de edad todos los adultos deberían hacerse un análisis, al menos una vez cada 5 años.

4 4) Evitá la glucemia (azúcar en sangre) elevada. El valor de glucemia ideal es menor o igual a 100 mg/dL. Cuando se tiene más de 50 años, se es obeso, no se practica ejercicio y existen antecedentes familiares, la posibilidad de desarrollar diabetes se eleva al menos al 15%.

5 5) Ponete en movimiento. Es aconsejable realizar al menos 30 minutos de algún tipo de actividad física moderada, la mayor cantidad de veces posible durante la semana. La actividad física regular puede ayudar a controlar el peso y a disminuir el colesterol, la presión arterial y el riesgo de diabetes.

6 6) Evitá el sobrepeso y la obesidad. Corregir el exceso de peso ayuda a controlar otros factores de riesgo (como la hipertensión) y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Existen herramientas para la cuantificación del sobrepeso como el índice de masa corporal ($IMC = \text{Peso} / \text{altura}^2$). El ideal es menos de 25, mientras que se considera sobrepeso entre 25 y 30, y obesidad cuando es mayor a 30.

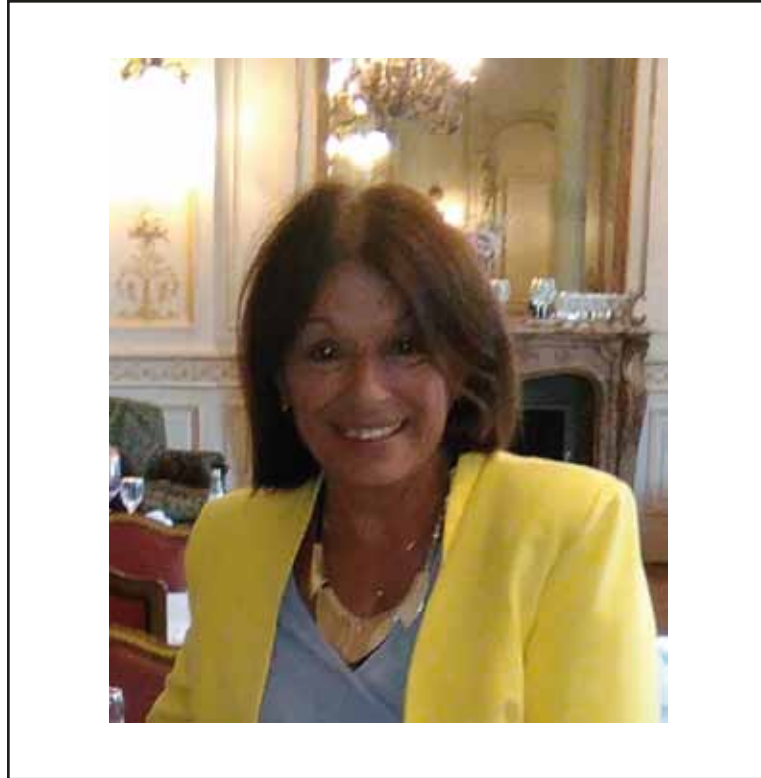
7 7) Aumentá las porciones de frutas y verduras. Mantener una dieta equilibrada ayuda a mejorar el perfil de riesgo cardiovascular.

8 8) Reducí el estrés. Es importante realizar cambios en los hábitos de vida para lograr una disminución del estrés. La actividad física regular y un adecuado descanso nocturno ayudan a reducirlo.

9 9) Visitá al médico. Hacer un control anual con tu médico de cabecera es parte fundamental de una adecuada prevención cardiovascular.

10 10) ¡No lo dejes para mañana! La prevención y el control de los factores de riesgo cardiovascular son poderosas herramientas para reducir las posibilidades de padecer enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares (y sus consecuencias). Sin embargo, para poder obtener sus beneficios, requieren ser puestas en práctica de una manera activa, precoz y persistente.

Lilia Graciela Martitegui



"El 24 de junio último falleció Graciela Martitegui de Pérez Pardo, quien fuera funcionaria de OSMISS en el área social y participante de la puesta en marcha del FIPeM (Foro Interdisciplinario para Personas Mayores). También brindó su invaluable aporte a la conducción de la Mutualidad del Círculo de Ministros, Secretarios y Subsecretarios durante más de una década, en el cargo de Secretaria de la Comisión Directiva. Desde ese lugar y con total dedicación impulsó grupos de encuentro, debates, cursos y actividades culturales.

Para quienes tuvimos el honor de conocerla y disfrutar de su amistad siempre estará presente entre nosotros"

Los directivos de OSMISS rendimos un sentido homenaje a su memoria.



FIPeM

Foro Interdisciplinario para Personas Mayores

El FORO responde al objetivo de transformar la cultura social de la vejez para lograr una inclusión ciudadana que rescate en forma integral la potencialidad y el protagonismo de las personas mayores.

En tal sentido, resulta necesaria la creación de un ámbito de participación independiente, reflexión y compromiso para generar políticas públicas destinadas a instalar 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.

2015 - 2016 | ACTIVIDADES REALIZADAS

15.JUN.2015 | Declaración de la OEA - Brasilia Mercosur 2015 "Garantizar la dignidad de la persona dentro de todo el curso de vida".

01.SEP | Jornada sobre Personas Mayores - UBA Facultad de Medicina - Salón Houssay.

1-2.SEP | Jornada sobre Personas Mayores - Facultad de Medicina y Ministerio de Relaciones Exteriores y Culto.

18.SEP | Jornada sobre Personas Mayores - Facultad de Derecho de la Universidad Nacional de Rosario "Cambio de paradigmas sobre la visión de la vejez".

1-2.OCT | Primer Congreso de Políticas para Personas Mayores - Cancillería Argentina - Salón San Martín "Igual dignidad en todo el curso de la vida".

5-6.NOV | 13º Congreso de la OITE (Organización Internacional de la Tercera Edad), Universidad Maimónedes. "Un enfoque de la Gerontología a nivel popular".

18.NOV | 1ª Jornada Conciencia Profesional - En Función del Adulto Mayor, CIFYBCF (Colegio Oficial de Farmacéuticos y Bioquímicos de la Cap. Fed.) "Conciencia profesional en función del Adulto Mayor".

17-18.DIC | XIX Cumbre Social del Mercosur - Presidencia Pro Tempore Paraguay - Atyra - Paraguay

27.ABR.2016 | O15 - Jornada en Cancillería. "Situación Regional de las Personas Mayores. Invisibilidad, Adicciones y Derechos".

OSMISS, a través de la acción de sus funcionarios, participa en forma activa del FIPeM, desde su creación.

- PROXIMAS ACTIVIDADES -

2^{DO}

Congreso de Políticas para Personas Mayores en el marco del Bicentenario de la Declaración de la Independencia

30.SEP.2016

Teatro Mercedes Sosa

San Martín 479/483 - San Miguel de Tucumán

Para inscripciones envíenos un email a info@fipem.org



FIPeM

Foro Interdisciplinario para Personas Mayores

Website // www.fipem.org

Mail // info@fipem.org

Facebook // [fipem.org](https://www.facebook.com/fipem.org)

"Igual dignidad en todo el curso de la vida"

Programa de Actividades Año 2016

Esta programación está orientada a promover la salud, prevenir las enfermedades y, a través de la recreación, encontrar las respuestas para que aumente el gusto por la vida
“activa, saludable y positiva”.

SEPTIEMBRE

Campaña para no olvidar: Lucha contra el Alzheimer

LUNES 5: Visita al Museo Malba - Exposición YOKO ONO

LUNES 12: Taller de la Memoria - 14.30 hs
Auditorio OSMISS - A. Alsina 943 - piso 5° of. 507

MIÉRCOLES 14: Encuentro con el Arte del pasado - El arte griego - 15 hs
Auditorio OSMISS - A. Alsina 943 - piso 5° of. 507

VIERNES 23: RPC para toda la familia - DR. HECTOR ROMAY - 15 hs
Auditorio OSMISS - A. Alsina 943 - piso 5° of. 507

LUNES 26: Taller de la Memoria - 14.30 hs
Auditorio OSMISS - A. Alsina 943 - piso 5° of. 507

OCTUBRE

Campaña “Huesos Fuertes”: Prevenir la Osteoporosis

VIERNES 7: Visita guiada Villa Ocampo

MIÉRCOLES 12: Encuentros con el Arte del pasado - La expansión del Arte Romano. - 15 hs
Auditorio OSMISS - A. Alsina 943 - piso 5° of. 507

LUNES 17: Taller de la Memoria - 14.30 hs
Auditorio OSMISS - A. Alsina 943 - piso 5° of. 507

JUEVES 20: Taller de Cocina - 14 hs
Espacio Azay - Virrey Loreto 3795

LUNES 24: Taller de Memoria - 14.30 hs
Auditorio OSMISS - A. Alsina 943 - piso 5° of. 507

MIÉRCOLES 26: Cine Debate: Splendor - 14.30 hs
Auditorio OSMISS - A. Alsina 943 - piso 5° of. 507

TODOS LOS MARTES

TALLER DE TEATRO
“Un nuevo desafío para experimentar el potencial que habita en cada uno de nosotros”

15hs

Sarmiento 1411 - 1° dpto. 2
Prof. Aghata Fresco

NOVIEMBRE

Campaña contra la Diabetes

Conferencia China (día a confirmar)

LUNES 7: Taller de la Memoria - 14.30 hs
Auditorio OSMISS - A. Alsina 943 - piso 5° of. 507

MIÉRCOLES 12: Encuentro con el Arte del pasado - El primer arte cristiano y el fin del mundo - 15 hs
Auditorio OSMISS - A. Alsina 943 - piso 5° of. 507

VIERNES 18: Ruta del Queso - Suipacha

LUNES 21: Taller de la Memoria - 14.30 hs
Auditorio OSMISS - A. Alsina 943 - piso 5° of. 507

Taller de la Memoria



Taller de Teatro



Arte del pasado

Asiria, Babilonia y Persia.



DICIEMBRE

Campaña de concientización de la Discapacidad

JUEVES 1: Taller de Cocina + Brindis - 14 hs
Espacio Azay - Virrey Loreto 3795

MUESTRA ANUAL DE TEATRO
(día y horario a confirmar)

A lo largo de todos los programas se llevarán a cabo charlas interdisciplinarias con Profesionales de la Salud.

Informes e Inscripción: Lunes a Viernes de 12 a 18 hs. al teléfono (011) 4334-6611/6644 (int. 17/18)

Para mayor información sobre todas las actividades, visite nuestra página web: www.mutualdelcirculopen.com.ar
Casilla de correo: mutualdelcirculo@gmail.com