

Junio 2009



Novedades en sucursales

En este número:

Novedades en sucursales

Página 1

La importancia de contar con un médico de referencia

Página 2

14 de junio: Día Mundial del Donante de Sangre

Página 2

Clínica Bazterrica

Página 3

Reducir el estrés

Página 3

Personajes Médicos

Destacados

Página 3

La información sobre salud: el uso responsable de internet y otros medios de comunicación

Página 4

Fecha de

Novedades

Página 4

Cuota al día

Página 4

Contáctenos

Página 4

Reafirmando nuestro compromiso con la atención personalizada en las sucursales de todo el país, continuamos trabajando activamente en esta etapa de transición, a fin de garantizarles la máxima efectividad en el servicio, a través de la integración de los distintos canales de contacto.

Seguimos abocados a la apertura de nuevos centros de atención, previstos para los próximos meses, y en la fusión de las sucursales actualmente disponibles con las de OMINT, con el principal objetivo de ofrecer una red nacional acorde con sus necesidades.

Para que estén actualizados acerca de las localidades en las que estamos presentes con nuestra red de sucursales, adjuntamos a continuación un listado de los centros de atención. De producirse modificaciones, los mantendremos informados a la brevedad, a través de los diferentes canales de comunicación.

Red de sucursales*
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Barrio Norte
Belgrano
Flores
Microcentro
GBA - Zona Norte
Pilar
San Isidro
Zárate
GBA - Zona Noroeste
San Martín
GBA - Zona Oeste
Castelar
San Justo
GBA - Zona Sur
Lomas de Zamora
Quilmes
Bs. As. - Costa Atlántica
Mar del Plata
Bahía Blanca
Tandil

Red de sucursales
Chubut
Comodoro Rivadavia
Puerto Madryn
Córdoba
Córdoba Capital
Río Cuarto
Mendoza
Mendoza Capital
San Rafael
Neuquén
Neuquén Capital
Río Negro
S. C. de Bariloche
San Juan
San Juan Capital
San Luis
San Luis Capital
Santa Fe
Santa Fe Capital
Rosario

* Red de sucursales actualizada al mes de mayo de 2009.

Los invitamos a consultar los datos de las distintas sucursales a través de la página web www.omint.com.ar/cssalud. Además, les recordamos que, a través de nuestro Centro de Atención al Socio (0810-999-3876, de lunes a viernes de 9 a 19), podrán gestionar las autorizaciones de aquellas prácticas médicas que así lo requieran, realizar consultas de prestadores de cartilla, alcance de planes, formas de pago, etcétera.



La importancia de contar con un médico de referencia

Nuestra calidad de vida depende, en gran medida, de nuestro estado de salud. Entendemos como saludable, el mejor estado de bienestar físico, mental y social.

OMINT destaca la importancia de contar con un médico de referencia o personal, que lo acompañe, no sólo en momentos de enfermedad, sino también en la salud. La relación con su médico tiene como objetivo promover, prevenir y restablecer la salud de manera eficaz.

¿Por qué contar con un médico de referencia o personal?

- Porque sabe acerca de sus antecedentes a lo largo del tiempo.
- Porque sabe sobre su entorno familiar y social.
- Porque atiende y resuelve los problemas más frecuentes de salud; y cuando es necesario, le recomienda una interconsulta con médicos especialistas.
- Porque escucha más allá de los síntomas que Usted pueda presentar.
- Porque entabla con Usted una relación de confianza mutua.

El médico personal es el pilar fundamental para prevenir y modificar los factores de riesgo que atentan contra su salud. Además, es quien mejor lo puede orientar ante la aparición de un problema de salud; por eso, recuerde la importancia de contar con los datos actualizados de su médico personal (teléfono particular, celular o radio llamada), a fin de que le aconseje sobre la conducta a seguir. En cambio, en aquellos casos en los que se trate de una emergencia médica (donde existe riesgo de vida; por ejemplo: asfixia, dolor torácico intenso, heridas o traumatismos severos, hemorragias graves, convulsiones, etcétera), es recomendable contactar al servicio de emergencias.

Cabe mencionar que, en las encuestas de satisfacción a socios realizadas periódicamente por OMINT, los resultados evidencian que la satisfacción con los servicios médicos es mayor en los socios que tienen un médico personal o de referencia, que en aquellos que no lo tienen.

OMINT recomienda consultar su cartilla médica y elegir un médico clínico o pediatra, de acuerdo con el criterio que prefiera (recomendación de familiares, recomendación de profesionales, cercanía a su domicilio, cercanía a su lugar de trabajo, etcétera).

Agende una visita para comenzar a establecer junto a su médico los cuidados de prevención en salud.

14 de junio: Día Mundial del Donante de Sangre

El Día Mundial del Donante de Sangre se celebra el 14 de junio de cada año, como muestra de reconocimiento y agradecimiento hacia los donantes de sangre de todo el mundo. Este día, está organizado conjuntamente por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Federación Internacional de las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, la Sociedad Internacional de Transfusión de Sangre y la Federación Internacional de Organizaciones de Donantes de Sangre.

Durante este día, se insiste en la importancia de donar sangre periódicamente para resolver la escasez en hospitales y clínicas, sobre todo en los países en desarrollo, donde se manejan cantidades pequeñas. De los 80 países con un bajo índice de donación de sangre (menos de 10 donaciones por cada mil personas), 79 son países en desarrollo. Actualmente, por numerosas razones como el aumento en la cantidad de accidentes o el tratamiento de enfermedades mediante cirugías y/o trasplantes, es imprescindible contar con sangre para transfundir.





Clínica Bazterrica

Con el objetivo de ofrecer la calidad de atención médica que nos caracteriza desde hace más de 41 años, continuamos con un importante proyecto de inversión en la Clínica Bazterrica.

Para el mes de agosto, finalizaremos con la primera etapa de la obra, que involucra la incorporación de 80 habitaciones nuevas de alta gama, dentro de las que se encuentran 14 de terapia intensiva, 4 quirófanos y 2 salas de parto nuevas, 14 camas de neonatología y 20 destinadas a maternidad.

Nuestra voluntad es continuar trabajando en una segunda etapa que llevará a la Clínica al primer nivel de calidad médica, a través de la actualización tecnológica de áreas esenciales.



PERSONAJES MÉDICOS DESTACADOS

Juan P. Garraban
(1893 - 1965)

Juan Pedro Garraban, fue uno de los más prestigiosos pediatras del país, cuya obra como médico, investigador y profesor universitario, no sólo tuvo una extraordinaria influencia en nuestros medios científicos, sino que trascendió las fronteras del país. Es considerado uno de los más destacados innovadores de su especialidad.

Nació en Buenos Aires, el 24 de septiembre de 1893 y cursó sus estudios superiores en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Buenos Aires, desde 1908 hasta 1915, y a los 23 años recibió Diploma de Honor. Inició su actividad docente como jefe de clínica pediátrica y luego como docente libre.

Garraban murió en Buenos Aires, el 3 de abril de 1965. En 1979 se resolvió que el Hospital Nacional de Pediatría llevara su nombre.

Reducir el estrés

El estrés forma parte de la vida de todas las personas, pero en algunos casos genera alteraciones en la salud que pueden durar meses, años o incluso agravar una enfermedad crónica. Al día de hoy, se continúa investigando cómo el estrés puede afectar la salud de las personas. Se lo reconoce como un factor implicado directamente con muchas de las enfermedades actuales. Por eso, es importante poder controlar y reducir la tensión provocada por situaciones cotidianas, promoviendo cambios emocionales y físicos.

Les acercamos algunas recomendaciones que los ayudarán a reducir el estrés cotidiano: **Hacer ejercicio:** un programa de actividad física regular ayuda a recuperar la sensación de bienestar. Además, el ejercicio aeróbico protege su sistema cardiovascular.

Mejorar la dieta y sus horas de sueño: una nutrición balanceada y un adecuado descanso brindan la energía necesaria para manejar el estrés.

Utilizar técnicas de relajación: les aconsejamos tratar de utilizar una o más de las diversas técnicas de relajación: escuchar música, practicar yoga o meditación; además de tomarse un tiempo para el ocio e intereses personales.

Mejorar la comunicación y fortalecer los lazos afectivos con la familia y las amistades: hablar con ellos acerca de nuestros problemas, nos ayuda a hacer frente al estrés cotidiano. En caso de problemas complejos o crónicos, participar en grupos de contención contribuye a hacer más llevaderas este tipo de condiciones.

Cambiar la actitud: la actitud de un individuo puede influir para que una situación o una emoción sea estresante o no. Una persona con una actitud negativa, a menudo reportará más estrés que una persona con una actitud positiva.

Consultar periódicamente a su médico de referencia: el estrés favorece las conductas adictivas (por ejemplo: exceso en la alimentación, alcoholismo, tabaquismo, etcétera). Tener un **médico referente**, que sepa acerca de nuestra historia médica y que conozca nuestro entorno social, favorece la detección temprana de estos problemas y facilita la posibilidad de controlarlos.

Les recordamos consultar en la página web nuestros Programas Preventivos; los ayudará a combatir el estrés y sus consecuencias.

El estrés es una sensación de tensión física o emocional, que se manifiesta mediante una percepción de desequilibrio entre las necesidades propias y las obligaciones o demandas ajenas.



La información sobre salud: el uso responsable de internet y otros medios de comunicación

Lamentablemente, la información disponible es de calidad muy variada, lo que provoca confusión y puede generar angustias innecesarias y falsas expectativas.

En los últimos años, se han observado numerosos progresos en la atención de la salud, tales como: logros en la lucha contra el cáncer, nuevos tratamientos para enfermedades infecciosas, procedimientos quirúrgicos y prevención de diversas patologías. Estos avances, junto con la explosión de las comunicaciones y la variedad de medios de información, han contribuido a una inundación virtual de conocimientos médicos, que cambiaron radicalmente la forma de ver la salud por parte de la población.

Lamentablemente, la información disponible es de calidad muy variada, lo que provoca confusión y puede generar angustias innecesarias y falsas expectativas. Esta situación se ha convertido en un comentario frecuente entre los profesionales de la salud, que ven con preocupación la respuesta que se produce a partir de la divulgación de información médica parcial, errónea, procedente de fuentes dudosas y que no siempre presenta intereses genuinos. Por eso, queremos acercarle algunas medidas que le permitan valorar en forma adecuada la información que llega a sus manos, a fin de que esta resulte beneficiosa para Usted y su familia:

1 Es importante compartir con el médico la información recibida, para tomar juntos las decisiones. El profesional está capacitado para interpretar correctamente lo que Usted ha leído o escuchado y puede aconsejarle acerca de su aplicación.

2 En caso de consultar información médica en internet u otro medio de comunicación, le aconsejamos:

- Evalúe siempre el contenido de las páginas a las que accede.
- Determine quién es el creador del sitio o publicación y cuál es la fuente de financiamiento. No confíe en información anónima.
- Si la información no es reciente y no están descriptos cuáles son los antecedentes de los editores, no tome en cuenta los datos recibidos.
- Sea crítico en la evaluación de la información y piense qué relación real tiene con Usted y su problema de salud.
- Sitios de internet y publicaciones de universidades, asociaciones profesionales reconocidas y programas del gobierno, son los más confiables en cuanto a la calidad y responsabilidad de la información que difunden.
- Cuando el origen de la información sean foros de intercambio, recuerde que allí se ponen de manifiesto cuestiones particulares que no pueden ser generalizadas.

Insistimos en la necesidad de consultar a su médico ante cualquier duda. Él está de su lado y hará todo lo necesario para poder ayudarlo en la interpretación de la información consultada y en acompañarlo con su mejor consejo en las circunstancias por las que esté atravesando.



Fecha de Novedades

Nuevamente les recordamos que, para una mejor organización, a partir de ahora tendrán mensualmente una fecha límite para informar las novedades y los movimientos relacionados con el estado de cuenta: solicitud de reintegros, adhesión o baja del débito automático, entre otros.

La fecha límite para comunicar novedades será el día 15 de cada mes (en caso de que este sea feriado o fin de semana, se correrá al día hábil anterior). Una vez transcurrida dicha fecha, los movimientos se verán reflejados en la siguiente facturación.



Cuota al día

Les informamos la importancia de tener la cuota al día, para poder hacer uso de las prestaciones médicas del plan que tienen contratado. Si la cuenta presenta saldo impago, les recordamos regularizar la situación.

Contáctenos



Servicio de Urgencias y Emergencias:
0-810-999-767-3876 las 24 hs.
Centro de Atención al Socio:
0-810-999-3876 lunes a viernes de 9 a 19
Página web: www.omint.com.ar/cssalud

El domicilio legal de Consolidar Salud se ha trasladado a Ayacucho 1781, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, debiendo remitirse cualquier notificación formal a dicho domicilio.