



Visitas importantes para comenzar el año



Las vacaciones de verano sirven como una recarga de energía para iniciar un nuevo año lleno de proyectos, cambios y rutinas.

Es importante aprovechar una parte de esa energía renovada para volcarla a nuestro cuidado personal y al "control periódico de la salud".

El chequeo médico tiene como finalidad evitar la aparición de enfermedades; o bien, detectarlas precozmente. Sin lugar a dudas, constituye el método más eficaz para cuidar la salud y mejorar nuestra calidad de vida.

Desde hace muchos años, el chequeo médico dejó de ser igual para todas las personas. Es fundamental la evaluación médica a fin de establecer cuáles son las prácticas preventivas que corresponden según el riesgo particular de cada persona, su edad y su sexo. Ciertos chequeos realizados a quien no corresponde, pueden arrojar resultados falsamente normales o falsamente anormales. De ahí la importancia de personalizar los estudios de diagnóstico.

Por ejemplo, realizar una radiografía de tórax a una persona menor de 50 años que no presenta síntomas y que nunca ha fumado, carece de sentido clínico y puede arrojar imágenes falsas que no representan patología alguna y que pueden inducir a realizar otros estudios en un contexto de angustia innecesaria.

El chequeo de un adulto, en general, consiste en controlar su peso, la tensión arterial, niveles de colesterol en sangre; y después de los 50 años, estudios para la detección temprana del cáncer de colon. La edad y la frecuencia de este último estudio puede modificarse según los antecedentes personales y familiares de cada paciente. El médico lo orientará acerca de la dieta más adecuada e informará los perjuicios del sobrepeso y del consumo de alcohol y tabaco.

Las mujeres también deben realizarse un papanicolaou (PAP) al menos cada 3 años, como forma de prevención del cáncer de cuello uterino. Además, después de los 50 años de edad, deben hacerse una mamografía cada 1 o 2 años, para la prevención del cáncer de mama.

Su médico también la orientará acerca de la práctica de ejercicio físico, del tipo de dieta más saludable, de la cantidad de calcio que requiera para proteger sus huesos y sobre el uso de ácido fólico cuando planifique quedar embarazada.

PERSONAJES MÉDICOS DESTACADOS

Luis Leloir

Nació en París el 6 de septiembre de 1906 y falleció en Buenos Aires el 2 de diciembre de 1987.

Se graduó de Médico en la Facultad de Ciencias Médicas de la UBA, a los 26 años de edad. Pronto comenzó a trabajar bajo la supervisión de Bernardo Houssay, quien dirigió su tesis doctoral en el Instituto de Fisiología.

En 1936 realizó tareas de investigación en el Laboratorio Bioquímico de Cambridge, dirigido por Sir Frederick Gowland Hopkins.

En 1947 asumió como Director de la Fundación Campomar, instituto especializado en bioquímica. Allí, realizó sus investigaciones más importantes, que culminaron con la obtención del Premio Nobel de Química en 1970, gracias a su descubrimiento de los nucleótidos derivados del azúcar, y su función en la biosíntesis de carbohidratos.

TEMARIO

Visitas importantes para comenzar el año
Página 1

Personajes médicos destacados
Página 1

Prevención de accidentes domésticos en niños
Página 2

¿Sabía que...
Página 3

Campaña de Vacunación Antigripal
Página 3

Contáctenos
Página 4

Sumamos más Sucursales
Página 4

Página web
Página 4

Novedades
Página 4

Prevención de accidentes domésticos en niños

Los accidentes en el hogar causan, desde hace muchos años, gran cantidad de víctimas entre niñas, niños y adolescentes en nuestro país. Algunos de estos casos son lamentablemente fatales. Y aquellos que no lo son, dejan a veces secuelas irreparables.

Sin embargo, estos accidentes no son “inevitables” ni “obra de la fatalidad”, como se suele escuchar. En la mayoría de los casos son producto de la desinformación, de la falta de previsión o negligencia de los adultos.

Desde OMINT, queremos acercarle información que le ayudará a estar alerta.

Dentro de la casa, los lugares con mayor riesgo de accidentes son:

Cocinas

Los principales peligros que pueden ocurrir en este ambiente son: los mangos de utensilios de cocina que asoman de las mesadas o cajones mal cerrados; los cubiertos al alcance de las manos de los niños; comidas o líquidos muy calientes; perillas de la cocina que puedan abrirse fácilmente; puertas de los hornos donde puedan sentarse, subirse o tocar; frascos de vidrio que se rompen con facilidad; envases con elementos tóxicos o productos de limpieza al alcance de los niños.

Para la prevención de accidentes en la cocina es importante:

- No dejar nada sobre mesadas o cocinas que pueda ser visto por los niños pequeños desde su altura.
- Ubicar los recipientes con mango o manijas que se encuentren en el fuego, de manera tal que no puedan ser alcanzados por los chicos, o en las hornallas traseras de la cocina.
- Colocar protección contra descargas eléctricas de la instalación (disyuntores).
- Guardar los elementos tóxicos y productos de limpieza en lugares altos y en lo posible bajo llave.
- No permitir que los niños jueguen en la cocina mientras se prepara la comida o cuando se manipulan elementos calientes.

Baños

Otro de los lugares del hogar donde existen peligros de accidentes es el baño. Allí puede suceder: ahogo por inmersión; intoxicación por monóxido de carbono; traumatismo de pene por cierre de la tapa del inodoro;

quemaduras por agua caliente o por calefactores; electrocución al manipular secadores de pelo o afeitadoras; ingestión de sustancias tóxicas o medicamentos.

Para evitar estos peligros, es importante:

- No dejar nunca a los chicos solos en la bañera (un niño pequeño puede ahogarse incluso en muy pocos centímetros de agua).
- Evitar la instalación de estufas a gas o calefones. Esto, además, está expresamente prohibido por las normas vigentes.
- Colocar suplementos de protección en el inodoro.
- Siempre se debe “probar” la temperatura del agua antes de exponer al niño.
- Alejar secadores de pelo o afeitadoras del alcance de los niños.
- Guardar, en lo posible bajo llave, sustancias tóxicas o medicamentos.

Dormitorios

Algunos consejos para tener en cuenta:

- Es importante tener en cuenta que la llave puesta en la cerradura de puertas y de placares es una tentación para los más pequeños, que llevan a la boca todo lo que esté a su alcance; y para los más grandes, por los denominados “juegos de escondidas”.
- Es conveniente reemplazar los cajones por estantes, debido al riesgo de aprisionamiento de los dedos que pueden ocasionar.
- Si hay cajones, no usarlos para guardar tijeras, alicates, fósforos o armas. Cabe aclarar que las armas deben estar registradas ante el Registro Nacional de Armas (RENAR); en este caso, recuerde guardarlas en lugares alejados del alcance de los niños. Para mayor información visite www.renar.gov.ar.
- No disponer las camas debajo de las ventanas.
- Dentro de los dormitorios existen riesgos de caídas de la cuna, ya sea porque las barandas no tienen el alto suficiente, o porque la distancia entre los barrotes es demasiado grande. Esta distancia debe ser suficiente como para no permitir el pasaje de la cabeza de un bebé, aún de pocos meses (lo aconsejable son 6 cm aproximadamente).

La altura de la baranda debe ser igual a la del bebé parado sobre el colchón (alrededor de 60 cm). El colchón debe ser confortable y firme (no demasiado blando) y del tamaño exacto, a la medida del rectángulo que ocupa. Además, no deben colocarse sobre la cuna juguetes colgantes, ya que las sogas o hilos pueden provocar lesiones, incluso el autoestrangulamiento.



- No es conveniente cerrar todas las ventanas mientras esté encendida la calefacción. El calefactor a gas natural, de tiro balanceado, con válvula de seguridad, con llama de piloto color azul y bien instalado, raramente ocasiona accidentes.

Balcones y terrazas

Con respecto a los sitios abiertos de la casa, existe riesgo de la caída al vacío; por eso, es conveniente:

- Colocar una protección (metálica, de sogas o plástico), que no permita el paso de la cabeza o miembros del niño.
- Bloquear los accesos (sobre todo escaleras, que tienen un riesgo en sí mismas).
- Evitar que permanezcan solos en estos lugares.
- Controlar el estado de las barandas, comprobando que no existan elementos sobre los que el niño pueda treparse a ellas.

Patios y jardines

Los riesgos más frecuentes en los patios y jardines son:

- Resbalones y caídas, si el piso se encuentra mojado.
- Tropiezos, debido a baldosas levantadas o rotas. En regiones de mucho calor, las baldosas y el cemento de los pisos toman alta temperatura por la tarde, lo que puede ocasionar quemaduras en pies descalzos.
- Presencia de plantas venenosas o con puntas filosas, plantas con frutos que el niño pueda introducir en cualquier orificio, pozos mal tapados o abiertos, presencia de plaguicidas o venenos, herramientas de jardinería y cortadoras de césped.

Piletas

La muerte a causa de ahogo en piletas es frecuente en niños de 1 a 5 años. Para la prevención, se recomienda:

- Fomentar el aprendizaje de natación en todos los chicos a partir de los 4 o 5 años de edad; con preferencia, a cargo de personas capacitadas para tal fin.
- Utilización de chalecos salvavidas.
- Mirar y vigilar permanentemente al niño cuando se encuentre en la pileta o cerca del agua.
- Toda pileta debe tener un cerco completo, como mínimo de un metro de altura (ideal 1,5 metros), con puerta de acceso que



no pueda ser manipulada en ninguna forma por los niños. El cerco debe tener barrotes verticales con una separación no mayor a 10 cm entre sí.

Garage

Debido a los rodados, maquinarias o herramientas que se guardan en este lugar, suelen producirse lesiones graves; por eso, es importante:

- Tener en cuenta que puede cerrarse la puerta del auto o del portón del garage sobre la mano o el cuerpo del niño.
- No dejar mal estacionado un rodado (moto, bicicleta, etcétera), ya que puede caerse sobre el menor.
- Al realizar una maniobra con el auto, asegurarse de que no se encuentren los más pequeños detrás o debajo del rodado.
- No dejar el auto en el garage con las llaves de encendido colocadas.
- Los bebés y los niños nunca deben quedar solos dentro del auto.

Fuente: Manual de Prevención de Accidentes. Subcomisión de Prevención de Accidentes. Sociedad Argentina de Pediatría, año 2001.

¿SABÍA QUE...

... en 1950 se produjo el hallazgo de la clorpromazina, lo que significó un cambio radical en el tratamiento de trastornos psiquiátricos como la esquizofrenia. El francés Pierre Deniker logró esta comprobación tratando a 38 pacientes psicóticos con inyecciones diarias de clorpromazina y se verificó que el fármaco mejoraba el comportamiento de los esquizofrénicos y aliviaba los síntomas de la enfermedad.

... en el siglo XX, dos ensayos demostraron los efectos perjudiciales del cigarrillo. Ernst Wynder y Everts Gram (en Estados Unidos) y Richard Doll -considerado el primero en relacionar tabaco con cáncer de pulmón- y Austin Bradford Hill (en el Reino Unido), fueron los autores de estos irrefutables documentos. Estos resultados promovieron un descenso del consumo y animó a muchos científicos a seguir investigando en el mismo campo.

Campaña de Vacunación Antigripal

Le recordamos que el acceso a la vacuna contra la gripe estacional, se realizará de manera habitual.

Próximamente, recibirá mayor información acerca de los centros de vacunación y farmacias habilitados para tal fin.

Por otra parte, le informamos que la Campaña de Vacunación Antigripal contra la Gripe A H1N1, estará sujeta a las políticas que disponga el Ministerio de Salud, que tendrá a su cargo la administración de la campaña.



Contáctenos

- **Página web:** www.omint.com.ar/cssalud
- **Red de Sucursales:** lo invitamos a consultar los datos actualizados a la fecha (dirección, localidad y horarios) de nuestra red de sucursales, a través de www.omint.com.ar/cssalud, sección Sucursales.
- **Centro de Atención al Socio (CAS):** Usted podrá canalizar sus consultas, dudas e inquietudes comunicándose con nuestro Centro de Atención al Socio al **0810-999-3876**, de lunes a viernes de 8 a 20.
- **Central de Turnos - Consultorios Externos Clínica Santa Isabel y Centro Médico Bazterrica (consulte según plan médico):** para solicitar un turno con los prestadores de los consultorios externos de Clínica Santa Isabel (Lautaro 369) y Centro Médico Bazterrica (Perón 1739), debe comunicarse telefónicamente al **0800-666-6587**, de lunes a viernes de 8 a 19.
- **Emergencias y Urgencias:** nuestro servicio de Urgencias y Emergencias Médicas funciona durante las 24 horas, los 365 días del año. Para acceder al servicio, debe comunicarse al **0810-999-767-3876**.

Sumamos más sucursales

Le informamos las novedades de nuestras sucursales, a partir del mes de marzo:

- Sumamos una sucursal en Vicente López.
- Las Sucursales Bahía Blanca, Microcentro y Quilmes mudan sus oficinas a centros propios de atención.

Detallamos a continuación las nuevas direcciones y horarios:

Bahía Blanca (Pcia. de Buenos Aires)

Soler 170

Horario de atención: de lunes a viernes de 9 a 18

Microcentro (C. Aut. de Buenos Aires)

Alem 596 (esquina Tucumán)

Horario de atención: de lunes a viernes de 9 a 17:30

Quilmes (Gran Buenos Aires)

Garibaldi 285 (entre Alvear y Brown)

Horario de atención: de lunes a viernes de 9 a 17:30

Vicente López (Gran Buenos Aires)

Av. Maipú 1779

Horario de atención: de lunes a viernes de 9 a 17

Lo invitamos a conocer nuestras nuevas sucursales OMINT y a compartir esta información con sus familiares.

Para mayor información, consulte el listado completo de sucursales (direcciones y horarios de atención) en nuestra página web, sección Sucursales.

Página web

A través de fáciles y dinámicos accesos, podrá gestionar consultas online desde nuestra página web. Ingresando en www.omint.com.ar/cssalud y registrándose previamente como usuario, podrá realizar consultas, recibir novedades, consultar su cartilla actualizada y las altas, bajas y modificaciones vigentes (ABM).

Es importante mencionar que todos los beneficiarios de un grupo familiar pueden registrarse y tener nombres de usuarios y claves diferentes.

NOVEDADES

Concierto Zurich Gala del Mar

El 23 de enero, OMINT estuvo presente como cobertura médica oficial de la octava edición de Zurich Gala del Mar, el concierto lírico sinfónico solidario que reúne a toda la familia en un gran espectáculo a orillas del mar, en la ciudad de Mar del Plata.

Por tercer año consecutivo, OMINT acompañó este imponente espectáculo gratuito, brindando el servicio de emergencia para todo el público asistente.

Gallery Nights Punta del Este 2010

Por séptimo año consecutivo, y durante todos los viernes de enero, OMINT fue sponsor oficial de la 7ª edición de Gallery Nights en Punta del Este 2010, el recorrido cultural gratuito más importante de la Argentina y Uruguay.

Expoagro

Desde OMINT, renovamos por sexto año consecutivo, nuestro compromiso con Expoagro, la muestra agropecuaria más importante del país, que se llevó a cabo entre el 3 y el 6 de marzo en Baradero, San Pedro, provincia de Buenos Aires. OMINT, en calidad de sponsor oficial, fue la encargada de brindar la cobertura médica del evento. Con un completo servicio de urgencias y emergencias a disposición del público asistente y un equipo médico OMINT exclusivo para Expoagro, trabajamos para garantizar la seguridad médica durante el recorrido de la exposición.

Clínica Bazterrica

Le recordamos que en el mes de diciembre de 2009, hemos finalizado la primera etapa del proyecto de inversión en la Clínica Bazterrica, y continuamos avanzando con la segunda y tercera etapa.

Consulte la disponibilidad de atención de las nuevas incorporaciones de acuerdo con su plan médico, a través de nuestros canales habituales de contacto.

La importancia de conocer su opinión

A lo largo del 2010, desarrollaremos, junto a nuestros proveedores externos (referentes reconocidos en investigación de mercado), un calendario extenso de encuestas, por las que Usted podría llegar a ser convocado para formar parte de las muestras aleatorias de cada estudio. Desde ya, como sabemos lo valioso que es el tiempo para Usted, queremos agradecerle su dedicación y colaboración frente a esta convocatoria de participación.