

Trayectoria Calidez Humana Calidad Médica



Verano 2010
Año 13
Número 52



TEMARIO

Radiaciones
solares y sus efectos
en la piel
Página 1

Personajes médicos
destacados
Página 1

Novedades en
clínicas propias
Página 2

Ejercicio físico
durante el verano
Página 2

Seguridad y
educación vial:
¡hagamos algo
nosotros!
Página 3

¿Sabía que...
Página 3

Novedades
Página 4

Club de descuentos
y beneficios
Página 5

Sucursales OMINT
Página 6

Contáctenos
Página 6

Radiaciones solares y sus efectos en la piel

El sol es fuente de vida, nos da calor, luz, permite la síntesis de vitamina D y brinda beneficios en el estado de ánimo. Sin embargo, las exposiciones no controladas a las radiaciones solares causan efectos perjudiciales en la piel.



La radiación ultravioleta (RUV) que recibimos proviene naturalmente del sol, e incluye a los rayos ultravioleta A (UVA), a los B (UVB); y los C (UVC) que, si bien son los más nocivos, son absorbidos por la capa de ozono. Los UVB son los responsables del enrojecimiento de la piel y aumentan en intensidad en las épocas del año más calurosas, y en horas cercanas al mediodía. Los UVA en cambio, son estables todo el día y durante todo el año, y su efecto es menos visible pero no menos dañino. Ambos son los responsables de provocar a largo plazo el envejecimiento cutáneo y de producir la mayoría de los cánceres de piel. El efecto de las radiaciones UV en la piel es acumulativo, progresivo e irreversible.

Los protectores solares

Los fotoprotectores tópicos (comúnmente denominados protectores solares) son sustancias químicas de aplicación local

que tienen la propiedad de disminuir la acción perjudicial de los rayos solares en la piel.

El bronceado sano o seguro no existe. El bronceado es un mecanismo de defensa: el daño ya ocurrió.

¿Cómo protegernos del sol?

1. Elija y busque la sombra.
2. Use ropa y accesorios adecuados: gorro o sombrero de ala ancha, ropa de trama apretada (con mangas), anteojos de sol con filtros para RUV (Radiación Ultravioleta).
3. Aplique abundante cantidad de protector solar, de amplio espectro (que proteja contra UVB y UVA), con FPS (factor de protección solar) 15 o mayor; para pieles muy sensibles o exposiciones solares intensas o en la altura, el FPS mínimo recomendado es 30. Cubra toda la piel expuesta. La aplicación debe ser previa a la exposición y deberá renovarse cada 2 horas.
4. No exponer al sol a los niños menores de 1 año. Ante exposiciones ocasionales, a partir de los 6 meses de vida se pueden emplear protectores solares.
5. Evite la exposición directa al sol de 10 a 16 horas, cuando los rayos ultravioleta son más intensos (tenga en cuenta que el horario de la zona donde Usted se encuentra pudo haber sido modificado para optimizar la luz del día).
6. Recuerde que las nubes dejan pasar el sol. La arena, el agua y la nieve reflejan los rayos y aumentan su acción.

Consulte con su médico ante cualquier duda que le surja con respecto a estas recomendaciones. También puede ampliar esta información ingresando en: www.sad.org.ar.

PERSONAJES MÉDICOS DESTACADOS

Carlos Malbrán
(1862-1940)

Nacido en Catamarca, se graduó en Buenos Aires con una tesis sobre el cólera y fue inspector de Higiene de la Municipalidad.

En 1990 fue nombrado al frente del Departamento Nacional de Higiene, ante el llamativo aumento de la mortandad por la peste bubónica, que se expandía fundamentalmente a través de los puertos. En consecuencia, Malbrán debió innovar estableciendo acuerdos con otros países para la coordinación de políticas sanitarias. Asimismo, ante el surgimiento de epidemias de viruela, impulsó la creación de delegados con residencia en las provincias para optimizar el control de brotes.

En 1904 comenzó la construcción del Instituto Bacteriológico -que hoy lleva su nombre-, concebido para impulsar la cultura científica y para elaborar sueros, vacunas y productos biológicos destinados al diagnóstico, tratamiento y profilaxis de las enfermedades infectocontagiosas. El 11 de octubre de ese año, Malbrán colocó la piedra fundamental del edificio del Instituto. En 1910 renunció, al ser elegido senador por su provincia natal. Murió en Buenos Aires en agosto de 1940.



Novedades en clínicas propias



- **Conmemoración del 50° Aniversario de la Clínica Santa Isabel y Acreditación ITAES**
Coincidiendo con la celebración del 50° Aniversario, la Clínica obtuvo una nueva certificación plena del ITAES (Instituto Técnico para la Acreditación de Establecimientos de Salud), demostrando que su trayectoria y relevancia en la zona se asocia a una permanente actualización profesional, edilicia y tecnológica.

Recientemente ha concluido una importante remodelación de la Unidad de Terapia Intensiva, lo que permitió sumar 13 nuevas camas, alcanzando un total de 29 en este sector. Próximamente, se incorporará un Resonador Magnético Nuclear (cerrado), y se pondrá en marcha un ansiado proyecto de ampliación, sumando dos nuevos pisos que serán destinados

a la atención integral de Pediatría, abarcando todas las complejidades de internación.

- **Clínicas Bazterrica y Santa Isabel en su cartilla médica**

Le recordamos que las Clínicas Bazterrica y Santa Isabel se encuentran disponibles en su cartilla médica, tanto para la atención de guardia como para internaciones programadas. Además, los estudios de diagnóstico y tratamiento que se realicen en estas clínicas no requieren autorización previa (excepto el bloqueo radicular bajo control de TAC, estudios neurocognitivos y cirugías ambulatorias). Para otras especialidades que Usted necesite utilizar, y desee hacerlo en las Clínicas Bazterrica y Santa Isabel, rogamos consulte previamente el alcance de su plan a través de la cartilla online, ya que esta le permitirá conocer las actualizaciones día a día.

- **Nueva certificación ITAES para la Clínica del Sol**

Durante el mes de noviembre -en busca de mantener la máxima certificación que ostenta desde hace casi diez años- la Clínica del Sol avanza hacia una nueva certificación del ITAES (Instituto Técnico para la Acreditación de Establecimientos de Salud), como prueba de su ineludible compromiso con la calidad y la excelencia en el cuidado de la salud de sus pacientes.

- **Avanza la ampliación y remodelación de la Clínica Bazterrica**

Las inversiones en tecnología y las obras de ampliación y remodelación integral de la clínica han logrado -hasta la fecha- incrementar en un 50% su capacidad operativa total, incorporar equipamiento tecnológico de primer nivel, duplicar la atención de guardia y aumentar en 7.500 m² la superficie remodelada. La clínica cuenta hoy con 4 nuevos pisos para Internación, incluyendo un piso exclusivo para Maternidad, con modernas y confortables habitaciones y un servicio de Neonatología con el mayor nivel profesional y tecnológico. Un nuevo servicio de Guardia para la más eficiente atención de urgencias y emergencias, equipado con 8 consultorios y un moderno shock-room con 2 posiciones y 4 puestos de observación. Nuevos y modernos quirófanos, nueva Unidad de Terapia Intensiva y un servicio de Imágenes integrado en una sola planta.



Ejercicio físico durante el verano

Durante el verano, la práctica deportiva es aún más frecuente ya que la llegada de las vacaciones y el clima acercan a muchas personas a realizar ejercicios. Para evitar complicaciones durante la primavera y el verano, deben tenerse en cuenta algunos aspectos antes de iniciar la práctica de ejercicios.

Al realizar ejercicio físico se produce una gran cantidad de calor. Para mantener constante la temperatura del cuerpo, el organismo responde al aumento del calor disminuyendo la temperatura corporal a través de la vasodilatación y la sudoración. La sudoración puede ser muy intensa, por lo que debe tenerse en cuenta ante el riesgo de deshidratación.

1- Se recomienda tener en cuenta los factores de la temperatura y la humedad, ya que a partir de los 32°C y una humedad relativa ambiente del 80%, el cuerpo no evapora agua a través del sudor y por ende no hay pérdida de calor. En estas condiciones climáticas deberían evitarse los ejercicios físicos.

2- Es fundamental una adecuada hidratación durante la actividad física.

La sudoración excesiva puede provocar una deshidratación importante. Está demostrado que la ingesta de agua durante el ejercicio de larga duración mejora las funciones fisiológicas del deportista; esta hidratación debe iniciarse antes de comenzar el ejercicio y además, continuar bebiendo líquido después de finalizada la práctica. La deshidratación no solo va a disminuir el rendimiento del deportista, sino que incluso puede causar problemas graves en la salud. Con la sudoración no solo se pierde agua, sino también hidroelectrolitos y azúcares.

Por lo tanto una adecuada hidratación es aquella que se realiza antes, durante y después del ejercicio, en varias tomas de pequeñas cantidades y en la que se ingiere agua complementada con hidroelectrolitos y azúcares. Lo ideal es recuperar al menos el 70% del líquido perdido a través del sudor. Es mejor realizar pequeñas tomas, espaciadas en

15 minutos, sin esperar a que la sensación de sed aparezca. No se recomienda hacerlo en grandes cantidades por cada toma, ya que resulta más difícil su absorción.

Es fundamental tener en cuenta que, si bien la realización de la actividad física es saludable, en determinadas circunstancias climáticas debe hacerse con precaución y atendiendo las necesidades de hidratación del organismo. Además, debe tenerse en cuenta el nivel de entrenamiento y realizar un incremento progresivo de carga de ejercicio, para evitar lesiones y complicaciones asociadas a la realización de la práctica deportiva.

Le recordamos tener en cuenta algunas pautas antes del inicio de la práctica deportiva:

En aquellas personas que tengan la intención de iniciar una actividad deportiva sin estar habituadas a ello, debe evaluarse la conveniencia de realizar algunos estudios previos para definir la carga de ejercicio a la que pueden someterse.

Por lo general, la práctica exclusiva de ejercicios aeróbicos de baja intensidad (caminata, cinta, bicicleta) es de escaso riesgo. En quienes realizan estas actividades cuando son mayores de 40 años se recomienda la evaluación clínica previa a fin de descartar patologías silentes. Si no existen antecedentes familiares de importancia, con un examen físico normal y un electrocardiograma sin hallazgos patológicos, se puede

iniciar la actividad en forma segura. En cambio, cuando se realizarán ejercicios de mayor intensidad, con componente anaeróbico o deportes de contacto, el examen debe ser más exhaustivo. En estos casos, en personas mayores de 35 años o en aquellos con antecedentes familiares o con factores de riesgo cardiovascular asociados, se recomienda agregar al examen físico y al electrocardiograma la realización de una prueba ergométrica que permitirá evaluar la capacidad y la tolerancia al ejercicio, así como descartar la existencia de patología cardiovascular.

Asimismo, recomendamos una consulta clínica antes del inicio de la práctica deportiva, para definir si es necesaria la realización de alguna evaluación adicional.

Fuente: Rodrigo Carballido (Especialista en Cardiología y Medicina del Deporte).



Encuentro con Rubén Daray

Seguridad y educación vial: ¡hagamos algo nosotros!



Compartimos un encuentro con Rubén Daray (ex piloto, periodista y reconocido especialista en seguridad vial) para reflexionar acerca de la seguridad vial en la Argentina. Daray nos manifiesta su preocupación ante la necesidad de reforzar la seguridad vial en nuestro país y nos invita a tomar conciencia acerca de la legislación vigente y sobre nuestra responsabilidad a la hora de estar frente al volante.

¿SABÍA QUE...

... en 1451 Nicolás de Cusa inventa lentes cóncavas para tratar la miopía?

... en 1865 Louis Pasteur, a fin de matar las bacterias, trata con calor el alimento y surge así la pasteurización ideada por este científico francés?

... la tomografía computada es un análisis de rayos X utilizado para diagnósticos? Las radiografías se toman desde una serie de ángulos diferentes y se acomodan por medio de una computadora para ver un corte seccional de los órganos en el cuerpo.

¿Por dónde empezar?, me lo pregunto siempre, y me lo preguntan siempre. Desde hace ya 16 años viajo por todo el país brindando charlas en torno a la Seguridad Vial. Organicé varios congresos sobre el tema y dentro de mis posibilidades me capacito acerca de este particular flagelo argentino.

Casi 8.000 muertos por año son una cifra demasiado importante para no hacer nada ¿no? ¿Se está haciendo algo? Me preguntan y me pregunto. Claro, decir que no, parece exagerado, algo se está haciendo. Mi enorme preocupación es que cada cosa que se hace es, siempre, después de que sucedió algo. Es decir jamás accionamos, siempre reaccionamos y esto es lo que no sirve.

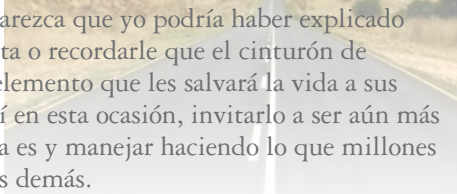
Pongamos algún ejemplo para ser gráficos. Después de años de que la gente pudo obtener su registro de conductor en cada pueblo o ciudad, nos dimos cuenta de que era mejor hacer un registro "nacional". En la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, solo como un ejemplo, se entregan más de 2.000 nuevas licencias por mes. Al margen, hay que sumar una cifra superior de gente que renueva su registro y aquí hago una salvedad: debe ser, sin duda, el lugar más estricto para esa obtención del primer carnet de conductor.



Como yo quiero estar antes y no después de las cosas, me pregunto y le pregunto: ¿En qué momento, a esos 2.000 jóvenes que cada mes rinden examen de manejo los entrenaron a conciencia para frenar su automóvil en situaciones límites?, ¿en qué lugar les enseñaron a frenar en piso mojado?, ¿cuánto tiempo le dedicaron a ese vital y esencial entrenamiento? Tengo la respuesta: NUNCA.

¿Cómo no vamos a tener 8.000 muertos por año? Es nada más que lógico que esto suceda. ¿Por dónde empezamos, entonces? Tengo una idea muy novedosa y creativa, algo que no se hace en la Argentina y que me parece -es más: estoy seguro- va a cambiar radicalmente estas cifras, y nos transportará a un país mejor y ordenado. Es tan novedosa que tal vez alguno me copie (y no me molesta). ¿Por qué no probamos haciendo respetar las leyes vigentes al 100%? La pregunta es la misma, ¿por dónde se empieza?

Mientras no hagamos respetar las leyes, no hay un punto de inicio, hay reacciones, habrá "parches"-mejores o peores- pero no una vocación por mejorar. Las leyes no son consejos, son para cumplirlas y este no es el mensaje que estamos dejando.



Tal vez a muchos les parezca que yo podría haber explicado cómo manejar en la ruta o recordarle que el cinturón de seguridad es el único elemento que les salvará la vida a sus hijos y a Usted. Preferí en esta ocasión, invitarlo a ser aún más respetuoso de lo que ya es y manejar haciendo lo que millones no hacen: respetar a los demás.

Recuerde, por favor, cuando Usted viaja en su auto a 100 km/h, va a necesitar unos 100 metros para detenerlo; por lo tanto, lo mejor que puedo decirle es que jamás viaje cerca de otro auto; por favor no lo haga, deje siempre en la ruta mucha distancia con el auto de adelante, el doble de lo que imagina. Esto siempre lo decía Fangio y él sí era un buen consejero.

Sucursales OMINT

En octubre cumplimos 43 años de trayectoria. Comprometidos con su salud y la de su familia, continuamos creciendo para brindarle desde nuestras sucursales, la atención personalizada que nos caracteriza desde 1967.

Aprovechamos esta oportunidad para recordarle los datos de nuestras sucursales a nivel nacional. Lo invitamos a consultar el detalle de horarios de atención y servicios adicionales, en nuestra página web, sección Sucursales.

Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Belgrano
Arcos 1883
Caballito
Av. José María Moreno 102
Flores
Av. Directorio 1967
Microcentro
Alem 596
Palermo
Beruti 3201
Recoleta
Ayacucho 1781

Gran Buenos Aires

Castelar
Montes de Oca 2402
Lomas de Zamora
Colombres 183
Pilar
Ruta Panamericana km 50
Village Pilar, local 7G
Quilmes
Garibaldi 285

San Isidro
Chacabuco 269
San Justo
Hipólito Yrigoyen 2602
San Martín
Tucumán 2200
Vicente López
Av. Maipú 1779

Interior del país
Prov. de Buenos Aires
Bahía Blanca
Soler 170

Mar del Plata
Av. Colón 2902

Tandil
9 de Julio 804

Prov. de Chubut
Comodoro Rivadavia
Rivadavia 201

Puerto Madryn
San Martín 157

Prov. de Córdoba
Córdoba
Av. Hipólito Yrigoyen 552
Córdoba - Cerro de las Rosas
Av. Rafael Núñez 4820
Río Cuarto
Gral. Paz 1015

Prov. de Corrientes
Corrientes
Av. 25 de Mayo 1401

Prov. de Entre Ríos
Concordia
La Rioja 719

Prov. de Mendoza
Mendoza
Espejo 291

San Rafael
Comandante Salas 95

Prov. de Neuquén
Neuquén
Diagonal 25 de Mayo 180

Prov. de Río Negro
San Carlos de Bariloche
Mitre 727

Prov. de Salta
Salta
Balcarce esq. Rivadavia

Prov. de San Juan
San Juan
Av. Alem 106, Norte

Prov. de San Luis
San Luis
San Martín 721

Prov. de Santa Fe
Rosario
Bv. Oroño 1042

Santa Fe
San Martín 3285/89

Prov. de Tucumán
S. M. de Tucumán
Monteagudo 804 PB

Contáctenos

■ Centro de Atención al Socio (CAS):

Usted podrá canalizar sus consultas, dudas e inquietudes comunicándose con el CAS al (011) 4808-2090/91/92, de lunes a viernes de 8 a 20.

■ Emergencias y Urgencias:

Nuestro servicio de Urgencias y Emergencias Médicas funciona durante las 24 horas, los 365 días del año.

■ Página web: www.omint.com.ar.

■ 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.

NOVEDADES

Sitio web con diseño totalmente renovado

OMINT presenta un nuevo diseño para su sitio web. Una herramienta pensada para que nuestros socios, prestadores y proveedores puedan realizar consultas y gestiones online de manera rápida, ágil y sencilla, con todas las posibilidades que permiten las nuevas tecnologías.

El desarrollo de este nuevo sitio presenta un diseño atractivo y amigable que permite una navegación sencilla, con fáciles accesos para llegar a la información. De acuerdo con el tipo de usuario, se podrá acceder a una amplia gama de servicios online, simplemente registrándose como usuario y seleccionando el trámite, consulta o solicitud que desea realizar.

En una sección privada, los socios registrados podrán obtener información de utilidad y gestionar diversas consultas de su cartilla personalizada, imprimir la factura mensual, visualizar el cuadro de cobertura correspondiente a su plan, consultar reintegros y presupuestos, entre otras. También podrán completar e imprimir formularios útiles o solicitar el envío de nuevas credenciales o cartilla médica.

Además, incorporamos un buscador interno para facilitar el acceso a la información del sitio, la posibilidad de modificar el tamaño del texto y botones más grandes que facilitan la navegación por las distintas secciones. También podrán compartir y enviar información de utilidad con sus familiares y amigos.

Visite nuestra web en www.omint.com.ar.

Campeonato Abierto de Polo

OMINT fue elegida, una vez más, Cobertura Médica Oficial en el 117° Campeonato Argentino Abierto de Polo del Bicentenario, que se disputó en el Campo Argentino de Polo durante los meses de noviembre y diciembre.



Gala Zurich del Mar

Por cuarto año consecutivo, OMINT participará como sponsor de la Gala Zurich del Mar, un concierto lírico sinfónico al aire libre que tendrá lugar en las escalinatas de Playa Grande, Mar del Plata, el 22 de enero del 2011.

Gallery Nights Punta del Este

OMINT será nuevamente sponsor de los recorridos de arte más importantes de Punta del Este, durante todos los viernes de enero.

Novedades en la Clínica Odontológica OMINT

Le informamos que la Clínica Odontológica OMINT permanecerá cerrada por mantenimiento, desde el 31 de enero hasta el 28 de febrero de 2011 inclusive. En caso de necesitar asistencia odontológica, puede dirigirse a los consultorios de los profesionales y/o centros de urgencia de su cartilla.

Felices Fiestas

Es el deseo de OMINT saludarlo en estas fiestas y desearle una Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo para Usted y su familia.

Club de Descuentos y Beneficios para planes de Bienestar Integral*

<p>Aquarium</p> <p style="text-align: right;">NUEVO</p>	<p>Av. Martínez de Hoz 5600 Mar del Plata (54 223) 467-0700/1 informe@mdpquarium.com.ar www.mdpquarium.com.ar</p>	<p>Beneficio: 20% de descuento en el valor de la entrada al parque, a todos los socios que presenten la credencial OMINT en la boletería del parque.</p>
<p>Lidberma</p> <p style="text-align: right;">NUEVO</p>	<p>Lidberma Med Federico Lacroze 2342 CABA (011) 4514-5500 www.lidberma.com</p> <p>San Isidro Med Laprida 2919 1º piso Paneco Golf Lomas de San Isidro (011) 4512-8999 15-5609-8999 sanisidro@sanisidromed.com www.sanisidromed.com</p>	<p>Beneficio: 15% de descuento en servicios de cosmetología y productos Lidberma.</p> <p>Consulte por los tratamientos, servicios y productos alcanzados por la promoción. Consulte formas de pago.</p>
<p>Sheraton Mendoza Hotel</p> <p style="text-align: right;">NUEVO</p>	<p>Primitivo de la Reta 1007 Mendoza (0261) 441-5501 www.sheraton.com/mendoza</p>	<p>Beneficio: * 15% de descuento sobre tarifa del día en habitación Classic para 2 personas. Incluye desayuno. Sujeto a disponibilidad. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2011. * 15% de descuento para 2 personas en Mirador Lounge Bar. No incluye bebidas. Válido hasta el 31 de marzo de 2011.</p>
<p>Sadbana</p>	<p>Ugarte 1173 La Puntilla, Mendoza (0261) 425-2000</p>	<p>Beneficio: 10% de descuento en yoga integral, yoga para embarazadas, yogaterapia.</p>
<p>Bodhisattva Centro de estética y salud</p>	<p>Paseo Tortugas - Planta Alta Tortuguitas, Gran Buenos Aires (03488) 639-674 info@bstargentina.com.ar www.bodhisattva.com.ar</p>	<p>Beneficio: Bonificación del 20% en todas las tarifas de los tratamientos que se realizan en el instituto (servicios de spa, gimnasia, pilates, tratamientos corporales y faciales).</p>
<p>Club de tenis Pilará</p>	<p>Para más información: www.pilara.com</p>	<p>Beneficio: * Uso del gimnasio, sin cargo para aquellos que contraten abonos de tenis. * Descuentos en los productos que se venden en el Pro Shop. * Descuentos en los abonos del gimnasio. * Prioridad y precios especiales en los programas de la escuela de verano.</p>

*Para conocer el listado completo de descuentos y beneficios, ingrese en www.omint.com.ar.