



# OMINT

OMINT  
habla con  
Usted

Trayectoria Calidez Humana Calidad Médica

Primavera  
2009



MÁS DE 40 AÑOS DE VIDA



## Nuevas Credenciales a partir del 1° de octubre de 2009

Desde la adquisición de Consolidar Salud por parte de OMINT, continuamos trabajando en la unificación de los canales de contacto, procesos y planes médicos. Dentro de este marco, hemos diseñado nuevas credenciales para el acceso a los servicios médicos.

A partir del mes de agosto, comenzamos con la distribución de una carta al domicilio de cada socio titular, junto con las nuevas credenciales de todo el grupo familiar.

Estas credenciales deberán ser utilizadas para el acceso al servicio a partir del 1° de octubre de 2009, manteniendo su actual cuadro de cobertura y la red de prestadores vigente.

Le informamos además que, tanto credenciales como todo el material donde figure el nombre Consolidar Salud, dejará de tener vigencia el 30 de septiembre de 2009.

Lo mantendremos informado sobre próximas novedades, y le recordamos que nuestros canales de comunicación se encuentran disponibles para cualquier consulta.

## Información sobre temas de actualidad: Influenza A H1N1 y Dengue

Comprometidos con la salud desde 1967, seguimos trabajando para acompañarlo en aquellas temáticas que le preocupan, en particular, el virus Influenza A H1N1 y el Dengue.

Es por ello que ponemos a su disposición, a través de nuestra página web, información actualizada en forma periódica y medidas preventivas.

Lo invitamos a consultarla y a compartirla con su grupo familiar en: [www.omint.com.ar/cssalud](http://www.omint.com.ar/cssalud).



En este número:

Nuevas Credenciales a partir del 1° de octubre de 2009  
Página 1

Información sobre temas de actualidad:  
Influenza A H1N1 y Dengue  
Página 1

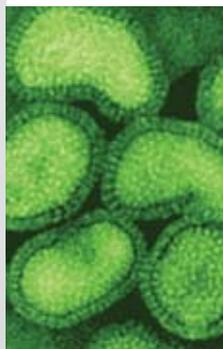
Hábitos saludables: peso, alimentación y actividad física.  
Página 2

19 de octubre: Día Internacional contra el Cáncer de Mama  
Página 3

Programa de Actividades Seniors  
Página 4

¿Sabía que...  
Página 4

Novedades  
Página 4



# Hábitos saludables: peso, alimentación y actividad física

## Peso saludable

Con el paso del tiempo, nuestra composición física cambia gradualmente, la proporción del músculo disminuye y aumenta la grasa corporal. Por este motivo, es importante implementar planes alimentarios personalizados, adaptados a cada etapa de la vida. La clave para lograr y mantener un peso saludable, a diferencia de lo que generalmente se considera, no está en realizar dietas a corto plazo, sino en tratar de lograr cambios en el estilo de vida, que incluyan una alimentación sana, actividad física regular y equilibrar el número de calorías que consume con las que el cuerpo utiliza.

## Sobrepeso y obesidad: sus efectos sobre la salud

A continuación, enumeramos algunas complicaciones o enfermedades que pueden surgir a partir del sobrepeso y la obesidad:

- Enfermedades coronarias.
- Diabetes (tipo 2).
- Cáncer (de endometrio, mama y colon).
- Hipertensión arterial (alta presión).
- Dislipidemia (alto colesterol total o altos niveles de triglicéridos).
- Accidentes cerebrovasculares.
- Enfermedades en el hígado y la vesícula biliar.
- Apnea del sueño y problemas respiratorios.
- Artrosis (degeneración del cartílago y hueso subyacente en su conjunto).

## Alimentación saludable

Para mantener un peso saludable, lo ideal es elegir alimentos nutritivos y realizar un plan de actividad física específico. Si su objetivo es bajar de peso, tendrá que elegir los alimentos teniendo en cuenta su composición calórica y desarrollar una actividad física que equilibre la ingesta diaria, reduzca la adiposidad y trabaje los diferentes grupos musculares.

## Perder peso y cambiar de hábitos

La pérdida saludable de peso no solo consiste en una dieta o programa, sino que está relacionada con un estilo de vida que incluye cambios de hábitos a largo plazo.

Las tres R para poner en práctica son:

**Reflexionar** acerca de nuestras costumbres alimentarias.

**Reemplazar** con ayuda del médico, aquellos hábitos negativos.

**Reforzar** los buenos hábitos, incorporándolos al estilo de vida.



## Comenzar hoy

Para mantenerse saludable, puede comenzar con pequeños cambios simples en su dieta, como: consumir variedad de frutas, vegetales y granos integrales, y cocinar con menos grasa.

## Actividad física

La actividad física no solo le permitirá reducir o mantener su peso, sino también fortalecer su autoestima. El gran interrogante es: ¿cuánta actividad física debo realizar?

Esta respuesta depende de cada persona, de acuerdo con su contextura física, edad, estado de salud, etcétera.

Para mantener el peso, existen evidencias científicas que demuestran que lo aconsejable es realizar aproximadamente 150 minutos promedio por semana de actividad física moderada.

El ejercicio moderado es aquella actividad que aumenta el ritmo respiratorio y cardíaco pero que, al desarrollarla, no impide mantener una conversación.

El sedentarismo hace que las personas sean propensas a enfermarse y adquirir tempranamente signos de envejecimiento.

Un estilo de vida pasivo conduce, en cámara lenta, al deterioro de nuestra salud. En cambio, los individuos que llevan un estilo de vida más activo, se sienten mejor y producen en su cuerpo una resistencia mayor ante las distintas agresiones de la vida y el paso de los años.

Ante cualquier duda adicional, le recomendamos que consulte con su médico de cabecera.

*Fuente: CDC (Centro para la Prevención y el Control de Enfermedades de Estados Unidos).*

Para mayor información sobre el Programa de Peso Saludable, puede enviarnos un e-mail a: [pesosaludable@omint.com.ar](mailto:pesosaludable@omint.com.ar).

# 19 de octubre: Día Internacional contra el Cáncer de Mama

El Día Internacional contra el Cáncer de Mama se recuerda el 19 de octubre de cada año y tiene por objetivo generar un alerta mundial acerca de la importancia de la detección temprana de la enfermedad.

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente en las mujeres. En los últimos años, ha incrementado de manera notable su incidencia, y hoy constituye la principal causa de muerte entre los 45 y los 55 años. Sin embargo, la enfermedad puede ser tratada con éxito si se diagnostica tempranamente, para lo cual existe una variedad de métodos, desde el autoexamen a estudios con tecnologías avanzadas.

A continuación, le detallamos algunos factores que pueden contribuir a aumentar el riesgo de cáncer de mama:

- Tener antecedentes personales o familiares (madre, tía, hermana o hija) de cáncer de mama.
- Haberse aplicado algún tipo de radioterapia en el pecho o en la mama.
- Menopausia tardía.
- No haber tenido hijos, o haber tenido el primero a edad avanzada.
- No haber amamantado.
- Uso prolongado de terapia de reemplazo hormonal.

Cabe aclarar que el hecho de tener alguno de estos factores de riesgo, no significa necesariamente que Usted va a contraer la enfermedad. De hecho, casi todas las mujeres presentan alguno de los factores de riesgo y, en su mayoría, no padecen cáncer de mama.

De todas formas, si Usted detecta alguna de las situaciones antes mencionadas, le recomendamos consultar con su médico, quien ordenará los estudios necesarios para una detección temprana.

*Fuente: Ministerio de Salud de la Nación y CDC (Centro para la Prevención y el Control de Enfermedades de Estados Unidos).*

## Prevención y control ginecológico

OMINT quiere transmitirles a todas las mujeres la importancia de realizar un control y una visita anual con su médico ginecólogo. Un seguimiento médico es la base fundamental para prevenir enfermedades.

Por eso, el control ginecológico anual es clave para la mujer, ya que le permitirá prevenir y tratar a tiempo diversas enfermedades; entre ellas el cáncer de cuello de útero y el de mama.

Le recordamos la importancia de:

- Realizar un control ginecológico anual.
- Realizar un examen Pap (Papanicolau) de manera regular, si es mayor de 21 años o a partir de la iniciación sexual, según la indicación de su médico.
- Realizar una mamografía anual a partir de los 50 años. Aquellas mujeres entre 40 y 50 años deberán evaluar, junto a su médico, la frecuencia de dicho examen.

Recuerde consultar con su médico para mayor información sobre estas enfermedades y sobre la periodicidad para hacer sus chequeos de rutina.



# Programa de Actividades Seniors



Con el objetivo de impulsar actividades que promueven la salud, OMINT continúa desarrollando el Programa de Actividades Seniors; un programa de estimulación social, intelectual y cultural, de la mano de excelentes profesionales.

El centro de actividades para mayores de 65 años es un espacio no convencional, donde se llevan a cabo diversas actividades orientadas a descubrir y rescatar la potencialidad de personas adultas. Se trabaja en torno a la actividad interna y externa, estimulando los aspectos expresivos, educativos, lúdicos, culturales y preventivos en los adultos mayores. Las actividades se realizan en grupos reducidos y nivelados, a fin de garantizar una dinámica personalizada y acorde con los intereses individuales.

Para consultar el cronograma de actividades vigentes, ingrese en: [www.omint.com.ar/cssalud](http://www.omint.com.ar/cssalud) (Sección Beneficios).

Para mayor información e inscripción, comuníquese con la Lic. Gabriela Groba, coordinadora del Centro de Actividades, al 4808-2001 (interno 2123) de lunes a viernes de 9 a 12, o por e-mail a: [eccm@omint.com.ar](mailto:eccm@omint.com.ar).

Las actividades son aranceladas y se desarrollan diariamente en la sucursal OMINT de Recoleta (Ayacucho 1781, 3° piso, Ciudad Autónoma de Buenos Aires).

## Novedades

### *Maratón Accenture*

OMINT estuvo presente como Cobertura Médica Oficial en la Maratón Solidaria a beneficio de la Fundación Garrahan y de la Cooperadora del Hospital de Niños Dr. Ricardo Gutiérrez. La maratón se llevó a cabo el domingo 30 de agosto en el circuito de Palermo y contó con un equipo de empleados que participaron en representación de OMINT.



### *Gallery Nights*

OMINT, como Sponsor Oficial de la edición 2009 de Gallery Nights, acompaña el recorrido cultural gratuito más importante del país. Durante todo el año, los últimos viernes de cada mes, se lleva a cabo el circuito Retiro/Recoleta de Gallery Nights. En junio se sumó el circuito Palermo, oportunidad en la que OMINT compartió un recorrido exclusivo junto a sus socios.



### *Clínica Bazterrica*

Continuamos con el proyecto de inversión en la Clínica Bazterrica. Las obras de esta primera etapa, estimamos estarán finalizadas para fines de octubre, con la incorporación de:

- Nueva Terapia Intensiva de 14 camas de alta complejidad.
- Unidad de Neonatología con 9 servocunas de alta complejidad (ubicada en un piso de maternidad), con salas de parto y quirófano independiente de Cirugía Central.
- Sala de emergencias de alta complejidad en planta baja, con un shock room de 2 posiciones para atención de casos de extrema gravedad y 4 para casos de media complejidad.
- 12 consultorios de atención ambulatoria de las especialidades de mayor demanda.
- 30 habitaciones nuevas en el 4° y 5° piso, destinadas a internación general.



### *Nuevas Sucursales*

Continuamos creciendo para brindarle un servicio con la atención personalizada que nos caracteriza desde 1967; motivo por el cual, le informamos que contamos con nuevos centros de atención: San Justo, Zárate, Salta, Concordia, Tucumán y Corrientes.

Para mayor información sobre estas nuevas sucursales (dirección y horario de atención), puede consultar nuestra página web (Sección Sucursales).



## ¿SABÍA QUE...

... en 1942, Selman Waksman utilizó por primera vez el término "antibiótico" para describir solamente las formulaciones antagonistas al crecimiento de microorganismos que son derivadas de otros organismos vivos?

... la denominación rayos X designa a una radiación electromagnética, invisible, capaz de atravesar cuerpos opacos y de impresionar las películas fotográficas?