



OMINT



OMINT
habla con
Usted

Trayectoria Calidez Humana Calidad Médica

Invierno 2009
Año 12
Número 46



MAS DE 40 AÑOS DE VIDA

TEMARIO

La importancia de contar con un médico de referencia
Página 1

Reducir el estrés
Página 2

14 de junio: Día Mundial del Donante de Sangre
Página 2

Personajes Médicos Destacados
Página 2

Conocer su opinión
Página 3

La información sobre salud: el uso responsable de internet y otros medios de comunicación
Página 3

Actualización de datos
Página 3

¿Sabía que...
Página 3

Club de Descuentos y Beneficios
Página 4

Novedades
Página 4

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.

La importancia de contar con un médico de referencia

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.

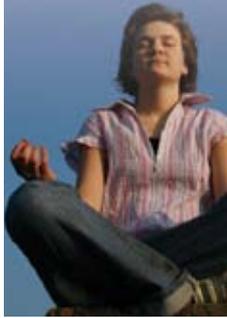
Cabe mencionar que, en las encuestas de satisfacción a socios realizadas periódicamente por OMINT, los resultados evidencian que la satisfacción con los servicios médicos es mayor en los socios que tienen un médico personal o de referencia, que en aquellos que no lo tienen.

OMINT le recomienda consultar su cartilla médica y elegir un médico clínico o pediatra, de acuerdo con el criterio que Usted 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.



Reducir el estrés



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.

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.

Le acercamos algunas recomendaciones que lo 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: le 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.

Recuerde consultar en la página web nuestros Programas Preventivos; lo ayudarán a combatir el estrés y sus consecuencias.

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 necesidad de donar sangre periódicamente para resolver la escasez en hospitales y clínicas, sobre todo en los países en desarrollo, donde se manejan cantidades pequeñas.

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.

PERSONAJES MÉDICOS DESTACADOS

Juan Pedro 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.



Conocer su opinión

Desde 1999, realizamos encuestas a nuestros asociados, a fin de conocer la opinión y niveles de satisfacción acerca de las prestaciones y los servicios brindados.

En esta oportunidad, le informamos que hemos comenzado con el calendario anual de encuestas a socios; en caso de ser contactado, agradeceremos su colaboración para la realización de los estudios. Su opinión nos interesa para poder brindar día a día un mejor servicio.



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.

¿SABÍA QUE...

...el gas de la risa (óxido nitroso) se usa por primera vez en 1844, como anestésico general. Dos años más tarde, el éter es utilizado con iguales fines y en 1847, el cloroformo.

...la hormona del crecimiento se segrega principalmente durante el sueño, por lo que es importante que los niños duerman varias horas.

...pestañeamos por lo menos 1.000 veces por hora. Las mujeres parpadean casi el doble que los hombres.



Actualización de datos

Le recordamos la importancia de mantener sus datos actualizados en los registros de OMINT, lo que le permitirá agilizar gestiones administrativas y recibir los servicios sin demoras.

Es importante para OMINT contar con

los siguientes datos al día:

- Documento o cédula.
- Teléfono particular, laboral y celular.
- Domicilio postal.
- CBU, especialmente si cambió de cuenta.

- E-mail.

- Últimos aportes o cambio de aportes (en caso de condición de desregulado).
- CUIL.

Para mayor información, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Socio.

Club de Descuentos y Beneficios para planes de Bienestar Integral

<p>Crowne Plaza Córdoba San Miguel Golf, Spa & Conventions Hotel Córdoba</p>	<p>Ruta Nac. 36 Km 759, hacia el oeste 5 Km, Villa San Miguel, Calamuchita, Córdoba (03547) 497-276 info@cplazacordoba.com www.cplazacordoba.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 20% de descuento en alojamiento de lunes a jueves. - 15% de descuento en alojamiento de viernes a domingo. - 10% de descuento en gastronomía para no alojados. - En el Green fee en San Miguel Golf Club, precio al valor de socio. - 10% de descuento en tratamientos de spa.
<p>Centro Dermatológico de Alta Complejidad (CEDAC) Salta</p>	<p>Buenos Aires 239, 2º piso. (0387) 431-3381 Salta</p>	<p>10% de descuento en cosmetología, laserterapia, peeling.</p>
<p>Punta Mansa Lodge & Spa Santa Fe</p>	<p>Ruta Provincial N° 21 (ex 9) Km 271 Arroyo Seco, Santa Fe (0342) 42-9607 (0342) 15-660-3351 www.puntamansa.com.ar consultas@puntamansa.com.ar</p>	<p>15% de descuento en la tarifa diaria.</p>
<p>Club de tenis Pilará Pilar, Buenos Aires</p>	<p>Para más información: www.pilara.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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>Escuela Modelo de Fútbol y Deportes de Claudio Marangoni Buenos Aires</p>	<p>Sede Palermo: Parque General Las Heras Juncal 3131 Ciudad Aut. de Bs. As. 4804-1962 Sede San Isidro: Av. Márquez 3185 4765-9001 / 9040 / 8407</p>	<p>Sede San Isidro: 20% de descuento: - Pilates - Clases de Tenis - Festejo de cumpleaños deportivos 30% de descuento: - Gimnasio (incluye Spinning) - Escuela de fútbol Sede Palermo: 10% de descuento: - Alquiler de cancha de fútbol</p>
<p>Sadbana Mendoza</p>	<p>Ugarte 1173, La puntilla, Mendoza (0261) 439-7082</p>	<p>10% de descuento en yoga integral, yoga para embarazadas - yogaterapia</p>

NOVEDADES

Conferencias Tour Vision Pyme
Durante el 2009, OMINT estará participando como auspiciante del Tour Vision Pyme 2009, organizado por el Centro de Capacitación & Empresa, que comprende una serie de conferencias enfocadas al sector pyme en las siguientes plazas del Interior del país: Rosario, Tucumán, Córdoba, Mendoza, Mar del Plata, Neuquén y Salta. Estas conferencias están dirigidas a dueños y directivos de pymes. La primera conferencia de este año se llevó a cabo en la Ciudad de Rosario, el 24 de abril.

Fed Cup de tenis: Argentina vs. Ucrania
OMINT fue la cobertura médica oficial de la Fed Cup, uno de los torneos más importantes del tenis femenino a nivel internacional, que se llevó a cabo el 25 y 26 de abril en el Club Náutico de la Ciudad de Mar del Plata.

Desde el 2005, OMINT brinda su apoyo a la Asociación Argentina de Tenis, promoviendo la realización de los torneos Future, Seniors y Menores.

Abierto del Centro de Golf
OMINT estuvo presente en el 78° Abierto del Centro, uno de los torneos de golf más importantes del país, realizado en abril en el Córdoba Golf Club de Villa Allende. OMINT continúa apoyando el deporte como fuente de calidad de vida, a través de eventos que promueven la salud y los vínculos familiares.

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.