

Club de Descuentos y Beneficios para planes de Bienestar Integral



Equilibra, C. Autónoma de Bs. As.
Av. 9 de Julio 324
4732 3464 / 4269
www.equibrapilates.com.ar

10% de descuento sobre la cuota mensual en los tratamientos de Spa Urbano y 10% de descuento en Pilates.



Escuela Modelo de Fútbol y Deportes de Claudio Marangoni
Sede Palermo: Parque General Las Heras Juncal 3131
4804 1962, 4085 4212
Sede San Isidro: Av. Márquez 3185, San Isidro
4765 9001 / 9040 / 8407
Próximamente descuentos en las escuelas del Interior del país.

Sede San Isidro: 20% de descuento en Pilates, clases de tenis, festejos de cumpleaños deportivos.
30% de descuento en Gimnasio (incluye Spinning) y Escuela de fútbol.
Sede Palermo: 10% de descuento en alquiler de canchas de fútbol.



Club de Tenis Pilará, Buenos Aires
Para más información: www.pilara.com.ar

Uso del gimnasio sin cargo para aquellos que contraten abonos de tenis.
10% de descuento en los productos que se venden en el Pro Shop y en los abonos del gimnasio.
Prioridad en inscripción y 10% de descuento en la escuela de tenis de verano.



Terra del Sol, Córdoba
Av. Hipólito Yrigoyen 396, Piso 7 "A"
(0351) 429 0440
info@terradelsolspa.com.ar
www.terradelsolspa.com.ar

20% de descuento.



Centro Modelo de Salud y Estética (CEMSE), Córdoba
Independencia 775
(0351) 422 1634
gabrielatulian@arnet.com.ar

15% de descuento.



Natatorio Crol, Salta
25 de Mayo 772
(0387) 421 6263 / 89
info@crolsalta.com.ar
www.crolsalta.com.ar

15% de descuento mensual en todos los servicios (pileta climatizada, gimnasio, sauna).



Centro de Capacitación Física, Rosario
Santa Fe 1855 / 59
(0341) 440 2424 / 26
www.cfcgym.com.ar

20% de descuento sobre precios de lista.



Pilates Control, Mendoza
Mariano Moreno 313
(0261) 427 4097
pilatescontrol@botmail.com

10% de descuento.



Total Training, C. Autónoma de Bs. As.
Programas de Actividad Física
Grupal - Individual
(011) 154 425 0880, (011) 155 157 6180
www.totaltraining.com.ar

25% de descuento en la cuota mensual del Programa Grupal completo, durante los primeros 3 meses.
10% de descuento en la cuota mensual del Programa Individual completo (Personal Trainer).



Punta Mansa Lodge & Spa, Santa Fe
Ruta Provincial N° 21 (ex 9) Km 271
2128 Arroyo Seco
(0342) 42 9607
(0342) 156 603351
www.puntamansa.com.ar
consultas@puntamansa.com.ar

15% de descuento en la tarifa diaria.

Ingresa a www.omint.com.ar y descubre el listado completo de beneficios

NOVEDADES

Copa Davis:
Del 19 al 21 de septiembre se disputó en Parque Roca, la **Copa Davis, el torneo de profesionales más importante del tenis masculino internacional, entre Argentina y Rusia.** OMINT participó como Cobertura Médica Oficial, ofreciendo asistencia al público presente con un servicio de alta calidad en emergencias médicas.

Semana del Arte:
OMINT estuvo presente en la cuarta edición del circuito de arte más importante de la Argentina, que se llevó a cabo entre el 21 y el 27 de septiembre en la Ciudad de Buenos Aires.

Maratón en Rosario:
OMINT participó como sponsor de la VII Maratón de la Sociedad de Cardiología de Rosario, conocida como "Maratón del Corazón". En su carácter de sponsor, OMINT ofreció descuentos para sus socios en el valor de la inscripción.

Torneo Future:
OMINT Cobertura Médica y Sponsor Principal del Future OMINT de Mendoza, torneo de tenis donde nacen las promesas argentinas



OMINT



Trayectoria Calidez Humana Calidad Médica

Primavera
2008
Año 11
Número 43



TEMARIO

OMINT RECER-
TIFICA SU SISTEMA
DE GESTIÓN DE
CALIDAD
pág. 1

19 DE OCTUBRE:
DÍA MUNDIAL...
pág. 1

ALIMENTACIÓN Y
PESO EN FUTURAS
MAMÁS
pág. 1 y 2

ENFERMEDAD
PULMONAR
OBSTRUCTIVA
CRÓNICA (EPOC)
pág. 2

WWW.OMINT.COM.AR
pág. 2

¿SABÍA QUE...
pág. 2

XV CAMPAÑA DE
PREVENCIÓN DEL
CÁNCER DE PIEL
pág. 3

14 DE NOVIEMBRE
DÍA MUNDIAL DE
LA DIABETES
pág. 3

RELACIÓN CON LA
COMUNIDAD
pág. 3

OMINT
CONTINÚA SU
APOYO A LA
EDUCACIÓN DE
GRADO
pág. 3

CENTRO DE
ACTIVIDADES PARA
ADULTOS MAYORES
- SENIORS
pág. 3

CLUB DE
DESCUENTOS Y
BENEFICIOS
pág. 4

NOVEDADES
pág. 4

CLUB DE
DESCUENTOS Y
BENEFICIOS
pág. 4

OMINT recertifica su Sistema de Gestión de Calidad

Calidad Médica y Atención al Socio y al Prestador

En el mes de agosto, OMINT ha obtenido la recertificación de su Sistema de Gestión de Calidad bajo la norma ISO 9001 en los procesos vinculados con la Calidad Médica y la Atención al Socio y al Prestador, manteniendo y profundizando su compromiso con la calidad y la excelencia.

La nueva certificación ISO 9001 ha sido otorgada por BVC (Bureau Veritas Certification de Argentina), líder en el mundo, bajo la supervisión de los organismos internacionales de acreditación OAA (Organismo Argentino de Acreditación) y UKAS (United Kingdom Accreditation Service).

A través de este reconocimiento, OMINT renueva, una vez más, su compromiso con la Calidad, vigente desde hace más de 40 años, asegurando además la implementación de un sistema de mejora continua en los procesos certificados.

Alimentación y peso en futuras mamás



Proveer bienestar a la mamá y al bebé a lo largo del embarazo

Una alimentación saludable provee bienestar tanto a la mamá como al bebé, pero también es necesario adecuarla según los distintos momentos del embarazo.

Durante el primer trimestre, debido a los posibles malestares, es recomendable comer en pocas cantidades y con intervalos de dos a tres horas. Los alimentos fríos calman la sensación nauseosa y de vacío en el estómago. Es muy común que, durante esta etapa, no haya aumento de peso y, quizás, hasta se produzca una reducción.

En el segundo trimestre suelen presentarse los llamados "antojos" y, al haber desaparecido los síntomas de los primeros meses, pueden comenzar a sumarse unos kilos de más; por eso, es recomendable controlar la calidad y cantidad de alimentos que se ingieren.

Durante los tres meses finales, resulta beneficioso ingerir alimentos en pequeñas cantidades en especial aquellos que, por sus características, son digeridos más lentamente.

OMINT habla con Usted

40 AÑOS DE VIDA

19 DE OCTUBRE:
DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE MAMA



Durante esta jornada se desarrollarán diferentes actividades con el objetivo principal de generar conciencia acerca de lo fundamental que resulta el control ginecológico periódico.

OMINT se suma así a esta iniciativa mundial en favor del cuidado de la salud de la mujer.

Por eso, queremos subrayarle la importancia de la visita a su ginecólogo o ginecóloga, a fin de hacerse los estudios de rutina, ya que -dados los avances de la ciencia hoy- una detección temprana significa la mejor prevención de la enfermedad.



Continúa en la página 2

¿En qué alimentos se encuentran los nutrientes que el cuerpo necesita?

Aumento de peso:
El aumento de peso depende de la relación entre la altura y el peso al inicio del embarazo; generalmente puede variar entre 10 y 14 kilos de acuerdo con cada persona. Si la futura mamá -antes del embarazo- estaba por debajo de su peso ideal, el aumento será mayor.

En cambio, si ya se encontraba excedida, sumará menos.

Lactancia:
Durante el período de lactancia, el organismo requiere un incremento de la mayoría de los nutrientes, tales como hierro, calcio, fósforo, magnesio, zinc, proteínas, vitaminas A, B, C, D y ácido fólico, en especial en las madres más jóvenes. Es por ello que se recomienda modificar la dieta, a fin de asegurar la incorporación de estos elementos.

Proteínas	Carne / hígado / huevos / lácteos / legumbres
Vitamina A	Vegetales verdes de hoja / zapallo / zanahoria / leche / quesos / huevo / hígado
Vitamina D	Leche enriquecida / quesos
Vitamina C	Cítricos / vegetales verdes de hoja / leche / papa
Calcio	Leche / quesos
Fósforo	Lácteos / pescado / carnes en general
Hierro	Hígado / carnes / huevo / legumbres / espinaca

Le recordamos que OMINT cuenta con el Programa de Salud Maternal que incluye la Agenda Prenatal, donde Usted puede consultar información de interés para su embarazo. A ella se puede acceder a través de nuestra página web, en la

sección "Tu salud on line".

Para solicitar más información: embarazosaludable@omint.com.ar.

Tenga en cuenta que es fundamental para el bebé y para Usted, las visitas pautadas con su obstetra.

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

La EPOC es una enfermedad respiratoria crónica secundaria -producto de la inhalación del humo del tabaco- que provoca lesiones en las vías respiratorias a diferentes niveles, y la obstrucción del oxígeno, causando tos y/o expectoración.

Esta afección se caracteriza por ser de evolución lenta, progresiva e irreversible, y los síntomas aparecen de manera tardía. Mediante un eficaz tratamiento, los síntomas derivados de la reducción del flujo aéreo pueden disminuirse en forma notable.

El consumo de tabaco es el principal responsable del desarrollo de la EPOC. Al menos el 90% de los pacientes con EPOC son fumadores; y entre el 20 y el 25% de quienes habitualmente fuman,

llegan a padecerla.

Los síntomas que se presentan con mayor frecuencia son: tos, expectoración, disnea progresiva (sensación de ahogo, de falta de aire) e infecciones respiratorias recurrentes, que se presentan con mayor intensidad durante el invierno.

Por eso, dejar de fumar es la forma más efectiva de reducir el riesgo de desarrollar EPOC y de frenar su progresión.

OMINT realiza actividades destinadas a colaborar con el abandono del tabaco, a través de grupos coordinados por médicos especialistas. Allí se enseñan recursos que ayudan a lograr el objetivo de dejar de fumar.

Consulte por el alcance en: antitabaco@omint.com.ar.

www.omint.com.ar

Lo invitamos a registrarse en nuestra página web, desde la cual podrá realizar sus consultas de rutina y gestiones administrativas:

- Consulta de su cartilla médica personalizada y actualizada.
- Consulta del cuadro de cobertura de su

plan médico actualizado.

- Impresión de su factura.
- Incorporación de un familiar a su plan.
- Consulta del Club de Descuentos y Beneficios exclusivos para socios OMINT.
- Sección "Tu salud on line" con acceso a las agendas de adultos, prenatal, pediátrica, vida activa y diabéticos.



¿SABÍA QUE...

... en 1887 nace Bernardo Alberto Houssay el célebre científico argentino que en 1947 obtuvo el premio Nobel de Medicina y Fisiología?

... en 1897 Felix Hoffmann registra el ácido acetilsalicílico, componente básico de la aspirina?

... la palabra "anal-gésico" etimológicamente procede del prefijo griego a-lan- (carencia, negación), y algos: dolor?

... no fumar, hacer ejercicio, evitar el sobrepeso y seguir una dieta equilibrada son clave para evitar los accidentes cerebro-vasculares?

... en 1928 el bacteriólogo escocés Alexander Fleming descubrió la penicilina?

XV Campaña de Prevención del Cáncer de Piel

En la semana del 17 al 21 de noviembre tendrá lugar la XV Campaña Nacional de Prevención del Cáncer de Piel, auspiciada por la Sociedad Argentina de Dermatología. Durante esos días se invitará a la población a tomar conciencia acerca de esta enfermedad y cómo prevenirla.

En apoyo a esta iniciativa, aquí le brindamos información para que Usted conozca algo más sobre este tema:

¿Qué es el cáncer de piel?

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en el ser humano.* La exposición reiterada a las radiaciones

ultravioletas (procedentes del sol o de camas solares) es la causa más frecuente y se puede prevenir.

Signos de alerta:

- Aparición de manchas, lunares nuevos.
- Cambios de color, forma, textura, tamaño en los lunares ya existentes.
- Heridas que no cicatrizan.
- Manchas que piquen, ardan, descamen o sangren.

Características de las personas con más riesgo ante la exposición solar:

- Piel y ojos claros.
- Enrojecimiento sin bronceado al

exponerse al sol.

- Gran cantidad de lunares.
- Excesiva exposición al sol o a camas solares.
- Piel con quemaduras solares importantes.
- Antecedentes familiares de cáncer de piel.

En caso de pertenecer a alguno de estos grupos, le aconsejamos consultar con su dermatólogo antes de que lleguen los días soleados.

* Fuente: Sociedad Argentina de Dermatología.



14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes

En esta fecha y a nivel mundial se conmemora al gran fisiólogo Frederik Grant Banting quien -junto a Charles Best- logró aislar la insulina en el año 1921. Gracias a este hallazgo, la diabetes, que era una enfermedad que causaba la muerte, pasó a ser una enfermedad crónica controlable.

OMINT cuenta con un Programa de Atención Integral al Paciente Diabético y pone a su disposición el Carnet del Diabético, con el seguimiento personalizado de la evolución clínica.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) trabajará en este día la difusión del tema "La Diabetes en Niños y Adolescentes". Acceda próximamente a su Ficha de Control Personal on line ingresando a www.omint.com.ar, sección "Tu salud on line". Para más información: diabetes@omint.com.ar o cas@omint.com.ar.

Relación con la Comunidad

Charlas de prevención para la salud de nuestros jóvenes

OMINT continúa haciendo su aporte en beneficio de la comunidad, mediante diferentes acciones de prevención dirigidas a diversos grupos. Así -comprometidos con la educación y la información de los sectores más jóvenes de la población- OMINT, junto con "Programar Proyectos Educativos", y sin

cargo alguno, ofrecerá a determinadas escuelas e instituciones, charlas informativas dirigidas a alumnos, madres y padres.

Se abordarán temas relacionados con la problemática -hoy generalizada- del consumo temprano de alcohol, la prevención ante el tabaco y los trastornos en la alimentación.

OMINT continúa su apoyo a la Educación de Grado

Por cuarto año consecutivo, OMINT brinda sin cargo cobertura médica durante los estudios de grado, a un grupo de 40 estudiantes de universidades públicas del país que han sido becados en el marco del programa de Becas de Grado de la Fundación Carolina de Argentina, que cuenta con el aval del Ministerio de Educación de la Nación.

Esta iniciativa permite a OMINT integrarse al programa de becas de grado de la Fundación Carolina desde su experiencia en el cuidado de la salud y, en especial, destinado a este grupo de jóvenes que reciben un beneficio anual renovable para cursar estudios en diversas carreras.

OMINT renueva su compromiso con la comunidad educativa y la familia -a través de un programa a largo plazo-, reforzando así uno de los conceptos vigentes en la Misión de la compañía vinculado a contribuir al desarrollo y mejora de su personal, y de la sociedad donde se desempeña.

Además, este año la Clínica del Sol se sumó a este proyecto, participando con un sistema de pasantías para los estudiantes de enfermería del Programa de Becas de Grado de la Fundación Carolina de Argentina que hayan finalizado de cursar su carrera de grado. La pasantía tuvo una extensión de tres meses, período en el cual el estudiante en el área de enfermería profundizó sus conocimientos prácticos.

Centro de actividades para adultos mayores -Seniors

Un espacio recreativo destinado a desarrollar habilidades y promover la interacción social. Allí, las actividades se llevan a cabo en un clima de confianza y distensión.

En este ámbito se estimula la disposición mental y el estado de ánimo adecuados que contribuyan a mejorar la

calidad de vida.

La prolongación de los años más allá de la "vida activa" o "vida laboral" plantea nuevos desafíos e interrogantes. Por eso, el objetivo de esta propuesta es acompañar a nuestros socios Mayores y facilitar la adquisición de herramientas que incentiven tanto la alegría de vivir como la

valoración de esta etapa, con nuevos deseos e intereses.

El centro funciona en Ayacucho 1781, 3° piso, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Por consultas ingrese a: www.omint.com.ar.