



OMINT

OMINT
habla con
Usted

Trayectoria Calidez Humana Calidad Médica

Primavera 2009
Año 12
Número 47



MÁS DE 40 AÑOS DE VIDA

TEMARIO

Nuevas Sucursales
OMINT
Página 1

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

Personajes Médicos
Destacados
Página 1

Hábitos saludables:
peso, alimentación y
actividad física
Página 2

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

¿Sabía que...
Página 3

Club de Descuentos
y Beneficios
Página 4

Novedades
Página 4

Nuevas Sucursales OMINT



*Continuamos
creciendo para
brindar un
mejor servicio a
nuestros socios,
manteniendo
la atención
personalizada
que nos
caracteriza
desde 1967.*

Seguimos trabajando para concretar una mayor expansión nacional a través de la apertura gradual de nuevas sucursales, a saber:

Gran Buenos Aires:

- San Martín • San Justo • Castelar

Provincia de Buenos Aires

- Tandil

A partir del 1° de octubre:

Provincia de Chubut

- Comodoro Rivadavia • Puerto Madryn

Ciudad Autónoma de Buenos Aires

- Flores

Todas nuestras sucursales poseen una estructura independiente de atención y operan en línea con Casa Central, con personal especialmente capacitado, para brindarle la máxima calidad de atención personalizada.

En estas nuevas sucursales, Usted podrá realizar consultas referidas al acceso al servicio, alcance de la cobertura de su plan, como así también obtener asesoramiento acerca de las diferentes opciones de planes médicos disponibles.

Recuerde tomar nota de estos datos y compartirlos con su grupo familiar.

Consulte el detalle de direcciones, horario de atención y el listado actualizado de sucursales a nivel nacional en:
www.omint.com.ar (Sección Contáctenos/Sucursales OMINT).

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.

PERSONAJES MÉDICOS DESTACADOS

Louis Pasteur
(1822-1895)

Químico y bacteriólogo francés, nació el 27 de diciembre de 1822 en Dôle, Francia.

Fue profesor de química y decano en la Universidad de Lille en 1854. En 1857 desempeñó el cargo de director de estudios científicos en la Escuela Normal de París, cuyo laboratorio dirigió a partir de 1867.

Demostó la teoría de los gérmenes como causantes de enfermedades, al descubrir el proceso de calentamiento de líquidos para reducir los agentes patógenos como: bacterias, protozoos, mohos y levaduras.

Este proceso recibió el nombre de pasteurización, en su honor.

Pasteur orientó su actividad al estudio de enfermedades contagiosas. Sus investigaciones le permitieron desarrollar la vacuna contra la rabia.

El apoyo popular hizo posible la construcción del Instituto Pasteur, que gozaría a partir de entonces de un justificado prestigio internacional.

En 1882 fue elegido miembro de la Academia Francesa.



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, 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, o bien acceder a la información publicada en nuestra página web.

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

Fieles al compromiso con el cuidado de la salud, desde OMINT trabajamos para que nuestras socias estén informadas sobre este tipo de enfermedades. Por ello, ponemos a su disposición los beneficios de nuestro Programa de Prevención del Cáncer Génito Mamario, ideado para trabajar junto a Usted la importancia de la prevención, y guiarla sobre los principales cuidados médicos ginecológicos.

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.

Para mayor información sobre el Programa Preventivo de OMINT, puede comunicarse con el Equipo de Coordinación de Cuidados Médicos al 4891-4922, de lunes a viernes de 9 a 17:30, enviar un e-mail a eccm@omint.com.ar. O bien, a través de nuestra página web: www.omint.com.ar (sección Prevención OMINT).



¿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?

... en 1902, Marie y Pierre Curie descubren el radio y el polonio, elementos importantes para el tratamiento radiactivo de enfermedades?

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



Club de Descuentos y Beneficios para planes de Bienestar Integral

| | | |
|--|--|---|
| <p>Total Training Buenos Aires</p> | <p>Capacitación física totaltraining@fibertel.com.ar www.totaltraining.com.ar (011) 4761-0461 / 15-4425-0880 / 15-5157-6180</p> <p>Contactarse previamente por teléfono o vía e-mail.</p> | <p>40% de descuento en la cuota mensual del Programa Grupal completo, durante los primeros 3 meses. 20% de descuento pasado el primer trimestre. 10% de descuento en la cuota mensual del Programa Individual completo (personal trainer). Grupos de caminata y trote en Palermo. Promoción especial para socios OMINT.</p> |
| <p>Club de Regatas Santa Fe</p> | <p>Av. Alem 3288 Santa Fe (0342) 15-501-5073 lorenamosana@hotmail.com</p> | <p>Beneficio: 10% de descuento en los servicios de gimnasia y acuacrobic.</p> |
| <p>Balanced Pilates Córdoba</p> | <p>Córdoba: Rivera Indarte 72, 1° P (0351) 568-0199 Arroyito: General Paz 1234 (03576) 42-0958 Villa Carlos Paz: Florida 173 (03541) 43-6935 San Francisco: Colón 26, 1° P (03564) 43-6311</p> | <p>Beneficio: 15% de descuento en pilates.</p> |
| <p>Natatorio Crol Salta</p> | <p>25 de Mayo 772 Salta (0387) 421-6263 / 89 info@crolsalta.com.ar www.crolsalta.com.ar</p> | <p>Beneficio: 15% de descuento mensual en todos los servicios (pileta climatizada, gimnasio y sauna).</p> |
| <p>Hotel Tower Inn & Suites Mendoza</p> | <p>Av. Hipólito Yrigoyen 774 San Rafael, Mendoza (02627) 42-7190 www.towersanrafael.com</p> | <p>Beneficio: 15% de descuento sobre tarifas de mostrador en alojamiento temporada alta (vacaciones y feriados). 25% de descuento sobre tarifas de mostrador en alojamiento temporada baja (desde el 16/03 al 14/12).</p> |
| <p>Ristorante "Via Vittoria" Cariló</p> | <p>Paseo de Las Victorias Av. Divisadero s/n (entre Cerezo y Avellano). Cariló Para realizar reservas anticipadas puede comunicarse al: (02254) 47-0386</p> | <p>Los socios de OMINT accederán a una botella de vino a elección, entre las bodegas seleccionadas por OMINT, de la cava del restaurant. Promoción válida presentando la credencial de OMINT y DNI. Sujeto a disponibilidad (stock limitado: 500 botellas de vino de la cava del Ristorante "Via Vittoria"). Será entregada una (1) botella por mesa.</p> |
| <p>Restaurante Village Tucumán</p> | <p>Av. Aconquija 1645 Tucumán</p> | <p>Beneficio: 15% de descuento en almuerzo o cena. Cumpleaños o aniversario: el agasajado no abona la comida y el resto de los invitados cuenta con un 15% de descuento.</p> |
| <p>Pura Vida Mendoza</p> | <p>Centro Integral de Salud y Estética Av. Emilio Civit 572 Mendoza (0261) 423-8893 www.centropuravida.com</p> | <p>Beneficio: 15% de descuento en los servicios: Salud y movimiento. Salud y estética. Salud y bienestar.</p> |

NOVEDADES

Maratón Accenture

OMINT estuvo presente como Cobertura Médica Oficial en la Maratón Solidaria a beneficio de la Fundación Garraban 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.

Congreso de Tabaquismo

OMINT participó como sponsor en el 4º Congreso Argentino "Tabaco o Salud 2009", que se realizó del 14 al 16 de agosto en la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe.

Conferencias Tour Vision Pyme

Dentro del apoyo al sector de la pequeña y mediana empresa, OMINT continúa participando como auspiciante del Tour Vision Pyme 2009, organizado por el Centro de Capacitación & Empresas, que comprende una serie de conferencias enfocadas al sector pyme en diferentes plazas del Interior del país. Las primeras conferencias de este año tuvieron lugar en Rosario, Tucumán y Córdoba, y en los meses de octubre y noviembre se llevarán a cabo en Mendoza, Neuquén, Salta y Mar del Plata.

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.

Actividades Seniors

OMINT continúa desarrollando el Programa de Actividades Seniors; un programa para adultos mayores de 65 años, donde se llevan a cabo actividades de estimulación social, intelectual y cultural, de la mano de excelentes profesionales. Consulte el cronograma de actividades vigente, ingresando en: www.omint.com.ar (Sección Prevención OMINT) o bien, comuníquese con la Lic. Gabriela Groba, coordinadora del Centro de Actividades, al 4808-2001 (interno 2123) de lunes a viernes de 9 a 12.