

Trayectoria Calidez Humana Calidad Médica

Primavera  
2010  
Año 13  
Número 51



## TEMARIO

Cuidados para tener en cuenta cuando se practican deportes  
Página 1

Personajes médicos destacados  
Página 1

Clínica Santa Isabel y Bazterrica en su cartilla médica  
Página 2

Encuesta de Satisfacción de Socios 2010  
Página 2

Escoliosis en niños y adolescentes, ¿se puede prevenir?  
Página 3

Novedades en farmacias  
Página 3

¿Sabía que...  
Página 3

Novedades  
Página 4

Club de Descuentos y Beneficios  
Página 5

50° Aniversario de la Clínica Santa Isabel  
Página 6

Contáctenos  
Página 6

## Cuidados para tener en cuenta cuando se practican deportes



El deporte recreativo es una actividad que crece día a día. El mayor conocimiento de los beneficios de la actividad física y la calidad de vida, hacen que cada vez más personas se sumen a la práctica de diferentes deportes.

Generalmente, muchos inician la actividad física sin evaluaciones previas y sin los cuidados adecuados. La falta de controles, asociada a descuidos en la práctica deportiva

(inicio de la actividad sin calentamiento previo, competencia con personas con distinto nivel de entrenamiento, errónea evaluación de los límites personales), lleva a posibles lesiones, que en muchos casos podrían ser evitadas.

### ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes?

Las lesiones dependen del tipo de deporte que se practique y el nivel de competencia. Cuando se realizan deportes aeróbicos (caminata, trote, bicicleta), las lesiones son muy poco frecuentes y aparecen principalmente al inicio de la práctica. Con frecuencia, se observan contracturas y dolores musculares, por lo general sin importancia, que se resuelven con la continuidad del entrenamiento.

En los deportes de contacto (fútbol, rugby, básquet) se pueden producir golpes que generan lesiones óseas y articulares. Es frecuente observar fracturas, luxaciones y esguinces. Las lesiones articulares, especialmente las de rodilla, pueden asociarse a un inadecuado entrenamiento previo, causando un bajo tono muscular a nivel del cuádriceps, que deriva en el debilitamiento del sostén de la articulación.

Asimismo, son frecuentes las lesiones musculares como contracturas y desgarros, relacionadas con la utilización de mayor peso (con complemento como pesas, mancuernas, etcétera) que los músculos pueden tolerar de acuerdo con nuestro entrenamiento previo y la realización de prácticas anaeróbicas.

En los deportes en los que se utilizan raquetas y en el golf, se producen habitualmente lesiones en la articulación del codo, relacionadas con la sobrecarga (sobreejercencia de la articulación) y en muchos casos con la realización inadecuada del movimiento. Es frecuente la epicondilitis (codo de tenista), que por lo general se resuelve con la suspensión del ejercicio y con terapia kinésica, aunque es importante evaluar la biomecánica del movimiento realizado, a fin de corregir defectos.

## PERSONAJES MÉDICOS DESTACADOS

**Enrique Finocchietto**  
(1881-1948)

*Fue un médico argentino que se destacó como docente, investigador e inventor de un gran número de técnicas, aparatos e instrumentos de cirugía.*

*En 1897 ingresó a la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires. Cuatro años después, ingresó como practicante en el Hospital de Clínicas, dependiente de la Universidad, donde fue discípulo de Alejandro Posadas.*

*En 1904, como médico interno con guardia permanente del Hospital Rawson de Buenos Aires, tomó a su cargo el servicio de piel y enfermedades venéreas. Entre 1906 y 1909 viajó por Europa, donde realizó prácticas en centros médicos de Alemania, Suiza, Italia y Francia. Al regresar al Rawson, comenzó a aplicar técnicas quirúrgicas avanzadas, como la cirugía de tiroides.*

*En 1914 obtuvo su título de Profesor en Medicina. Realizó varias cirugías torácicas de alta complejidad, incluyendo la primera incisión paradójica.*

*Además, Finocchietto estuvo vinculado con el ambiente del tango, como amigo de Carlos Gardel. El compositor Julio De Caro le dedicó, en 1925, el tango "Buen amigo".*





### ¿Cómo podemos prevenir las lesiones?

La mejor prevención para las lesiones relacionadas con la práctica deportiva es la toma de consciencia de los límites. Si la persona que realiza una actividad está adecuadamente entrenada, la probabilidad de lesiones será menor.

En relación con la práctica en sí misma, resulta fundamental estar equipado con calzado apropiado, protección articular y otras protecciones que cada deporte indique. Por otra parte, un calentamiento previo adecuado (no inferior a 15 minutos) disminuye el riesgo de que se produzcan daños.

La elongación posterior al ejercicio también previene lesiones musculares. Otro tema de vital importancia es la conducta alimentaria y el respeto de los ciclos metabólicos. Los hidratos de carbono pueden consumirse hasta dos horas previas al inicio de la actividad, porque es el tiempo que tardan en asimilarse, mientras que las grasas y las proteínas demandan entre 4 y 6 horas. Además, es muy importante hidratarse en forma adecuada antes, durante y después de la práctica deportiva, en especial durante los meses cálidos.

### ¿Qué debo hacer antes de iniciar una práctica deportiva?

Aquellas personas que -luego de un período de sedentarismo- tengan la intención de iniciar una actividad deportiva, deben someterse a determinados estudios previos a fin de conocer la carga de ejercicio para la cual están aptos.

Por lo general, la práctica de ejercicios aeróbicos (bicicleta, cinta, etcétera) es de escaso riesgo. En personas mayores de 40 años se recomienda la evaluación clínica previa, para descartar enfermedades cardíacas. Si no existen antecedentes familiares de importancia, con un examen físico normal y un electrocardiograma sin hallazgos de relevancia, se puede iniciar la actividad en forma segura.

En cambio, si se tiene previsto realizar una práctica con componente anaeróbico (levantamiento de peso) o deportes de contacto, el examen debe ser más exhaustivo. En personas mayores de 35 años, o bien aquellos que cuentan con antecedentes familiares o con factores de riesgo cardiovascular asociados, se debe anexar al examen físico y al electrocardiograma, la realización de una prueba ergométrica, a fin de evaluar la capacidad y la tolerancia al ejercicio, así como descartar patología cardiovascular relacionada.

Esperamos que estas recomendaciones sean de utilidad para Usted y su familia, cuando decidan comenzar la práctica de deportes, o continuar con ella.

*Fuente: Dr. Rodrigo Carballido, cardiólogo, médico deportólogo y jefe de cuidados domiciliarios de OMINT.*



## Clínicas Santa Isabel y Bazterrica en su cartilla médica



Le recordamos que las Clínicas Santa Isabel y Bazterrica se encuentran disponibles en su cartilla médica, para la atención en guardia e internaciones. Para otras especialidades, rogamos consulte el alcance de su plan a través de la cartilla online, ya que esta le permitirá conocer las actualizaciones día a día; o bien en el Centro de Atención al Socio.

Cabe mencionar que 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).

## Encuesta de Satisfacción de Socios 2010

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, queremos agradecer muy especialmente a los socios que fueron seleccionados en forma aleatoria y entrevistados para responder la encuesta de Satisfacción de Socios 2010. Su colaboración es muy valorada por nosotros, y nos permite continuar trabajando para brindarle, día a día, un mejor servicio.





# Escoliosis en niños y adolescentes, ¿se puede prevenir?

La escoliosis es la curvatura lateral de la columna vertebral: mirándola de frente debería ser recta. Aparece durante el crecimiento y es 4 veces más común en niñas que en varones. Aproximadamente el 5% de la población tiene algún grado de curvatura. Si bien la mayoría de las curvas no empeoran con el tiempo, durante el período de crecimiento algunas son progresivas y pueden provocar trastornos serios para la salud de niñas, niños y adolescentes. Por eso es importante el diagnóstico precoz, para realizar el tratamiento adecuado cuando las desviaciones recién comienzan.

En el caso de las niñas, la mayoría de las curvas aparecen en la etapa del crecimiento rápido durante la preadolescencia, cuando comienzan a menstruar; aunque puede haber curvas que se originen a los 7 u 8 años. En los varones, la mayoría de las torciones surgen cuando cambian la voz y se desarrollan muscularmente.

## Entonces, ¿la escoliosis puede prevenirse?

Lamentablemente no, ya que depende de factores hereditarios, genéticos y hormonales, entre otros. Pero lo que sí puede prevenirse es el aumento de las curvas progresivas, ya sea con tratamientos ortopédicos o quirúrgicos.

Le acercamos algunas indicaciones para la detección temprana de problemas en la columna:

1. Mirar la espalda desde atrás a sus hijas o hijos, especialmente si están creciendo con rapidez. Y cuando se agachan, ver si ambas partes de la espalda son simétricas (denominado Test de Adams).
2. Observar que la altura de los hombros sea simétrica.
3. Ante cualquier duda, consulte con el pediatra de sus hijos o con un especialista de columna.

Desde OMINT lo mantendremos informado acerca de la implementación de un centro de detección precoz y tratamiento de escoliosis y otras irregularidades de columna, en el que nos encontramos trabajando.

*Fuente: Dr. Alejo Vernengo Lezica, doctor en Medicina, cirujano de columna vertebral y escoliosis de niños y adultos.*

## ¿SABÍA QUE...

... Denis Parsons Burkitt fue el descubridor del linfoma que lleva su nombre? Hay tres tipos principales de linfoma de Burkitt: esporádico, endémico, y el que se relaciona con la inmunodeficiencia y que se observa con mayor frecuencia en los pacientes con sida.

... en 1821 Charles Bell demostró que las lesiones del séptimo nervio craneal producen parálisis facial (parálisis de Bell)?

... el 9 de noviembre de 1914 el Dr. Luis Agote (1868-1954), médico e importante investigador argentino, realizó la primera transfusión de sangre mediante citrato de sodio, método que evitaba la coagulación?

## Novedades en farmacias

A partir de ahora, Usted podrá acceder a la cobertura del 70% de los medicamentos incluidos en la Resolución 310/04 M.S., obteniendo el descuento directamente en las farmacias de la red OMINT, sin necesidad de gestionar el reintegro.

### ¿Cómo acceder al servicio?

1. Su médico tratante deberá completar el formulario correspondiente a la Resolución 310, firmarlo y sellarlo debidamente. Usted podrá obtener este formulario desde nuestra página web, sección Servicios al Socio/Formularios útiles, o solicitarlo en cualquiera de nuestras Sucursales (consulte direcciones y horarios de atención en nuestra página web, sección Sucursales).

2. Una vez completado y firmado por su médico, deberá presentar el formulario, en original, en cualquiera de las sucursales.

3. Una vez aprobada la solicitud de cobertura para estos medicamentos, Usted podrá concurrir a las farmacias de la red OMINT y obtener el 70% de descuento sobre el precio de compra, sin necesidad de gestionar reintegro alguno.

Lo invitamos a consultar la página web de la Superintendencia de Servicios de Salud: [www.sssalud.gov.ar](http://www.sssalud.gov.ar), donde podrá acceder al listado completo de enfermedades crónicas y los medicamentos incluidos en la Resolución 310/04 M.S.

Ante cualquier duda acerca de este procedimiento, le recordamos que puede contactarse con nuestro Centro de Atención al Socio al: (011) 4808-2090/91/92, de lunes a viernes de 8 a 20.



## NOVEDADES

### *Sitio web*

*Le recordamos que ingresando en nuestra página web, sección Trámites online, y registrándose previamente como usuario, podrá obtener información de utilidad y gestionar diversas consultas de: cartilla online, impresión de factura, cuadro de cobertura correspondiente a su plan, reintegros, modificación de domicilio; y las siguientes solicitudes de: credencial, cartilla médica, ingreso de recién nacido, adhesión al débito automático, entre otras. Además, podrá consultar el ABM (altas, bajas y modificaciones de su cartilla).*

### *Día Internacional contra el Cáncer de Mama*

*El 19 de octubre es el Día Internacional contra el Cáncer de Mama, fecha que tiene por objetivo generar una 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. Sin embargo, la enfermedad puede ser tratada con éxito si se diagnostica en forma temprana, para lo cual existe una variedad de métodos: desde el autoexamen hasta estudios con tecnologías avanzadas. Nuevamente OMINT acompañará la Campaña de Consciencia sobre el Cáncer de Mama de Estée Lauder.*

### *Nuevo sobre para su factura (socios individuales)*

*Queremos informarle que estamos analizando oportunidades de mejoras para ciertos procesos administrativos. Uno de ellos contempla un cambio en el sobre que contiene su factura mensual, con el objetivo de agilizar el proceso de facturación y ensobrado a través de un mecanismo totalmente automatizado.*

### *Maratón Reebok 10 Km Buenos Aires*

*OMINT estuvo presente como sponsor de la Maratón Reebok 10 Km. La edición 2010 de la maratón organizada por Reebok se realizó el domingo 1º de agosto en Palermo y contó con 10.000 corredores. Además de participar como sponsor oficial de la maratón, OMINT brindó un Servicio de Relajación Muscular Express, gratuito y exclusivo para los corredores, luego de la competencia.*



### *Sucursales*

*Le recordamos las novedades en nuestras sucursales, vigentes desde el mes de abril:*

- *Nuevas sucursales OMINT en Microcentro, Quilmes y Bahía Blanca.*
- *Nuevo horario de atención para las sucursales Flores, Palermo y Castelar (lunes a viernes de 9 a 17:30).*

*Para mayor información, consulte el listado completo de sucursales (direcciones y horarios de atención) en nuestra página web.*



# Club de Descuentos y Beneficios para planes de Bienestar Integral\*

<p><b>Aquarium</b></p> <p style="text-align: right;">NUEVO</p>	<p>Av. Martínez de Hoz 5600 Mar del Plata (54 223) 467-0700/1 informe@mdpaquarium.com.ar www.mdpaquarium.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><b>Hotel El Hornero Spa</b></p> <p style="text-align: right;">NUEVO</p>	<p>Av. de los Césares 1456 Villa de Merlo, San Luis (02656) 474-030 / 031 www.hotelesbornero.com.ar info@hotelesbornero.com.ar</p>	<p>Beneficio: 10% de descuento sobre la tarifa de habitaciones.</p>
<p><b>Quorum Hotel Golf, Tenis y Spa</b></p> <p style="text-align: right;">NUEVO</p>	<p>Av. La Voz del Interior 7000 Córdoba (0351) 554-2400 reservas@quorumbotel.com.ar www.quorumbotel.com.ar</p>	<p>Beneficio: * 30% de descuento sobre las tarifas de mostrador en servicios de alojamiento (incluye desayuno y gimnasio). * 15% de descuento en Restó (menú a la carta). * 20% de descuento en inscripción para asociarse al golf. * 5% de descuento en servicios de spa. Por favor, presentar la credencial OMINT a la hora del check-in.</p>
<p><b>Del Bono Park Hotel Spa &amp; Casino</b></p> <p style="text-align: right;">NUEVO</p>	<p>Av. José Ignacio de la Roza 1946 (oeste) San Juan (0264) 426-2300 www.hoteldelbono.com.ar reservas@hoteldelbono.com.ar</p>	<p>Beneficio: 10% de descuento sobre la tarifa de mostrador. * Late check-out sin cargo. * Acceso sin cargo a Del Bono Beach Complejo Bahía (incluye cabalgatas y mountain bike). Habitaciones equipadas con hidromasaje, televisor LCD 32", minibar, cajas de seguridad, acceso WIFI, refrigeración y calefacción individual.</p>
<p><b>Livin' Residence Hotel - Apartamentos</b></p> <p style="text-align: right;">NUEVO</p>	<p>3 de Febrero 2505 Rosario, Santa Fe www.livinresidence.com rosario@lavinresidence.com</p> <p>Viamonte 1815, planta baja Ciudad Autónoma de Buenos Aires reservas@lavinresidence.com</p>	<p>Beneficio: 15% de descuento sobre precios de mostrador.</p>
<p><b>Mannen Spa Masculino</b></p> <p style="text-align: right;">NUEVO</p>	<p>Ricardo Rojas 6991 (03543) 420-170 Argüello, Córdoba www.mannenspamasculino.com</p>	<p>Beneficio: 10% de descuento en todos los servicios de: belleza de pies y manos, depilación, estética corporal, tratamientos faciales, masoterapias varias, hidroterapias (sauna, ducha escocesa, jacuzzi), día de spa para relax, sol pleno, peluquería.</p>

\*Para conocer el listado completo de descuentos y beneficios, ingrese en [www.omint.com.ar](http://www.omint.com.ar).

# 50° Aniversario de la Clínica Santa Isabel

En conmemoración del 50° Aniversario de la Clínica Santa Isabel, compartimos con Usted una breve reseña histórica de esta prestigiosa institución, ubicada en el corazón de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Fue fundada el 26 de julio de 1960 por el doctor Adelqui T. Santucci, quien utilizó inicialmente su casa materna de la calle Lautaro 369, lugar donde hoy se encuentra la entrada a los Consultorios Externos. Su primer director fue el doctor José De All. La Familia Santucci, de profunda fe religiosa cristiana, solicitó colaboración a las Hermanas Franciscanas de la Tercera Orden, quienes se encargaban de asistir a los primeros pacientes internados.



En junio de 1998 fue comprada por el grupo ADESLAS, la principal Compañía de Seguros de Salud de España, que construyó el actual edificio sobre la avenida Directorio, duplicando así su superficie a más de 13.000 m<sup>2</sup>, dotándola además de una moderna estructura edilicia y generando una gran inversión en tecnología y en recursos humanos.

En el año 2003 fue adquirida por el Grupo BBVA Consolidar, que desarrolla en ella una política de crecimiento con estándares de calidad. De esta manera, se llegó a duplicar su dotación de camas, que en la actualidad alcanza un total de 146 unidades.

La institución tiene un fuerte compromiso con su historia. Sus dos primeros médicos, los doctores Guillermo y Luis Bosch, continúan formando parte del staff médico como referentes del servicio de cirugía.

En octubre del 2008, el Grupo OMINT adquiere la prepaga "Consolidar Salud" y con ella las Clínicas Santa Isabel y Bazterrica.

En el 2010, año del 50° Aniversario de la Clínica Santa Isabel, nos complace comunicar algunas novedades acerca de la Clínica:

- Obtención de una nueva certificación Plena de ITAES (Instituto Técnico para la Acreditación de Establecimientos de Salud) por 3 años. ITAES es una asociación civil sin fines de lucro, cuyo objetivo es elevar la calidad de atención médica en la República Argentina a través de la Acreditación de Establecimientos de Salud donde se evalúa desde la planta física hasta el proceso de atención médica, que incluye el nivel de satisfacción de los usuarios, a través de 39 estándares prefijados con las condiciones requeridas para cada uno de ellos.
- Hemos concluido una importante remodelación de la terapia intensiva que permitió sumar 13 nuevas camas, alcanzando un total de 29 en este sector.
- Próximamente, estaremos comenzando un proyecto de ampliación de la Clínica, sumando dos nuevos pisos a la atención habitual: noveno y décimo, y la adquisición de un resonador nuclear cerrado.

Desde OMINT continuamos trabajando en nuestras clínicas, con el fin de elevar el nivel tecnológico disponible y acercarle la calidad de atención médica que Usted merece.

Lo invitamos a compartir estas noticias con su grupo familiar.



## 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](http://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.