

Club de Descuentos y Beneficios para planes de Bienestar Integral

Tenis Point Ciudad Autónoma de Buenos Aires	Bruselas 525 y Club Ciudad Br.As. 4642 6809 / 4702 6022 www.tenispoint.net	10% de descuento en clases grupales y escuela de tenis en todas las sedes Tennis Point. Los socios que posean Línea O accederán a una clase sin cargo, sujeto a disponibilidad.
Dra. Velia Lemel Piel & Láser Ciudad Autónoma de Buenos Aires	Ugarteche 3001 0800 444 PIEL (7435) www.dravelialemel.com	20% de descuento en: depilación permanente de una zona corporal, tratamientos cosméticos Urban Spa del centro. El descuento es aplicable en caso de pago en efectivo.
Beba Scally Cosmiatría fitobiológica Ciudad Autónoma de Buenos Aires	Av. Córdoba 2810 piso 14 "A", 4962 3657 / 4961 0625 www.bebasally.com	Bonificación del 25% sobre los precios de los distintos tratamientos y servicios. Bonificación del 20% sobre los precios de productos de línea cosmética. Una consulta de diagnóstico y el asesoramiento sobre el cuidado cutáneo, sin cargo.
María Amelia Cavagna Podología Ciudad Autónoma de Buenos Aires	Bulnes 2572, piso 5 "A" 4803 5768	Bonificación del 25% en sus tratamientos de Diagnóstico y tratamientos de podología. Prácticas en general.
Restaurante Village San Miguel de Tucumán	Av. Aconquija 1645	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.
Centro Dermatológico de Alta Complejidad (CEDAC) Salta	Buenos Aires 239 piso 2º (0387) 431 3381	10% de descuento en Servicios de Cosmología, Laserterapia, Peeling.
Gimnasio Femenino Body Rosario	Entre Ríos 333 (0341) 411 1383 guillermo@gimnasio-body.com.ar www.gimnasio-body.com.ar	20% de descuento en la cuota mensual.
La Posta del Qenti Córdoba	(03541) 495715 (líneas rotativas) laposta@qenti.com.ar www.qenti.com	Servicios de hotelería de alta montaña, actividades de turismo aventura, turismo rural y ecoturismo.
Diquecito Health Resort Córdoba	Ruta E-55 Km. 13,5 (La Calera) (0351) 419-7090 / 93 diquecito@diquecito.com.ar www.diquecito.com.ar	15% de descuento sobre el valor de lista para los programas Dietoterapéuticos Integrales.
Escuela de Equitación Rancho San Carlos Córdoba	Av. O'Higgins 6418 (Camino San Carlos) (0351) 464-0301 info@rancho-sancarlos.com.ar	10% de descuento en: Escuela de equitación (todas las etapas, desde 3 años hasta adultos). Clases particulares. Pensionado de caballos.

Ingrese a www.omint.com.ar y descubra el listado completo de beneficios.

cas@omint.com.ar www.omint.com.ar

NOVEDADES

Salta: OMINT auspició la jornada "Reflexiones sobre la escolaridad de nuestros hijos" dirigidas a madres, padres y profesionales del ámbito de la educación.

OMINT una vez más Cobertura Médica Oficial del 115° Campeonato Abierto de Polo que se disputó en el Campo Argentino de Polo.

OMINT participará como sponsor de la Gala Zurich del Mar, un concierto lírico sinfónico al aire libre en las escalinatas de Playa Grande, Mar del Plata, el 24 de enero de 2009.

Gallery Nights Punta del Este: OMINT acompañará los recorridos de arte de Punta del Este, durante todos los viernes de enero de 2009.

Jornada SAGAS: OMINT participó como sponsor de las Jornadas de la Sociedad Argentina para la Calidad en Atención de la Salud en septiembre de 2008 en el Centro Cultural Borges.

En noviembre de 2008 se disputó en Mar del Plata, la gran final de la Copa Davis por BNP Paribas: Argentina-España. OMINT participó como Cobertura Médica Oficial por 7ª edición consecutiva.



OMINT



OMINT habla con Usted

Verano 2008 Año 11 Número 44

Trayectoria Calidez Humana Calidad Médica



40 AÑOS DE VIDA

TEMARIO

- MÁS DE 41 AÑOS DE TRAYECTORIA SON NUESTRO MEJOR RESPALDO PARA SEGUIR CRECIENDO **pág. 1**
- ¿CÓMO PREVENIR ACCIDENTES EN ADULTOS MAYORES? **pág. 2**
- COMER BIEN DURANTE EL VERANO **pág. 2**
- ENCUESTA DE SATISFACCIÓN GENERAL DE SOCIOS **pág. 3**
- WWW.OMINT.COM.AR **pág. 2**
- ¿SABÍA QUE... **pág. 2**
- EQUIPO DE COORDINACIÓN DE CUIDADOS MÉDICOS **pág. 3**
- LOS CHICOS Y LAS PILETAS **pág. 3**
- ¿CÓMO FACILITAR CUESTIONES ADMINISTRATIVAS? **pág. 3**
- PROTEGERNOS DEL SOL **pág. 3**
- CLUB DE DESCUENTOS Y BENEFICIOS **pág. 4**
- NOVEDADES **pág. 4**

Más de 41 años de trayectoria son nuestro mejor respaldo para seguir creciendo



Es nuestra intención ampliar la información que le hemos hecho llegar a través de nuestra última comunicación, acerca de la reciente adquisición por parte del Grupo OMINT, de la totalidad de Consolidar Salud S.A. que comprende la compañía de medicina prepaga Consolidar Salud, la Clínica Bazterrica y la Clínica Santa Isabel.

Deseamos transmitirle que no habrá cambios operativos; esto significa que Usted continuará con la cobertura en los establecimientos médicos habilitados, de acuerdo con su plan de salud.

Los centros asistenciales incorporados, junto a la Clínica del Sol, nos permitirán ofrecerle una mayor disponibilidad de prestaciones ambulatorias y de internación, con altos niveles de calidad como es nuestra vocación desde hace 41 años.

Con este crecimiento, el Grupo OMINT fortalece y afianza su sólido posicionamiento en el sector, manteniendo el compromiso fundacional de ofrecer los mejores servicios de salud en la Argentina y en Brasil.

En los próximos meses, comenzaremos a trabajar tanto en la apertura de nuevas sucursales en diferentes ciudades del país, como así también en la integración general de los servicios de atención médica, con mayor disponibilidad de prestadores y sanatorios.

Estamos decididos a continuar escribiendo nuestra historia, con el compromiso de mantener los valores fundacionales del Grupo, que abarcan el nivel ético, el respeto a las personas, el compromiso con la tarea y la vocación de servicio. Avanzamos con el propósito de brindarle planes médicos de excelencia, y un especial énfasis en la prevención y la calidad de vida.

Asimismo, nuestros habituales canales de comunicación se encuentran disponibles con el fin de aclarar sus inquietudes, y ofrecerle la calidez de atención y el trato personalizado que nos caracterizan desde 1967.

cas@omint.com.ar www.omint.com.ar

¿Cómo prevenir accidentes en adultos mayores?

El paso del tiempo, con sus múltiples cambios, pone a prueba las capacidades y la adaptación al entorno en el cual nos movemos. Las circunstancias sociales y personales que acompañan el proceso de envejecimiento plantean desafíos comunes a quienes viven esta etapa, y para los adultos mayores resulta particularmente difícil enfrentarlos.

Las caídas y los accidentes en el hogar también son más frecuentes y alrededor del 5% provocan fracturas, en especial si el adulto padece osteoporosis. Incluso en esos casos, muchos de ellos se pueden evitar con algunas medidas prácticas y a través de cuidados preventivos:

- En el hogar:**
 - Colocar antideslizante en el piso de lugares clave como la cocina, el baño y los espacios más transitados.
 - Colocar barandas en el baño y en las escaleras.
 - Usar alfombra antideslizante en la bañera.
 - Usar calzado bajo.
 - Evitar caminar en medias.
 - Tener un interruptor de luz cerca de la cama.
 - Iluminar correctamente los pasillos, las escaleras y la habitación.
 - Utilizar teléfonos inalámbricos.
- Al aire libre:**
 - Usar calzado con suela de goma.

- Evitar las veredas mojadas o, si hubiera, caminar por el pasto.
- Usar andador o bastón, si están indicados.
- Ejercicios útiles para mejorar el balance y el equilibrio:**
 - Pararse en una pierna durante un minuto, mientras se sostiene de una mesa o del respaldo de una silla firme. En forma progresiva, ir aumentando el tiempo de la postura.
 - Mientras se sostiene correctamente, apoyando ambos pies, mantenerse en equilibrio con los ojos cerrados.
 - Realizar movimientos circulares con la pelvis, sin mover ni los pies ni los hombros.

A veces no es posible evitar una caída, pero se puede disminuir el riesgo de fractura. Así, por ejemplo: de cadera, si intenta caer hacia adelante apoyando las manos y rodillas; o hacia atrás, sobre los glúteos. Si las caídas suelen ser frecuentes, es recomendable usar ropa extra que cubra las caderas, o utilizar dispositivos especiales denominados almohadillas de cadera.

- Las razones más frecuentes por las cuales las personas sufren caídas son:**
 - Ingesta de alcohol o fármacos que reducen el nivel de consciencia.
 - Disminución de la fuerza muscular.
 - Disminución de la visión.
 - Trastornos en el equilibrio y disminución de los reflejos.



Equipo de Coordinación de Cuidados Médicos

El Equipo de Coordinación de Cuidados Médicos de OMINT trabajó durante este año en acciones que contribuyen a la prevención y al cuidado de sus socios.

Le recordamos los programas vigentes desarrollados durante el 2008 y disponibles para el 2009.

- Programas Preventivos:**
 - Programa de Prevención en pacientes sanos.
 - Programa de Prevención Cardiovascular.
 - Programa de Prevención Génito Mamario.

- Campaña de vacunación antigripal y antineumocócica.
- Agenda de Adultos y Agenda Pediátrica.

- Programas de Coordinación de Enfermedades Crónicas:**
 - Programa para pacientes diabéticos.
 - Programa para pacientes renales.
 - Programa de seguimiento de pacientes cardiovasculares.

Para mayor información, ingrese a nuestra página web sección "Protección OMINT", donde encontrará información relacionada con estos temas.

Los chicos y las piletas

Las piletas constituyen una importante diversión, tanto para los chicos como para los grandes, durante los meses de verano. Considerar unas pocas pautas preventivas brindan la tranquilidad de disfrutar del aire libre y de las piletas, sin temor alguno.

- Cuando los chicos se encuentran en el agua o cerca de ella, deben estar siempre bajo observación directa de un responsable.
- Saber nadar no implica poder manejarse con absoluta seguridad en el agua, por lo que siempre deben estar bajo la supervisión de un adulto.

- Siempre deben llevar un salvavidas acorde a su peso, cuando no tengan edad suficiente o entrenamiento para nadar seguros. Los salvavidas tipo "alitas" deben poseer doble aro, los que tienen aros simples se pinchan con facilidad.
- Mantenga la pileta correctamente cercada o cubierta con una lona cuando no está en uso. La cerca debe tener 1,50 metros de alto, como mínimo. Nunca deje sillas u otros elementos donde los chicos puedan treparse y pasar la protección.
- Se recomienda que la protección, si es menor a 80 centímetros, no tenga puerta;

de lo contrario, deberá permanecer cerrada con llave, que estará sólo al alcance de los adultos.

- No deje juguetes llamativos dentro o cerca de la pileta, para evitar que los chicos quieran alcanzarlos.
- Mantenga el agua transparente todo el año, para poder ver siempre el fondo.
- Si un chico se pierde, busque primero en la pileta y luego en el resto de los lugares.
- El agua es conductor de la electricidad. Por este motivo, mantenga cualquier tipo de aparato eléctrico lejos de la pileta.

Felices Fiestas

Es el deseo de OMINT saludarlo en estas fiestas y deseárselo una Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo para Usted y toda su familia

Comer bien durante el verano

Llega fin de año, las vacaciones de verano y el calor. Durante estos meses pasamos más tiempo al aire libre y debemos soportar más horas de calor durante el día. Por eso, es importante que el cuerpo tenga el agua y los nutrientes necesarios, para no sentir cansancio ni desgarro, y poder disfrutar de esta estación.

- Es fundamental mantener una adecuada hidratación. Tomar abundante cantidad de líquidos durante todo el día, especialmente en horas del mediodía.
- Los chicos y las personas mayores son especialmente vulnerables a los efectos del calor. Insístales para que tomen una importante cantidad de líquidos durante todo el día.
- No coma carnes, vegetales u otras comidas que no hayan sido bien refrigeradas o bien cocinadas.
- Cocine la carne adecuadamente y evite comer alimentos crudos fuera de su casa. Lávese las manos antes y después de cocinar.
- En el caso de hacer ejercicio o trabajar al aire libre con altas temperaturas, tome aún más líquidos que lo habitual. No espere a estar sediento (la sed es una alarma tardía de la falta de líquidos en el organismo). Evite hacer gimnasia en horas cercanas al mediodía.

¿SABÍA QUE...

...En 1882, Dolores Aleu Riera y Martina Castells Vallespi se convierten en las dos primeras mujeres en obtener el Doctorado en Medicina?

...En 1953, el cirujano estadounidense Eugene Muron Bricker comunica la exitosa sustitución de la vejiga urinaria por un fragmento de intestino delgado?

...En 2005, se presentan los resultados exitosos de una vacuna experimental contra el virus del papiloma humano, causante del cáncer de cuello de útero?

Encuesta de Satisfacción General de Socios

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

Agradecemos particularmente a todos los socios que, por muestra aleatoria, fueron contactados y accedieron a prestar su colaboración para la realización del estudio 2008.

www.omint.com.ar

- Desde nuestra página web, continuamos brindándole accesos fáciles y dinámicos que le permitirán obtener información y resolver fácilmente sus gestiones de rutina:
 - Consulta e impresión de factura: registrándose y cargando su e-mail en nuestra página web, comenzará a recibir un aviso informando acerca de la disponibilidad de su factura digital.
 - Consulta del cuadro de beneficios de su plan médico y acceso a su cartilla médica actualizada.
 - Acceso a información útil para el verano, en la sección "Protección OMINT".
 - Club de descuentos y beneficios.
- Conozca más sobre nuestros servicios por Internet.

cas@omint.com.ar www.omint.com.ar

¿Cómo facilitar cuestiones administrativas?

Porque valoramos su tiempo y trabajamos para facilitarle la gestión anticipada de sus trámites administrativos, le recordamos a continuación los plazos de antelación necesarios para:

- Autorizaciones ambulatorias:** Enviar con 48 horas de antelación la prescripción médica de su tratamiento o estudio, detallando el centro en el cual lo realizará y a qué número de fax debemos remitirle su orden.
- Repetición de recetas para enfermedades crónicas:** Presentar el formulario original de puño y letra del médico, en cualquiera de las sucursales de OMINT. No se aceptan vía fax.
- Acreditación de reintegros:** Es importante que OMINT cuente con el número de CBU de su cuenta bancaria actualizado, puede darlo de alta a través de nuestra página web, en la sección "Trámites on line", o bien informarlo a través de nuestros canales habituales de comunicación.
- Órdenes de internación / prestación:** Enviar la prescripción médica con 72 horas hábiles de anticipación, detallando fecha de la prestación, lugar de realización y número de fax o dirección de e-mail a la cual debemos remitirle la orden autorizada

Le recordamos también la importancia de mantener al día sus datos en los registros de OMINT, ingresando a www.omint.com.ar o vía e-mail a cas@omint.com.ar. De esta manera, Usted facilita las cuestiones administrativas y puede recibir los servicios sin demoras ni dificultades.

Protegernos del sol

La exposición sin protección puede llevar a quemaduras dolorosas, envejecimiento prematuro de la piel y aumentar el riesgo de cáncer de piel.

Le recomendamos:

- Evitar exponerse al sol entre las 10 y 16 horas. En aquellas zonas donde se realizó el

cambio horario, se recomienda no exponerse de 11 a 17 horas.

- Utilizar protección solar contra los rayos ultravioletas A y B, aplicándola 30 minutos antes de exponerse al sol; y renovando su uso cada dos horas, luego de ejercicios intensos o contacto con el agua.

cas@omint.com.ar www.omint.com.ar