



TEMARIO

Ahora, ¿estamos preparados para el dengue?
Página 1

Personajes médicos destacados
Página 1

Recomendaciones para disfrutar del verano
Página 2

Medidas preventivas para conducir en forma segura durante el verano
Página 3

¿Sabía que...
Página 3

Felices Fiestas
Página 3

Club de Descuentos y Beneficios
Página 4

Novedades
Página 4

Ahora, ¿estamos preparados para el dengue?

Durante el verano 2008-2009 se produjo un brote de dengue en nuestro país, que impactó fuertemente en la población, sensibilizándola acerca de la enfermedad, lo que le otorgó una gran trascendencia pública.

El total de casos confirmados llegó a 25.989 al final del brote y afectó a catorce jurisdicciones (once de las cuales no habían registrado nunca casos autóctonos de la enfermedad); entre ellas: la Provincia de Buenos Aires, Córdoba, Santa Fe y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.



1. ¿Qué debemos recordar del dengue?

Sin el mosquito *Aedes Aegypti* es imposible que exista el dengue, ya que la única forma de transmisión es a través de la picadura del mosquito adulto. La enfermedad no se transmite de persona a persona, ni a través de objetos. Este mosquito se reproduce cerca de las viviendas humanas, preferentemente en recipientes artificiales con agua sucia.

¿Cómo evitamos que se reproduzca?

Mediante la eliminación de objetos que pueden ser criaderos de mosquitos transmisores del dengue. Para esto, es importante llevar a cabo las siguientes acciones: desmalezar patios y jardines; tirar latas, botellas, neumáticos y objetos que acumulan agua; tapar tanques, depósitos y recipientes de recolección de agua; colocar hacia abajo baldes, palanganas y recipientes que no queremos eliminar; cambiar el agua de floreros y de bebederos de animales con frecuencia; eliminar el agua de platos y portamacetas; y tratar con cloro el agua de las piletas de natación exteriores, renovarla frecuentemente y mantenerlas cubiertas.

2. No existe una vacuna disponible contra el dengue.

La prevención es la principal medida para controlar el brote de la enfermedad, por eso:

- Aplique repelente sobre la piel expuesta, rocíe la ropa de tela fina, instale mosquiteros en las ventanas, y adicionalmente pulverícelos con insecticida.
- Evite la automedicación: no ingiera aspirinas, ya que pueden favorecer las hemorragias. Se aconseja el uso de paracetamol en caso de dolor intenso o fiebre.
- Si Usted es adulto y está tomando aspirina en bajas dosis, como prevención cardiovascular, no la suspenda y consulte con su médico ante la presencia de síntomas compatibles con la enfermedad.
- Consulte con su médico de confianza ante la aparición de alguno de los siguientes síntomas: cuadro febril agudo, fuerte dolor de cabeza, dolor detrás de los ojos, dolor muscular y articular, intenso malestar general y, ocasionalmente, erupciones cutáneas rojizas y sangrado en piel o en órganos internos.

PERSONAJES MÉDICOS DESTACADOS

René Gerónimo Favaloro

Nació el 14 de julio de 1923 en La Plata, Argentina. En 1949 se recibió en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de La Plata y ejerció como médico rural en la provincia de La Pampa durante doce años.

En 1967 llevó a la práctica la utilización de la vena safena en la cirugía coronaria; haciendo de esta técnica el trabajo fundamental de su carrera.

Favaloro fue el primero que ha realizado satisfactoriamente la cirugía de bypass de las arterias coronarias del corazón.

En 1971, regresa a su tierra natal con el sueño de desarrollar un centro de excelencia.

En 1975 creó la Fundación Favaloro. Más tarde, se inauguró en la Ciudad de Buenos Aires el Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular de la Fundación Favaloro. Muere el 29 de julio del 2000 en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.



3. La única forma de ganar la batalla contra el dengue es la concientización.

Algunos de los nuevos desafíos que los sistemas de salud de la Argentina deben afrontar son el surgimiento de pandemias, como la Gripe A, y la reaparición de enfermedades como la fiebre amarilla y el dengue. Además de las políticas públicas implementadas acerca del manejo de los residuos, de la fumigación en zonas endémicas y de la divulgación de la información en los medios de comunicación, cada ciudadano debe tomar conciencia, ya que sin acciones individuales responsables, no hay forma posible de controlar estos brotes epidémicos.

Para mayor información, consulte en: www.msal.gov.ar.

Recomendaciones para disfrutar del verano

Le acercamos algunos consejos para que pueda disfrutar del verano, cuidarse del sol y disminuir los riesgos de sufrir lesiones en la piel:

- No exponerse al sol entre las 10 y las 16 horas. El momento indicado puede comprobarse cuando su sombra es mayor a la altura de su cuerpo.
- Usar protector solar con un FPS 15 (factor de protección solar 15), como mínimo, y aplicarlo en la piel 30 minutos antes de exponerse al sol, incluso los días nublados.
- Usar sombrero, ropa clara y anteojos de sol como protección.
- Exponerse al sol en pequeños y frecuentes intervalos (15-20 minutos), broncea mejor que una exposición prolongada y aislada.

Protectores solares o bloqueadores: ¿cómo usarlos?

- Se recomienda siempre el uso de protectores solares que impidan la agresión de los rayos ultravioleta. El factor de protección mínimo a utilizar es FPS 15, aunque su dermatólogo le podrá indicar un factor de protección mayor, de acuerdo con su tipo de piel y antecedentes.
- Recuerde aplicar el protector solar cada hora y media o después de tomar un baño ya que, a pesar de presentarse como resistente al agua, pierde sus propiedades de protección.
- Si se encuentra en la montaña o navegando, utilice cremas protectoras con factor de protección mayor a 30. Asegúrese de aplicarlo en forma pareja en todas las áreas expuestas de su cuerpo. Refuerce su aplicación si está nadando o sudando.
- En el caso de bebés y niños, evite la exposición directa y tenga especial cuidado con el reflejo de los rayos en la arena y en el agua, ya que pueden quemarle la piel aunque permanezcan en la sombra.



Quemaduras por exposición solar

Ante quemaduras provocadas por el sol, Usted puede aliviar el dolor mediante un baño de inmersión con agua fría, usar cremas humectantes y postsolares para refrescar y evitar la inflamación de la piel e ingerir medicamentos que contengan paracetamol o ibuprofeno.

En algunas ocasiones, el sol puede provocar ampollas o reacciones alérgicas; en ese caso, consulte con su médico o dermatólogo.

Consejos de alimentación durante el verano

- En verano es conveniente alimentarse con una dieta rica en frutas y verduras, e incorporar abundante cantidad de líquido.
- Preste especial atención a la preparación y conservación de los alimentos, cuidando de no romper la cadena de frío, sobre todo de aquellos productos congelados.
- Para evitar la reproducción de bacterias, tenga en cuenta preparar las comidas poco tiempo antes de su consumo.
- Proteja los alimentos del calor.

Fiestas de fin de año: ¿cómo evitar lesiones en los ojos?

En esta época del año, aumenta la probabilidad de accidentes por impacto con corchos, y de las lesiones o quemaduras a causa del uso de pirotecnia.

Para evitar este tipo de accidentes, aconsejamos: utilizar sacacorchos adecuados para bebidas espumantes, no "apuntar" a nadie cuando se destapan bebidas, evitar que el corcho salga despedido y no destapar bebidas con los anteojos puestos.

Ante una lesión ocular, debemos:

- Trasladar a la persona a un centro oftalmológico.
- Lavar el ojo con abundante agua fría y con las manos limpias.
- No colocar colirios, cremas, ungüentos, hielo, etcétera.
- Si un cuerpo extraño se encuentra sobre el párpado, removerlo con un hisopo o con una gasa. De estar incrustado dentro del ojo, no extraerlo, sino cerrar el ojo, vendarlo con una gasa y cinta adhesiva y concurrir inmediatamente al oftalmólogo.



El uso de la pirotecnia

Desde el punto de vista de la salud poblacional, todos los elementos pirotécnicos son nocivos, ya que son productores potenciales de daño y conllevan un riesgo de consecuencias graves.

La Subdirección de Prevención de Accidentes de la Sociedad Argentina de Pediatría, recomienda no permitir ni facilitar el uso de pirotecnia a menores. La mejor prevención es no utilizar pirotecnia.

Medidas preventivas para conducir en forma segura durante el verano

La Argentina tiene uno de los índices más altos de mortalidad por accidentes de tránsito. Por ello, es imprescindible adoptar medidas preventivas que ayuden a salvar más vidas:

Velocidad: su control está considerado como un pilar elemental e insustituible para la disminución de siniestros. A más de 90 km/h, un auto es cada vez menos controlable, y duplica el peligro por cada 10 km de aumento de la velocidad.

Alcohol: la presencia de pequeñas cantidades de alcohol (un vaso de vino, cerveza o sidra) disminuye la capacidad de conducir, lentifica las respuestas, entorpece las maniobras, y genera una falsa sensación de seguridad que predispone a excesos de velocidad y a violaciones de las normas de tránsito.

Cinturón de seguridad: está considerado como el mejor seguro de vida dentro de un automóvil. Se estima que si lográramos su uso generalizado, se salvarían más de 1.000 vidas por año.

Casco: lograr su uso en ciclistas y motociclistas, es requisito fundamental para disminuir en forma significativa las muertes de adolescentes, jóvenes y adultos que “desafían” diariamente a la muerte sobre dos ruedas.

Consejos a tener en cuenta antes de emprender un viaje en auto

Para que pueda disfrutar de sus vacaciones de manera segura, le recordamos algunas consideraciones a tener en cuenta antes de emprender un viaje en auto:

- Controlar los frenos, neumáticos y luces de posición e iluminación de su auto.
- Revisar la presión de las ruedas, aceite y localizar los elementos de seguridad (balizas, matafuegos, criquet, etc.).
- Usar siempre el cinturón de seguridad en asientos delanteros y traseros, tanto en la ruta como en la vía pública.
- Los niños y bebés deben utilizar asientos diseñados especialmente para ellos.
- Respetar los límites de velocidad establecidos, en especial los días de lluvia.
- No llevar bultos sueltos dentro de los habitáculos de los autos.
- Usar las luces bajas encendidas de día, como medida de prevención. Además de que esto aumenta la visibilidad entre vehículos, es obligatorio en rutas (Ley de Tránsito N° 24.449, art 47).
- Indicar a los demás vehículos, mediante señales claras y hechas a tiempo con balizas y guiños, los movimientos que se realizarán.
- Descansar antes de emprender viajes largos y hacer pausas cortas cada dos horas. Es conveniente no viajar de noche, ya que esto triplica el riesgo de accidentes.
- No ingerir bebidas alcohólicas antes de viajar. Una mínima dosis de alcohol produce una disminución de los reflejos y aumenta el riesgo de accidentes.
- Evitar las distracciones mientras conduce, como escuchar música a volumen elevado.

Para mayor información, consulte la reglamentación de tránsito en ruta, en la web de la Asociación Civil Luchemos por la Vida: www.luchemos.org.ar.

Felices Fiestas

OMINT le desea, a Usted y a su familia, una Navidad llena de paz y un muy feliz Año Nuevo.

¿SABÍA QUE...

... en 1886, se comienza a utilizar el vapor para esterilizar los instrumentos quirúrgicos. Los cirujanos comienzan a usar batas, gorros y mascarillas en las operaciones?

... en 1953, Watson y Crick descubren la estructura del ADN. Gracias a este hallazgo se abre un nuevo mundo de posibilidades para tratar los trastornos genéticos, un importante problema de salud?

... en 1883, las bacterias causantes de la tuberculosis y el cólera son descubiertas por el científico alemán Robert Koch?



Club de Descuentos y Beneficios para planes de Bienestar Integral

Club de Tenis Pilará Pilar Buenos Aires	Para más información: www.pilara.com	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.
Evo Training Club Córdoba	Podestá Costa 3210 Barrio Jardín, Córdoba (0351) 464-9368 info@evo-club.com www.evo-club.com	Beneficio: personal training, musculación, pilates, aeróbica, indoor cycle, piscina climatizada, solarium, sauna. Beneficio: 20% de descuento para socios OMINT.
Gimnasio de Mary Grimberg de Costello Salta	Pje. Klein 64 Salta (0387) 421-0232	Actividades: gimnasia infantil y para adultos, entre otras. Beneficio: descuentos especiales para socios OMINT.
Punta Mansa Lodge & Spa Santa Fe	Ruta Provincial N° 21 (ex 9) km 271 Arroyo Seco, Santa Fe (0342) 42-9607 (0342) 156-603351 www.puntamansa.com.ar consultas@puntamansa.com.ar	Beneficio: 15% de descuento en la tarifa diaria.
Holiday Inn Córdoba Córdoba	(0351) 477-9152 Fax: (0351) 477-9101 www.holidayinnba.com.ar	Beneficio: de lunes a domingo 15% de descuento en desayuno, almuerzo, merienda y cena. No es válido para promociones especiales ni fechas de festejos como Nochebuena y Año Nuevo.
Interplaza Hotel Córdoba	San Jerónimo 137 (Centro) Córdoba (0351) 426-8900 info@interplazahotel.com.ar www.interplazahotel.com.ar	Beneficio: tarifas especiales para socios OMINT, con vigencia hasta el 01/03/2010.
Lidberma Buenos Aires	Federico Lacroze 2342 Ciudad Autónoma de Buenos Aires (011) 4514-5500 Laprida 2919 1°, oficina 1 Lomas de San Isidro (011) 4512-8999 www.lidberma.com.ar	Beneficio: 15% de descuento en los servicios de cosmetología y productos Lidberma. Consulte por los tratamientos, servicios y productos alcanzados por la promoción.
Parrilla Don Toribio Tucumán	Av. Aconquija 1206 Tucumán	Beneficio: 15% de descuento en almuerzo o cena.
Ristorante "Vía Vittoria" Cariló	Paseo de Las Victorias Av. Divisadero s/n (entre Cerezo y Avellano) Cariló Para hacer reservas anticipadas, puede comunicarse al: (02254) 47-0386	Beneficio: los socios de OMINT accederán a una botella de vino a elección, entre las bodegas de la cava seleccionadas por OMINT. Promoción válida presentando la credencial de OMINT y DNI. Sujeto a disponibilidad de stock.

NOVEDADES

Copa Petrobras de Tenis 2009
 OMINT participó como cobertura médica oficial de la Copa Petrobras de Tenis 2009. La 6ª edición de este torneo formó parte del mayor circuito latinoamericano de tenis: Serie Challenger de la ATP, que se realizó en los meses de septiembre y octubre de 2009.

Campeonato Abierto de Polo
 OMINT fue elegida, una vez más, Cobertura Médica Oficial en el 116º Campeonato Argentino Abierto de Polo, que se disputó en el Campo Argentino de Polo durante el mes de noviembre.

Empresa Amiga de la Donación de Sangre
 OMINT fue declarada por el Ministerio de Salud "Empresa Amiga de la Donación de Sangre", ya que dentro del programa de voluntariado corporativo en el que participan los empleados, se realizó una campaña de donación voluntaria de sangre para el Hospital Garraban.

Relaciones con la Comunidad
 Comprometidos con la educación y la información de los sectores más jóvenes de la población, OMINT concluyó con el ciclo 2009 de charlas informativas en escuelas, dirigidas a docentes, madres y padres. Esta acción se realiza bajo la alianza estratégica de OMINT y "Programar Proyectos Educativos" y se abordan temas relacionados con la problemática -hoy generalizada- del consumo temprano de alcohol.

Cáncer de mama
 Durante el mes de octubre, por invitación de OSIM (Obra Social de Personal de Dirección), OMINT estuvo acompañando la 17ª Campaña de Conciencia sobre el cáncer de mama, de Estée Lauder, con el principal objetivo de crear conciencia acerca de la importancia de la temprana detección de la enfermedad y apoyar la investigación para vencer al cáncer de mama.

Maratón Banco Galicia
 OMINT fue la Cobertura Médica Oficial de la 5ª edición de la "Maratón x Equipos Banco Galicia 2009", que se realizó el domingo 29 de noviembre. De esta manera, y con el principal objetivo de impulsar actividades que promueven una mejor calidad de vida, OMINT finaliza el año como la cobertura médica Oficial de seis maratones que se llevaron a cabo durante el 2009, en todo el país.