



Otoño 2013
Año 16
Número 61

www.omint.com.ar



45 Años OMINT news



2 El cuidado de la salud auditiva en niños y adolescentes

Existe una mayor exposición al ruido en edades cada vez más tempranas; por eso le acercamos algunas medidas preventivas para el cuidado de la salud auditiva.

3 Alimentación en la escuela: viandas saludables

La alimentación de los niños constituye uno de los factores principales que debemos cuidar para que tengan un desarrollo sano. La época escolar es fundamental para afianzar los buenos hábitos alimenticios adquiridos y continuar incorporando nuevos.

3 Promociones Premium Assistance

4 Centro de Atención al Socio

4 Encuesta de Satisfacción de Socios 2012

4 Personalidades notables de la salud

5 Novedades

5 Nuevos beneficios para planes médicos

5 ¿Sabía que...?

6 Novedades en clínicas propias

6 Destacado de esta edición: Cartilla Online



El cuidado de la salud auditiva en niños y adolescentes



Existe una mayor exposición al ruido en edades cada vez más tempranas, debido al incremento en el uso de equipos de amplificación en fiestas infantiles, la concurrencia a recitales de rock, a discotecas y al uso de dispositivos electrónicos portátiles (sobre todo en preadolescentes y adolescentes). Esto, sin duda, contribuye a la creciente hipoacusia en edades cada vez más tempranas. Además del nivel sonoro, las otras variables que se relacionan con la aparición de daños en el aparato auditivo principalmente son: la cantidad de tiempo de uso diario y la duración de exposición continua al ruido.

¿Por qué se daña el oído?

La parte interna del oído contiene

células pilosas diminutas (terminaciones nerviosas).

Las células pilosas transforman el sonido en señales eléctricas. Los nervios llevan estas señales al cerebro, donde se reconoce el sonido. Estas diminutas células pilosas se dañan fácilmente por los sonidos fuertes.

Una investigación realizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires advirtió acerca del riesgo de sordera que se presenta, sobre todo en jóvenes, que escuchan música a alto volumen y con auriculares de inserción. Se estima que uno de cada cinco individuos que escuchan música durante más de 3 horas diarias a 95 decibeles (unidad para medir el nivel del sonido) sufrirá hipoacusia al cabo de 20 años, sobre todo si utiliza auriculares que se insertan en el oído externo.

La invasión auditiva también tiene sus consecuencias en actividades del desarrollo social del individuo, al interferir en la comunicación, el aprendizaje, la concentración y el descanso.

Además de hipoacusia, la contaminación sonora produce acúfenos (fenómeno que consiste en percibir en el oído golpes o sonidos inexistentes); y a nivel psicofísico, una cantidad de reacciones: ansiedad, alteración del sueño, taquicardia, aumento en el ritmo de la endorfina y en el colesterol.

Además de ser un factor de riesgo de accidentes, disminución en el rendimiento intelectual, y estrés.

La Organización Mundial de la Salud, ante el significativo aumento de la pérdida de audición en la población adolescente, recomienda no superar la exposición a 85 decibeles durante más de ocho horas al día. Aunque la tendencia actual en el mundo establece el límite en 80 decibeles.

Medidas de prevención

- **Cambiar los auriculares.** Usar modelos que se coloquen sobre las orejas en lugar de aquellos que se introducen en el oído externo, ya que los primeros tienden, de por sí, a disminuir los ruidos que vienen de afuera. Hay, incluso, diseños avanzados para garantizar

una mayor supresión de esos ruidos, lo que favorecerá que podamos escuchar música a menor volumen.

- **Manejar el volumen.** Mantener el volumen bajo es una primera medida sencilla. Una buena recomendación es usar el volumen a la mitad. Eventualmente, se puede escuchar un poco más alto algún tema favorito y después volver a bajarlo. Si la persona que está al lado escucha nuestra música, el sonido está elevado.

- **Limitar el tiempo de escucha.** Darles a los oídos períodos de reposo. En discotecas o recitales, donde el volumen suele ser excesivamente alto o molesto, usar tapones en los oídos.

- **Compartir esta información con otras personas.** En especial, con adolescentes. La pérdida de la audición por exposición al ruido siempre es evitable.

Fuente: Asociación Argentina de Otorrinolaringología y Fonoaudiología Pediátrica (AAOFP) y CDC (Centers for Disease Control and Prevention).

En el siguiente cuadro se toman algunos ejemplos de niveles de ruidos comunes en la ciudad y se estima el tiempo en el que representan algún tipo de daño:

| Fuente de sonido | Nivel de sonido decibeles (db "A") | El daño auditivo comienza |
|---|------------------------------------|---------------------------------|
| Motor de avión, disparos de arma, fuegos artificiales | 140 | Instantáneamente |
| Recital o mp3 a alto volumen | 112/115 | Después de menos de 1 minuto |
| Mp3 a 100 db | 100 | Después de entre 7 y 15 minutos |
| Subterráneo, cortadora de césped | 91/94 | Después de 1 o 2 horas |
| Motocicleta, fiesta ruidosa, mp3 a bajo volumen | 88 | Después de 4 horas |
| Aspiradora o lugares muy ruidosos | 80/85 | Después de 8 horas |
| Conversación | 60 | --- |
| Confort en dormitorio | 30 | --- |

Los valores de referencia son indicativos.

Fuente: CDC (Centers for Disease Control and Prevention). ■

Alimentación en la escuela: viandas saludables

Asistencia al viajero

Promociones Premium Assistance

Durante los meses de marzo, abril y mayo, Premium Assistance seguirá ofreciendo los mejores beneficios para viajeros individuales, amigos y grupos familiares. En otoño, todos los viajeros tienen un 30% de descuento en producto Euro.

El producto Euro cuenta con un tope de € 30.000 para asistencia médica en caso de accidente o enfermedad. Así como un tope de € 7.500 para asistencia médica, en caso de enfermedades preexistentes.

Pack Grupal: 20% de descuento desde el segundo hasta el cuarto pasajero en los productos Global, Clipper, Card y Regional.

Consulte las condiciones de la promoción en nuestro sitio web: www.premiumassistance.com.ar.

Además, lo invitamos a descubrir nuestros diferenciales y **ventajas de contratación para socios de OMINT**, a través de nuestra línea de asistencia comercial **0810-555-6633**.

Una vez más, le recordamos la importancia de contar con una asistencia al viajero a la hora de emprender viajes al exterior.



La alimentación de los niños es uno de los factores principales que debemos cuidar para que tengan un desarrollo sano.

¿Cómo preparar la vianda escolar para que los chicos tengan una dieta balanceada?

Los chicos que almuerzan en el colegio lo hacen en el comedor o bien se llevan la vianda desde la casa. En muchos casos, los menús que se sirven en estos comedores se encuentran controlados por un nutricionista. Sin embargo, siempre resulta conveniente que las mamás y los papás estén al tanto de las comidas que reciben los chicos; esto, además de un control, servirá tanto para información al pediatra como para organizar la cena en casa. De esta manera, se podrá complementar la dieta con aquellos alimentos que no fueron consumidos al mediodía, a fin de lograr que la alimentación de los chicos resulte saludable, equilibrada y completa, y que les aporte todos los nutrientes necesarios en una etapa fundamental de su crecimiento y desarrollo.

La época escolar es fundamental para afianzar los buenos hábitos alimenticios adquiridos, y también para continuar incorporando nuevos.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, teniendo en cuenta que el cuerpo no recibe alimentos desde la noche anterior. Además, está demostrado que puede haber una baja en el rendimiento escolar del niño que no desayuna una dieta variada que aporte los principales grupos de alimentos.

La actividad física es el complemento ideal de una buena alimentación en todas las edades, pero en la etapa escolar es cuando podemos instalarla como un hábito para toda la vida. Incentivar a los chicos a estar en movimiento no solo implica practicar un deporte (fútbol, básquet, tenis, etcétera) sino estar más activos al realizar pequeñas actividades como salir a pasear, poner música y bailar, sacar a pasear al perro, dar una vuelta en bicicleta, patinar, usar skate, etcétera. Otro factor para destacar es poner límites a las horas sedentarias como mirar tele, jugar a la play, chatear y otras actividades en la computadora.

¿En qué consiste una vianda de buena calidad nutricional?

A la hora de mejorar la calidad nutricional de las viandas es importante tener en cuenta la elección de los alimentos: cuanto más variada sea la alimentación de los chicos, mejor se cubren las necesidades de alimentación.

Tratar en lo posible de incluir: cereales y legumbres, vegetales y frutas, carnes y huevos,

lácteos y sus derivados; grasas: solo las de origen vegetal (aceites, frutos secos y semillas).

Cuidados a tener en cuenta al preparar la comida que los chicos llevan al colegio:

1. Preparar la comida el día anterior para que al colocarla a la mañana siguiente en los recipientes esté fría. Los envases especiales conservan el frío, no lo refrigeran, y por ello es importante que al colocar la comida en la vianda, esta se encuentre a temperatura de heladera.

2. Una vez lista la comida que se prepara la noche anterior, se debe **llevar inmediatamente a la heladera** y no dejar que se enfríe a temperatura ambiente pues esto genera un medio propicio para que se multipliquen las bacterias. Si por ejemplo se prepara una pasta, cortar la cocción con un chorro de agua fría para bajarle la temperatura enseguida; si se prepara un puré, colocar la olla tapada en la piletta con agua fría para que baje la temperatura y que los alimentos no ingresen tan calientes a la heladera.

3. Guardar los alimentos que van a la heladera **en recipientes poco profundos**, de manera tal que se enfríen más rápidamente.

4. Lavar bien las frutas; sobre todo si acostumbran a comerlas con la cáscara.

5. No utilizar restos de comida que los chicos traen en la vianda para prepararles el menú del día siguiente. De esta forma se evita traspasar posibles bacterias que se hayan desarrollado a lo largo de todo el día en los alimentos. Los envases térmicos pueden conservar la temperatura, pero no más allá de las 6 a 8 horas.

6. Es imprescindible cuidar que el envase especial donde se envían los alimentos **esté bien cerrado cuando los chicos lo transporten** y que tenga suficientes congelantes.

Fuente: Sociedad Argentina de Pediatría. ■





Centro de Atención al Socio

A través de este artículo, le hacemos llegar información de utilidad acerca de la modalidad de trabajo de nuestro Centro de Atención al Socio lo invitamos a compartir esta información con su grupo familiar.

• **Horario de atención:** lunes a viernes de 8 a 20. Cuenta además, con un grupo electrónico que le permite continuar con la atención en momentos de corte de energía.

• **Equipo de atención:** está formado por una dotación de 81 personas que atienden un promedio mensual de 56.000 llamadas que duran aproximadamente 4 minutos cada una.

• **Consultas más realizadas en números (por mes):**

| | |
|--------------------|-------|
| Acceso al Servicio | 8.154 |
| Cartilla | 7.254 |
| Cuenta Corriente | 6.974 |
| Cobertura de Plan | 3.472 |

• **Centralización de llamadas en Buenos Aires:** con el objetivo de seguir mejorando la atención, el Centro de Atención al Socio (CAS) ha comenzado a centralizar las llamadas en el call center de Buenos Aires; de esta manera, se privilegia la atención personalizada en las sucursales.

• **Nuevo número telefónico para el interior del país:** 0810-555-OMINT (66468).

• **Chat online interno:** también cuenta con un chat online, que comunica el call center de Casa Central con las sucursales del Interior del país, lo que permite obtener una mayor agilidad en la resolución y gestión de problemas.

• **Tecnología:** se encuentra equipado con tecnología de última generación, con el fin de ofrecer una atención telefónica más rápida:

1. Placa CTI (Computer Telephone Integration)

• ¿Qué es? una herramienta que posibilita la transferencia completa de llamadas con los datos del usuario.

• ¿Cómo funciona? en el momento de comunicarse con el CAS, se le solicitará digitar su número de credencial completo (los 13 dígitos); o bien, el documento que Usted informara en oportunidad de su ingreso a OMINT.

• ¿Qué importancia tiene? esta herramienta permitirá que, al ser atendido por nuestros operadores, ellos ya contarán con sus datos completos (número de socio, plan médico, datos personales, etcétera).

• ¿Qué beneficio brinda esta tecnología? una mayor agilidad en la atención, ya que evitará que el operador tenga que pedirle a Usted nuevamente sus datos, lo que genera un ahorro en los primeros minutos de la conversación.

2. Tecnología denominada IVR (Interactive Voice Response)

• ¿Cómo funciona? por medio de un árbol de derivaciones podrá resolver algunas inquietudes a través de consultas online, sin necesidad de ser atendido por un operador.

• ¿Qué consultas puede realizar? esta nueva tecnología incorpora un menú de opciones, donde podrá optar por:

- Realizar consultas sobre facturación (vencimiento de factura, saldo de cuenta, solicitud de factura no recibida y dudas sobre formas de pago).
- Realizar consultas acerca de sucursales por zona (dirección y horario de atención).
- Solicitar duplicado de credencial (por pérdida o robo).
- Envío de autorizaciones por fax a la sucursal correspondiente a su domicilio. ■

Encuesta de Satisfacción de Socios 2012

Fieles a la Misión y Política de la Calidad, llevamos adelante cada dos años, la Encuesta de Satisfacción de Socios, como uno de los procesos certificados bajo la norma ISO 9001 y con el objetivo principal de relevar el nivel de satisfacción con los distintos aspectos del servicio brindado.

Ipsos, consultora de investigación de mercado de primer nivel, es la encargada de acompañar a OMINT en la realización de esta encuesta.

En la última medición (2012) se encuestaron telefónicamente a más de 650 socios a nivel nacional. Como resultado, los indicadores generales se ubicaron nuevamente por sobre los niveles de excelencia de empresas de servicios (85,5). Este índice de referencia permite determinar que, al alcanzar o superar este valor, cada uno de los indicadores evaluados (ver cuadro) es considerado una fortaleza.

Indicadores 2012



• El índice de **satisfacción global** fue de **87,9 puntos** en una escala de 0 a 100.

• En cuanto a **imagen**, OMINT recibió **91 puntos**. La imagen que tienen los socios de OMINT alcanza niveles de excelencia, con tendencia positiva, logrando el mejor puntaje en los últimos 10 años.

• La **disposición a recomendar** fue de **89,5**.

Una vez más, queremos agradecer a aquellos socios que, de manera aleatoria, han participado en la encuesta y nos han hecho llegar sus inquietudes y sugerencias.

Personalidades notables de la salud

José María Ramos Mejía
(1849-1914)

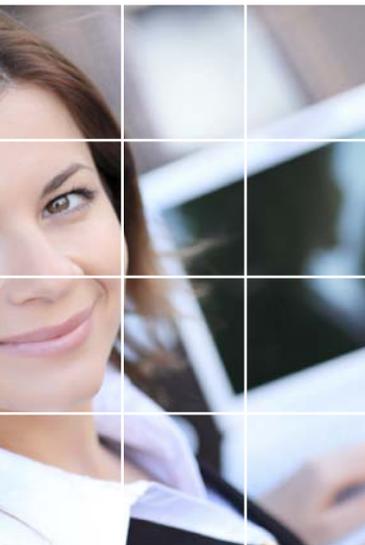
Fue médico, psiquiatra, legislador, historiador, sociólogo y escritor. Siendo todavía estudiante, fundó el Círculo Médico Argentino. En 1878 lideró la revuelta estudiantil que contribuyó a la sanción de la ley de autonomía universitaria, conocida como Ley Avellaneda.

Fue el primer director de la Asistencia Pública de Buenos Aires y luego presidente del Departamento Nacional de Higiene, que recién con su gestión adquirió verdaderamente carácter nacional. A raíz del ingreso de personas enfermas de fiebre amarilla, el Departamento asumió el servicio de higiene y vigilancia sanitaria del puerto de Buenos Aires. En esos años se lograron en el mundo importantes avances en bacteriología, y su labor le permitió a la Argentina incorporarse a la lucha contra muchas epidemias.

En 1894 el cólera se extendió rápidamente desde la provincia de Santa Fe a otras regiones, y José María Ramos Mejía dirigió las acciones para controlar la enfermedad, ante el pedido de los consejos de Higiene de las provincias. También colaboró en la formulación del plan de saneamiento de Salta.



Novedades



¿Sabía que...

... a través de nuestra página web, Sección Gestiones online/Consulta de cuadro de beneficios, Usted puede conocer los nuevos valores de copagos, según plan, vigentes a partir de diciembre de 2012?

... ingresando en la sección Servicios al Socio/Prevención OMINT/Programas Preventivos de nuestra web, podrá encontrar el listado de vacunatorios de la Campaña de Vacunación Antigripal 2013?

... Usted puede identificar los canales disponibles para el pago de su factura mensual desde www.omint.com.ar, sección Medios de pago?

OMINT Ecoeficiente

Estamos comenzando a implementar un proyecto ecoeficiente que contribuirá al uso responsable de los recursos naturales, entre ellos: la energía, el agua y el papel, migrando una serie de procesos al formato digital.

Como parte de este proyecto, iremos discontinuando el newsletter impreso, **recomendando su lectura en versión digital; cuyo formato se encuentra disponible en nuestra página web.**

Nueva dirección para la Sucursal Caballito

A partir del mes de marzo, la sucursal Caballito muda sus instalaciones a **Av. José María Moreno 636**. Esta sucursal atenderá en el **horario de 9 a 17.30** a todos los socios de la zona que requieran atención personalizada.

Actualización de datos

No olvide actualizar sus datos en los registros de OMINT, ya que esto le permitirá recibir nuestras comunicaciones, agilizar gestiones administrativas y recibir los servicios sin demoras.

Le recordamos que registrándose previamente en nuestra página web, Usted puede actualizar esta información, completando el formulario que se encuentra en la sección Gestiones online para Socios/Solicitudes/Actualización de datos; o bien en nuestras sucursales, a través del personal de Atención al Cliente.

Gestión administrativa: Reintegros

Le recordamos que **los reintegros son acreditados en su cuenta bancaria a partir de los 7 días hábiles de realizada la presentación de la documentación en OMINT**. Ingresando en nuestra página web, sección Gestiones online/Consultas/Reintegros y presupuestos, Usted podrá verificar si el reintegro ya ha sido procesado.

Copa Davis

OMINT fue la cobertura médica oficial de la primera serie de la Copa Davis por BNP Paribas Argentina-Alemania, uno de los torneos más importantes del tenis masculino internacional, que se llevó a cabo el 1, 2 y 3 de febrero, en el Parque Roca de la Ciudad de Buenos Aires. Desde el 2005, OMINT brinda su apoyo a la Asociación Argentina de Tenis, promoviendo también la realización de los torneos Future y Seniors.

OMINT y Premium Assistance en Gallery Nights Punta del Este

OMINT y Premium Assistance estuvieron presentes una vez más, como sponsors oficiales en la 10° edición de Gallery Nights Punta del Este, el recorrido cultural gratuito más importante de Uruguay. El paseo contó con reconocidos artistas uruguayos y argentinos, y se realizó todos los viernes de enero.

El Grupo OMINT continúa con su apoyo a la cultura y al arte, celebrando los 10 años de Gallery Nights en Punta del Este 2013.

Fed Cup

OMINT fue nuevamente la cobertura médica oficial de la Fed Cup BNP Paribas, torneo de profesionales por equipos más importante del tenis femenino internacional, que se realizó el 9 y 10 de febrero en el Parque Roca de la Ciudad de Buenos Aires.

Nuevos beneficios para planes médicos

Para todas las líneas y cartillas

1. Mamografía digital: cobertura sin cargo de la mamografía digital en centros de diagnóstico públicos en su cartilla y que tengan disponible esta tecnología.

Este estudio no requiere autorización, solamente deberá presentar la orden médica correspondiente indicando diagnóstico médico (le recordamos que tiene una validez de 30 días).

2. Nueva modalidad para la cobertura al 100% de anticonceptivos orales, en la red de farmacias de cartilla, para aquellas socias inscriptas en el programa de procreación responsable.

Para acceder a este beneficio la socia interesada deberá anotarse en el programa de procreación responsable; para ello podrá descargar el formulario de resolución 310 de la página web de OMINT y hacerlo completar por su ginecólogo, indicando el nombre del anticonceptivo oral (se cubren todos los anticonceptivos orales) y marcar el motivo de la indicación (anticoncepción); luego deberá presentar el formulario en la sucursal más cercana. En el transcurso de la semana siguiente podrá retirar mensualmente hasta 1 envase del anticonceptivo sin cargo en las farmacias de la red de su cartilla, presentando la receta médica correspondiente. Cabe mencionar que aquellas socias que ya se encuentran inscriptas en el Programa no deberán volver a hacerlo y que este trámite deberá actualizarse cada 24 meses.

Para Líneas O, F y Cartilla 4

1. Cobertura de Gastos Sanatoriales en Planes Cerrados: los socios que posean planes cerrados tendrán acceso a cirugías programadas con profesionales médicos ajenos a la cartilla, teniendo sin cargo y sin tope todos gastos sanatoriales en las Clínicas de su cartilla médica (para internación) exclusivamente.

2. Cobertura al 100% del estudio biométrico IOL Master (permite medir el globo ocular y la órbita del ojo, para calcular la medida de la lente intraocular que se implantará en una cirugía de catarata). Para acceder a esta cobertura, deberá solicitar la autorización previa correspondiente.

Consulte la disponibilidad de las Clínicas según plan médico contratado.

Novedades en las clínicas propias del Grupo OMINT

Superintendencia de Servicios de Salud - Organismo de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga - 0800-222-SALUD (72583) R.N.E.M.P. 1128/1396.

En esta edición, destacamos a Clínica Bazterrica:

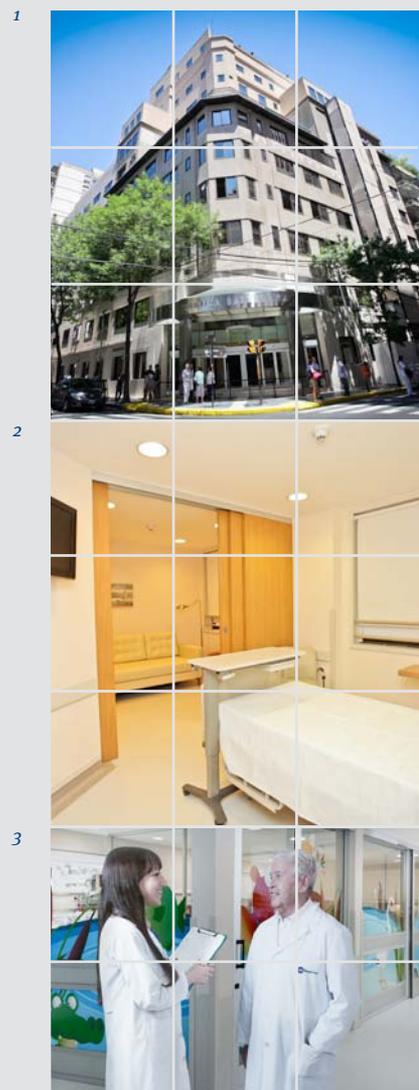
El miércoles 12 de diciembre se llevó a cabo, en el nuevo lobby de la Clínica Bazterrica, la inauguración de la segunda etapa de remodelación y ampliación edilicia y tecnológica. Durante este lapso, la Clínica continuó con el normal funcionamiento de los servicios, trabajando en la atención permanente de los pacientes.

La culminación de esta etapa del proceso de remodelación de la Clínica, realizado durante 2012, implica un paso hacia adelante en el compromiso asumido por el Grupo de Salud OMINT con la excelencia en el servicio.

Durante esta etapa se han inaugurado:

- Nueva Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos, con una visión y estructura que permiten a la madre o al padre permanecer con su hijo mientras dure la internación.
- Seis nuevos quirófanos equipados con la más alta tecnología.
- Unidad Coronaria que, junto con la Terapia Intensiva de Adultos, suman un área de Cuidados Críticos de 30 camas.
- Amplio y moderno lobby, y acceso por la esquina de Juncal y Billinghamurst.
- Nuevo Sector VIP, ubicado en el primer piso de la Clínica, con office de enfermería y sala para familiares de uso exclusivo.
- Servicio de Resonancia Magnética y Tomografía Computada Multislice, desarrollado en forma conjunta con Diagnóstico Maipú.
- Nueva Unidad de Salud Materno-Fetal, especializada en la preparación del embarazo, el control de la salud materna y fetal durante la gestación, y la asistencia del parto y el puerperio.

Todas estas remodelaciones, sumadas a las realizadas en la primera etapa de renovación edilicia y tecnológica, han posicionado a la Clínica en los primeros niveles de calidad médica.



1. Nuevo Acceso principal (Juncal y Billinghamurst).
2. Habitación VIP con servicios diferenciales.
3. Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos con boxes individuales.

Destacado de esta edición

Consulta de Cartilla Online en www.omint.com.ar

Le recordamos que la consulta de cartilla online le permite visualizar de manera personalizada y actualizada la información de prestadores, farmacias y centros médicos, de acuerdo con el plan que Usted tenga contratado.

Para ingresar, puede hacerlo a través del banner "Cartilla Online", ubicado en la página de inicio del sitio web; o desde la sección Gestiones Online/Consultas/Cartilla online.

Además del ingreso para usuarios registrados, hemos habilitado un **acceso rápido a la consulta de cartilla, con solo ingresar los 13 dígitos de su credencial.**

Estamos trabajando para incorporar a esta consulta, nuevas aplicaciones que le permitirán una mayor personalización y agilidad en el manejo y visualización de su información.

A su vez, reforzamos la posibilidad

de visualizar el apartado de Altas, Bajas y Modificaciones de Cartilla (ABM) y le informamos que hemos mejorado la categorización de estas actualizaciones, para facilitar la búsqueda de los prestadores que hayan sufrido algún tipo de modificación.

Recuerde la importancia de fomentar el uso de este tipo de consultas, que contribuyen a disminuir el uso del papel impreso para preservar el medio ambiente.

www.omint.com.ar