



Invierno 2013  
Año 16  
Número 62

[www.omint.com.ar](http://www.omint.com.ar)



# 45 Años OMINT news



- 2 Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad
- 3 ¿Cómo la diabetes puede dañar los pies?
- 3 Premium Assistance: Compre su asistencia al viajero desde \$1 por día
- 3 Destacado de esta edición: Club de descuentos y beneficios
- 4 Personalidades notables de la salud
- 4 ¿Sabía que...?
- 5 Novedades
- 5 Planes médicos: le recordamos los nuevos beneficios
- 6 Novedades en las clínicas del Grupo OMINT

# Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad



Durante la niñez (etapa preescolar, de 3 a 5 años), la puesta de límites es la gran herramienta de crianza que impacta sobre la fortaleza emocional de los niños. Cuando los adultos establecen bien los límites, los chicos se sienten más seguros, cuidados y valorados.

## Al poner límites, la madre y el padre otorgan:

- Una estructura comprensible que les permite entender lo que pasa a su alrededor.
- Una guía y orientación para la vida, porque se les señala el camino que consideramos más adecuado para ellos.

## Una puesta de límites saludable tiene varios objetivos:

- Que entiendan el sentido de las reglas y aprendan a respetarlas debido a que saben el porqué y no por miedo u obediencia ciega.
- Que desarrollen la capacidad de controlar sus impulsos.
- Que desarrollen empatía (capacidad para ponerse en el lugar del otro, considerarlo y respetarlo).
- Que empiecen a aprender a tomar decisiones y a responsabilizarse por los resultados.
- Que aprendan a pensar, desarrollar y madurar sus nociones acerca de lo que está bien y lo que está mal.

Para poner límites saludablemente hay que querer hacerlo y saber cómo. Y esto solo es posible cuando la relación es sana; esto es: cálida, confiable, honesta y respetuosa.

No debemos olvidar que siempre es más importante enseñar con el ejemplo y no solo con las palabras. Los adultos somos ejemplo constantemente: los chicos copian nuestras actitudes, y esto resulta más efectivo que los grandes discursos.

Al momento de poner límites, no hay que mostrar enojo sino convicción. Es importante que las reglas sean:

- Positivas para el desarrollo; y sensatas, es decir, acordes con las posibilidades de ser cumplidas.

- Claras, para comprender cuáles son las consecuencias de cumplir y transgredir.

Un chico que responde a una exigencia razonable, crece más seguro de sí mismo y más fuerte emocionalmente. Por eso, cuando pedimos determinado comportamiento, es necesario:

- Describir con claridad lo que se espera y cuál es la conducta que deseamos.
- Asegurarnos de que escuchó y comprendió.
- Ser lo más breves posible.
- Ser convincentes.
- Explicitar las consecuencias por su cumplimiento y por su incumplimiento.
- Ser muy persistentes.

Trabajemos en los límites recordando que: un preescolar sano explora el mundo, y por eso “hace cosas inadecuadas” para el criterio del adulto. El niño trabaja por su identidad y autonomía; es por ello que se opone a responder a un pedido. Todavía no entiende los motivos adultos y, aunque los entienda, prefiere hacer lo que más le gusta antes que hacer lo que se le pide. Es necesario que aprendan a funcionar en un mundo que tiene exigencias y reglas, y que sepan ajustarse a ellas. No debe interesarnos que “se porten bien” si lo hacen por miedo al castigo.

Lo que queremos es que, a través de la aceptación gradual de los límites, sean más fuertes y dueños de sí mismos cada día.

Los primeros cinco años de vida son cruciales para instaurar hábitos sanos, o para brindar esa mirada amorosa e incondicional que todo hijo necesita para crecer con una buena autoestima. ■

*Fuente: Unicef.*



# ¿Cómo la diabetes puede dañar los pies?



## Compre su asistencia al viajero desde \$1 por día\*

Premium Assistance lanza su nueva página web con:

- Diseño totalmente renovado.
- Funcionamiento más ágil y dinámico.
- Aval de sitio seguro otorgado por Verisign.

### Nueva línea de productos:

Premium Class, First Class, Business Class, Global, Euro, Turista Plus y Turista.

Continuamos trabajando a nivel regional con Premium Assistance Brasil; es por esto que lanzamos una nueva línea de productos alineados con ellos, que cuenta con las siguientes características:

- Nuevo beneficio de cobertura en caso de urgencia de prótesis cardíacas, vasculares y ortopédicas.
- Continuamos ofreciendo nuestro principal diferencial de cobertura por preexistencias.

### Compre su asistencia al viajero desde \$1 por día\*

Consulte a través del 0810-555-6633, por los precios preferenciales para socios OMINT en los productos anuales de 120 días por viaje.

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

\*Consulte las condiciones de contratación de estos productos.

Las personas con diabetes tienen niveles elevados de azúcar en su sangre (hiperglucemia). Con el tiempo, esto puede dañar la capa que cubre los nervios o los vasos sanguíneos que transportan el oxígeno a los nervios. Los nervios lesionados pueden dejar de enviar mensajes o enviar las señales nerviosas más lentamente o en momentos equivocados.

Estas lesiones se denominan neuropatía diabética y forman parte de la historia natural de la mayoría de los diabéticos, tanto de tipo 1 como de tipo 2. Su incidencia aumenta proporcionalmente a la duración y severidad de la hiperglucemia. Es raro que ocurra en diabéticos de menos de 5 años de evolución de la enfermedad.

Los síntomas pueden incluir:

- Entumecimiento en las manos, las piernas o los pies.
- Dolores punzantes, ardor u hormigueo.
- Náusea, vómitos, estreñimiento o diarrea.
- Disfunción sexual.
- Problemas urinarios.
- Mareos al cambiar de posición con rapidez.

La neuropatía hace que el pie se vuelva insensible ante estímulos normalmente dolorosos como una ampolla, una cortadura o una llaga. Las personas no diabéticas cambian la posición del pie cuando sienten disconfort al caminar; sin embargo, la persona con neuropatía diabética puede pasar todo el día con un cuerpo extraño dentro del calzado sin darse cuenta.

El daño en los vasos sanguíneos (enfermedad vascular periférica) también puede significar que los pies no reciben suficiente sangre y oxígeno. Esta mala circulación impide que un pie pueda curarse si tiene una infección.

## ¿En qué consisten los problemas comunes causados por la diabetes en los pies?

Los callos y las callosidades son capas gruesas de piel que aparecen cuando hay demasiada fricción y presión en un solo punto; pueden llegar a infectarse.

Las **ampollas** se forman cuando los zapatos ejercen presión en un solo punto. Si los zapatos no calzan bien o, a veces, si se usan sin medias, se forman ampollas, las que también podrían infectarse.

Las **uña encarnadas** ocurren cuando la orilla de una uña se clava en la piel y crece; la piel se pone roja y se infecta. A veces, las uñas se encarnan cuando se cortan demasiado profundamente las esquinas de las uñas de los pies. Si las orillas de las uñas están filosas, pueden lesionar la piel adyacente. Las uñas también se pueden encarnar cuando los zapatos son muy apretados.

Los **juanetes** se forman cuando el dedo gordo del pie está inclinado hacia los otros dedos y, como resultado de eso, la sección del hueso que está en la base del dedo gordo aumenta de tamaño; se pueden formar en uno o en ambos pies, y a veces son más frecuentes en algunas familias (hereditario); pueden ponerse rojos, causar dolor e infectarse. Los zapatos con punta estrecha colaboran a su aparición. Una solución es eliminarlos mediante cirugía.

Las **verrugas plantares** son causadas por un virus; por lo general aparecen en la planta del pie.

Los **dedos en martillo** se forman cuando un músculo del pie se debilita; esta debilidad puede deberse a los nervios que han sido dañados por la diabetes. El músculo débil hace que los tendones del pie se vuelvan más cortos y que los dedos se

## Destacado de esta edición

Club de descuentos y beneficios

Lo invitamos a conocer en nuestra página web, las nuevas categorías del Club de descuentos y beneficios, con promociones especiales para socios OMINT:

Hotel & Spa, Estética y Belleza, Deportes y Alimentación Saludable, Turismo, Gastronomía, Interés General, Óptica y Ortopedias.

www.omint.com.ar



45 Años



doblen hacia abajo; suelen ser más frecuentes en algunas familias. A veces llegan a formarse llagas en la planta del pie y arriba de los dedos. Los pies pueden cambiar de forma. Los dedos en martillo hacen que resulte difícil caminar y encontrar zapatos que calcen bien. Los zapatos demasiado chicos también pueden causar los dedos en martillo.

La **piel seca y partida** aparece cuando los nervios en las piernas y los pies no reciben el mensaje de mantener la piel húmeda y suave. La piel seca puede partirse y permitir la entrada de microbios que causan infección. Si los niveles de glucosa en la sangre son altos, el exceso de glucosa hace que la infección empeore.

El **pie de atleta** es un hongo que hace que la piel se ponga roja y se parta; también genera picazón. La piel partida entre los dedos permite el ingreso de microbios en la piel y, si los niveles de glucosa en la sangre son altos, el exceso de glucosa hace que la infección empeore; la infección puede pasar a las uñas de los pies y volverlas más gruesas, amarillas y difíciles de cortar.

## ¿Qué puedo hacer para cuidarme los pies?

- Tomar un baño templado de pies durante 20 minutos todas las noches (toque el agua con el codo para asegurarse de que no esté demasiado caliente). Secarlos suave y completamente, en especial entre los dedos, con una toalla absorbente y blanda.
- Una a tres veces por semana, aplicar vaselina sobre los pies después del baño, para mantener la piel suave (sustituirla por alcohol si la piel se ablanda demasiado).
- Revítese los pies todos los días para ver si tiene alguna cortadura, lesión, ampolla, enrojecimiento, callosidad u otros problemas. Es muy importante

revisar a diario si tiene daño en los nervios o mala circulación. En caso de dificultad para inclinarse o levantar el pie use un espejo. Si le resulta difícil o su visión no es buena, pida ayuda a otra persona.

- Use una piedra pómez o una lima de cartón para limar con suavidad callos y callosidades después de bañarse o ducharse.
- Después del baño, aproveche para cortarse las uñas ya que es el momento en que están suaves; hágalo siguiendo el contorno del dedo y procure que no queden demasiado cortas. Si no puede hacerlo usted mismo o si tiene algún problema en los pies, pida al médico que le indique un podólogo.
- Siempre use zapatos o pantuflas para evitar el contacto de los pies con el piso y protegerse de las lesiones.
- Siempre use medias para evitar las ampollas; trate de que no tengan costuras salientes o que le queden demasiado apretadas debajo de las rodillas.
- Compre su calzado por la tarde, cuando los pies estén más hinchados; observe que le calcen bien. Al principio, use los zapatos nuevos con cautela hasta que los sienta blandos: puede comenzar con 1 o 2 horas en las primeras dos semanas.
- No use bolsas de agua caliente.
- Evite la aplicación de medicamentos irritantes en los pies, tampoco tintura de yodo, ácidos y preparados comerciales para extirpar callos y juanetes.

**Hable con el médico inmediatamente si siente molestias u observa algún problema. Todos los problemas del pie pueden tratarse. ■**

**Fuentes:**  
[http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/complications\\_feet/index.aspx](http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/complications_feet/index.aspx)  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/diabeticfoot.html>

## Personalidades notables de la salud

**César Milstein**  
(1927-2002)

Nació en Bahía Blanca, el 8 de octubre de 1927. Se graduó de Licenciado en Ciencias Químicas en la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales, a los 25 años de edad. Cuatro años más tarde, en 1956, recibió su doctorado en Química y un premio especial por parte de la Sociedad Bioquímica Argentina; obtuvo su primer doctorado como químico por su tesis sobre enzimas.

Fue becado por la Universidad de Cambridge donde consiguió su segundo doctorado en 1960, trabajando bajo la dirección del bioquímico molecular Frederick Sanger. Estando en Cambridge a los 36 años, formó parte del Laboratorio de Biología Molecular y trabajó en el estudio de las inmunoglobulinas, adelantando los conocimientos del proceso por el cual la sangre produce anticuerpos.

En 1983, Milstein fue nombrado jefe y director de la División de Química, Proteínas y Ácidos Nucleicos de la Universidad de Cambridge. Ganó el Premio Nobel en Fisiología y Medicina de 1984 por el desarrollo de la técnica de *hybridoma* para la producción de anticuerpos monoclonales. Estos anticuerpos tienen la particularidad de penetrar en las células del tumor. La técnica permite la producción ilimitada de anticuerpos monoclonales a la especificidad predeterminada. Así se abren nuevos campos para la investigación biomédica teórica y aplicada, lo que ha permitido un diagnóstico preciso y también el tratamiento de enfermedades.

A pesar de que lo hubiera hecho enormemente rico, Milstein no registró ninguna patente por su laureado descubrimiento, pues pensaba que era propiedad intelectual de la humanidad. En 1993 recibió el Premio Konex de Brillante junto a René Favaloro por su legado a las Ciencias y Tecnología de la Argentina.

Falleció el 24 de marzo de 2002 en Cambridge, Inglaterra, víctima de una afección cardíaca, a los 74 años de edad.

## ¿Sabía que...

... OMINT cuenta con un Programa de Actividades Seniors, mediante el cual se desarrollan actividades orientadas a descubrir y rescatar la potencialidad de los adultos mayores? Consulte el cronograma de actividades 2013 en nuestra página web: Servicios al Socio/Prevención OMINT/Programa de Actividades Seniors.

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

... registrándose en [www.omint.com.ar](http://www.omint.com.ar), Usted puede gestionar sus autorizaciones de manera ágil y sencilla, dentro del rango de AMBA?



# Novedades



## Nueva dirección para la Sucursal Caballito

Le informamos la nueva dirección de la sucursal Caballito, que opera desde el 28 de abril: **Av. José María Moreno 638**. Esta sucursal atiende de 9 a 17:30, a todos los socios que requieran atención personalizada.

## Consulte su factura online

Le recordamos que Usted puede consultar su factura mensual en forma online, ingresando en nuestra página web, sección Gestiones online para Socios/Consultas/Facturas. La gestión demora solo unos segundos y podrá visualizarla de manera rápida y segura, desde cualquier computadora, en todo momento. Además, podrá consultar facturas anteriores, descargarlas o imprimirlas si así lo desea.

## Copa Davis por BNP Paribas: Argentina vs Francia

OMINT fue la cobertura médica oficial de la Copa Davis, que se llevó a cabo en el Parque Roca de la Ciudad de Buenos Aires, del 5 al 7 de abril. Durante esos días, la Argentina jugó la segunda ronda del torneo y se enfrentó a Francia: logró clasificarse en las semifinales. El equipo nacional estuvo conformado por Juan Mónaco, Horacio Zeballos, Carlos Berlocq y David Nalbandian.

OMINT puso a disposición del público asistente un servicio de emergencias médicas de excelencia durante todo el torneo, garantizando así el cuidado integral de la salud.

## Conferencias de Educación y Seguridad Vial

Por tercer año consecutivo, OMINT es sponsor oficial del ciclo de conferencias de Seguridad y Educación Vial, organizadas por "A todo Motor" y a cargo de Rubén Daray, expiloto, periodista y reconocido especialista en seguridad vial.

Las primeras conferencias del año se realizaron en las provincias de Río Negro, Santa Fe, Córdoba y CABA.

Este ciclo de conferencias libres y gratuitas aborda temáticas vinculadas con la importancia de la seguridad y la educación vial para la comunidad, y están dirigidas tanto para los conductores como para sus familias. El contenido busca concientizar y disminuir los accidentes de tránsito.

## Gallery Nights 2013

OMINT y Premium Assistance renuevan su compromiso con el arte, nuevamente serán sponsors oficiales del recorrido cultural más importante del país: el circuito Retiro/Recoleta de Gallery Nights. A partir de este año se realizará los segundos jueves de cada mes y los socios irán siendo invitados a participar vía mail; por ello le recordamos la importancia de estar registrado en nuestra página web, para recibir todo tipo de notificaciones por parte de OMINT.

## Fed Cup: Argentina vs Gran Bretaña

OMINT fue la cobertura médica oficial de la Fed Cup, el torneo de profesionales por naciones más importante del tenis femenino internacional, que se llevó a cabo en el Parque Roca de la Ciudad de Buenos Aires, el 21 y 22 de abril. Durante esos días, la Argentina jugó la primera ronda del torneo y se impuso ante Gran Bretaña.

## Planes médicos: le recordamos los nuevos beneficios

Para todas las líneas y cartillas

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

Este estudio no requiere autorización, solamente deberá presentar en nuestras sucursales de atención, 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 la 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 inscriptas en el Programa deberán actualizar la inscripción cada 24 meses.

Para Líneas O, F y Cartilla 4

**1. Cobertura de gastos sanitarios en planes cerrados:** los socios que posean planes cerrados (sin reintegros) tendrán acceso a cirugías programadas con profesionales médicos que no pertenecen a la cartilla, teniendo sin cargo y sin tope todos los gastos sanitarios en las Clínicas de su cartilla médica (para internación) exclusivamente. Solo quedarán a su cargo los honorarios del profesional y su equipo.

**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 en cualquiera de nuestras sucursales.

# Novedades en las clínicas del Grupo OMINT

## Clínica del Sol

### Nueva Unidad de Dolor Torácico

El dolor torácico es una de las causas más frecuentes por las que acuden pacientes a los servicios de emergencia. La mayoría de estos pacientes son hospitalizados y se desconocen las causas de la dolencia. La utilización de protocolos diagnósticos sistematizados -ejecutados por personal calificado en la Unidad de Dolor Torácico (UDT)-, mejora la calidad de la atención médica, ya que garantizan la identificación temprana del Síndrome Coronario Agudo (SCA), reducen el número de altas hospitalarias inapropiadas y el número de ingresos innecesarios.

La nueva Unidad de Dolor Torácico de la Clínica del Sol funciona las 24 horas y está destinada a mejorar el manejo de los pacientes con dolor torácico agudo u otros síntomas sugestivos de SCA. Las principales funciones de esta unidad son: evaluar y diagnosticar rápidamente las causa de un dolor torácico agudo, proporcionar admisión rápida y sin complicaciones para los pacientes que acuden al servicio de urgencias; y como respuesta médica ofrecer una estrategia organizada y eficiente coordinando aspectos diagnósticos y terapéuticos, con el objeto de proporcionar la mejor asistencia.

La UDT de Clínica del Sol cuenta con los siguientes recursos humanos y técnicos:

- 5 camas dentro de la Unidad (más 7 camas en emergencia, si fuera necesario).
- Médicos cardiólogos.
- Médicos intervencionistas.
- Enfermería especializada.
- Equipamiento para monitorización multi-paramétrica.
- Contacto directo con la sala de hemodinamia.

La organización del equipo médico, del personal especializado de enfermería y del equipamiento tecnológico asegura un trato personalizado del paciente, en un área confortable y exclusiva para pacientes cardiovasculares.

## Clínica Santa Isabel

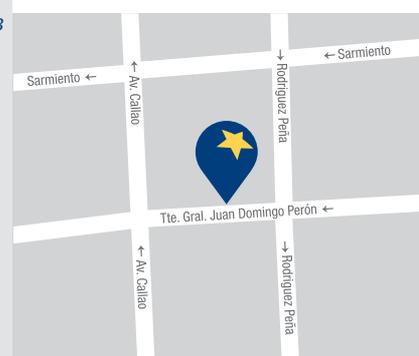
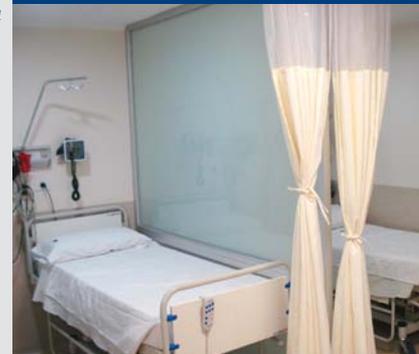
### Diagnóstico por Imágenes

La Clínica Santa Isabel ha incorporado al servicio de diagnóstico por imágenes, un nuevo y moderno Resonador Magnético 1.5T Philips Achieva HP. Este nuevo equipamiento, sumado al ya existente en la clínica, cubre absolutamente toda la demanda de pacientes internados y ambulatorios de los siguientes estudios: Radiografía, Ecografía, Mamografía, Tomografía y Resonancia Nuclear Magnética. A su vez, la unidad se complementa con el Servicio de Medicina Nuclear, para la realización de estudios de diagnóstico y tratamiento con radioisótopos que poseen cámara gama, con asistencia de imágenes y técnica topográfica spect.

## Centro Médico Bazterrica

- Nuevo sitio web: [www.cmbazterrica.com.ar](http://www.cmbazterrica.com.ar), con un diseño moderno y atractivo que permite una navegación sencilla, con fáciles accesos para llegar a la información.
- A partir de marzo se han incorporado nuevas especialidades: Estomatología (a cargo de la doctora Gloria Baldisserotto) y Hepatología Infantil (a cargo de la doctora Patricia Caglio).
- En la Unidad de Cardiología del Centro Médico Bazterrica se encuentran funcionando los siguientes servicios: Rehabilitación Cardiovascular, Ergometría de 12 derivaciones, Ergometría con saturometría/oximetría y Test de marcha de 6 minutos. El servicio está a cargo del doctor Arnaldo Angelino, reconocido cardiólogo, presidente del Colegio Argentino de Cardiología.

Consulte la disponibilidad de las Clínicas según plan médico contratado.



1. Nueva Unidad de Dolor Torácico - Clínica del Sol.
2. Resonador magnético 1.5T Philips Achieva HP - Clínica Santa Isabel.
3. Centro Médico Bazterrica: Tte. Gral. Juan Domingo Perón 1739.