



Verano 2012-2013
Año 15
Número 60

www.omint.com.ar



45 Años OMINT news



2 Consejos sobre algunos medios de transporte utilizados durante las vacaciones

Para que disfrute de sus vacaciones, le acercamos algunos consejos a tener en cuenta antes de emprender un viaje en automóvil o en avión.

3 El colesterol y el estilo de vida

La importancia de conocer los niveles de colesterol óptimos para cada persona y realizar una alimentación adecuada, para prevenir factores de riesgo cardiovascular y mejorar su calidad de vida.

3 La importancia de tomar conciencia sobre las enfermedades preexistentes del viajero

4 Información sobre nuestros canales de atención

4 Destacado de esta edición: actualice sus datos

4 Personalidades notables de la salud

5 Novedades

5 ¿Sabía que...?

6 Novedades en nuestras clínicas

Consejos sobre algunos medios de transporte utilizados durante las vacaciones



Consejos para conducir en forma segura

Para que disfrute de sus vacaciones, le recordamos algunos puntos para que tenga en cuenta antes de emprender un viaje en automóvil:

- Controlar los frenos, los neumáticos y las luces de posición e iluminación de su auto.
- 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.
- Usar siempre el cinturón de seguridad, tanto en la ruta como en la vía

pública, en asientos delanteros y traseros.

- Respetar los límites de velocidad establecidos, en especial los días de lluvia.
- Evitar las distracciones mientras conduce: hablar por teléfono o escuchar música a volumen elevado puede propiciar accidentes.
- No llevar bultos sueltos dentro de los habitáculos de los autos.
- Llevar a su hijo en brazos en el asiento trasero no ofrece una adecuada protección para él. Los niños pequeños y los bebés deben utilizar asientos especiales.
- Usar las luces bajas encendidas de día como medida de prevención aumenta la visibilidad del camino.
- Indicar a los demás automovilistas –con señales claras y hechas a tiempo– los movimientos que se realizarán con el vehículo.

Para mayor información acerca de la reglamentación de tránsito en ruta, puede consultar la página web de la Asociación Civil “Luchemos por la Vida”: www.luchemos.org.ar. Allí encontrará también otras medidas preventivas que pueden resultarle de gran utilidad antes de emprender sus vacaciones.

Consejos para viajes largos en avión

Si Usted toma medicación:

- Es recomendable llevar en su equipaje de mano, una cantidad suficiente de los medicamentos que le han recetado. Consulte con su médico si Usted debería cambiar las dosis en caso de que sus horarios de comida y de sueño vayan a modificarse cuando llegue a destino. Lleve la cantidad suficiente de medicamentos para que le dure durante todo su viaje. Con el fin de evitar inconvenientes,

tenga medicación de más por si su vuelo es demorado.

- Si Usted padece de diabetes o epilepsia, lleve una tarjeta de notificación e identificación que pueda alertar en caso de alguna descompensación. Lleve anotados nombres y dosis de medicación que consume.
- El aire en los aviones es seco, por lo tanto, tome bebidas sin alcohol, descafeinadas y agua para evitar deshidratarse.

Consejos para evitar o disminuir el “jet lag” (malestar a causa del desfase horario):

- Duerma lo suficiente antes de salir de viaje.
- No tome demasiado alcohol.
- Ingiera comidas balanceadas y evite excesos.
- Realice ejercicios al llegar a destino.
- Adáptese al horario nuevo siguiendo los horarios locales de comidas y de hora de acostarse.

La melatonina le puede ayudar con el “jet lag”, pero es necesario consultar con su médico sobre este u otros productos de hierbas así como la conveniencia del uso de medicación. No se automedique.

Dolor de oídos:

Si a Usted le duelen los oídos cuando viaja en avión, pruebe tragar saliva con frecuencia o mascar chicle. En el caso de los bebés, aproveche para darle mamadera o chupete durante el vuelo.

Consulte con su médico si es recomendable tomar medicación descongestiva (por ejemplo: pseudoefedrina) antes de abordar el avión.

Prevención del tromboembolismo venoso:

Incluso a las personas sanas se les pueden formar coágulos de sangre en las piernas después de viajes largos, por eso tenga en cuenta algunas recomendaciones:

- Muévase y camine cada hora o cada dos horas.
- Evite ropa ajustada (cinturones).
- Flexione y extienda los tobillos y rodillas periódicamente durante el viaje; evite cruzar las piernas; cambie frecuentemente de posición mientras está sentado.
- Consuma líquidos en todo momento para evitar la deshidratación.
- Evite los agentes que favorecen la inmovilización (sedantes, hipnóticos, bebidas alcohólicas).
- Utilice medias elásticas por debajo de la rodilla.

Otros consejos:

Si su médico quiere que Usted tome oxígeno mientras viaja, recuerde decirle esto a la aerolínea con bastante anticipación a su viaje, a fin de coordinar la provisión de oxígeno en el lugar de destino como así también en las escalas entre vuelos.

Es peligroso volar inmediatamente después de haber buceado.

Necesitará esperar entre 12 y 14 horas. Pregúntele a su médico o a especialistas cuáles son las pautas para viajar en avión después del buceo. ■

El colesterol y el estilo de vida



La importancia de tomar conciencia sobre las enfermedades preexistentes del viajero, para asegurar la tranquilidad antes de viajar.

La cobertura de salud ya no es un detalle menor a la hora de planificar un viaje.

¿Sabía que el asma, la diabetes, la hipertensión, el hipotiroidismo, las alergias y las enfermedades cardíacas pueden ser enfermedades preexistentes?

Una enfermedad preexistente es aquella que fue diagnosticada antes del viaje, cuyos síntomas comenzaron previo al inicio de su viaje o cuyo origen se reconoce médicamente como anterior al viaje.

Premium Assistance, empresa del Grupo OMINT que ofrece un servicio integral de asistencia al viajero, le brinda la solución para la cobertura de preexistencias, ya que es la única asistencia al viajero en el mercado que cubre los gastos médicos derivados de la agudización de enfermedades preexistentes, con una cobertura de hasta 250.000 dólares.

Recuerde la importancia de contar con un servicio de asistencia al viajero para viajar a países limítrofes como Uruguay, Brasil o Chile. Lo invitamos a consultar las promociones vigentes para estas vacaciones de verano y las ventajas de contratación para socios de OMINT.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia de tipo grasosa, que existe naturalmente en el organismo y que es necesaria para que pueda funcionar adecuadamente; por ejemplo para producir hormonas. El hígado fabrica el colesterol que necesitamos pero también se obtiene en forma directa de los alimentos que comemos (como huevos, carnes y productos lácteos).

La hipercolesterolemia (colesterol elevado en la sangre) es un factor de riesgo importante para el desarrollo de enfermedad cardiovascular (ECV), una de las principales causas de muerte en la Argentina y en otros países. La suma de factores de riesgo aumenta la posibilidad de padecer ECV.

Los factores de riesgo más importantes son: edad (más de 45 años en varones y más de 55 años en mujeres), tabaquismo, hipertensión arterial, diabetes, obesidad y antecedentes familiares de ECV.

Los niveles de colesterol tienden a aumentar con la edad y no suelen darnos signos ni síntomas, pero se acumulan en la sangre dentro de las paredes de los vasos sanguíneos disminuyendo –o incluso deteniendo– el flujo sanguíneo, y pueden ser causantes de un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular u otra enfermedad grave del corazón o los vasos sanguíneos.

¿Cuántos tipos de colesterol existen?

El colesterol viaja en sangre fundamentalmente bajo dos formas: colesterol LDL (colesterol malo) que va hacia las arterias donde puede depositarse; o colesterol HDL (colesterol bueno) que remueve el colesterol desde los tejidos hacia el hígado para su eliminación. Esto explica el motivo por el cual demasiado colesterol LDL es malo para el cuerpo y un nivel alto de colesterol HDL es bueno.

La alimentación es muy importante; es por ello que aconsejamos:

	Elegir	Disminuir
Carnes	Aves sin la piel (pollo, pavo). Cortes magros de carne vacuna (peceto, cuadril, lomo). Cordero, cerdo o pescado (merluza, calamares). Formas de cocción saludables como parrilla, plancha, horno, hervor.	Salchichas, hamburguesas, sardinas, vísceras (hígado, riñón, achuras, seso). Fiambres (bondiola, mortadela, salame, jamón). Alimentos fritos.
Lácteos	Leche y yogurt descremados (hasta 1% de grasa). Quesos blandos descremados (hasta 21% de grasa). Helados de agua.	Leche entera. Quesos duros (roquefort, camembert, cheddar, Mar del Plata). Helados de crema.
Huevos	Claros (reemplazar 1 yema por 2 claros en las recetas).	No más de 3 yemas por semana.
Frutas y vegetales	Vegetales frescos, congelados o secos.	Coco y palta. Preparados con manteca, aceites o cremas.
Harinas y cereales	Galletitas de salvado o agua. Cereales integrales o pan. Lentejas, porotos, milanesas de soja, arroz, pastas.	Chocolate, tortas, masas, facturas, galletitas, dulces con alto contenido en grasas, tallarines al huevo.
Aceites	Maíz, soja, oliva, girasol. No más de 6-8 cucharaditas de té por día. Margarina untable. Mayonesa con aceites permitidos o casera.	Aceites mezcla, manteca. Mayonesa al huevo.

Le recordamos que es necesario que Usted consulte con su médico clínico acerca de este tema, para poder trabajar en equipo y prevenir así factores de riesgo cardiovascular y mejorar su calidad de vida. ■

Fuentes: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish - www.familydoctor.org
www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf08/lipid/lipidrs.htm

Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Cuando Usted come más calorías que las que puede usar el cuerpo, este transforma las calorías adicionales en triglicéridos.

Cuando el médico le indica modificar su estilo de vida para mejorar los niveles de colesterol, lo deseable es reducir el LDL, aumentar el HDL y reducir los triglicéridos.

Tratamiento para disminuir el colesterol malo (LDL) y aumentar el colesterol bueno (HDL):

mantener una alimentación saludable, bajar de peso (en caso de tener sobrepeso), realizar actividad física, dejar de fumar y medicación (aunque esta no reemplaza la dieta).

Frecuencia de controles

El intervalo óptimo para realizar los controles del colesterol en sangre es variable, según si la persona presenta o no factores de riesgo cardiovascular o enfermedad coronaria ya establecida. La frecuencia puede variar desde una vez cada 5 años (en personas jóvenes sin ningún factor de riesgo y que el resultado es normal), hasta una vez cada 3 a 6 meses (en personas con colesterol alto y factores de riesgo que toman medicamentos para bajar el colesterol). Es el médico de cabecera quien determinará el riesgo cardiovascular global del paciente y en base a eso se determinará la frecuencia de los controles.

¿Cuáles deben ser mis niveles de colesterol?

Los niveles de colesterol óptimos dependen para cada persona de la presencia o no de otros factores de riesgo, es el médico quien evalúa en base a un score cuáles deben ser esos valores o metas a alcanzar para cada persona.

Niveles de colesterol LDL (a modo de ejemplo):

- Menos de 100 es ideal para las personas que tienen un riesgo más alto de tener una enfermedad cardíaca.
- De 100 a 129 es cercano a lo óptimo.
- De 130 a 159 es casi alto.
- 160 o más implica que usted tiene un riesgo más alto de tener una enfermedad cardíaca.

Niveles de colesterol HDL:

- Menos de 40 implica que usted tiene un riesgo más alto de tener una enfermedad cardíaca.
- 60 o más reduce, en gran medida, el riesgo de tener una enfermedad cardíaca.

Triglicéridos:

- Menos de 150 mg/dl es mejor.



Información sobre nuestros canales de atención

Personalidades notables de la salud

Arturo Oñativia (1914-1985)

Nacido en Salta el 15 de abril de 1914, estudió medicina y ejerció inicialmente su profesión en Buenos Aires, desempeñó luego múltiples cargos desde 1940 a 1951 en el Hospital Alvear, Hospital Rivadavia y en la Facultad de Medicina. Preocupado por el bocio endémico del Norte Argentino, regresó a su Salta natal para fundar el Instituto de Endocrinología, donde más tarde se orientó a la investigación en nutrición.

En febrero de 1958 asumió la dirección del Instituto de Endocrinología de Salta; ocupó también, en octubre de 1960, el cargo de director del Instituto en la Facultad de Medicina de Tucumán.

En 1963 fue designado ministro de Asistencia Social y Salud Pública de la Nación. Impulsó la creación de Centros Regionales de Investigación Nutricional y el Servicio Nacional de Agua Potable y Saneamiento Rural, así como la reorganización de la Dirección de Estadísticas y Economía Sanitaria. Bajo su impulso, el 28 de agosto de 1964 se sancionó la ley 16.462 que estableció una política de precios fijos y de control de medicamentos; además, fijó límites a los gastos de publicidad, y a los pagos al exterior en concepto de regalías y de compra de insumos.

Presentó un proyecto de ley que procuraba universalizar el acceso a un seguro de salud para el conjunto de la población, que tenía media sanción cuando se produjo el golpe militar de 1966.

Fue intensa su colaboración con trabajos científicos en revistas nacionales y extranjeras, y en libros nacionales.

Sucursales

OMINT posee una amplia red de sucursales: alcanza un total de 34 centros de atención a nivel nacional. Lo invitamos a consultar el listado de direcciones y horarios de atención a través de nuestra página web, sección Sucursales.

Buzón 24 horas

Con el fin de brindar un servicio más ágil y con mayor amplitud horaria, OMINT pone a disposición en las sucursales un buzón exterior de acceso las 24 horas, a través del cual los socios pueden gestionar: solicitud de reintegros, presupuestos y modificación de datos, entre otros trámites.

Centro de Atención al Socio

El Centro de Atención al Socio brinda orientación y asesoramiento telefónico en consultas relacionadas con profesionales médicos, centros asistenciales, farmacias, cobertura, alcance de los planes y cartilla médica, en su horario extendido de 8 a 20. El trato personalizado y cálido de nuestros operadores, sumado al apoyo de tecnología de última generación, asegura una respuesta óptima a los requerimientos de los socios.

AMBA: consulte el teléfono al dorso de su credencial.

Nuevo número telefónico para el interior del país: 0810-555-OMINT (66468).
cas@omint.com.ar

www.omint.com.ar

A través de una página web dinámica y moderna, OMINT le ofrece la posibilidad de realizar distintos trámites, de acuerdo con cada perfil que ingresa (socios, prestadores médicos, empresas-cliente, proveedores y farmacias).

Dependiendo de los perfiles y registrándose previamente, los usuarios podrán: obtener información útil relacionada con las prestaciones

y servicios, información de los planes, beneficios exclusivos, programas de prevención; consultar la cartilla médica actualizada al día e imprimir su cuadro de cobertura, entre otros.

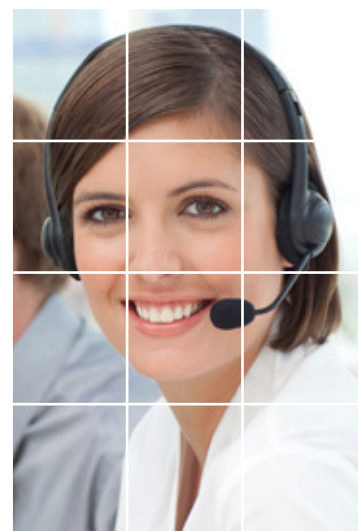
Atención personalizada a Empresas Cliente

Desde la Dirección Comercial, OMINT pone a disposición de las grandes cuentas-cliente, la Gerencia de Cuentas Corporativas, con el fin de brindar un servicio especializado para ese segmento.

El departamento está integrado por:

Ejecutivos de Atención Corporate que conforman un equipo de trabajo destinado a la atención y seguimiento de todos los requerimientos de los clientes corporativos de OMINT; Asistentes de Cuentas que se desempeñan como intermediarios entre los ejecutivos de cuentas y las empresas, facilitando la gestión en todo lo relativo al soporte administrativo.

Además, OMINT pone a disposición de algunas compañías la presencia de asesoras que visitan a los clientes en forma semanal; o bien poseen buzones OMINT ubicados en diferentes puntos de la empresa, a través de los cuales los socios pueden depositar documentación para reintegros y actualización de datos, entre otros. ■



Destacado de esta edición

Actualice sus datos

Le recordamos la importancia de mantener sus datos actualizados 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.

www.omint.com.ar



Novedades

Felices Fiestas

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

119° Campeonato Argentino Abierto de Polo

OMINT fue nuevamente elegida como cobertura médica oficial de la Asociación Argentina de Polo (AAP) y brindó cobertura médica durante el 119° Campeonato Argentino Abierto de Polo, que se disputó durante los meses de noviembre y diciembre en el Campo Argentino de Polo.

Además, Premium Assistance fue elegida por segundo año consecutivo como asistencia al viajero oficial del 119° Campeonato Argentino Abierto de Polo y brinda descuentos preferenciales para polistas con Handicap Oficial afiliados a la AAP y a sus petiseros.

Challenger de la Asociación Argentina de Tenis (Copa Topper)

OMINT fue nuevamente cobertura médica oficial de la Copa Topper de Tenis 2012. La tercera edición del torneo se llevó a cabo entre el 22 y el 28 de octubre en el Vilas Club de Palermo. Durante el desarrollo del torneo, OMINT ofreció asistencia médica tanto a los jugadores como a los espectadores, a través de un servicio de emergencias.

Maratón Solidaria Rosario

OMINT participó como sponsor en la Maratón Solidaria de Rosario, que se llevó a cabo en el mes de noviembre. Durante la competencia, OMINT brindó un gratuito y exclusivo Servicio de Relajación Muscular Express para los corredores, luego de la competencia.

Programa Abanderados de la Argentina Solidaria 2012

OMINT participó como sponsor oficial de Abanderados 2012, un proyecto que difunde el espíritu de compromiso y solidaridad que nos identifica. Este premio anual reconoce a aquellos argentinos que se destacan por su dedicación a otras personas, y difunde sus conductas de vida para que el ejemplo inspire al resto de la sociedad.



¿Sabía que...

... Usted puede consultar su factura mensual, a través de la sección Gestiones Online para socios/Consultas/Facturas, registrándose previamente en www.omint.com.ar

... en la sección Servicios al Socio/Prevención OMINT/Consejos para la Salud, Usted puede conocer algunas recomendaciones para el

cuidado preventivo de su salud y la de su familia durante el verano?

... registrándose como usuario en la página web, podrá comenzar a recibir comunicaciones por e-mail sobre las novedades de nuestros servicios, promociones e invitaciones a eventos?

Consulte la disponibilidad de las Clínicas según plan médico contratado.

Novedades en nuestras clínicas

Clínica Bazterrica

La Clínica Bazterrica transita la etapa final del gran proyecto de remodelación y ampliación edilicia y tecnológica. A lo largo de este año se han realizado importantes remodelaciones:

- Inauguración del nuevo acceso, por la esquina de Juncal y Billinghurst.
- Inauguración de 6 nuevas habitaciones VIP en la planta de internación del primer piso.
- 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.
- Nueva Unidad Coronaria que, lindante con Terapia Intensiva conforma un área de Cuidados Críticos de 30 camas.
- Inauguración de la Nueva Unidad de Terapia Intensiva Pediátrica, con 8 boxes individuales de cuidados críticos, equipada con la más alta complejidad.
- Ampliación de la capacidad de la Unidad de Terapia Intensiva de Adultos, con 5 nuevas camas y la inauguración de 6 nuevos quirófanos destinados a intervenciones de alta complejidad en todas las especialidades.
- Nuevo Servicio de Resonancia Magnética y Tomografía Computada Multislice (junto a Diagnóstico Maipú, la entidad de mayor prestigio y calidad en imágenes) equipado con un moderno Resonador Philips y un Tomógrafo Computado Multidetector de 128 cortes Philips, con sistema iDose (reduce hasta un 80% la radiación al paciente).

Clínica del Sol

Con el objeto de instalar la seguridad del paciente en el centro de todas las políticas sanitarias, la Clínica del Sol ha completado la implementación del Programa de Seguridad para el Paciente. El programa se basa en tres pilares fundamentales: notificación de eventos adversos, información al paciente y prácticas seguras.



Desde la Clínica, consideramos que la preocupación por la seguridad en la atención de los pacientes debe ser uno de los aspectos esenciales en cualquier organización sanitaria que desee ofrecer una atención de calidad.

Clínica Santa Isabel

La Clínica Santa Isabel cuenta con el Centro Obstétrico y Neonatal: posee todas las prestaciones referidas a la madre y al niño en el mismo piso. El centro incluye salas de parto ubicadas junto a un área quirúrgica dedicada exclusivamente para partos y cesáreas. Además, dispone de amplias y luminosas habitaciones para la internación, un sector de Nursery y una Unidad de Cuidados Intensivos.

La Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales cuenta con equipamiento tecnológico que se caracteriza por poseer el mayor nivel de complejidad en el país. La Terapia Neonatal es sin duda uno de los servicios más destacados de la Clínica. En ella se combina tecnología de punta y un sólido equipo de médicos en condiciones de atender partos complejos y de alto riesgo; y la prematuridad más extrema. El equipo a cargo brinda profesionalismo, contención y cariño a las recientes madres, padres y a sus bebés.

