

Trayectoria Calidez Humana Calidad Médica



Verano
2011
Año 14
Número 56



Temario

Consejos para una alimentación segura en verano
Página 1

Personajes destacados de la salud
Página 1

Cuidados a tener en cuenta en temporada de calor
Página 3

¿Sabía que...
Página 3

Novedades
Página 4

Equipo de Coordinación de Cuidados Médicos: principales proyectos del 2011
Página 5

Club de descuentos y beneficios
Página 5

Clínica del Sol y Clínica Bazterrica en el ranking de los mejores hospitales de América Latina
Página 6

Clínica Bazterrica: nueva etapa del proyecto de renovación y ampliación edilicia y tecnológica
Página 6

Los proyectos más importantes del 2011, en Clínicas propias
Página 6



Consejos para una alimentación segura en verano

Llega fin de año, las vacaciones de verano y el calor; durante esta época pasamos más tiempo al aire libre y debemos soportar más horas de calor durante el día. Por eso, es importante que el cuerpo posea el agua y los nutrientes necesarios, para no sentir cansancio ni desgano, y poder disfrutar de los hermosos días de esta estación.



- Es fundamental tomar abundante cantidad de líquidos durante todo el día, en especial durante las horas del mediodía.
- Los chicos y las personas mayores son particularmente vulnerables a los efectos del calor; por eso es importante que tomen gran cantidad de líquidos durante todo el día.
- No coma carnes, vegetales u otras comidas que no hayan sido bien refrigeradas o bien cocinadas.

- Es necesario cocinar la carne adecuadamente (bien cocida) y evitar comer alimentos crudos fuera de casa; no olvidar lavarse las manos antes y después de preparar las comidas.

- En caso de hacer ejercicio o trabajar al aire libre con altas temperaturas, es importante tomar aún más líquidos de lo habitual. No espere a estar sediento, ya que la sed es una alarma tardía de la falta de líquidos en el organismo. Asimismo, evite hacer gimnasia en horas cercanas al mediodía.

Recomendaciones para el cuidado de los alimentos en la temporada de calor

La temporada de calor es un momento propicio para disfrutar de las comidas y del aire libre. Sin embargo, en algunas ocasiones, los descuidos a la hora de preparar y consumir alimentos pueden ser riesgosos para la salud. Le acercamos algunas recomendaciones a fin de prevenir enfermedades:

- Al realizar las compras, comience por los productos que no necesitan refrigeración y deje para el final aquellos que sean perecederos como: carnes, pescados, aves, lácteos y los congelados. Confirme que éstos últimos estén conservados en el comercio a la temperatura indicada en el envase y, de no ser así, infórmele al encargado del local. Si solicita el envío de la mercadería a su domicilio, asegúrese de que estos alimentos hayan permanecido el menor tiempo posible a temperatura ambiente. Al recibirlos, colóquelos de inmediato en el refrigerador o en el freezer.

Personajes destacados de la salud

William Harvey
(1578-1657)

William Harvey nació en Folkestone, un pequeño poblado de Kent, Inglaterra, el 1º de abril de 1578. Graduado en Padua, en 1602, Harvey volvió a Inglaterra. Cinco años después se casa con Elizabeth Browne, hija del famoso Lancelot Browne, médico del rey Jaime I. Esta relación le permitió conocer las funciones de ese cargo: algunas veces sustituyó a su suegro en el cuidado de la salud del monarca y de los notables de la corte inglesa; fue asimismo médico en la Torre de Londres. En ese tiempo comenzó a enseñar anatomía en el Colegio Real de Medicina.

Realizó estudios sobre el movimiento del corazón y la sangre en una gran variedad de animales vivos. Sus conclusiones acerca de la función del corazón y cómo este impulsaba la sangre en un recorrido circular eran expuestas en conferencias en 1616.

En 1628 fue publicado su ensayo anatómico sobre el movimiento del corazón y la sangre en los animales. Esta obra explicaba el método experimental y ofrecía una precisa descripción del mecanismo del aparato circulatorio.

En 1654 fue nombrado presidente del Colegio de Médicos, pero declinó el honor debido a su delicada salud. Falleció el 3 de junio de 1657 a los 80 años.

Continúa en la página 2

- Utilice agua potable, no solo para lavarse las manos y los utensilios que va a utilizar, sino también para preparar hielo, jugos o mamaderas; y para lavar verduras y frutas.

- Las frutas y verduras deben lavarse con cuidado antes de ser consumidas, para evitar tanto la contaminación microbiana como la presencia de productos químicos.

- Cocine completamente los alimentos antes de consumirlos (carne y pollo no deben estar de color rosado en su interior).

- Durante los días de calor, los alimentos listos para consumir no deben permanecer fuera de la heladera por más de una hora antes de ser ingeridos, recalentados, refrigerados o congelados. Deseche sobrantes de comida que hayan permanecido sin refrigeración un tiempo mayor al mencionado.



- Evite cortar la cadena de frío, ya que en verano los alimentos son más susceptibles al desarrollo microbiano.

- Transporte siempre los productos en forma refrigerada (heladera) y protegidos del sol. Si esto no fuera posible, elija aquellos que soporten mejor las condiciones de temperatura ambiente (enlatados, frutas o desecados).

- Para descongelar alimentos, es importante sacarlos del freezer y colocarlos en la parte baja de la heladera, o utilice el microondas o sumérgalos en un flujo continuo de agua fría (debajo de la canilla). No los descongele a temperatura ambiente.

- Fuera del hogar no consuma jugos, bebidas o helados de procedencia desconocida.

- Evite consumir alimentos en puestos callejeros que no tengan provisión de agua potable.

- Conserve los huevos en su envase original y refrigerados. Evite las comidas, salsas o postres preparados con huevos crudos.

Como mencionamos anteriormente, los alimentos son transmisores de muchas enfermedades, sobre todo en la época estival; por ello es conveniente tener precaución en su manipulación, cocción y conservación.



Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA):

- Infección transmitida por la ingestión de alimentos que contienen microorganismos vivos perjudiciales para la salud como virus, bacterias y parásitos (ejemplo: salmonella, virus de la hepatitis A, triquinella).

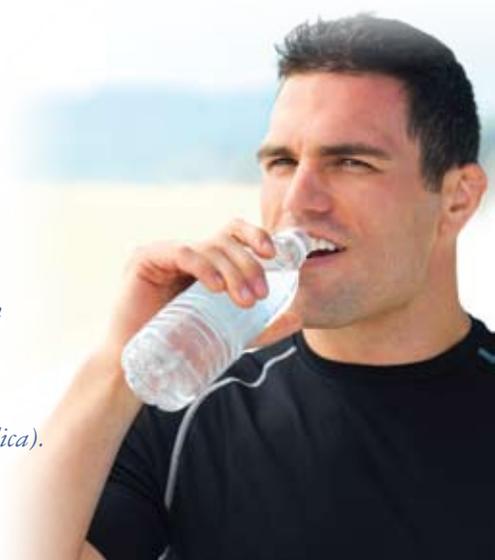
- Intoxicación causada por alimentos, que se produce por la ingestión de toxinas o venenos que se encuentran presentes en el alimento ingerido, y que han sido producidas por hongos o bacterias, aunque estos ya no se hallen en el alimento (ejemplo: toxina botulínica, enterotoxina de Staphylococcus).

Los grupos más vulnerables a estas enfermedades:

Existen grupos como los niños, los ancianos y las mujeres embarazadas que, por su baja resistencia a las enfermedades, son especialmente vulnerables. En estos casos, las precauciones deben extremarse pues las consecuencias de las ETA pueden ser severas, y dejar secuelas o incluso provocar la muerte. Por el contrario, para el resto de las personas por lo general, los síntomas son pasajeros: en la mayoría de los casos duran un par de días, sin ningún tipo de complicación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que entre los factores que inciden en el mal manejo de alimentos, el 56% es por conservarlos a temperaturas inferiores a las necesarias y el 31% por consumir alimentos que permanecieron varias horas sin refrigerar. Por eso, es fundamental prestar atención para mantener la cadena de frío.

Fuente: OMS (Organización Mundial de la salud y ANMAT (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica).



Cuidados a tener en cuenta en temporada de calor

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.

Radiaciones solares y sus efectos en la piel

El sol es fuente de vida, nos da calor, luz, permite la síntesis de vitamina D y brinda beneficios en el estado de ánimo. Sin embargo, las exposiciones no controladas a las radiaciones solares causan efectos perjudiciales en la piel.

Los protectores solares

Los fotoprotectores tópicos (comúnmente denominados protectores solares) son sustancias químicas de aplicación local que tienen la propiedad de disminuir la acción perjudicial de los rayos solares en la piel.

¿Cómo protegernos del sol?

1 Elija y busque la sombra: debajo de un árbol, techo, sombrilla o carpa.

2 Use ropa y accesorios adecuados: gorro o sombrero de ala ancha, ropa de trama apretada (con mangas), anteojos de sol con filtros para RUV (Radiación Ultravioleta).

3 Aplique abundante cantidad de protector solar, de amplio espectro -que proteja contra los rayos ultravioletas B (UVB) y contra los A (UVA)- con FPS (factor de protección solar) 15 o mayor; para pieles muy sensibles (pieles claras, que siempre se enrojecen y nunca se broncean) o exposiciones solares intensas o en la altura, el FPS mínimo recomendado es 30. Cubra toda la piel expuesta. La aplicación debe ser previa a la exposición y deberá renovarse cada 2 horas.

4 No exponer al sol, sea en forma directa o indirecta, a los niños menores de 1 año. Ante exposiciones ocasionales, a partir de los 6 meses de vida se pueden emplear protectores solares.

5 Evite la exposición directa al sol de 10 a 16 horas, cuando los rayos ultravioleta son más intensos. Tenga en cuenta que el horario de la zona donde Usted se encuentra pudo haber sido modificado para optimizar la luz del día.

6 Recuerde que las nubes dejan pasar el sol. La arena, el agua y la nieve reflejan los rayos y aumentan su acción.

7 Sepa que existen medicamentos que pueden ocasionar reacciones en la piel ante la exposición solar.

Los chicos y las piletas

Durante los meses de verano, las actividades acuáticas constituyen una importante fuente de diversión, tanto para los chicos como para los grandes.

Sin embargo, los accidentes por sumergimiento (ahogamiento y casi ahogamiento) representan una alta tasa de morbimortalidad (proporción de personas que enferman o mueren en un sitio y tiempo determinado) en niños. En nuestro país, es la segunda causa de muerte en niños y jóvenes de 1 a 15 años (luego de las lesiones por accidentes de tránsito).

Pautas preventivas en piscinas y equivalentes

- Nunca deje a un niño solo cerca de una piscina (aunque sepa nadar).
- Todo niño menor de 4 años, o que no nade a la perfección, debe usar chaleco salvavidas con material de alta flotabilidad. Los salvavidas tipo "alitas" deben tener doble aro, ya que los de aros simples se pinchan con facilidad.
- Los niños con capacidades diferentes están expuestos a mayores riesgos, por lo que deben recibir mayor supervisión.
- Cercar la piscina en forma adecuada y con puerta segura (altura mínima de 1,2 metros y cerradura por dentro).
- Evite elementos atractivos para los niños dentro y alrededor de la piscina.
- Mantenga el agua transparente todo el año, para poder ver siempre el fondo.
- El agua es conductora de la electricidad; por ello mantenga cualquier tipo de aparato eléctrico lejos de la pileta.
- Si va a hoteles, verifique la existencia de protección de ingreso a la zona del natatorio.
- En toda familia donde haya niños pequeños y piscina, los adultos que los cuidan deben poseer conocimientos sobre la reanimación básica de un chico ahogado y tener a mano el número telefónico de la emergencia médica.

Medidas preventivas en playas y balnearios

- Enséñeles a sus hijos a nadar sólo en lugares permitidos y a respetar las normas dadas por la autoridad.
- Si hay guardavidas, destaque su importancia y enséñeles a respetarlos.
- En prácticas de deportes acuáticos enséñeles a usar siempre chaleco salvavidas adecuado a su tamaño y apropiadamente asegurado.
- Recuerde que los ahogamientos pueden suceder en lugares cotidianos como son las bañeras y los baldes, ya que para un lactante bastan 5 centímetros de agua para provocarle la muerte. Por ello, nunca deje a un niño sin supervisión en su bañera ni al cuidado de niños menores de 10 años de edad.

Para ampliar esta información, consulte en: www.sap.org.ar (apartado "Comunidad: información para toda la familia").



¿Sabía que...

... registrándose en www.omint.com.ar recibirá por e-mail novedades e invitaciones de OMINT?

... en nuestras sucursales se está llevando a cabo una campaña de actualización de datos?

... ingresando como usuario registrado en el sitio web, sección Gestiones Online, Solicitudes, podrá solicitar una nueva credencial por robo, pérdida o datos defectuosos?

Novedades

Premium Assistance

Llegan las vacaciones de verano; le recordamos que si está planificando algún viaje al exterior, a través de Premium Assistance, le ofrecemos cobertura integral de asistencia al viajero, que le brindará la tranquilidad que necesita a la hora de viajar, con la calidad de servicio que nos caracteriza. Consulte sobre las ventajas de contratación para socios de OMINT.

Clínica del Sol y Clínica Bazterrica: nuevos sitios web con diseño totalmente renovado

Clínica del Sol: www.cdelsol.com.ar

Clínica Bazterrica: www.bazterrica.com.ar

El desarrollo de estos nuevos sitios presenta un diseño moderno, atractivo y amigable que permiten una navegación sencilla, con fáciles accesos para llegar a la información.

Ambas páginas incorporarán la opción de las gestiones online, con la posibilidad de solicitar algunos turnos, lo que permite que los pacientes agilicen sus solicitudes por esta vía.

Lo invitamos a conocer estas páginas y a difundir esta noticia con sus allegados. Continuamos trabajando en la renovación integral de los sitios web de Clínica Santa Isabel y Centro Médico Bazterrica, los que estarán disponibles próximamente.

Challenger de la Asociación Argentina de Tenis (Copa Topper)

OMINT fue la cobertura médica oficial de la Copa Topper 2011. La segunda edición de este torneo, que pertenece al ATP Challenger Tour, se llevó a cabo del 7 al 13 de noviembre 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 emergencia.

Torneo Seniors de Tenis en el Náutico San Isidro

OMINT fue la cobertura médica oficial del Torneo Internacional Seniors que se llevó a cabo del 14 al 27 de noviembre en el Club Náutico San Isidro. Este torneo es uno de los más importantes del circuito Seniors a nivel mundial (Grado I) donde se juegan todas las categorías.

Conferencias de Seguridad y Educación Vial

Seguimos apoyando el ciclo de conferencias libres y gratuitas de seguridad y educación vial, organizadas por "A Todo Motor" y a cargo de Rubén Daray. Las charlas continuaron su recorrido por: Bahía Blanca, Nogoyá, Tres Arroyos, Bragado, zona oeste del Gran Buenos Aires, Río Gallegos y Paraná.

118° Campeonato Abierto de Polo

OMINT fue nuevamente elegida como cobertura médica oficial en el 118° Campeonato Argentino Abierto de Polo, que se disputó en el Campo Argentino de Polo durante los meses de noviembre y diciembre. Durante el transcurso del Abierto, OMINT ofreció asistencia médica a disposición de los jugadores y del público.



Energizer Night Race 2011

OMINT estuvo presente como sponsor en la Energizer Night Race 2011. La maratón se llevó a cabo el sábado 10 de diciembre a las 20 en el Hipódromo de Palermo. Además de participar como sponsor oficial de la maratón, OMINT brindó un servicio de relajación muscular express, gratuito y exclusivo para los corredores participantes.

Equipo de Coordinación de Cuidados Médicos: principales proyectos del 2011

Como todos los años, el Equipo de Coordinación de Cuidados Médicos de OMINT continúa trabajando en acciones que contribuyen a la prevención y al cuidado de nuestros socios. En esta oportunidad, nos gustaría compartir con Usted algunos de los proyectos en los que hemos trabajado a lo largo del 2011:

- En el marco de nuestros **programas preventivos** (Programa de prevención en pacientes sanos, Programa de prevención cardiovascular, Programa de prevención genitomamario, Programa de prevención cáncer de colon) continuamos con el envío de comunicaciones periódicas a nuestros socios de todo el país y difusión de artículos a través de la página web y de los newsletters, que incluyen información útil y recomendaciones sobre la importancia de hacer consultas médicas.
- Continuamos desarrollando los **programas de enfermedades crónicas** (Programa de salud vascular para enfermos diabéticos, cardiovasculares, entre otros; Programa de coordinación de cuidados médicos para pacientes complejos de alto impacto clínico y Programa Casa Médica centrada en el paciente en AMBA), enfocados en el seguimiento de los pacientes enfermos por parte de un asistente de cuidados. El objetivo de estas intervenciones es mejorar la atención médica de los pacientes y optimizar su calidad de vida.
- Desarrollamos nuevamente, por décimo tercer año consecutivo, la **Campaña de vacunación antigripal y antineumocócica** en todo el país, informando acerca de la importancia de la vacunación de los grupos de riesgo, y priorizando el acceso de estos grupos a las vacunas.
- Lanzamos el nuevo **Programa para dejar de fumar** con la participación de médicos especialistas y beneficios para el socio. El Programa responde a los lineamientos del programa nacional para dejar de fumar lanzado por el Ministerio de Salud e incorpora descuentos en medicación, talleres grupales coordinados por especialistas y clases de tai-chi (en la zona de AMBA).
- Se incorporaron nuevos referentes médicos en el Interior del país y se ampliaron los beneficios para socios del **Programa de tratamiento de la obesidad**, se realizaron clases de tai-chi, grupos de apoyo coordinados por profesionales y cobertura de gimnasio, entre otros.
- Se continuó en AMBA con el desarrollo del **Programa de actividades seniors** para nuestros socios adultos (mayores de 60 años). Durante este año se realizaron actividades abiertas y talleres semanales de: yoga, cine, tai-chi, estimulación y entrenamiento de la memoria, gimnasia, armonía y creatividad.

Todos estos programas y acciones son llevados a cabo por un equipo de profesionales médicos y de otras disciplinas de la salud, con el principal objetivo de acercar a los socios estrategias de prevención y de cuidados para su salud. Si está interesado en ampliar esta información puede ingresar en nuestra web o enviarnos un e-mail a: eccm@omint.com.ar.

Club de descuentos y beneficios

OMINT le permite acceder a condiciones y descuentos especiales, exclusivos para socios. Para conocerlos, puede recorrer la sección Servicios al Socio/Club de descuentos y beneficios de nuestra página web, y comenzar a disfrutarlos.



Clínica del Sol y Clínica Bazterrica en el ranking de los mejores hospitales de América Latina

La revista América Economía publicó recientemente el Ranking 2011 de los mejores hospitales y clínicas de América Latina.

El ranking, del que participaron 190 instituciones preseleccionadas de toda América Latina, representa un estudio único sobre la calidad hospitalaria. Analiza la oferta de salud en la región a partir de sus prestadores más destacados, cuya calidad pueda convertirlos en referentes internacionales.

El estudio considera únicamente a hospitales o clínicas de alta complejidad que prestan múltiples servicios en una amplia gama de especialidades médicas, los que adicionalmente deben haber sido referidos por los Ministerios de Salud de sus respectivos países.

Para la evaluación de las instituciones, el ranking tiene en cuenta las variables: seguridad y dignidad del paciente, capital humano, capacidad, gestión del conocimiento, eficiencia y prestigio.

Solo 5 de las instituciones de salud de la Argentina invitadas calificaron en el ranking; entre ellas Clínica del Sol y Clínica Bazterrica, ubicadas en los puestos N°41 y N°44 dentro de las casi 200 entidades participantes.

Este logro representa un premio al esfuerzo y la permanente búsqueda de mejora en los procesos, con un profundo enfoque en la Calidad Médica, pilar de la filosofía del Grupo OMINT.

Clínica Bazterrica: nueva etapa del proyecto de renovación y ampliación edilicia y tecnológica

La Clínica Bazterrica transita una nueva etapa del gran proyecto de renovación y ampliación edilicia. A lo largo de este año, la Clínica ha tenido importantes novedades:

- Inauguración del octavo piso de la Clínica, totalmente nuevo y destinado exclusivamente a Terapéutica Endovascular, con 2 salas de intervencionismo, entre ellas la primera sala híbrida de la Argentina.
- Inauguración del noveno piso, también nuevo, donde hoy funcionan los servicios de Laboratorio y Esterilización.
- Inauguración -primeros días del 2012- de una moderna Unidad de Terapia Pediátrica, con 8 posiciones críticas

y 8 posiciones adicionales de cuidados intermedios.

- Ampliación de la Unidad de Terapia Intensiva, de 14 a 19 camas.
- Inauguración de 6 nuevas habitaciones VIP en la planta de internación del primer piso.

Durante los primeros meses del 2012 se inaugurará la nueva Unidad Coronaria que, lindante con la Terapia Intensiva, completará un área crítica de 30 camas, y comenzará además la refacción de las habitaciones del edificio original, como parte de la etapa final de la obra.

Le recordamos algunos de los proyectos más importantes del 2011, en Clínicas propias

- En Clínica del Sol obtuvimos una nueva certificación plena de ITAES (Instituto Técnico para la Acreditación de Establecimientos de Salud).
- En Clínica Bazterrica inauguramos la primera Sala Híbrida de la Argentina, equipada con la tecnología Philips más avanzada de América Latina y especialmente diseñada para intervenciones combinadas cardíacas y panvasculares.
- En Clínica del Sol lanzamos el Programa de Seguridad para el Paciente, que coloca la seguridad integral del paciente en el centro de todas las políticas sanitarias.
- En Clínica Santa Isabel inauguramos una Nueva Unidad de Internación Pediátrica, atendida por personal de enfermería especializado y un grupo médico consolidado y con marcada experiencia.
- En Clínica Bazterrica se incorporó a CIAPSA -Argentina Healthcare-, Cámara que congrega a los principales

prestadores de salud del país que ofrecen sus servicios de alta calidad a pacientes del exterior.

- En nuestras Clínicas continuamos trabajando en el rediseño de las páginas web a fin de acercar una oferta en internet acorde con la renovación de las clínicas.

