



Otoño 2012
Año 15
Número 57



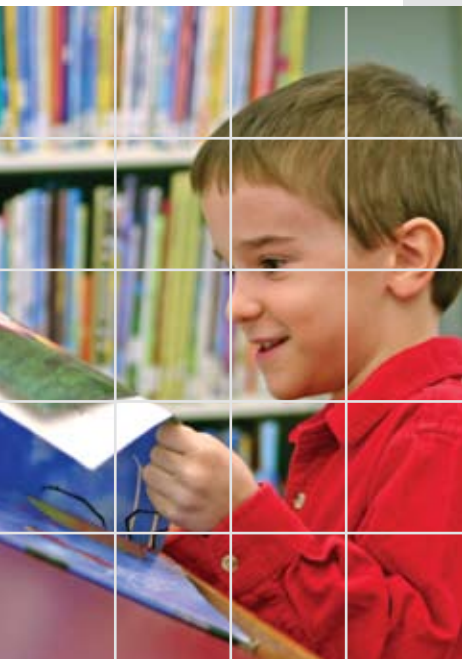
OMINT news



- 2 **La lectura, un juego para los más chicos**
Leer junto a los niños es un modo de jugar con ellos, estimular su curiosidad, alentarlos en el aprendizaje y desarrollar su inteligencia. Le acercamos consejos para elegir el tipo de lectura de acuerdo con la edad.
- 2 **¿Sabía que...?**
- 3 **Adultos mayores: cómo evitar caídas en el hogar**
La caída es un evento común entre las personas mayores de 65 años y constituye una señal de alerta. Conozca las situaciones más frecuentes, las complicaciones y sugerencias que pueden ayudarlo a evitar las caídas.
- 3 **Personalidades notables de la salud**
- 4 **Novedades**
- 5 **Principales logros del 2011**
- 6 **OMINT news: nuevo nombre y diseño**
- 6 **Destacado de esta edición**



La lectura, un juego para los más chicos



Leer es un juego, y niñas y niños necesitan jugar para crecer sanos. La salud entendida en su concepto amplio, es el estado que permite al niño la expresión de todo su potencial y armónico desarrollo. Según la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP), los chicos a los que se les lee desde pequeños, aprenden a razonar más fácilmente y les resulta más placentero adquirir nuevos conocimientos.

Consejos para elegir lecturas de acuerdo con la edad

De 0 a 12 meses

Los bebés disfrutan de las palabras rítmicas y sonoras. A partir de los 6 meses les atrae jugar con pequeños libros, brillantes y manuales, con figuras de objetos grandes y simples y con libros que se puedan llevar a la boca. Existen en el mercado libros de tela lavables, o de plástico (también para bañarse con ellos).

De 1 a 2 años

En esta etapa, les interesan los libros con figuras de chicos en situaciones cotidianas (comiendo, bañándose, etcétera) y con animales. Además, como sus períodos de atención son cortos, deben ser relatos breves. Puede leerles mientras se encuentran en sus brazos o que ellos toquen y observen solos los libros.

De 2 a 3 años

Para esta edad se aconseja leerles textos cortos, ya que a los niños les gusta escuchar la misma historia una y otra vez. Comienzan a nombrar las imágenes que aparecen en los libros y hasta imitan a los adultos cuando están leyendo. Es importante generar el hábito y ubicar un momento de tranquilidad (por ejemplo, a la hora de dormir) para que el chico pueda anticipar su espacio de lectura. Además, ya empiezan a elegir el cuento o la historia que quieren oír.

También existen libros con aplicaciones de diferentes texturas (afelpada, rugosa, aterciopelada) y olores, que les permiten desarrollar los sentidos del tacto y el olfato, además del visual.

De 3 a 5 años

A esta edad, los chicos son más participativos, les gusta intervenir en la historia para modificarla, adelantarse a los hechos, expresar sus sentimientos y emociones. Suelen relatar historias y simular que leen, moviendo su dedo de izquierda a derecha sobre el libro. Los objetos pueden tomar vida y esto les permite contar historias personificando las cosas.

De 5 a 7 años

Disfrutan del humor y de las narraciones absurdas y continúan concentrándose mejor en aquellos textos simples. Al iniciar la escuela es importante continuar con el espacio de lectura dentro del hogar y poco a poco generar la independencia en la elección de la lectura como actividad lúdica. Los miedos y angustias propias de esta etapa pueden ser trabajados y elaborados a través de lecturas donde los personajes tengan estos mismos temores; esto permitirá al niño generar recursos para superarlos. Con el tiempo, también es muy importante estimularles la lectura en voz alta, y que sean ellos quienes les leen al papá o a la mamá.

Para acercar a los hijos al espacio de las palabras y las historias, solo es necesario estar dispuestos y disfrutar juntos. Además de leerles libros, también podemos: compartir anécdotas familiares en forma de relato (por ejemplo, mirando fotos o videos), inventar historias juntos, armar libros de cuentos caseros con personajes de la realidad (las nuevas técnicas facilitan esta tarea). ■

Fuente: Sociedad Argentina de Pediatría.

¿Sabía que...

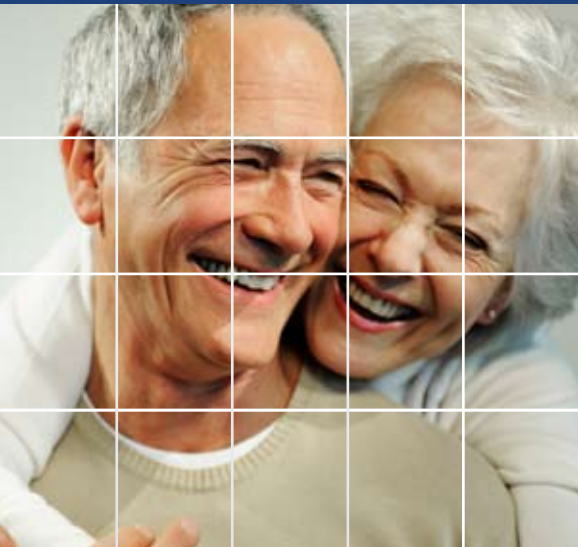
... registrándose en www.omint.com.ar, Usted puede visualizar la Cartilla Médica correspondiente a su plan?

... ingresando en la sección **Servicios al Socio/Prevención OMINT/Consejos para la Salud** de nuestra web, podrá encontrar las visitas médicas más importantes que debe realizar durante el año?

... Usted puede consultar, como todos los años, el **Calendario Nacional de Vacunación**, en nuestro sitio web, sección **Servicios al Socio/Prevención OMINT?**

Adultos mayores: cómo evitar caídas en el hogar

OMINT desarrolla, desde hace 11 años, el Programa de Actividades Seniors, destinado a los adultos mayores, con el objetivo principal de responder a sus necesidades específicas y mejorar su calidad de vida. Para mayor información acerca de los talleres, visite nuestra página web, o bien puede contactarse al 4808-2001 (interno 2443), de lunes a viernes de 13 a 17, o por e-mail a: seniors@omint.com.ar.



La caída es un evento común entre las personas mayores de 65 años y es una señal de alerta que avisa que debemos consultar con el médico para entender si la caída pudo haber sido producto de una enfermedad o consecuencia de algún medicamento y así evitar que se repita.

Se estima que una de cada tres personas mayores sufre una o más caídas al año. Estadísticas internacionales señalan que cerca de un tercio de las personas sufren una o más caídas al año -en sus casas- y que de estas, aproximadamente una cada cuarenta, implicará un ingreso al sanatorio.

A medida que la edad avanza, las caídas también aumentan. Esta situación se agrava en los adultos mayores que viven en establecimientos de larga estadía (instituciones geriátricas): uno de cada dos presentan una o más caídas durante el año.

La persona mayor que se cae una vez, tiene mayor riesgo de volver a caerse en los meses siguientes. También, es frecuente que el

adulto mayor que ha sufrido una caída experimente temor ante la posibilidad de volver a caerse, lo que puede provocar limitación en la realización de las actividades de la vida cotidiana como: levantarse, deambular por el interior de la casa o salir al exterior. Este fenómeno se denomina síndrome postcaída.

Los factores que aumentan el riesgo de caída son: edad, historia de caídas previas, alteraciones de la estabilidad o la marcha, el uso de medicamentos sedantes o tranquilizantes y el número total de fármacos usados. Teniendo en cuenta estos factores, podemos incluir a los adultos en tres distintos grupos de riesgo:

Alto riesgo: aquellos que reúnen varios de los factores anteriores, tienen más de 75 años y poseen enfermedades crónicas o viven en instituciones geriátricas.

Riesgo intermedio: personas entre 70 y 80 años que se valen por sí solos, pero con un factor de riesgo específico, como por ejemplo el uso de sedantes. »

Personalidades notables de la salud

Cecilia Grierson
(1856-1934)

Nacida en la Ciudad de Buenos Aires el 22 de noviembre de 1856, se recibió de maestra de grado primario en la Escuela Normal Nº 1 de Barracas, en 1878. En esa época, el director general de escuelas Domingo Faustino Sarmiento le ofrecería un cargo en una escuela de varones.

Sumamente impactada por la enfermedad que padecía su mejor amiga Amelia Kenig, en 1882 ingresó a la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires con la esperanza de ayudarla. Se graduó el 2 de julio de 1889, siendo la primera mujer que se recibió de médica en la Argentina. A pesar de las dificultades que debió enfrentar para ejercer su profesión, Grierson se

destacó como pionera en el área de la medicina. A los 30 años había ingresado en el Servicio de Ginecología y Obstetricia del actual Hospital Ramos Mejía, donde luego fundó la Asociación de Obstetricia Argentina. Tiempo después, creó la primera Escuela de Enfermeras del Círculo Médico Argentino, y la Sociedad Argentina de Primeros Auxilios; luego, el Instituto Argentino para Ciegos.

Firme frente a la lucha por los derechos de la mujer, presidió el Primer Congreso Feminista Internacional, que se celebró en el país en 1910. Falleció en Buenos Aires el 12 de abril de 1934. En su homenaje, la Escuela de Enfermería de la Ciudad de Buenos Aires lleva su nombre.



Bajo riesgo: menores de 75 años, con buena movilidad y en buen estado de salud, pero que hayan tenido alguna caída, generalmente por un descuido.

¿Cuáles son las situaciones que llevan con mayor frecuencia a las caídas?

La mayoría de las caídas ocurren durante actividades de baja intensidad y en el domicilio, y están relacionadas muchas veces con:

- Presencia de mascotas.
- Vestimenta y calzado inadecuado.
- Ingestión de bebidas alcohólicas.
- Inadecuada distribución del mobiliario.
- No utilizar ayudas técnicas indicadas (bastón, andadores, lentes).
- Alfombras móviles.

¿Cuáles son las complicaciones de las caídas?

- Síndrome postcaída.
- Lesiones de tejidos blandos y lesiones cerebrales.
- Fracturas (cadera, fémur, húmero, muñeca, costillas).
- Hospitalización (complicaciones que llevan a la inmovilización).
- Dependencia (limitación de la movilidad por lesión física).
- Riesgo de institucionalización.
- Muerte.

Recuerde que... el 75% de las caídas suceden en el hogar. Y, con algunos cambios, es posible reducir el riesgo de caer en su casa. Le acercamos algunas sugerencias que pueden ayudarlo a sentirse seguro en su hogar:

Iluminación: asegúrese de tener buena iluminación en su casa. Utilice luces de noche o lámparas en su dormitorio, pasillo y baño.

Alfombras: asegúrese de que las alfombras estén fijas en el suelo o use aquellas que tienen una cara inferior antideslizante.

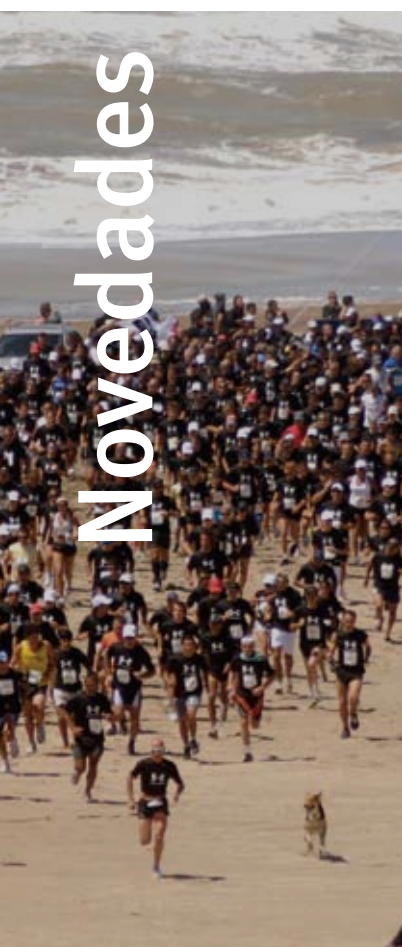
Cables: retire los cables eléctricos que están en el suelo, para que no estorben en las áreas donde se camina.

Baño: coloque manijas para usar la bañera, ducha e inodoro. Mantenga paredes y suelo libres de humedad.

Calzado: use zapatos con suela resistente, antideslizante y que no se resbalen fácilmente.

Mobiliario: acomode los muebles y otros objetos, de modo que no se encuentren en medio de su camino. Asegúrese de que la altura de sus sillones y sillas sea adecuada, de modo tal que Usted pueda sentarse y levantarse con facilidad.

Ante una caída o tropiezo, no dude en consultar con su médico, ya que esto puede ser tanto el primer indicio de una nueva patología, como el efecto adverso de algún medicamento. ■



Maratón del Desierto Pinamar

OMINT estuvo presente en la Maratón del Desierto 2012, que se llevó a cabo el domingo 8 de enero, en el Sport Beach de Pinamar. Además de participar como sponsor oficial del evento, OMINT brindó un servicio de relajación muscular express, exclusivo para los corredores.

Gallery Nights Punta del Este

OMINT fue una vez más, sponsor oficial de Gallery Nights Punta del Este 2012, el circuito cultural más importante de la Argentina y de Uruguay. Los recorridos fueron libres y gratuitos, y se realizaron todos los viernes de enero.

Expoagro 2012

Nuevamente, OMINT fue sponsor oficial en la edición Expoagro 2012. La muestra agropecuaria más importante del país tuvo lugar entre el 6 y el 9 de marzo en Junín, Ruta Nacional 65, provincia de Buenos Aires. Por ello, estuvimos a cargo de la cobertura médica, a fin de garantizar la seguridad durante todo el recorrido.



Principales logros del 2011

Nos gustaría compartir con Usted y su grupo familiar, algunos de los proyectos realizados por OMINT, durante el 2011.



Institucional

- Cumplimos 44 años de trayectoria en el mercado de la salud y nos preparamos, este año, para nuestro 45 aniversario.

- Seguimos contribuyendo con la promoción del deporte a través de nuestra participación como cobertura médica y como sponsor en distintos eventos de tenis, polo y running, tales como: Copa Davis, Fed Cup, Torneo Seniors, Menores; Abierto de Polo de Palermo y la cobertura de otros torneos del fixture oficial de la Asociación Argentina de Polo. Además, participamos como sponsor en un circuito de 8 importantes maratones a nivel nacional. Adicionalmente, continuamos con nuestro apoyo a distintos clubes deportivos: Club Marangoni, Pilará Club, Vilas Club, Clubes de Hockey de Mar del Plata (Mar del Plata, Sporting y Unión del Sur); y mantuvimos nuestra presencia como cobertura médica oficial de importantes eventos como Expoagro y Gala Zurich del Mar.

- En el marco de nuestro Programa de Responsabilidad Social Empresaria, continuamos con nuestro apoyo a:

- El programa de becas de grado de Fundación Carolina de Argentina, brindando cobertura médica a jóvenes becados de universidades del NEA y NOA del país.

- El ciclo de conferencias libres y gratuitas de seguridad y educación vial, que se llevó a cabo en todo el país, organizadas por "A todo Motor", a cargo de Rubén Daray.

- La campaña de concientización sobre el cáncer de mama que organiza Estée Lauder Companies

junto con OSIM (Obra Social de Personal de Dirección), donde participamos por tercer año consecutivo.

Además, el equipo de Recursos Humanos de OMINT continuó, por segundo año consecutivo, el Programa de Voluntariado Corporativo, invitando a los colaboradores de la compañía a participar en proyectos de apoyo a la sociedad, mediante la realización de diferentes acciones como la campaña de donación de sangre para el Hospital Garrahan, la recolección de tapitas y papel para el mismo hospital; y la campaña de recolección de útiles escolares "Seamos útiles", destinados a escuelas de bajos recursos.

- Continuando con el crecimiento del grupo OMINT, lanzamos al mercado la nueva unidad de negocio de asistencia al viajero: Premium Assistance, con condiciones preferenciales de contratación para los socios OMINT.

Calidad Médica

- Sumamos más y nuevos prestadores (prestadores médicos, farmacias e instituciones) a nuestras cartillas nacionales.

- Asimismo, en nuestra séptima auditoría logramos mantener la certificación ISO 9001 (versión 2008) a los procesos que aseguran la calidad médica, la atención al prestador y al asociado, a través de la empresa BVC (Bureau Veritas Certification).

- Realizamos nuevas encuestas a nuestros socios, a fin de relevar sus opiniones y niveles de satisfacción con el servicio recibido y con la relación médico-paciente. »

Atención Personalizada

- Con el objetivo de seguir mejorando la atención, el Centro de Atención al Socio continúa trabajando en la centralización de las llamadas en el call center de Buenos Aires, equipado con tecnología de última generación, con el fin de ofrecer una atención telefónica más rápida: sumamos una dotación total de 83 personas, que atienden un promedio mensual de 50.000 llamadas. Además, incorporamos 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.
- Sumamos nuevos buzones 24 horas en varias de nuestras sucursales de atención, y hemos actualizado más de 6.770 datos de nuestros socios mediante la campaña que realizamos en las sucursales durante el último semestre del año.

- Incorporamos, durante los meses de verano 2011/2012, un nuevo Punto de Atención ubicado en el Sanatorio Mautone de Punta del Este, Uruguay; disponible para brindar asesoramiento y atención personalizada a nuestros socios.
- La nueva página web alcanzó más de 100.000 usuarios (socios, prestadores, proveedores, farmacias y empresas) registrados para realizar gestiones online.
- Hemos llegado a más de 1.000.000 de contactos a través de nuestras campañas por e-mail.

Desde OMINT, queremos agradecerle por haber sido partícipe de estos logros, por la confianza que deposita en nosotros, y el permanente apoyo brindado durante el 2011. Continuamos este año trabajando para garantizarles a Usted y su familia calidad en los servicios médicos que brindamos. ■



OMINT news: Nuevo nombre y diseño

A partir de esta primera edición del 2012, presentamos un nuevo nombre y diseño para nuestro newsletter trimestral.

OMINT news presenta un diseño renovado, atractivo, con información destacada y mayor presencia de imágenes. La nueva tipografía de los textos y títulos es más moderna, tiene más cuerpo y una mayor legibilidad.

Las fotos se integran con un sentido de unidad a las notas, dándole más peso a lo visual.

La tapa, por ejemplo, ha sido replanteada para dar mayor espacio al adelanto de los contenidos de cada número. Algunos de ellos aparecen jerarquizados, en torno al tema principal.

Además, mantenemos la secciones fijas: Personalidades Notables de la Salud, ¿Sabía que...?, entre otras, e incorporamos una nueva sección que contendrá destacados en cada edición.



Sucursal Microcentro

Destacado de esta edición

Microcentro: Sucursal de Atención al Socio

Le recordamos que OMINT posee una sucursal ubicada en microcentro:

Alem 596 - (1001) CABA
Horario de atención:
De lunes a viernes de 9 a 17.30

En este centro, Usted podrá recibir asesoramiento personalizado acerca de su plan médico y realizar consultas sobre la gestión de trámites.

Además, cuenta con un buzón exterior disponible las 24 horas, a través del cual Usted podrá gestionar reintegros, presupuestos, autorizaciones, entre otros trámites.