

Trayectoria Calidez Humana Calidad Médica

Invierno 2011
Año 14
Número 54



TEMARIO

Información para futuras mamás:
Lactancia y Puericultura
Página 1

Personajes destacados de la salud
Página 1

¿Cómo hacer para dejar de fumar?
Página 2

Clínica del Sol recibe una nueva Acreditación ITAES
Página 3

¿Sabía que...
Página 3

Novedades
Página 4

31 de mayo: Día Mundial sin Tabaco
Página 5

Club de descuentos y beneficios
Página 5

Clínica Bazterrica presenta la primera Sala Híbrida de la Argentina
Página 6

Seguimos avanzando hacia una nueva Clínica Bazterrica
Página 6



Información para futuras mamás: Lactancia y Puericultura

El embarazo y el nacimiento de un hijo es un camino de aprendizaje y de conocimiento mutuo. Ser madre es una construcción permanente, producto de las propias historias vividas como hija y del vínculo establecido con el bebé.

Estos conceptos, y otros sobre maternidad y crianza, los desarrolla la puericultura, palabra que significa el "arte de la crianza". Esta tarea de acompañar a la madre, al padre y al bebé en el camino de la crianza es llevada a cabo por puericultoras: personal de salud con formación especializada.

La puericultura apunta a estimular la lactancia materna y la crianza en salud. Sus principales objetivos son promover y difundir los beneficios de la lactancia materna en todas sus dimensiones y



emprender acciones en beneficio del fortalecimiento de la relación temprana entre la madre y su hijo.

Sus principios son:

- El amamantamiento como forma natural de comprender y satisfacer las necesidades del bebé.

- El contacto piel a piel y la internación conjunta después del parto favorecen tanto la consolidación del vínculo madre/bebé, como la lactancia materna.

- La participación alerta y activa de la madre en el parto favorece el buen comienzo del amamantamiento.

- La leche materna es el mejor alimento para el bebé.

- El rol paterno es el de proveer, ayudar, contener y acompañar a la mamá en la etapa del amamantamiento y la crianza.

Beneficios de la lactancia materna para el bebé:

La leche materna es indiscutiblemente el alimento ideal para su hijo recién nacido, y el único que el bebé necesita durante los primeros seis meses de vida. Además de proporcionarle todos los nutrientes necesarios para crecer, le brinda protección extra contra cualquier tipo de infecciones y enfermedades, entre ellas: infecciones en el oído y respiratorias, diarrea, alergias, diabetes, obesidad, esclerosis múltiple, enfermedades virales y bacterianas, e incluso algunos tipos de cáncer.

Además, los niños alimentados con leche materna tienen menos problemas de caries y de deformaciones dentales. Los bebés que toman el pecho utilizan más de veinte músculos de la cara y la mandíbula, y los ejercitan más del doble que los bebés que

Continúa en la página 2

PERSONAJES DESTACADOS DE LA SALUD

Francisco Javier Muñiz (1795-1871)

Médico y científico, nació el 21 de diciembre de 1795 en la provincia de Buenos Aires. Es considerado el primer naturalista argentino.

Se desempeñó como médico del Ejército en Chascomús, cumpliendo servicios especiales relacionados con el uso de sueros para vacunas. Realizó observaciones acerca del ganado vacuno. Sus notas concernientes a la degeneración y disminución -en número- de la vaca ñata (vaca con el hocico aplastado o deformado) fueron utilizadas por el naturalista Charles Darwin.

Sus propios experimentos con vacunas le permitieron -frente a la prohibición dictada por Rosas de importar vacunas (1838) por razones económicas- producir una satisfactoria vacuna argentina, de modo que la salud pública no sufriera detrimento. En 1828, luego de haber ejercido el cargo de cirujano jefe en el Ejército, durante la guerra con Brasil, Muñiz aceptó la designación de Dorrego, como oficial médico en Luján; y dos años después, Rosas agregó otros deberes militares a este nombramiento.

De 1858 a 1862 fue presidente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires. Durante la epidemia de fiebre amarilla de 1871 trabajó como médico voluntario para ayudar a las víctimas. Murió a causa de esta enfermedad, en abril de 1871 en Buenos Aires. De allí el nombre del Hospital de Infecciosas "Dr. Francisco Javier Muñiz".

toman mamadera. Esto es muy importante porque "prepara" la boca, la lengua y la garganta para formar los sonidos necesarios para el lenguaje. Los especialistas en la enseñanza del lenguaje sostienen que si un niño o niña pueden hablar claramente, el aprendizaje de la lectura se les facilita. Las ventajas físicas que reciben los bebés mediante la leche materna son solo una parte de los muchos beneficios de ser amamantados. Actualmente se le está prestando mucha atención a la manera en que la lactancia ayuda a establecer una relación sólida y afectuosa entre la madre y su bebé.

Beneficios de la lactancia materna para la mamá:

La lactancia no solo beneficia al bebé, sino también a la madre. Al dar el pecho inmediatamente después del nacimiento del bebé, el útero se contrae y se reduce el riesgo de una hemorragia. La succión del bebé al tomar del pecho en las primeras semanas después del parto, ayuda al útero a regresar con más rapidez a su tamaño natural.

Además, amamantar reduce el riesgo de cáncer de mama, de ovarios y osteoporosis. Ayuda a volver al peso previo al embarazo con mayor facilidad, ya que el cuerpo de la madre lactante utiliza alrededor de 400 a 500 calorías extras diariamente. La comodidad y la economía de tiempo y recursos también son aspectos a favor de la lactancia. En cualquier lugar y a cualquier hora puede alimentar discretamente a su bebé.

Existen también beneficios emocionales. El cuerpo de una mujer que está lactando produce oxitocina, conocida también como "la hormona del amor", ya que despierta en la madre una sensación de bienestar y sentimientos muy fuertes de cuidar, amar y proteger a su bebé. Esto la ayuda a responder mejor a las necesidades de su hijo o hija. Otra hormona que producen las madres lactantes es la prolactina, que la ayuda a estar más tranquila y relajada.



Gentileza: Consejo Publicitario Argentino
Campaña "Lactancia Materna"
www.consejopublicitario.org

Otro beneficio para las madres que amamantan es que, debido a que los cambios hormonales que sufren sus cuerpos después del parto son más graduales cuando se da el pecho, la depresión posparto, en caso de darse, suele ser mucho más leve y fácil de manejar. Y otro detalle importante: una madre lactante se ve "obligada" a descansar cada vez que se sienta o se acuesta con su bebé para alimentarlo, lo que le permite relajarse y disfrutar de momentos de paz y tranquilidad varias veces durante el día.

Fortalecer el vínculo que se crea dando de mamar y el tiempo dedicado a la crianza de nuestros hijos es un forma proactiva de trabajar en la prevención primaria de la salud física y mental y favorecer conductas sociales saludables.

Semana mundial de la lactancia materna

Se celebra del 1 al 7 de agosto de cada año, para concientizar al mundo sobre la importancia de fomentar la lactancia, difundiendo sus beneficios.

¿Cómo hacer para dejar de fumar?

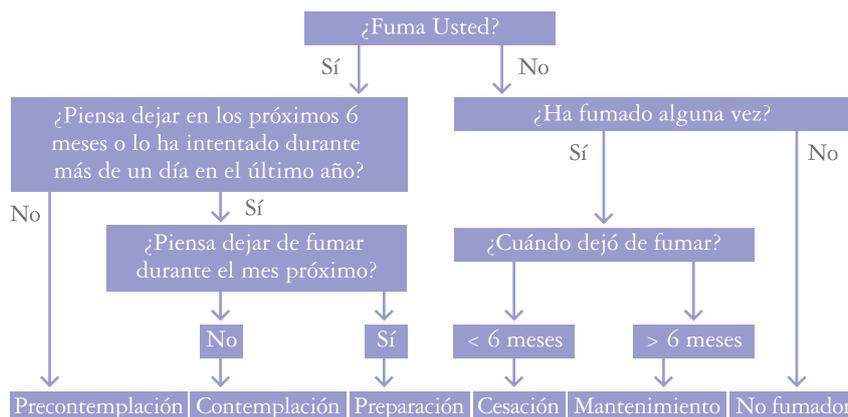
La mayoría de las personas fumadoras quieren dejar de fumar, pero hacerlo no es tan sencillo.

La nicotina es una droga muy adictiva, tan adictiva como la heroína o la cocaína. Fumar no es un hábito, sino una adicción. Si bien muchos fumadores han dejado de fumar por sí mismos, la mayoría han pasado por algún intento sin conseguir resultados exitosos. La realidad es que la mayoría de los fumadores pasan por varios intentos (entre 2 y 7 veces) antes de conseguir abandonar definitivamente el cigarrillo. Es habitual que estas recaídas aumenten la sensación de fracaso, alimentando el mito que presupone que nunca lo van a lograr; sin embargo, cuantas más veces se lo intente, más cerca estará de lograrlo.

Hay diferentes etapas en el proceso de abandonar esta adicción:

- **Etapas de precontemplación:** cuando ni siquiera está pensando en dejar de fumar.
- **Etapas de contemplación:** cuando quiere hacerlo pero no está decidido.
- **Etapas de preparación:** cuando se está preparando para hacerlo.
- **Etapas de cesación:** cuando ya dejó de fumar.
- **Etapas de mantenimiento:** cuando dejó y no quiere volver a fumar.

¿Quiere saber en qué etapa se encuentra Usted?



Los beneficios de dejar de fumar

Diversos estudios demuestran que el mayor beneficio de dejar de fumar se da en las personas que lo hacen antes de los 35 años. Sin embargo, dejar de fumar a cualquier edad trae beneficios para la salud y mejora la calidad de vida.

Beneficios para la salud del fumador

- Mejora el gusto y el olfato.
- Ayuda a respirar más fácilmente.
- Hace que sea más fácil realizar ejercicios.
- Mejora el aspecto y la salud de la piel.
- Disminuye las probabilidades de tener ataques al cerebro, cáncer y enfermedades del corazón o de los pulmones.
- Ayuda a que se sienta más cómodo socialmente y a ganar independencia al liberarse de una adicción.

Beneficios económicos

Si calculamos que en promedio, los cigarrillos cuestan \$7 (el paquete de 20), una persona que fume un paquete por día ahorrará \$210 por mes en cigarrillos. Por otra parte, teniendo en cuenta que los fumadores se enferman más que los no fumadores, también ahorrarán en atención médica y en medicamentos.

Beneficios para los convivientes no fumadores

El tabaquismo pasivo aumenta particularmente los problemas de salud en los niños, que incluyen en forma principal problemas respiratorios, infecciones del oído y el síndrome de muerte súbita del lactante.

Al dejar de fumar, estos riesgos desaparecen.

¿SABÍA QUE...

... en 1590, el holandés Zacharias Jansen fabrica el microscopio compuesto, con lentes fijados en dos tubos de metal, uno dentro del otro?

... en 1880, Louis Pasteur y Robert Koch descubrieron los "gérmenes" causantes de algunas enfermedades infecciosas como el cólera y la rabia; y a partir de ellos, se elaboraron las vacunas respectivas?

Beneficios en el trabajo

Los fumadores se enferman más y en general presentan menor productividad que los no fumadores. Los empleadores saben esto y de hecho la mayoría de las empresas prohíbe el consumo de tabaco en sus instalaciones. Al dejar de fumar, mejorará su desempeño laboral.

Tratamientos

Aquellas personas que se encuentran en la etapa de **preparación**, es decir, que quieren dejar de fumar y están dispuestas a hacerlo durante el próximo mes, deben recordar las siguientes recomendaciones:

- Concretar una **fecha de cese**, idealmente dentro de los 15 días siguientes. Tener en cuenta que puede facilitar el que sea durante el fin de semana.
- Modificar el **entorno**: deshacerse de los cigarrillos la noche anterior a la fecha de cese, retirar ceniceros, ventilar los ambientes, excusarse de situaciones o compañías que lo lleven a fumar, y evitar el consumo de café y el alcohol.
- Repasar los intentos anteriores: ¿qué le hizo recaer?
- Tener presente los **signos de abstinencia**: cefaleas, insomnio, irritabilidad, nerviosismo, disminución en la concentración, alteraciones en el apetito, temblores, sudores. Los síntomas de abstinencia no suelen prolongarse más allá del primer mes de abandono, y son más fuertes durante las primeras dos semanas. El más importante es "el deseo imperioso de fumar"; este deseo cede al cabo de unos dos o tres minutos, por lo que resulta muy útil tener a mano una estrategia sustitutiva hasta que el síntoma pase; por ejemplo: salir a caminar, distraerse, tomar agua u otras bebidas frescas, lavarse los dientes, hacer

algo placentero, bañarse, aplicar alguna técnica de relajación, leer, etcétera.

- Tener en claro: la abstinencia de cigarrillo debe ser absoluta (no se debe permitir ni una pitada).
- Tener siempre presente que el uso de **alcohol** está asociado fuertemente a recaídas.
- Preparar el **contexto**: comunicar su decisión a familiares, amigos y compañeros de trabajo. La presencia de otros fumadores en la casa se asocia a menor tasa de éxito: ver si es posible que dejen simultáneamente varios miembros de la familia o cómo se comportarán los demás fumadores para ayudarlo a tener éxito.

Tratamiento farmacológico

El tratamiento farmacológico de la dependencia al tabaco es una estrategia eminentemente médica, en la que un profesional prescribe medicamentos para controlar los síntomas del síndrome de abstinencia. En los pacientes que están en etapa de preparación, su uso duplica la posibilidad de éxito.

Si está pensando en dejar de fumar y desea que le enviemos información acerca de los beneficios de nuestro Programa Antitabaco y el listado de los médicos especializados a los que puede recurrir, escribanos a: antitabaco@omint.com.ar (únicamente socios de AMBA y provincias del interior -fuera del radio de influencia de Córdoba-); o a antitabacordoba@omint.com.ar (para socios de Córdoba y provincias de su influencia).

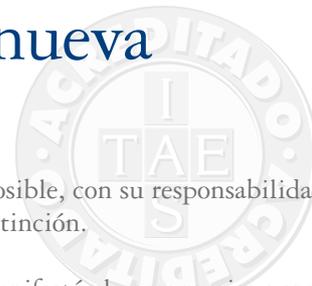
Clínica del Sol recibe una nueva Acreditación del ITAES

El martes 5 de abril en el Auditorio de la Clínica del Sol, se realizó el acto de entrega de una nueva certificación del ITAES (Instituto Técnico para la Acreditación de Establecimientos de Salud). Estuvieron presentes en el acto el doctor Ricardo Durlach, presidente del ITAES, autoridades del Grupo OMINT y representantes del cuerpo médico y colaboradores de la Clínica del Sol

quienes han hecho posible, con su responsabilidad y esfuerzo diario, esta nueva distinción.

El doctor Durlach manifestó el compromiso permanente de Clínica del Sol con los estándares de calidad, dada esta tercera acreditación plena consecutiva.

La Clínica del Sol refuerza de esta manera, su ineludible compromiso en brindar la mayor calidad médica a quienes le confían su salud.



NOVEDADES

Centro de Atención al Socio (CAS)

Le recordamos que el Centro de Atención al Socio cuenta con una tecnología que permite una mayor agilidad en la respuesta. A través de una placa CTI (Computer Telephone Integration), al momento en que el socio se comunica con el CAS, se le solicita que digite su número de credencial o su documento para que, al ser atendido por los operadores, ellos ya cuenten con los datos correspondientes de la persona (número de socio, plan médico, datos personales, etcétera).

Además, dispone de una tecnología denominada IVR (Interactive Voice Response) que -por medio de un árbol de derivaciones- permite resolver consultas en línea, sin necesidad de ser atendido por un operador. Este sistema cuenta con un menú de opciones donde los socios podrán optar por: realizar consultas sobre facturación (vencimiento de factura, saldo de cuenta, solicitud de factura no recibida y formas de pago), pedir información de sucursales por zona (dirección y horario de atención), solicitar un manual del beneficiario o un duplicado de credencial (por pérdida o robo), tanto dentro como fuera del horario de atención (de lunes a viernes de 8 a 20).

Torneo Internacional Abierto de la República Seniors de Tenis

OMINT estuvo presente como cobertura médica oficial en el Torneo Internacional Abierto de la República Seniors de Tenis, que se desarrolló del 28 de marzo al 9 de abril en el Club Hurlingham. Además, contó con presencia de marca tanto en el club como en las canchas, y realizó una acción promocional durante los fines de semana del torneo.

Maratón Solidaria “Pasión por correr. Pasión por ayudar”

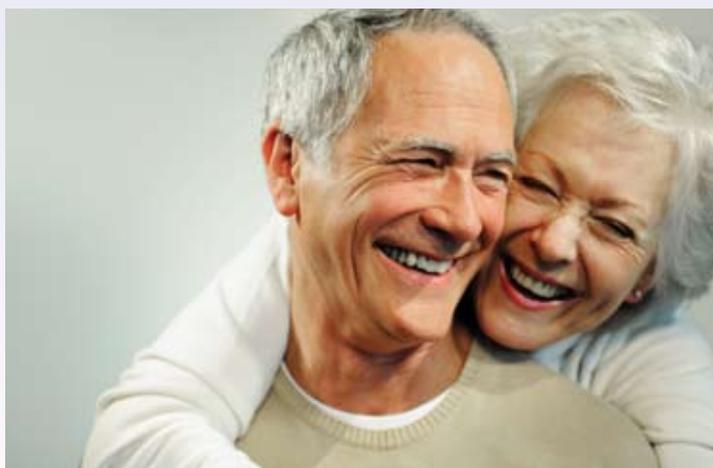
OMINT estuvo presente como sponsor en la 10° edición de la Maratón Solidaria “Pasión por correr. Pasión por ayudar”, organizada por Accenture. La maratón contó con más de 10.000 corredores y se llevó a cabo el domingo 15 de mayo, en los bosques de Palermo. La tradicional carrera se realiza a total beneficio de la Fundación Garraban y de la Cooperadora del Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez.

Conferencias de Seguridad y Educación Vial

En el 2011, OMINT renueva su compromiso con la salud y la educación siendo sponsor oficial en el 16° ciclo de Conferencias de Seguridad y Educación Vial, organizadas por “A Todo Motor” y a cargo de Rubén Daray. El ciclo de conferencias comenzó en mayo y, hasta el momento, se realizaron en Bahía Blanca y en Entre Ríos.

Programa de Actividades Seniors

Talleres de actividades para socios mayores de 60 años: consulte en nuestra página web los aranceles y el cronograma actualizado de clases para este año.



31 de mayo de 2011: Día Mundial Sin Tabaco

El 31 de mayo de cada año la OMS (Organización Mundial de la Salud) celebra, desde 1987, el Día Mundial sin Tabaco, cuyo objetivo consiste en señalar los riesgos que supone el consumo de tabaco para la salud y en fomentar políticas eficaces de reducción de este consumo.

El tabaquismo es la principal causa prevenible de mortalidad en el mundo. Se prevé que este año, más de 5 millones de personas morirán por ataque cardíaco, accidentes cerebrovasculares, cáncer, dolencias pulmonares u otras enfermedades relacionadas con el tabaco. En esa cifra no están incluidas más de 600.000 personas, de las cuales más de una cuarta parte serán niñas y niños que morirán por haber estado expuestos al humo de tabaco ajeno. Según el número de muertes que se cobra cada año la epidemia global de tabaquismo, podría alcanzar los 8 millones en el 2030. Después de haber matado a 100 millones de personas en el siglo XX, el tabaquismo podría acabar con 1.000 millones de vidas durante el siglo XXI.



Fuente: Organización Mundial de la Salud.
www.who.int/tobacco/wntd/2011/announcement/es/index.html

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 Bazterrica presenta la primera Sala Híbrida de la Argentina

La Sala Híbrida funciona en el 8° piso de la Clínica Bazterrica -destinado exclusivamente a Intervencionismo Endovascular- y constituye la primera sala de este tipo en la Argentina, y a su vez, la primera en América Latina que ha sido especialmente diseñada desde su concepción, de acuerdo con los parámetros de la European Society of Cardiology.

Esta sala combina los procedimientos más complejos de Terapéutica Endovascular (mediante cateterismo) con un quirófano de última generación, lo que permite optimizar la seguridad y efectividad de estas prácticas.

Está equipada con moderna tecnología cardiovascular Philips y con un angiógrafo digital de última generación que posee un software de avanzada en el que se destaca el "Heart Navigator"

que permite realizar la reconstrucción de la válvula aórtica e incluye además tomografía computada.

Asimismo, la sala permite la realización de intervenciones híbridas (combinadas) de cualquier especialidad y región del cuerpo, tanto en adultos como en niños. A partir de esta innovación, la Unidad de Intervencionismo Endovascular de la Clínica Bazterrica, optimiza su operatoria basada en un concepto multidisciplinario, abarcando -en este caso- prácticamente a todas las especialidades y quirúrgicas.

Con estas incorporaciones edilicias y tecnológicas, la Clínica Bazterrica da un nuevo paso hacia su renovación integral, con beneficios concretos para los pacientes, a través de procedimientos menos invasivos, más precisos y seguros.



Seguimos avanzando hacia una nueva Clínica Bazterrica

La obra de ampliación y remodelación total de la Clínica Bazterrica sigue adelante. A la reciente inauguración del 8° piso, que incluye la primera sala híbrida del país, y la incorporación de 4 nuevos ascensores (hoy completan un total de 10), se sumarán durante el resto del año otros avances de relevancia:

- Nueva planta de Cuidados Intensivos y Coronarios, con una capacidad de 29 camas.
- Nuevo piso para Pediatría, con una capacidad total de

30 camas, de las cuales 8 serán de Cuidados Intensivos Pediátricos.

- Contaremos con un total de 9 quirófanos, que se sumarán a los 3 existentes en el 2° piso (exclusivo de Maternidad).
- Inauguraremos el nuevo lobby de ingreso a la Clínica, en la esquina de la calle Juncal.
- Remodelaremos parte del primer subsuelo, para incorporar un Tomógrafo multislice de 64 hileras de detectores y un Resonador nuclear cerrado de alta capacidad, entre otros.