

Trayectoria Calidez Humana Calidad Médica



Primavera  
2011  
Año 14  
Número 55



## Temario

Programa de peso saludable y tratamiento de la obesidad  
Página 1

Personajes destacados de la salud  
Página 1

Prevención OMINT  
Página 2

Programa para dejar de fumar  
Página 2

Información sobre Sucursales  
Página 3

¿Sabía que...  
Página 3

Novedades  
Página 4

Día Mundial de la Enfermedad de Alzheimer  
Página 5

Club de descuentos y beneficios  
Página 5

Clínica Santa Isabel inaugura la Unidad de Internación Pediátrica  
Página 6

Clínica Odontológica OMINT: incorporación de equipamiento tecnológico  
Página 6

Programa de Seguridad para el Paciente en Clínica del Sol  
Página 6

El sobrepeso y la obesidad se duplicaron en frecuencia en los últimos veinte años; y se observa que afectan aproximadamente a un 60% de la población. Es decir que 6 de cada 10 individuos tienen exceso de peso. Por esta razón, se considera que la obesidad ya es una epidemia.

La obesidad está asociada con la aparición de diabetes, aumento del colesterol y de la presión arterial; todos factores que predisponen a la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Existe una forma sencilla de calcular cuál es el rango adecuado de peso para cada individuo: a través del Índice de Masa Corporal (IMC); se obtiene dividiendo el peso sobre la altura al cuadrado. Si este resultado da entre 19 y 25, el peso es adecuado; si excede los 25 es sobrepeso; y si excede los 30, obesidad.

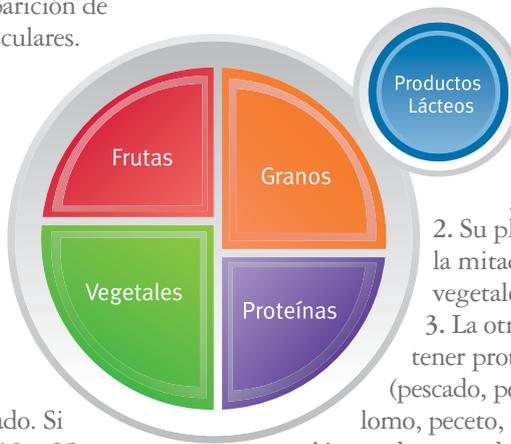
Para bajar de peso es necesario recurrir a dos estrategias en forma combinada: modificar los hábitos alimentarios e incrementar la actividad física.

Toda "dieta" que el paciente logre cumplir sirve para bajar de peso, pero está ampliamente documentado su fracaso a largo plazo. Al cabo de 5 años, más del 90% recupera el peso. Cabe señalar también los peligros que pueden provocar las "dietas milagrosas", que suelen

producir carencias de macronutrientes, vitaminas y minerales.

La OMS sugiere una forma sencilla para poder entender en qué consiste comer adecuadamente. Para ello ha diseñado un plato que grafica cuál es la calidad y cantidad de alimentos que deberíamos comer a lo largo del día.

### Diez consejos para un plato saludable



1. Disfrute su comida, pero coma menos; evite las porciones gigantes.
2. Su plato debe tener la mitad de frutas y vegetales.
3. La otra mitad debe tener proteínas magras (pescado, pechuga de pollo, lomo, peceto, nalga, cuadril), lácteos descremados y granos (pan integral o salvado, cereales, arroz integral).
4. Cambie los lácteos enteros por lácteos total o parcialmente descremados.
5. Disminuya los alimentos altos en grasas, azúcares agregadas y sal (tortas, galletitas, helados, golosinas, carnes con grasa, fritos, etcétera).
6. Beba agua o jugos y gaseosas sin azúcar.
7. Respete las 4 comidas al día. Si lo necesita, puede realizar 2 colaciones.
8. Coma lentamente y mastique bien, para que su cuerpo tenga tiempo de saber cuándo está lleno.
9. Planifique sus comidas y sus compras.
10. Evite el consumo excesivo de alcohol.

## Personajes destacados de la salud

**Emilio Coni**  
(1855-1928)

Nació en la ciudad de Corrientes el 4 de marzo de 1855. Realizó sus estudios secundarios en el Colegio Nacional de Buenos Aires y en 1872 ingresó en la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires, donde se graduó en 1878. Luego se inició como practicante en el Hospital de Mujeres.

Creó la inspección médica e higiénica en las escuelas públicas. Buscando dar respuesta a las obsesiones que marcaron su vocación de higienista, fundó la oficina de Estadística Municipal y el Patronato de la Infancia, que centralizó la asistencia de niños durante más de un siglo.

En 1892 fue nombrado director de la Administración Sanitaria y Asistencia Pública de Buenos Aires, donde impulsó la coordinación técnica unificada del sistema hospitalario.

El Dr. Emilio Coni, primer presidente efectivo de la hoy Asociación Médica Argentina, murió el 3 de julio de 1928.

Continúa en la página 2

Y recuerde: es muy importante realizar actividad física. Son muy pocas las personas que pierden peso y se mantienen en un peso adecuado sin hacer ejercicios.

Le recordamos que los socios de OMINT cuentan con un **Programa de Tratamiento de la Obesidad**, que pone a su disposición:

- Consultas médicas con especialistas en nutrición.
- Talleres grupales profesionalizados.
- Cobertura del 70% en medicación para la obesidad.
- Cobertura de un porcentaje del arancel del gimnasio por actividad física aeróbica o acuagym.
- Talleres de tai-chi (por el momento, solo para AMBA).

## Prevención OMINT

Dentro del marco del “Programa de Control de la Persona Sana”, en el que trabajamos año a año, le recordamos la importancia de tener una consulta preventiva anual, ya sea con su médico clínico y/o el pediatra de sus hijos (en caso de corresponder), a fin de detectar factores de riesgo o problemas de salud en forma precoz para prevenirlos, además de trabajar sobre temas que tiendan a mejorar su calidad de vida.

Las consultas de rutina le permitirán recibir información acerca de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades; además de generar un mayor vínculo con su médico personal, fundamental en el cuidado de su salud. Él es la persona que mejor lo puede orientar ante la aparición de un problema de salud. Por eso, recuerde la importancia de contar con los datos de su médico personal actualizados: e-mail, teléfono particular y celular.

Cabe mencionar que en las encuestas de satisfacción a socios realizadas periódicamente por OMINT, los resultados evidencian que la satisfacción con los servicios médicos es mayor en los socios que tienen un médico personal o de referencia, que en aquellos que no lo tienen.



Para recibir mayor información, puede enviar un e-mail a [pesosaludable@omint.com.ar](mailto:pesosaludable@omint.com.ar), o a [prevencion@omint.com.ar](mailto:prevencion@omint.com.ar) (para socios de Córdoba, Santa Fe, San Luis, Mendoza, San Juan, La Rioja, Catamarca y Santiago del Estero).

***Dra. Nadia Sauane.***

***Especialista en medicina familiar y tratamiento de la obesidad.***

De acuerdo con su edad, las particularidades de su historia familiar, sus hábitos y estilo de vida, su médico lo orientará a incorporar conductas saludables y evitar aquellas que puedan ser riesgosas para su salud.

Es imprescindible tomar una actitud protagónica en el cuidado de la salud: realizar controles periódicos que permitan detectar precozmente ciertas enfermedades y recibir las indicaciones adecuadas para modificar hábitos que puedan ser perjudiciales para la salud.

**Ante cualquier inquietud adicional, puede comunicarse vía e-mail:**

- Si reside en la zona de AMBA o en el Interior del país (excepto provincia de Córdoba): [eccm@omint.com.ar](mailto:eccm@omint.com.ar).
- Si reside en la provincia de Córdoba: [prevencioncordoba@omint.com.ar](mailto:prevencioncordoba@omint.com.ar).
- O telefónicamente con nuestro Centro de Atención al Socio, de lunes a viernes de 8 a 20.

***Dr. Luis Giménez.***

***Director Médico OMINT.***

## Programa para dejar de fumar

**¿Qué contempla el programa?**

- Consultas médicas con profesionales especializados.
- Encuentros grupales coordinados por una psicóloga (por el momento, solo para AMBA).
- Cobertura especial en medicación de apoyo para dejar de fumar.
- Talleres gratuitos de tai-chi (por el momento, solo para AMBA).

**¿Cuáles son las etapas del proceso para abandonar la adicción?**

1. Etapa de precontemplación: cuando ni siquiera está pensando en dejar de fumar.
2. Etapa de contemplación: cuando quiere hacerlo pero no está decidido.
3. Etapa de preparación: cuando se está preparando para hacerlo.
4. Etapa de acción: cuando ya dejó de fumar.
5. Etapa de mantenimiento: cuando dejó y no quiere volver a fumar.

Si se siente identificado con alguna de las etapas, desde la número 2 en adelante, este es el momento de comenzar.

Para hacerlo, puede solicitar un turno con cualquiera de los profesionales del programa, que se encuentran en la sección Prevención OMINT de nuestra página web.

**Para ampliar esta información, escribanos a:**

- [antitabaco@omint.com.ar](mailto:antitabaco@omint.com.ar) (para socios de AMBA y provincias del Interior, fuera del radio de influencia de Córdoba).
- [antitabacordoba@omint.com.ar](mailto:antitabacordoba@omint.com.ar) (para socios de Córdoba, Santa Fe, San Luis, Mendoza, San Juan, La Rioja, Catamarca y Santiago del Estero).



# Información sobre Sucursales

## Campaña de actualización de datos

Durante el segundo semestre del 2011 estaremos implementando desde nuestras sucursales, una campaña de actualización de datos de los socios. Para ello, en caso de visitar una sucursal, el personal de atención le pedirá unos minutos para corroborar los datos de su grupo familiar (dirección completa, teléfono/celular, dirección de e-mail), que se encuentran en nuestro sistema. Le recordamos la importancia de mantener sus datos actualizados, ya que esto le permitirá recibir nuestras comunicaciones oportunamente.

## Direcciones y horarios de atención

OMINT posee sucursales de atención a nivel nacional; puede consultar el listado (dirección y horarios de atención) en [www.omint.com.ar](http://www.omint.com.ar), sección Servicios al Socio/Atención al Cliente/Sucursales.

## Atención personalizada

Los llamados telefónicos a nuestras sucursales están siendo derivados, en forma paulatina, a nuestro Centro de Atención al Socio. Esta iniciativa tiene como principal objetivo privilegiar la atención personalizada de los socios que se acercan a las sucursales.



Lomas de Zamora

## Buzón OMINT

Con el fin de brindarle un servicio más ágil y con mayor amplitud horaria para recepcionar pedidos de reintegros, hemos puesto a su disposición buzones externos, fácilmente identificables con el logo de OMINT, en los frentes de las siguientes sucursales:

### Sucursales en CABA:

Belgrano, Caballito, Flores, Microcentro, Palermo, Recoleta.

### Sucursales en GBA:

Lomas de Zamora, Pilar, Quilmes, San Isidro, San Justo, San Martín, Vicente López.

### Sucursales en el Interior del país:

Bahía Blanca, Bariloche, Concordia, Córdoba, Corrientes, Mar del Plata, Mendoza, Neuquén, Rosario, Salta, Santa Fe, San Juan, San Rafael, Tucumán.

### Otros:

Buzón del shopping El Solar de la Abadía.

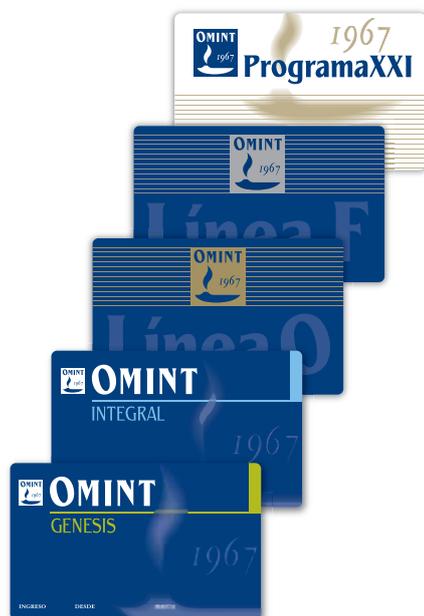


Microcentro

## ¿Sabía que...

... Usted puede entregar en cualquier momento del día sus recibos para reintegros en las sucursales de OMINT, a través del Buzón Express?

... si Usted es socio individual, puede consultar su factura mensual desde [www.omint.com.ar](http://www.omint.com.ar), sección Gestiones Online para Socios/Consultas/Factura?



Si Usted necesitara presentar algún gasto para reintegro, autorizaciones, etcétera, deberá completar los datos personales y el detalle de la documentación que adjunta, en un sobre con la leyenda "Trámites Express", que luego deberá depositar en el buzón. **Importante: recuerde detallar un teléfono de contacto.** Este sobre contiene un formulario por duplicado, cuyo original quedará en su poder como constancia de la documentación entregada. Estos sobres estarán a su disposición durante el horario administrativo de atención, en todas las sucursales de OMINT. Si concurre fuera de este horario, Usted podrá utilizar un sobre propio, identificándolo con su número de socio y la leyenda "Trámites Express", adjuntando el formulario correspondiente que podrá imprimir directamente desde la sección de la página web: Gestiones Online/Socios/Formularios/Trámites Express.

## Solicitud de nuevas credenciales

Le recordamos que podrá solicitar la reposición de su credencial, ya sea por robo, pérdida o credencial defectuosa, en cualquiera de nuestras sucursales; o bien a través de nuestra página web, registrándose previamente como usuario e ingresando en la sección Gestiones Online/Socios/Solicitudes/Credencial.

# Novedades



## *OMINT recertifica su Sistema de Gestión de Calidad*

*OMINT ha obtenido la recertificación de su Sistema de Gestión de la Calidad bajo la norma ISO 9001, en los procesos vinculados con la Calidad Médica y la Atención al Asociado y al Prestador, manteniendo y profundizando su compromiso con la calidad y la excelencia. La recertificación ISO 9001 ha sido otorgada por BVC (Bureau Veritas Certification), una empresa de alcance internacional.*

*A través de este reconocimiento, OMINT demuestra su compromiso con el Sistema de Gestión de Calidad mantenido durante los últimos seis años, asegurándose de este modo la mejora continua. Este logro ha sido posible gracias a la excelencia con la que día a día cada uno de los integrantes de OMINT brinda servicios a sus asociados y prestadores.*

## *Maratón Internacional de Mendoza*

*OMINT estuvo presente como sponsor en la 12° edición de la Maratón Internacional de Mendoza. La actividad, organizada por la Fundación Filipies, se llevó a cabo el domingo 21 de agosto en Mendoza Capital. Además de participar como sponsor oficial de la maratón, OMINT brindó un Servicio de Relajación Muscular Express, gratuito y exclusivo para los corredores que participaron.*



## *Conferencias de Seguridad y Educación Vial*

*OMINT continúa apoyando, a lo largo del 2011, el 16° ciclo de conferencias libres y gratuitas de seguridad y educación vial, que se realizan en diversas ciudades del país, organizadas por "A Todo Motor" y a cargo de Rubén Daray (expiloto, periodista y reconocido especialista en seguridad vial). El ciclo de conferencias siguió su recorrido por las ciudades de Rosario y San Rafael.*



## *Campaña de Conciencia sobre el Cáncer de Mama*

*Nuevamente, el Grupo OMINT acompañará la 19° Campaña de Conciencia sobre el Cáncer de Mama que organiza Estée Lauder Companies junto con OSIM. Este año, el lema será: **Juntos. Conectar. Comunicar. Vencer. Por un futuro sin cáncer de mama.** El Cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente en las mujeres. Sin embargo, la enfermedad puede ser tratada si se diagnostica en forma temprana, para lo cual existe una variedad de métodos; desde el autoexamen hasta estudios con tecnologías avanzadas.*

*El 19 de octubre se designó como el **Día Mundial contra el Cáncer de Mama**, con el fin de recordar a todas las mujeres la importancia de realizar controles preventivos que apunten a la detección precoz y tratamiento oportuno del cáncer de mama.*

*Según la OMS, el cáncer de mama es el más común entre las mujeres en todo el mundo, pues representa el 16% de todos los cánceres femeninos.*

*Le recordamos realizar su control ginecológico anual, como la mejor estrategia para prevenir la enfermedad.*

# Día Mundial de la Enfermedad de Alzheimer

Se conmemora el 21 de septiembre y lleva este nombre en reconocimiento al doctor Alois Alzheimer (1864-1915), neuropsiquiatra alemán que se dedicó al estudio de las diferentes enfermedades nerviosas.

## ¿Qué es el Alzheimer?

Es la causa más común de demencia: el declinar de las funciones intelectuales del paciente, al compararlo con el nivel de funciones que tenía anteriormente; y surge como resultado de un deterioro neurológico. Hablamos de Alzheimer cuando se evidencia una pérdida de memoria grave; confusión; dificultades en el lenguaje, el razonamiento; o el pensamiento; desorientación en tiempo y espacio, problemas para llevar a cabo actividades conocidas y habituales; cambios en el comportamiento, en el humor o en la personalidad.

Si bien hasta el momento no tiene cura, el diagnóstico precoz y los métodos de intervención están mejorando notablemente la evolución natural de esta enfermedad.

La Asociación de Alzheimer de Estados Unidos identifica 10 signos que contribuyen al diagnóstico:

1. Pérdida de memoria inmediata que repercute en actividades cotidianas.
2. Dificultades en la planificación o en la resolución de problemas.
3. Dificultades para realizar tareas hogareñas, de trabajo o de ocio.
4. Confusiones en relación al espacio y al tiempo.
5. Problemas para comprender imágenes.
6. Dificultades con la escritura o el habla.
7. Guardar objetos en lugares inusuales y no poder encontrarlos.
8. Dificultad para la toma de decisiones.
9. Disminución de las actividades sociales.
10. Cambios en el humor y la personalidad.



Estos son solo signos; para un diagnóstico específico es fundamental la entrevista médica, con un análisis de la historia familiar y estudios diagnósticos específicos. También existen herramientas complementarias para afrontar la enfermedad como: talleres de memoria, gimnasia activa y pasiva (por ej. yoga) y ejercicios de concentración (por ej. práctica de tai-chi). Le recordamos que OMINT organiza los talleres Seniors, destinados a adultos mayores -tanto sanos como quienes padecen este trastorno- apuntando en todos los casos a mejorar la calidad de vida de las personas.

Fuente: Asociación de Lucha contra el mal de Alzheimer y alteraciones semejantes y Alzheimer's Association ([www.alz.org](http://www.alz.org)).

## 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.

OMINT le permite acceder a condiciones especiales y descuentos, exclusivos para socios. Recorramos esta sección, podrá conocer y comenzar a disfrutar de estos beneficios (puedé inscribirse aquí para ser socio).

## Clínica Santa Isabel inaugura la Unidad de Internación Pediátrica



Desde el mes de mayo, la Clínica Santa Isabel ha puesto en marcha una nueva Unidad de Internación Pediátrica, atendida por personal de enfermería especializado y un grupo médico consolidado y con marcada experiencia.

Esta nueva unidad incluye 13 camas distribuidas en 2 áreas:

1. **Área de Internación Pediátrica:** cuenta con camas de última generación, en amplias y modernas habitaciones individuales, con equipamiento acorde con este nivel de complejidad, y donde madres y padres pueden acompañar a sus hijos con la comodidad necesaria.

2. **Área de Cuidado Intensivo:** cuenta con camas con monitorización, equipadas con moderna tecnología, para atender casos de complejidad intermedia. El área incluye monitores poliparamétricos, saturimetría, tensión arterial digitalizada, electrocardiografía, carro de paro con desfibrilador, ecógrafo, y RX portátil.

La Unidad de Internación Pediátrica se suma al Servicio de Neonatología de alto nivel, el servicio de Guardia Pediátrica y la atención en consultorios externos de todas las especialidades pediátricas, que desde hace muchos años desempeña el CENyP (Centro Neonatal y Pediátrico) en la Clínica Santa Isabel.



## Clínica Odontológica OMINT: incorporación de equipamiento tecnológico

En el primer trimestre de este año hemos incorporado nuevos equipos tecnológicos a los 5 consultorios de la Clínica:

- 5 radiovisiógrafos: sistema computarizado de radiología digital que permite una menor radiación para el paciente y una óptima imagen de la boca.
- 2 cámaras intraorales: fibras ópticas que captan instantáneamente imágenes internas de la boca, mientras el odontólogo trabaja en ella. Es además un complemento de la ficha clínica y del diagnóstico.

- 1 lámpara cialítica: equipo de luz con flexibilidad mecánica y óptica, requerida en cirugías implantológicas.

Le recordamos que la Clínica Odontológica OMINT atiende las siguientes especialidades: operatoria dental, endodoncia, periodoncia, cirugía dentomaxilar, odontopediatría, ortodoncia y ortopedia en adultos y niños, estética, implantes y prótesis dentales.



## Programa de Seguridad para el Paciente en Clínica del Sol



En la Clínica del Sol se ha puesto en marcha, desde junio de este año, el Programa de Seguridad para el Paciente internado, colocando la seguridad del paciente en el centro de todas las políticas sanitarias.

El programa se caracteriza por ser integral (engloba todos los procesos, sistemas o entornos de la atención sanitaria de la clínica) y transversal (participa toda la comunidad asistencial de la clínica, es decir el personal, el paciente y su entorno) y se basa en tres pilares fundamentales:

- **Notificación de eventos adversos:** para detectar errores y analizar qué procesos pueden ser mejorados para evitar su repetición. Toma el error para aprender de él e impedir su reproducción.
- **Información al paciente:** queremos que el paciente y su familia sean activos colaboradores en el período que permanezcan internados; es por esto que se les entregará folletería con

información general (consejos) para un mejor manejo durante la internación, e información específica en situaciones de riesgo, invitándolo a participar junto con el equipo médico tratante en el proceso diagnóstico y terapéutico.

- **Prácticas seguras:** implementar sistemas de "check-list" para minimizar el riesgo de errores u omisiones en las prácticas más frecuentes.

La preocupación por la seguridad en la atención de los pacientes debe ser uno de los aspectos esenciales en cualquier organización sanitaria que quiera ofrecer una atención de calidad.

Aunque la fuente principal de detección de errores son los profesionales sanitarios, también los pacientes han de participar de esta cultura de seguridad, así como notificar los incidentes que, en muchas ocasiones, son ellos los primeros en descubrir.