

TODOS OSEP

#14
ABRIL
2017



DEPRESIÓN

www.osep.mendoza.gov.ar



Llegó la vacuna

Deben vacunarse todos los grupos de riesgo

- Embarazadas
- Niños de 6 a 24 meses
- Adultos mayores de 60 años
- Adultos y niños con enfermedades crónicas, inmunitarias y neuromusculares
- Personal de salud, agentes de seguridad y bomberos

Es gratis.

Requiere indicación médica.

Disponible en hospitales públicos,
vacunatorios, centros de salud.

Hospitales Fleming y del Carmen
y Sedes de OSEP
en todo el territorio.



EDITORIAL



Prevenir no es asustarse ni un impedimento para hacer cosas. Prevenir es anticiparse a los hechos tomando conciencia que ciertas acciones que realizamos conllevan un peligro, que en muchas oportunidades podemos evitar. Es así en todos los ámbitos. En el de la Salud, también.

Lavarnos las manos, mantener la higiene del hogar, vacunarse, conducir con prudencia, alimentarse adecuadamente, tener una rutina de ejercicios físicos, realizar controles médicos periódicos, son algunas de las medidas que nos permiten mantenernos en buenas condiciones y estar mejor preparados para hacerle frente a posibles imponderables.

En este número de TODOOSEP abordamos como tema central la depresión. Es que este 7 de abril "Día mundial de la salud", la OMS (Organización Mundial de la Salud) pone el eje en esta enfermedad, que "no es un signo de debilidad" como muchos creen, y que por suerte es tratable con atención adecuada, ayuda psicosocial y medicación.

Cada año esta institución internacional que trabaja por la salud pública mundial pone el acento en un tópico para que más gente tome conciencia sobre los recaudos y tratamientos. Este año el leítmotiv es "Hablemos de depresión", una forma de animarse, vencer temores y prejuicios sobre la salud mental, pedir ayuda y hablar de ella, de sus alcances, tratamiento y prevención. Y nosotros nos sumamos y hablamos.

También nos hacemos eco de la baja conciencia ciudadana sobre seguridad vial y le ofrecemos un informe especial con medidas que nos permitan encauzar desde la niñez ese accionar casi destructivo individual y colectivo que asumimos con las manos al volante.

Lo que se viene

A fines de este mes habilitaremos nuestra nueva sede de Salud Ocupacional donde concentraremos todos los servicios para que los trabajadores de la provincia accedan en un solo espacio, adecuado específicamente, a sus exámenes preocupacionales y ocupacionales. También nos abrimos al sector privado incorporando además control de ausentismo, red prestacional para servicios de ART y protocolos y programas específicos para prevención de enfermedades.

El nuevo edificio está ubicado en Rondeau y Salta, de Ciudad, a escasos metros de nuestra casa central en José Vicente Zapata 313.

Y en el Sur de la provincia, específicamente en San Rafael, iniciamos la reconstrucción de la sede de OSEP, en Entre Ríos 345. Para aligerar los tiempos y evitarle mayores inconvenientes mientras las obras se realizan, los servicios médico-asistenciales se prestarán en un inmueble particular, en Sarmiento y Dean Funes.

También iniciamos la campaña 2017 de vacunación antigripal. En el interior de nuestra revista encontrará información para su prevención y modo de acceder.

Gracias a todos por el apoyo permanente. Nos reencontraremos en el próximo número de TODOOSEP.


Lic. Sergio Vergara
Director General de OSEP

STAFF

**Subdirección de
Comercialización**
Martín Galera

Dirección Editorial
Ana María Pereyra

Redacción
Beatriz Olibano
Willy Moreno
Gustavo Arce
Natalia Ayala
Sebastián Fernández
Emiliano Sandobal

Diseño Gráfico
Viviana Casaño
Ana Klein
Mariela Tenutta
Laura López
Gonzalo Lemir

Fotografía y video
Beto Ortiz

Administración
Graciela Soto

Colaboradores

Dr. Claudio Amadio
Dr. Roberto Campos
Equipo Salud Mental - Hospital
Fleming
Prof. Mariano Basigalup
Prof. Diego Masrur
Dr. Raúl Lisanti
Lic. Alicia Lucero
Lic. Eva Marchena
Lic. Pablo Mazzitelli
Agradecimiento
Srta. Laura Torres - Esc. Mitre

SUMARIO 17

03
EDITORIAL

05 A 07
VACUNACIÓN ANTIGRIPIAL



08 Y 09

ANTIBIÓTICOS

10 A 11
SALUD OCUPACIONAL

13
A PROPÓSITO DEL AUTISMO

14
LÍMITES EN LOS NIÑOS

15 Y 16
TECNOLOGÍA EN LA INFANCIA



OSEP SAN RAFAEL

18 Y 19

DEPRESIÓN EN LA SOCIEDAD
ACTUAL

20 A 22
TRÁNSITO

23 Y 24
BULLYING

25
TRASLADO DE SERVICIOS DE OSEP

26 Y 27
OSEP NOTICIAS

28 Y 29
ACTIVIDAD FÍSICA



30 Y 31
POR LOS DEPARTAMENTOS

32 A 34
CUIDEMOS LA VOZ

35
TURISMO

OSEP inició su campaña anual de vacunación antigripal

Llegó el otoño y con él los cambios bruscos de temperatura. Es el inicio del ciclo de las enfermedades respiratorias que tendrá su pico máximo entre junio y julio. Nada mejor para prevenir que la higiene personal y del hogar y por supuesto, en el caso específico de la gripe, la vacunación.



¿Qué es la gripe?

Es una enfermedad viral que afecta a todos los sistemas del organismo pero principalmente al aparato respiratorio. Esta infección comunmente dura una semana y se caracteriza por la aparición súbita de fiebre alta, dolores musculares, cefalea, malestar general, tos seca, dolor de garganta y moco cristalino por nariz.

¿Quién la provoca?

La origina el virus de la Influenza que se presenta como tipos A y B.

El más frecuente y causante del mayor número de las infecciones es el denominado Influenza A, que también tiene dos subtipos o variantes: estacional (H3N2) que circula en la época de mayor frío y pandémico (H1N1) que puede propagarse todo el año.

¿Es lo mismo gripe que síndrome gripal?

NO. La gripe es la enfermedad comprobada por el virus de la Influenza sin importar la variante. En cambio el síndrome es el conjunto de síntomas que están presente en la gripe pero que puede ser provocado por otros virus.

Por lo tanto estar "engripado" no siempre significa tener gripe.

¿Cómo se transmite?

La transmisión del virus de la Influenza, como de cualquier otro del tipo respiratorio, es a través de su expulsión por la vía respiratoria. Está en el moco, la saliva y las secreciones oculares, principalmente.



¿Tiene tratamiento?

SI, pero no todos tienen que recibirlo porque, generalmente, la gripe se resuelve espontáneamente en una semana, sin dejar secuelas. Solo algunos pacientes considerados de alto riesgo de presentar complicaciones graves de la gripe o que ya presentan una infección severa que requiere internación, deben recibirlo. El tratamiento es más efectivo si se instaura en las primeras 72 horas.

Además del abordaje específico para el virus, se puede ofrecer tratamiento de los síntomas para disminuir la fiebre y los dolores musculares y de garganta, siempre indicado por el médico.

PREVENCIÓN

La gripe es una enfermedad prevenible siendo las medidas más eficaces la vacunación y cambios en los hábitos higiénicos.



Campaña de vacunación antigripal 2017

La Obra Social inició su campaña anual de vacunación contra la gripe. Los grupos de riesgo podrán acceder a los vacunatorios provinciales y de OSEP en forma gratuita, con indicación médica.

El resto de los afiliados, en las farmacias de la provincia, presentando carnet de afiliación.

• Vacunación:

- La eficacia de la vacuna varía de una persona a otra, oscilando entre el 70 y 90%.
- Reduce riesgos de hospitalizaciones en alrededor de un 50 a 70%, neumonía, 60% y muerte hasta un 85%.

• Medidas higiénicas:

- Lavado frecuente de manos y utilización de alcohol gel
- Toser o estornudar cubriéndose con el ángulo interno del codo
- Mantener distancia de al menos 1 metro de personas con síntomas gripales
- No compartir vasos, mate, etc. con personas enfermas o si Ud. está enfermo
- Mantener las habitaciones ventiladas y frescas
- Si presenta síntomas de gripe, evite asistir a lugares concurridos y no visite enfermos en los hospitales o a aquellos que son muy susceptibles de contagiarse
- Si consulta en el hospital por problemas propios de salud y se encuentra con síntomas gripales debe solicitar un barbijo y utilizarlo durante el tiempo que permanezca en la institución

¿La vacuna enferma?

NO. La vacuna no tiene la capacidad de provocar la gripe ya que no se elabora con virus vivos.

Sí, como cualquier tipo de inmunización, puede provocar dolor, hinchazón y leve enrojecimiento en la zona de aplicación. La fiebre inducida por la vacuna puede presentarse, pero la duración no excede 48 horas.

¿Por qué puede enfermarse si está vacunado?

- Falta de tiempo en la respuesta de generar anticuerpos (de 14 a 30 días luego de la vacunación)
- Déficit de eficacia de la vacuna por no mantener la cadena de frío
- Pacientes con defensas bajas que no responden eficazmente a la producción de anticuerpos
- Contraer una infección respiratoria por un virus diferente al de la gripe pero que genera síntomas similares

¿Cuáles son las contraindicaciones de la vacuna?

- Alergia al huevo y a las aves o sus plumas
- Alergia conocida con aplicaciones previas
- Decisión médica individualizada



Antibióticos:

ganan fuerza las bacterias por su consumo indiscriminado

Ante el uso incorrecto, microbios se vuelven resistentes y por lo tanto el medicamento no ejerce su función de curar. No se automedique.

En 1929 Alexander Fleming descubrió uno de los avances farmacológicos más importantes de la historia: los antibióticos. Gracias a este científico y al hongo *Penicillium notatum*, organismo del que se obtuvo la penicilina, se han salvado millones de vidas y convertido en simples contratiempos de salud enfermedades consideradas graves.

Tras la penicilina han seguido apareciendo nuevos antibióticos de mayor alcance debido a un fenómeno dinámico y constante denominado resistencia bacteriana.



Bacterias amotinadas

Algunas de las causas de la aparición de estas resistencias son la capacidad propia de las bacterias de adaptarse a agentes externos con mucha facilidad consiguiendo hacerse rebeldes a uno o varios antibióticos y transmitiendo a la vez ese poder a otras y el uso incorrecto de los antibióticos, que ha llevado -a partir de la resistencia- a no eliminarlas en su totalidad.

08 Todo OSEP

Estudios indican que este uso incorrecto se debe principalmente a un excesivo consumo del antibiótico, siendo el 90% en el ámbito extrahospitalario y, de este, un 85% se emplea en tratar infecciones respiratorias, tanto en los niños como en los adultos que, en la mayoría de los casos, no los precisan por ser causadas por virus.

Hoy esta situación se ha convertido en un problema grave de alcance mundial. El Ministerio de Salud de nuestro país aprobó en el 2015 una "Estrategia Nacional para el Control de la Resistencia Antimicrobiana" a fin de garantizar un uso responsable, a través de un balance entre minimizar su utilización innecesaria sin comprometer la salud de las personas.

¿Cuándo debe tomarse antibiótico?

No todas las infecciones precisan tratamiento antibiótico. Los resfriados, catarrros y gripes son causados por virus, pueden producir fiebre elevada, pero no mejoran ni se evita su contagio administrando antibióticos, que son totalmente ineficaces para estas enfermedades.

¿Cómo deben tomarse?

Cuando el médico prescriba el empleo de antibióticos es imprescindible seguir todas sus instrucciones en cuanto a las dosis, tomas y duración del tratamiento. Se debe establecer un horario adecuado para que sea más fácil cumplirlo. Así, si se le indica una dosis cada 8 horas, se puede comenzar a las 8 de la mañana, tomar la siguiente dosis a las 4 de la tarde y la última a las 12 de la noche. Si se trata de una única dosis diaria, se debe tomar siempre a la misma hora.



¿Qué ocurre cuando se toman sin necesitarlos?

Las bacterias se vuelven resistentes y por lo tanto el medicamento no ejerce su función de curar. Además como pueden transmitirse de unas personas a otras, el uso irresponsable de los antibióticos puede incrementar el número y la gravedad de las infecciones y resultar muy difíciles de controlar.

NO se automedique

Es inaceptable la automedicación con antibióticos, no solo porque la prescripción es un acto médico sino por sus consecuencias en la inducción de la resistencia y principalmente los efectos adversos que pueden provocar. Como todo fármaco requiere control y seguimiento de su médico. No comprometa al farmacéutico, él no puede prescribir ni vender sin receta.



SALUD OCUPACIONAL

Traslado a un nuevo edificio

En los próximos días la Dirección de Salud Ocupacional de OSEP tendrá un nuevo espacio, en Salta y Rondeau, de Ciudad. El flamante edificio, más amplio y con mayores comodidades, permitirá incrementar la capacidad de gestión de consultas y crear distintos productos relacionados al campo ocupacional.



En abril dos cambios importantes modificarán el área de Salud Ocupacional.

Por un lado, se operará el traslado de sus instalaciones a su nueva ubicación, en Salta y Rondeau, de Ciudad.

El nuevo emplazamiento ha sido elegido estratégicamente para poder ampliar la oferta de servicios. Esta idea surge del cambio de la mirada con la que concebimos, desarrollamos y brindamos nuestras prestaciones desde un campo más amplio al de la salud ocupacional. Esta concepción implica visualizar a las personas no solo desde el punto de vista laboral sino también en sus múltiples actividades.

Este giro llevado a la práctica nos permitirá ampliar nuestra cartera de servicios. Continuaremos realizando exámenes de aptitud psicofísica, seguimiento y evaluación de ausentismo y servicios de ART para organismos públicos e instituciones privadas, ampliando la capacidad de recibir consultas al contar con mayor espacio.

Por otro lado, como institución, nos adentraremos en el mundo de la prevención a partir del desarrollo de pesquisas o pruebas periódicas para la detección de patologías. Crearemos, así, un nuevo programa que permitirá proporcionar exámenes preventivos, en la misma jornada, con distintas combinaciones de análisis y

pruebas de acuerdo al rango etario y sexo de quien lo solicite.

Luego se procederá al envío del resultado al paciente pero con un plus particular y propio de nuestra Obra Social. Si las pruebas detectan alguna patología lo derivaremos a algunos de nuestros programas preventivos para que reciba el abordaje médico-terapéutico correspondiente y pueda lograr mejorar su calidad de vida. Este programa estará destinado a afiliados directos y su grupo familiar a cargo, con un coseguro básico.

Pero como nuestra visión de la salud es más amplia lo pondremos al servicio de la comunidad para aquellos que deseen realizarse un chequeo de rutina puedan acceder al nuestro, a un valor accesible.



Salud Ocupacional OSEP: Salta y Rondeau de Ciudad.



Ser Celíaco



Muffins de naranja

Ingredientes

- 80 grs. harina de arroz
- 1 naranja
- 1 cucharada aceite
- 1 huevo
- 50 grs. azúcar
- Esencia de vainilla a gusto
- 1 cucharadita polvo para hornear

Preparación

Licuar los ingredientes líquidos y reservar.
En otro bowl colocar los secos y revolverlos bien. Luego tamizarlos

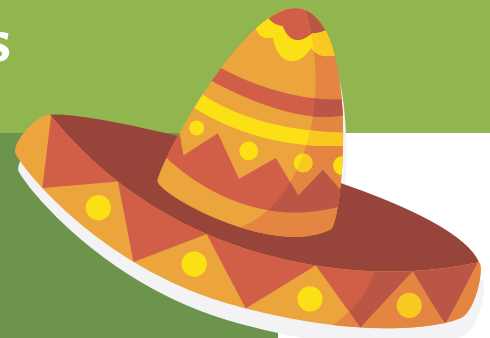
sobre lo licuado. Revolver bien y pasar a un molde de muffins. Llevar al horno 20 minutos. Dejar enfriar y servir.



Ingredientes

Masa para tacos

- 1 taza harina de maíz amarillo
- 1 taza almidón de mandioca
- 1/4 de taza aceite
- 1/2 cdta de sal
- Chicle de mandioca
- 3/4 taza de almidón de mandioca
- 3/4 vaso agua
- 1 huevo



Preparación

1. Chicle de mandioca.

Para realizarlo preparar en una sartén, 3 cucharadas soperas colmadas de almidón de mandioca y agregarle 1/2 taza de agua fría. Poner al fuego alto y revolver. Cuando se desprenda de los bordes y tome un poco de color está listo. Reservar.

2. Luego poner en un bowl o directamente en la mesada el almidón de mandioca, la harina de maíz y la sal. Mezclar y hacer un hueco en el centro, allí colocar 1

huevo y el aceite. Mezclar integrando la "harina" de los bordes hasta obtener una crema pastosa. Añadir el chicle y unir, mezclar y amasar, agregar de a poquito agua hasta formar un bollo de masa integrando toda la "harina".

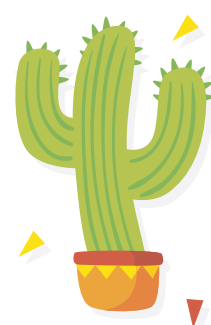
3. Si luego de amasar, la preparación no se integra o se observa la masa seca y/o quebradiza o muy dura, agregar un poquito de agua (una cucharadita por vez) hasta que se forme bien la masa.

4. Hacer bollitos de masa y estirar con palote. Cocinar vuelta y vuelta

en sartén, panquequera o chapa.

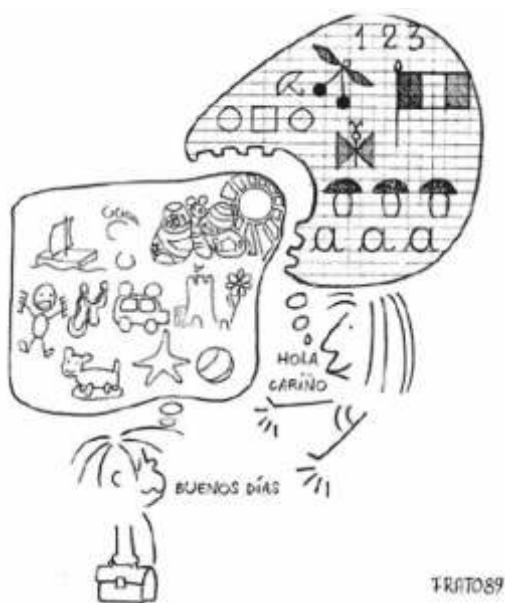
No dejar dorar, si queda crocante se rompe al doblarla para armar los tacos. Sacar del sartén, colocar en bolsa plástica y cerrarla para que conserven la humedad y no se sequen mientras se prepara el relleno.

5. Relleno pueden usar lo que quieran o disponen en la heladera.



Mi niñez define mi lugar, no un diagnóstico

A propósito del Autismo



Un niñ@ que presenta diagnóstico de autismo es ante todo un niñ@, que funciona en algunos aspectos con otra lógica, que nos interroga de manera particular y nos convoca a descubrirla, acompañarla y alojarla.

Haciendo un ejercicio imaginativo, se nos ocurre que un niño con autismo podría decirnos, para aprender a conocerl@s:

- “No te asustes si mis reacciones son diferentes a las tuyas...algunos ruidos me molestan”
- “Necesito sostener algunas rutinas porque eso me tranquiliza. Mi núcleo de confianza es reducido”
- “Mis juegos pueden resultarte aburridos porque son los mismos y se repiten...”
- “A veces puede parecer que no escucho, mi lenguaje o mis palabras pueden no entenderse...aunque yo las comprendo”
- “La relación que establezco con mi cuerpo o partes de él, me ayuda a canalizar mis sensaciones, aunque puedan parecerte extrañas...”
- “Con el silencio somos buenos amigos...me llevo bien con él”
- “Necesito que si va a suceder algo nuevo me lo anticipes, contándome de qué se tratará y que respetes mi necesidad de llevar conmigo algún objeto preferido...”
- “Finalmente, es importante que los maestros y los profesionales que me atienden piensen en espacios que me alivien y no me impongan adaptarme a lo que la mayoría de los niños hacen...”



Educación

Uso de las tecnologías de información y la infancia

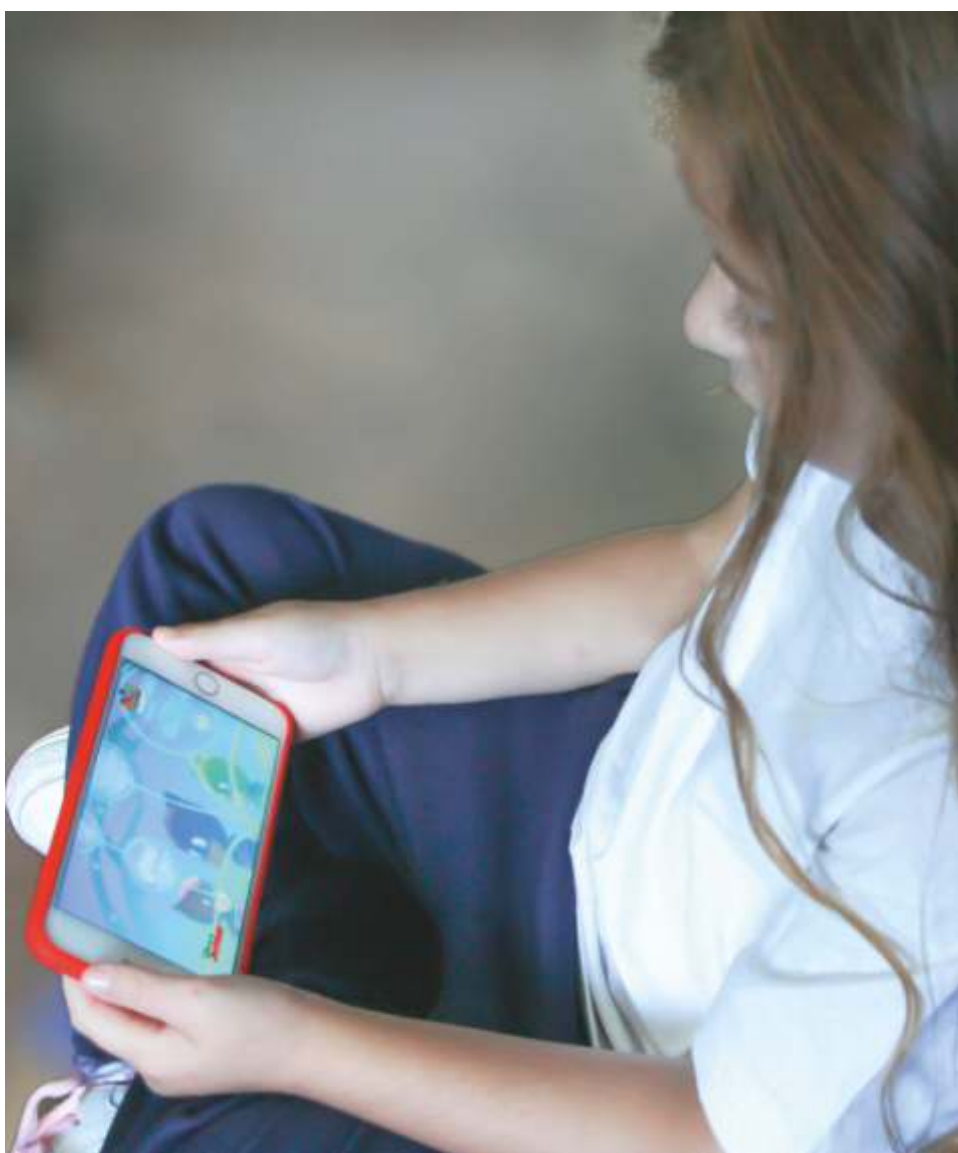
Vivimos la época actual como espectadores y protagonistas de la evolución científica, técnica y social más rápida y potente de todas las conocidas por la humanidad.

Hoy todo es breve y veloz. Estamos en un mundo complejo, diverso, vertiginoso y en el que la sociedad se comunica en red por el uso de las nuevas tecnologías y la conexión global.

Pero deberíamos detenernos y preguntarnos como papás sobre sus efectos y control. ¿Saber a qué temas acceden nuestros hijos?, ¿cuánto tiempo permanecen frente a la pantalla?, ¿qué temas visualizan?, ¿cómo lograr esta administración de la red?

Muchas respuestas a estas incógnitas quizás no las tengamos por la velocidad a la que se desarrolla lo tecnológico que con su caducidad programada nos agobia y quizás nos supera. A su vez aparecen nuevas aplicaciones cuando aún no terminamos de manejar la anterior y son nuestros niños quienes nos enseñan cómo utilizarlas y nos ponen al día con lo que se viene.

Lo característico de todo es la multiplicación de información, el estímulo de emociones efímeras, ofertas permanente de objetos tecnológicos que nos tientan y deseamos poseer nosotros y nuestros hijos. Por eso, sobrevivir con éxito al mundo de hoy, al mundo de las TIC's (Tecnologías de la información y comunicación) requiere hiperatención multitarea, flexi-velocidad para cambiar el foco de concentración. Ir de una cosa a otra ágilmente es complejo y requiere disposición para estar al lado de nuestros hijos para saber qué pasa.



¿Cómo influirán las Tic`s?

En el futuro no lo sabemos, pero hoy están modificando nuestra disposición para la vida, nuestras elecciones, nuestro cuerpo, nuestras emociones y cómo interactuamos en sociedad o comunidad. Sin embargo, si conseguimos fomentar un uso apropiado en nuestro entorno familiar, la balanza de pros y contras caerá a favor del uso de internet en nuestro hogar.



Consejos para minimizar los riesgos en su uso

Una comunicación abierta y fluida con nuestros hijos es fundamental. Para lograrlo hay que mostrarnos dispuestos a resolver sus dudas y que sientan la confianza para contarnos cualquier situación, comentario o contacto en la red que les resulte incómodo.

¿Qué hacer como padres?. Si llegara el momento en que nos cuenten una situación de ese tipo, reaccionaremos pausadamente, sin enfados y de manera comprensiva evitando así que en otra ocasión opte por callar.

Es bueno acordar normas de uso de internet apropiadas a su edad y que sea visible el lugar donde está la computadora. Una buena estrategia es colocarla en un espacio transitado de la casa. De esta manera podremos controlar el tiempo que permanece conectado, sin necesidad de ser invasivos y podremos ver contenidos y páginas a las que accede.

Es importante clarificar qué tipo de información no es conveniente que proporcione a través de la red, no para generar alarma ni desconfianza en las relaciones sociales pero sí para ser precavido a la hora de dar cierta información como datos personales o direcciones. Es una forma de cuidarse.

También conviene tener una conversación acerca de las actividades que son ilegales a pesar de ser habituales en nuestro entorno social como descargar material audiovisual o musical, difamar, vulnerar la privacidad de otra persona colgando fotos o proporcionando datos sobre ella sin su autorización.

Por último, señalar que hay varias "herramientas" que conviene que conozcamos y usemos: filtros, motores de búsqueda específicos para niños en lugar de los genéricos, el bloqueo de ventanas emergentes, programas de control parental. Es importante que revisemos periódicamente los historiales del navegador y chats a los que accedan.

La mejor comunicación conlleva presencia, disponibilidad, atención y conexión con nuestros seres queridos, sobre todo los niños, y en lo posible sin tecnología mediante.



Nuestro equipo de trabajo

OSEP SAN RAFAEL



En días más se iniciará la reconstrucción de nuestra Sede en San Rafael por lo que transitoriamente y hasta tanto se culminen las obras **nuestros servicios se prestarán en Sarmiento y Dean Funes.**

De esta manera damos respuestas a nuestros afiliados con mayores prestaciones, comodidad y calidad.

El edificio constará de 3 plantas y tiene un plazo de construcción estimado en 18 meses.

Horarios de atención: de lunes a viernes de 7 a 20

Teléfonos: (02604) 421482-425197-431269-08108108537 (opción 6)

Nuevos convenios

Para brindar más servicios y accesibilidad se han firmado nuevos convenios en las siguientes áreas:

- Fonoaudiología, Kinesiología y Gastroenterología (Instituto GAHEEN)
- Otorrinolaringología (Instituto AURIS)
- Discapacidad (Instituto CAI)
- Hemodinamia, Patología de aorta y embolizaciones cerebrales (Instituto del Corazón)
- Endodoncia con prestadores externos preferenciales

Nuestro objetivo para este año es reforzar lo asistencial y continuar fortaleciendo los programas preventivos y talleres. En este sentido, estamos trabajando para que la región cuente con un Programa de Cuidados Paliativos destinado a pacientes oncológicos.

Nuestros servicios

- Clínica Médica
- Crónicos (consultorios de Diabetes, Cardiología, Neumonología, Reumatología, Endocrinología)
- Odontología (Endodoncia, Periodoncia, Implantes, Prótesis, Cirugía maxilofacial, Ortodoncia)
- Ginecología
- Pediatría
- Fonoaudiología
- kinesiología
- Psicología
- Tercera Edad
- Salud Laboral
- Discapacidad
- Planes Especiales (entrega de leche, Oncología)
- Laboratorio Bioquímico y Bacteriológico

Programas

- Taller de Diabetes
- Atención Temprana
- Lo Tomamos a Pecho
- Lactancia Materna
- Curso Parto
- Rehabilitación Cardiopulmonar
- Adolescencia
- Abordaje Poblacional
- Taller con voz a la escuela
- Salud Sexual y Reproductiva
- Talleres de Reumatología

Otras actividades

- Educación física para pacientes de Tercera Edad (sedes San Rafael y Villa Atuel)
- Charlas de promoción de salud en escuelas y centros de jubilados

Trámites

- Afiliaciones
- Autorizaciones
- Caja para pagos de Rx
- Cuotas de Afiliaciones
- Reintegros
- Empadronamiento Plan Nacer
- Gestión de Turnos
- Traslados
- Turismo
- Planes Especiales
- Atención al Afiliado

Instituciones con convenio

- Hospital Español del Sur Mendocino
- Policlínica Privada de San Rafael
- Clínica Ciudad

DEPRESIÓN EN LA SOCIEDAD ACTUAL

Día Mundial de la Salud: concientización

Cada 7 de Abril se celebra el “Día mundial de la salud”. Anualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) selecciona un tema relevante a fin de buscar soluciones en torno al mismo.

Este año el tópico elegido es la “Depresión”, y el lema de campaña, “Hablemos de la depresión”.

Cabe destacar en esta consigna la importancia del uso de la palabra como motor de búsqueda de la pretendida salud mental. ¿Podremos inferir en esto que el uso de terapias exclusivamente farmacológicas son al menos insuficientes en el abordaje?

Algunas cifras destacadas

Según la OMS la depresión afecta a unos 350 millones de personas en el mundo y se calcula que para el 2020, será la causa principal de discapacidad a nivel global. Además se estima que ha aumentado cerca de un 50% la población afectada por depresión desde 1990.

Aunque en Argentina no hay estadísticas fiables, en el planeta se cree que la depresión afecta a entre un 10 y un 15 % de la población y su expansión es progresiva y constante. Tan es así que ya se encuentra a la altura de las afecciones cardio y cerebrovasculares.

Cuando hablamos de trastornos mentales debemos tomar conciencia que hoy representan un 30% de la carga mundial de enfermedades no mortales. Pese a ello, los gobiernos invierten un promedio del 3% de sus presupuestos sanitarios en salud mental.

¿Epidemia depresiva?

Por los informes mundiales y los datos expuestos parecería ser que la depresión adquiere características de epidemia ya que atraviesa todas las poblaciones y todas las edades: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.



Algunas características de la depresión

La depresión se caracteriza por un estado anímico en donde predominan sentimientos negativos como tristeza, dolor, pesimismo, miedo o amenaza.

Mientras los antiguos griegos ya hablaban de “melancolía”, el concepto de depresión es bastante reciente. Algunos autores refieren que proviene de la transferencia del término desde el plano económico en la crisis del 30.

Para el psicoanálisis la depresión está asociada a una pérdida real o simbólica que genera profundo dolor y que requiere de un trabajo del propio sujeto para poder simbolizar esa pérdida y relanzar el deseo.

Depresión como síntoma contemporáneo

El fenómeno moderno que podemos llamar depresión se encuentra ya difundido en el discurso común y en los medios de comunicación y parece revelar un lazo entre la época contemporánea y la depresión.

La existencia se caracteriza hoy por la caída de los ideales, la ley y la autoridad y el auge de la satisfacción inmediata. Por consiguiente, en la sociedad de consumo no siempre son los ideales la brújula que orienta la vida.

El mercado propone objetos de consumo que nos darían felicidad y éxito y por lo tanto guían el accionar de muchos individuos. Pero el problema es que siempre se podría llegar más lejos (tener un mejor celular, estar más delgada, tener más dinero, etc) no alcanzando nunca la ansiada satisfacción.

Es decir que el sujeto actual se encuentra atiborrado por el consumo de objetos lo que hace que ya no se mueva por su deseo sino por la exigencia de consumir.

Podemos señalar así que la depresión resulta de la imposibilidad de sostener la exigencia de felicidad, juventud y belleza.



Hacer hablar la depresión-Responsabilizarse

En esta idea de satisfacción a través de objetos, el malestar va en aumento porque la exigencia siempre es mayor haciendo responsable al otro de la insatisfacción. Entonces se culpa a la pareja, al médico, al estado y se exige del otro una solución a su problemática.

Esto perturba la relación con los otros y el sujeto deprimido siente un fuerte sentimiento de soledad, un gran desinterés por lo que lo rodea.

Si bien en algunos casos es importante la prescripción de medicamentos, en otros no lo es o no es suficiente para su abordaje. Se requiere un espacio para restablecer la relación con el otro, para volver a poner en valor la palabra y la responsabilidad del sujeto en los males de los que se queja.

Cuando en una terapia alguien puede pasar de la queja inicial a responsabilizarse por sus elecciones, a interrogarse sobre su malestar, se produce un cambio importante que puede permitir reencauzar la vida, ya no en relación a los objetos sino a los otros y orientar su accionar guiado por un deseo y no por exigencias de éxito.

¿Cómo se accede a los servicios de Salud Mental?

Turnos para consulta de Salud Mental: 0810-810-1033 para la derivación a efectores propios:

- Hospital del Carmen (adultos).
- Hunuc Huar (niños).
- Programa Adolescencia (adolescentes).
- Sedes departamentales en el territorio provincial.
- OSEP Cerca (Guaymallén, Ugarteche, Benegas, El Bermejo, Los Corralitos y Ujeme).

Para quienes eligen prestador externo pueden retirar el listado de profesionales Psicólogos y Psiquiatras con convenio, en el Departamento de Salud Mental de OSEP, Rioja 515 de Ciudad. También en las Sedes departamentales y en los Programas de OSEP.

LOS ACCIDENTES NUESTROS DE CADA DÍA

¿AGRESIÓN Y AUTODESTRUCCIÓN COLECTIVA?

En una Mendoza, donde desde enero los accidentes han sido tapa de diarios de la provincia y el país, hablar de seguridad vial es prioritario.

Desde el inicio del año hasta ahora hubo familias devastadas, discapacidad, trastornos físicos y psicológicos, gastos en salud y pérdidas materiales. Un combo que causa alto impacto, tanto como ver

las imágenes de esos siniestros (revea por ejemplo las fotos del micro de Tur Bus que dio tumbos en Horcones dejando 19 muertos y una veintena de heridos).

Y por si eso fuera poco, los accidentes de tránsito se cobraron 24 vidas más en nuestra Mendoza en marzo. Crudamente hablando de números, casi un muerto por jornada.

Pero la fuerza y la fiereza de esas noticias nos duran poco.

Unos instantes después ya estamos manejando a altas velocidades, sin respetar las señales de tránsito, sin cinturón de seguridad, después de haber consumido alcohol, con la música al palo y por si esto no fuera suficiente, celular en mano.

Además del dolor y el sufrimiento que acarrearán, los accidentes de tránsito provocan enormes pérdidas económicas para las víctimas, sus familias y el conjunto de los ciudadanos.



A partir de estos números, que son vidas truncadas, podemos afirmar que es indispensable tomar conciencia. Debemos asumirlo como sociedad. Se trata por lo general de situaciones evitables y prevenibles. Y aquí, como en casi toda las cosas, entra en juego la educación. La iniciación temprana de aprendizajes sobre el respeto a la propia vida y la de los demás.

Los estudios científicos destacan que el 80 % de los accidentes ocurren por errores humanos (impericias, negligencia, imprudencia); entre un 7 y un 10, por defectos del automotor (desperfectos técnicos que lleven a que el vehículo en situaciones extremas no responda adecuadamente) y otro porcentaje similar a este último, relacionado con cuestiones ambientales (neblina, lluvia, sol de frente que provoca encandilamiento).

Es importante conducir de manera apropiada, respetar las normas de tránsito, utilizar los elementos de protección como cinturones, cascos y butacas para los pequeños y tener en cuenta las condiciones del vehículo, la calzada y el tiempo.

Está claro que el factor humano es preponderante, pero también suman a la hora de mejorar la seguridad vial que tengamos vehículos, rutas y autopistas seguras; señalizaciones correctas y controles de tránsito.



MÁS QUE NÚMEROS

2016 fue el año con la menor cantidad de muertes por accidentes de tránsito en casi una década y media, según el informe del Observatorio de Seguridad Vial, creado a mediados del año pasado en la provincia.

Las estadísticas parciales muestran que de enero hasta noviembre de 2016 se produjeron 122 muertes en el lugar de los hechos, casi un 14% menos que los 141 registrados a igual período de 2015.

Hay que machacar y sus sinónimos insistir, reiterar, repetir... hasta el cansancio, alentando una conducción segura.

El celu

El uso del teléfono celular es una de las causas más comunes por las que se producen los accidentes de tránsito, porque el conductor no presta la debida atención al manejo.

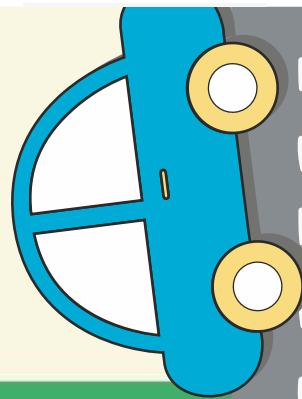
Cuando se utiliza el sistema de manos libres el riesgo disminuye pero no lo evita. Este sistema permite posicionar ambas manos sobre el volante pero la desconcentración del manejo por poner la atención en el aparato se produce de igual modo.

Una de las soluciones ante una llamada es detenerse en un lugar seguro o, en caso de ser posible, derivar la llamada al acompañante.

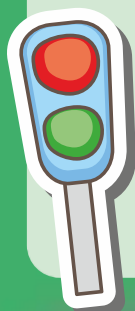


Manejo defensivo

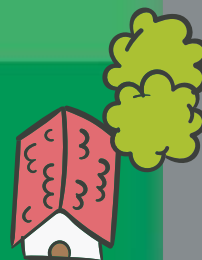
El manejo defensivo implica conducir de una manera que permita resguardar vidas, anticipando acciones inadecuadas e imprudentes de otros conductores, previniendo accidentes.



- Cumpla con las señales de tránsito
- Ponga atención al cruzar la calle y hágalo por las sendas peatonales o esquinas
- No suba ni baje de vehículos en movimiento
- Evite moverse entre coches estacionados
- Los ciclistas y motociclistas deben respetar las señales como cualquier automovilista
- El semáforo, el disco Pare y restantes normas son también para ellos

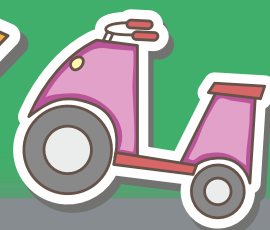


- No use el celular si está manejando
- No beba alcohol si va a conducir. Tenga en cuenta también que muchos medicamentos recetados y las drogas ilegales pueden afectar fuertemente la capacidad de conducir



FALLAS QUE PRODUCEN ACCIDENTES DE TRÁNSITO

- Exceso de velocidad
- No ceder el derecho de paso
- Conducir demasiado cerca del vehículo que va adelante
- Invasión de carriles (aunque no estén señalados)
- Efectuar adelantamientos o virajes inadecuados
- Hacer caso omiso de las normas de tránsito
- Retroceder sin asegurarse que la vía este libre
- Distracción
- Cansancio
- Fallas mecánicas (frenos defectuosos, falta de luces)



El Bullying, la mirada de nuestros especialistas



En el programa Adolescencia de OSEP existe una gran preocupación frente al incremento de la cantidad de consultas de los padres involucrados en la problemática del bullying.

Los licenciados Eva Marchena, psicóloga y Pablo Mazzitelli, psicopedagogo, señalan que es una de las temáticas que aborda el Servicio, tanto de manera preventiva como en lo referente a tratamientos con chicos que son víctimas o acosadores.

Todos necesitamos ser reconocidos, esperados y buscados. Cada vez que se produce un encuentro satisfacemos esa necesidad. Se denomina bullying al desencuentro en un vínculo de intimidación constante entre dos personas. Esta situación es sostenida y dolorosa para quien la padece. Existe además un claro desequilibrio de fuerzas. La acción negativa ocurre cuando alguien inflige de manera intencionada (o lo intenta) un malestar a otra persona mediante contacto físico, verbal o de otras maneras como gestos insultantes, bromas pesadas y actitudes que implican la exclusión intencionada del grupo.

Abuso de poder

El bullying se trata de un abuso de poder entre iguales y puede durar mucho tiempo. Quien lo padece tiene mucha dificultad para defenderse.

Aparece cuando un chico se siente más que otro, considera que lo puede manejar a su antojo y que aplastándolo, él se eleva. Es hacerle sentir a alguien que no existe, no vale, no pertenece y que todo puede empeorar. Cuanto más disminuido se encuentra el acosado, mayor poder adquiere su acosador.

Es importante diferenciar los aspectos naturales del desarrollo evolutivo, de aquellos que se constituyen en estructuras abusivas como puede ser el bullying.

Además hay que evaluar en cada situación puntual si se trata de miradas teñidas del contagio del marketing mediático o de situaciones de sufrimiento relacionadas con el acoso.

Cuando existe bullying, generalmente los chicos lo manifiestan a través del cuerpo y del cambio de conducta.

Los involucrados en la situación son 4:

- **Agresor:** puede actuar solo o en grupo.
- **Víctima:** frecuentemente se encuentra aislada al percibirse fuera del vínculo de pertenencia al grupo. En realidad está incluida pero de manera degradante. Sufre anticipando los ataques futuros que puede llegar a recibir.
- **Compañeros espectadores:** adoptan diferentes actitudes pretendiendo no verse perjudicados aunque igualmente quedan involucrados. Unos observan sin intervenir, algunos tratan de ayudar a la víctima y otros se suman a las agresiones por miedo a sufrir las mismas consecuencias y por el fenómeno de masificación que fomenta la participación en los actos de intimidación.

En tanto espectadores-testigos, también se constituyen en víctimas obligados al silencio. Este grupo sostiene la estructura con mayor o menor conciencia del daño ocasionado.

- **Adultos (profesores y padres):** suelen ignorar lo que sucede. Si reciben alguna información pueden minimizarlo, considerando que quien se ve afectado no debe dar importancia a lo que hacen sus compañeros. Otras veces se naturaliza esta forma de maltrato como una experiencia propia del proceso de socialización para “aprender a defenderse”. A menudo sólo advierten el problema cuando ha tomado proporciones evidentes y graves.

¿Qué es el ciberbullying?

También conocido como ciberacoso, es una variante del bullying, producto de la expansión experimentada por las tecnologías y medios digitales. Se trata del uso de la tecnología utilizada de manera negativa. El desafío, como padres, radica en el control de los sitios digitales. Las redes sociales como facebook, whatsapp son las más utilizadas por los chicos para enviar mensajes, fotos o videos que toman de otra persona cuando ésta no se da cuenta para ostigarla o burlarse.

El rol de adulto es tratar de intervenir en esa especie de refugio que la tecnología le brinda para no convertirlo en una fortaleza impenetrable. El desafío es ponernos a tono con las tecnologías y comenzar a compartir estos espacios con los chicos.

No olvidar su propósito

Las instituciones, como la escuela, constituyen el ámbito en el que se sostiene y desarrolla la cultura. Han sido creadas para bienestar y protección, favorecen los lazos, son transmisoras de ideales y regulan las relaciones individuales y colectivas.

La imposibilidad de los protagonistas para salir de situaciones de bullying pone de manifiesto la necesidad de articular desde los adultos modos de operar que rompan la continuidad y persistencia de los comportamientos de acosadores y acosado.

En la edición de mayo de **TODO OSEP** daremos continuidad al tema con: **¿Cómo actuar ante el bullying?** y **¿Cuál es el rol de los adultos y de los equipos de salud?**



OSEP NOTICIAS

La baja de mortalidad infantil en 2016 también se registró en OSEP

Tras el anuncio del gobernador Alfredo Cornejo que “Mendoza tiene la tasa de mortalidad infantil más baja de su historia”, 7,7 cada mil recién nacidos (RN) vivos, desde la Obra Social se informó que también los índices bajaron en el 2016 a 7,4.

En la Maternidad Virgen de la Misericordia específicamente, la tasa es aún menor, 5,4, -similar a la de países desarrollados- dada la alta complejidad de la institución y la atención y seguimiento que se realiza de embarazadas y niños a través del Programa Nacer en OSEP.

¿Qué es la mortalidad infantil?

Es una variable demográfica que se expresa como tasa que indica el número de defunciones de niños menores de un año por cada mil nacidos vivos en un determinado período.

Mortalidad infantil

2000	2016
Argentina: 23	Argentina: 9,7
Mendoza: 14,3	Mendoza: 7,7
OSEP: 8,5	OSEP: 7,4



Segundo año consecutivo de “Deporte Escolar”

En coordinación entre las áreas de Deportes, Dirección General de Escuelas y Salud de la provincia, se puso en marcha, por segundo año consecutivo, el programa “Deporte Escolar”.

En el 2016 participaron de la propuesta 27.500 alumnos y se espera este año duplicar el número de estudiantes con el incremento de la cantidad de deportes.

Federico Chiapetta, titular de la Subsecretaría de Deportes de Mendoza, destacó que la meta es llevar el deporte a donde los chicos están, y la escuela es uno de esos ámbitos.

Paralelamente, con el desarrollo de este programa, el gobierno provincial se ha propuesto como acción fundamental apoyar y revitalizar los clubes barriales para que estas entidades sirvan de medio en la generación de hábitos saludables en la comunidad que los rodea.



Trastornos auditivos en los bebés

El primer año de vida de un niño puede definirse como un tiempo de escuchar, de registros de sonidos, de adquisición de significados. De allí que cuando más tarde sea detectada una disminución auditiva, más irreversible puede ser.

La mayor parte de las hipoacusias (pérdida auditiva) infantiles (aproximadamente el 80%) está presente en el momento del nacimiento o en la etapa neonatal. Por eso la importancia de su detección en los primeros meses de vida.

El Programa de Atención Temprana de OSEP realiza estudios audiológicos neonatales para detectar e ingresar a los niños con dificultades auditivas temporarias o permanentes, a quienes evalúa, estimula y realiza seguimiento en el desarrollo de sus habilidades auditivas y lingüísticas. También trabaja con las familias para favorecer el uso de audición y lenguaje en el hogar y fortalecer la independencia e inclusión social del niño.

Programa de Atención Temprana. Salta 877, Ciudad. Turnos al (0261) 4419251, de lunes a viernes de 8 a 16 o al 0810 8101033.



Nueva aparatología en el Hospital Fleming

Con la adquisición de una nueva torre laparoscópica proveniente de Alemania, OSEP sigue apostando a la modernización de sus equipos. El aparato ya se estrenó con una cirugía realizada a una bebé de 7 meses.

La doctora Natalia Tamburri, jefa del área de Cirugía Pediátrica del Hospital Alexander Fleming y la Maternidad Virgen de la Misericordia, se mostró más que satisfecha con el nuevo instrumental que ya fue utilizado en la intervención de una pequeña que presentaba una malformación congénita en su diafragma.

La operación se pudo hacer por vía toracoscópica, permitiendo la corrección del defecto diafragmático, sin complicaciones. La bebé no tenía totalmente formado el diafragma por lo que parte de su contenido abdominal se introducía en el tórax, problema que no le permitía respirar ni comer.

La flamante torre laparoscópica del Fleming, de última generación, permite la realización de múltiples prácticas que incluyen neurocirugía, urología y otras especialidades. Dentro del área de cirugía pediátrica se puede hacer todo tipo de intervención como vesícula, vaso e hígado.



El equipo cuenta además con un monitor full HD de máxima tecnología, un aparato para realizar neumoperitoneo y tres cajas de cirugía divididas por peso y edad de los pacientes, entre ellas una de recién nacidos, con material muy delicado de 3 milímetros; otra de 5 milímetros y la tercera para niños obesos.

La inversión fue de 2 millones y medio de pesos y para la Obra Social significa un gran avance en el terreno de la cirugía mínimamente invasiva.



Saludable

¿POR QUÉ NECESITAMOS ACTIVIDAD FÍSICA?

OSEP y su programa preventivo Salud + Recreación asisten a los afiliados durante la enfermedad pero, además cuentan con numerosas iniciativas para la prevención. Una de sus herramientas principales es la actividad física. Nos acercamos a Salud + Recreación y conversamos con los profesores Diego Masrur y Mariano Basigalup.

Datos y cifras

- La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad en el mundo.
- 1 de cada 4 adultos y más del 80% de los adolescentes a nivel mundial, no desarrollan suficiente actividad física.

Desde OSEP propiciamos la actividad física, específicamente con los pacientes del programa Crónicos. La finalidad es aliviar el problema y prevenir la aparición de otras patologías asociadas a la de base. Se trabaja en el desarrollo de la capacidad física y la toma de conciencia sobre la importancia del ejercicio en la calidad de vida.

Las clases son grupales y favorecen la movilidad y flexibilidad. Para sumarse los afiliados deben primero solicitar su admisión en el Programa de Gestión Clínica para Pacientes Crónicos y luego ser derivados por un profesional.



Lo articular y muscular

El trabajo muscular y articular es muy importante. Este tipo de ejercicios tonifica el músculo y le otorga resistencia lo que produce mayor equilibrio y fuerza para el desarrollo de las actividades diarias, comenta el profesor Mariano Basigalup.

Hoy, este tipo de entrenamiento comienza a ser prioritario para los médicos como método de prevención de enfermedades y, también, como ayuda a la hora de bajar la ingesta de medicamentos y dolores. Además en los adultos mayores aporta beneficios socio-recreativos porque establecen una rica cadena de comunicación y contención.



Otras actividades físicas

En Salud + Recreación, además de las tareas en gimnasio, los profesionales tienen una activa participación en distintos talleres preventivos para los afiliados.

- **Marcha y Caída:** los martes asisten personas que han sufrido caídas y reciben una reeducación en la marcha. Fortalecen los músculos y se les enseña cómo movilizarse. Se les brinda consejos para que manejen la rutina diaria.
- **Preparación Integral para la Maternidad,** para mayores y adolescentes. Actividad física para embarazadas. Se les enseña a respirar y trabajar los músculos que intervendrán en el trabajo de parto.
- **Hábitos Saludables,** Diabetes y Artrosis. Se utiliza la gimnasia como método preventivo, para recuperar funciones corporales. Son el disparador para sentirse bien y aumentar la calidad de vida.

Salud + Recreación, un programa que apunta a la prevención de enfermedades y recuperar el bienestar general.

La actividad física regular y en niveles adecuados:

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, la salud ósea y funcional
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como de mama y colon) y depresión.
- Disminuye el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera. Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Por los departamentos

OSEP

LAVALLE

Más servicios
para los afiliados

Remedios de Escalada 68, Villa Tulumaya. Teléfono 4941603. Horario de atención de lunes a viernes, de 7 a 20.

La Obra Social sigue trabajando para mejorar la atención de nuestros afiliados. Ahora contamos con el Servicio de Dermatología. Los esperamos en la Sede Lavalle para atender su salud y la de su familia.

Servicios Médicos:

Clínica Médica, Pediatría, Lactancia Materna, Medicina de Familia, Ginecología, Dermatología, Odontología General, Prótesis, Odontopediatría, Ortodoncia, Periodoncia, Psicología, Medicina del Dolor, Fonoaudiología, Nutrición, Trabajo Social, Laboratorio de Análisis Clínicos, Obstetricia, Electrocardiogramas, Cardiología, Neurología, Otoemisión acústica.

Servicio de Emergencias, una ambulancia equipada como unidad coronaria móvil. 0810-999-0042

Servicios Administrativos: Gestión de Turnos, Planes Especiales, Auditoría Médica, Afiliaciones, Créditos y Cobranzas, Autorizaciones de Fisioterapia e Hidroterapia, Gestión de Recetas para Pacientes Crónicos, Entrega de Leche, Discapacidad (trámites)

OSEP

COSTA DE ARAUJO

Belgrano y Alicia Moreau de Justo. Teléfono 0263 4494156. Horario de atención de lunes a viernes, de 7 a 20.

Servicios Médicos: Medicina de Familia, Ginecología, Odontología General, Odontopediatría, Prótesis, Periodoncia, Pediatría, Lactancia Materna, Clínica Médica, Psicología, Electrocardiogramas, Laboratorio de Análisis Clínicos, Nutrición, Fonoaudiología

Servicios Administrativos: Gestión de Turnos, Afiliaciones, Autorizaciones Fisioterapia e Hidroterapia, Gestión de Recetas para Pacientes Crónicos, Entrega de Leche



Nuevos convenios con prestadores privados

Firmamos convenio con el Centro de Rehabilitación "Rehabilitarte" para el área de kinesiología con Gonzalo Ariza y Carla Mazieri. Y para las prestaciones del Servicio de Fonoaudiología con Lorena Ferreira y María Belén Aybar. Para mayor información y autorizaciones dirigirse a la sede de OSEP Lavalle.

Capitaciones para afiliados

En abril iniciamos los talleres de "Preparación integral para la maternidad", "Memoria para adultos mayores" y "Cuidemos al cuidador" dedicado a padres de chicos con discapacidad.

Por las mujeres

En el Día Internacional de la Mujer OSEP acercó servicios a sus afiliadas. Realizamos Papanicolaou a libre demanda en las Sedes Lavalle y Costa de Araujo.

Por el deporte

En el Torneo organizado por la Liga Mendocina de Fútbol Infantil (LiMFI), OSEP estuvo presente con el Servicio de Primeros Auxilios. Además se realizó la promoción y difusión de Programas Preventivos de la Obra Social.



OSEP LUJÁN DE CUYO

Cuidamos tu salud

En la semana de la mujer, OSEP estuvo presente en el CIC Potrerillos. Se realizaron un taller de Nutrición, tomas de muestras de Papanicolaou y diagnósticos visuales a cargo del personal del Centro Óptico (CIO).



OSEP MAIPÚ

En la Sede comenzaron los talleres de Diabetes y Adultos Mayores del ciclo 2017, dictado por un equipo interdisciplinario de profesionales. Los asistentes aprenden sobre distintas patologías, además de socializar.

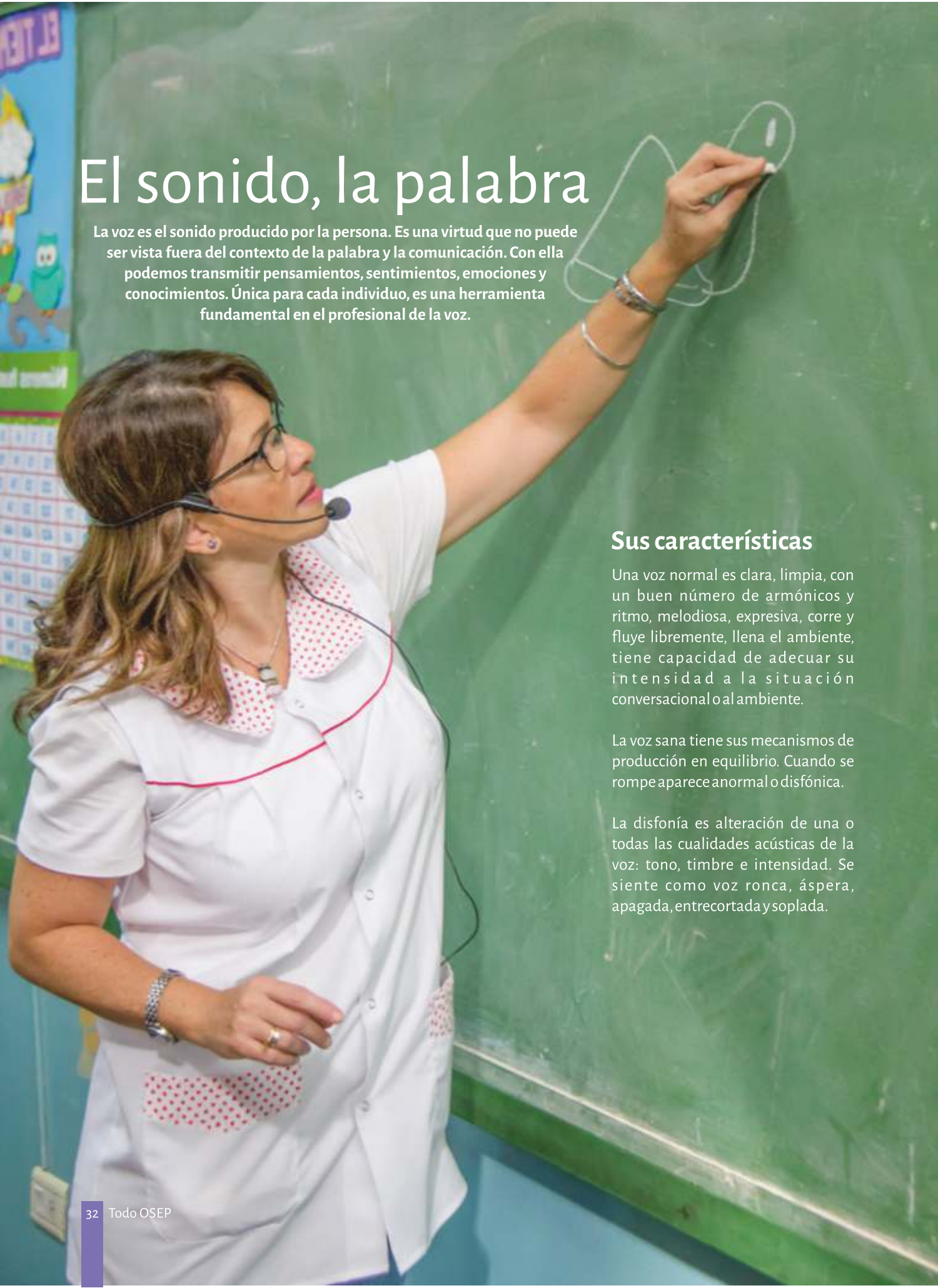
Para mayor información comunicarse a los teléfonos 4972171 - 4977939 o dirigirse a Ozamis 211, Maipú.

OSEP GENERAL ALVEAR

Las mujeres

En la Sede Alvear también se desarrollaron actividades por el Día de la Mujer. Hubo charlas informativas sobre Papanicolaou y mamografía. Se participó de la caminata saludable organizada por la Municipalidad de General Alvear y de la Campaña PAP a libre demanda realizada en el Concejo Deliberante con la Asesoría de la Mujer y Desarrollo de las Familias. Asimismo profesionales de la Sede Alvear brindaron una capacitación para empleadas municipales, del Concejo y de entidades públicas sobre prevención de cáncer de útero.





El sonido, la palabra

La voz es el sonido producido por la persona. Es una virtud que no puede ser vista fuera del contexto de la palabra y la comunicación. Con ella podemos transmitir pensamientos, sentimientos, emociones y conocimientos. Única para cada individuo, es una herramienta fundamental en el profesional de la voz.

Sus características

Una voz normal es clara, limpia, con un buen número de armónicos y ritmo, melodiosa, expresiva, corre y fluye libremente, llena el ambiente, tiene capacidad de adecuar su intensidad a la situación conversacional o ambiente.

La voz sana tiene sus mecanismos de producción en equilibrio. Cuando se rompe aparece anormal o disfónica.

La disfonía es alteración de una o todas las cualidades acústicas de la voz: tono, timbre e intensidad. Se siente como voz ronca, áspera, apagada, entrecortada y soplada.

¿Qué hacer para cuidar la salud vocal?

- Evitar el abuso y mal uso vocal como hablar en exceso, muy fuerte, en tono inadecuado y muy rápido.
- No carraspear repetidamente. Tomar sorbitos de agua o tener en la boca un caramelo. Si dura más de 2 semanas, consultar al médico.
- No fumar y controlar el consumo de cafeína y alcohol que congestionan la mucosa laríngea.
- Evitar desgaste energético por estrés. Realizar deporte y gimnasia respiratoria relajadora.
- Adoptar una postura confortable, erguida y simétrica. No generar tensiones en la musculatura de laringe, cuello y hombros mientras habla.
- Realizar una buena respiración sin elevar la parte superior del tórax y movilizar la zona costo-diafragmática. Respirar por la nariz.
- Evitar infecciones bacterianas o virósicas, cambios bruscos de temperatura, ambientes contaminados, muy calefaccionados o con aire acondicionado.
- Dormir 8 horas diarias e hidratarse adecuadamente (mínimo 8 vasos por día). Mantener una alimentación balanceada, rica en frutas y fibras, baja en grasas y condimentos, para evitar el reflujo gastroesofágico.
- Controlar adecuadamente las alergias respiratorias.
- Mantener la dentadura limpia y cuidada.

La voz profesional

Las personas que utilizan la voz de forma profesional, es decir, para trabajar -docentes, locutores, cantantes- deben recibir entrenamiento y apoyo de un especialista de la voz para evitar la fatiga y el posterior desorden de la voz. Además, si hablan en condiciones acústicas adversas es importante la consulta laringológica y utilizar micrófono.



Voz docente

Algunos tips para mantener saludable la voz:

- Limitar el tiempo de habla. Alternar clases orales y prácticos escritos.
- Evitar posturas inadecuadas y hablar, si existe infección de vías aéreas superiores.
- No hablar por encima de ruidos ambientales elevados.
- Utilizar ropa cómoda y tomar agua durante el dictado de clases.
- Mojar la tiza y utilizar el borrador húmedo para evitar el polvillo.
- Llamar la atención de los alumnos con las palmas.
- Colocarse en el medio del aula y trasladarse entre las filas de los bancos al dar clases.

Taller de Voz Profesional

Destinado a todos aquellos que utilizan su voz de manera profesional con o sin patología laríngea orgánica y funcional.

Coordinación: Lic. Rosa Viviana Saez

Informes y consultas: 4419243/4419253



ABRIL 2017 “Campaña de prevención del Cáncer de Laringe”

Una iniciativa que se suma a todos los eventos que se realizan a nivel mundial por el Día Mundial de la Voz.

Fumar produce cambios en el epitelio laríngeo e inflamación crónica en toda la mucosa laríngea predisponiendo a la aparición de cáncer en esa zona como, también, patologías infecciosas de la vía aérea superior e inferior: rinofaringitis y laringitis crónica, bronquitis, neumonía.

Si fumás más de 10 cigarrillos diarios y tenés entre 20 y 65 años, te ofrecemos un turno preferencial para controlar tu salud vocal. Los estudios se realizarán las dos últimas semanas de abril.

Solicitar turno al:

4429100 int. 9037 - Servicio de ORL - Hospital del Carmen.



TEMPORADA BAJA 2017

VILLA GENERAL BELGRANO Hotel Edelweiss

Promo 3 x 2 de domingo a jueves
Habitación doble standard \$848
por noche c/desayuno
Habitación triple standard \$1170
por noche c/desayuno

Vigencia de abril a junio, excepto Semana Santa y fines de semana largos



SAN RAFAEL Apart Hotel Los Reyunos Departamentos

- 2 personas \$800 p/noche
- 4 personas \$1120 p/noche
- 6 personas \$1440 p/noche

Vigencia del 17/04 al 30/06/17, excepto fines de semana largos



CURA BROCHERO Complejo Casa Flor Cabañas

- 2 personas \$810 por noche
c/desayuno
- 4 personas \$1080 por noche
c/desayuno

Habitación de Campo

- Doble \$720 por noche c/desayuno
- Cuádruple \$990 por noche
c/desayuno

Vigencia del 01/04 al 30/06/17, excepto Semana Santa y fines de semana largos

MERLO Epic Hotel Villa de Merlo

Paquete Especial Baja

- 2 noches con desayuno
- Habitación doble standard \$1890
- Family Plan de hasta 2 menores de
12 años \$2200

Vigencia del 01/03 al 30/06/17, excepto Semana Santa y fines de semana largos

CHILE VIÑA DEL MAR Hotel O'Higgins

Habitación. Tarifas por noche por
habitación c/ media pensión

- Doble / Triple Superior U\$D70
- Doble / Triple Standard U\$D63

Vigencia del 01/04/17 al 30/06/17, excepto
Semana Santa y fines de semana largos

CIUDAD DE LA PUNTA Epic Hotel Paquetes Especiales Baja

Opción 1

2 noches con desayuno + 2 cenas
Habitación doble standard
\$3800
Family Plan de hasta 2 menores
de 12 años \$5200

Opción 2

2 noches con desayuno
Habitación doble standard
\$1200
Family Plan de hasta 2 menores

Vigencia del 01/03 al 30/06/17, excepto
Semana Santa y fines de semana largos

SALTA Pacios de Lerma Hotel Boutique

Habitación doble standard \$1370
por noche c/desayuno
Suite con hidromasaje \$1785 por
noche c/desayuno

Vigencia del 01/04/17 al 30/06/17, excepto
Semana Santa y fines de semana largos



Turismo OSEP

Rondeau 332, Ciudad

Teléfono: (0261) 4615126 - 4615185

Correo electrónico: turismo@osep.mendoza.gov.ar

Visite nuestra web: www.osepmendoza.com.ar/turismo-osep

OSEP emergencias
0810 999 0042

Estés donde estés | En todo Mendoza



Médico a domicilio

0810 333 0037



www.osep.mendoza.gov.ar