



PREVENCION

PROGRAMAS DE CALIDAD DE VIDA

Cinco programas relacionados entre si enfocados a los distintos aspectos que componen la Calidad de Vida:

Osmecon Salud le ofrece a usted y a su familia estos nuevos programas en forma complementaria a sus planes de cobertura médica.

Usted tendrá la oportunidad de desarrollar diferentes actividades que promueven hábitos de vida saludables, para vivir mejor y no solo vivir más tiempo.

Programas:

- 1- Alimentación Saludable.
- 2- Actividad Física Saludable.
- 3- Antitabaquismo.
- 4- Sexualidad Responsable.
- 5- Actividades Socioculturales.

PROGRAMAS DE CALIDAD DE VIDA

Los adelantos obtenidos por la ciencia médica en el último medio siglo han permitido reducir significativamente la carga de enfermedad y muerte provocada por agentes externos al ser humano, inclusive son considerables los avances en la lucha contra el cáncer. Como consecuencia se ha prolongado la expectativa de vida.

En este contexto, comienzan a prevalecer patologías relacionadas con los estilos de vida: problemas cardiovasculares, obesidad, tabaquismo, accidentes de tránsito marchan a la cabeza de las estadísticas epidemiológicas del nuevo siglo.

Es por estos motivos que Osmecon Salud ofrece a usted y su familia los nuevos PROGRAMAS DE CALIDAD DE VIDA, en forma complementaria a sus planes de cobertura médica, tendrá la oportunidad de desarrollar diferentes actividades que promuevan hábitos de vida saludable, para vivir mejor y no solo vivir más tiempo.

Para ello se ponen en marcha cinco programas, todos relacionados entre sí, con enfoque en los distintos aspectos que componen la Calidad de Vida:

Programa de Alimentación Saludable.

Por medio de charlas y prácticos talleres de cocina buscaremos ampliar nuestros conocimientos sobre una alimentación saludable con platos sabrosos e innovadores.

Las bases de una cocina saludable, guías alimentarias, conservación de alimentos, mitos y verdades de los alimentos, diversos tipos de dietas, cocina para diabéticos, hipertensos y otros grupos especiales; son algunos de los temas a desarrollar, acompañados por estimulantes talleres de cocina para llevarlos a la práctica.

Programa de Actividad Física Saludable.

Consistente en el desarrollo de actividades físicas, recreativas y deportivas en grupo, reunidos de acuerdo a la edad, capacidades e intereses de los asistentes. También se brinda asesoramiento a quienes por diversas razones optan por realizar actividades en otros ámbitos y

deseen conocer más acerca de su entrenamiento, con el fin de ajustarlo a sus objetivos personales, evitar posibles lesiones, etc.

Programa de Antitabaquismo.

Coordinado especialmente por especialistas., para quienes deseen dejar el hábito de fumar.

Programa de Sexualidad Responsable.

A través de dinámicos talleres para adultos y adolescentes se abordan las distintas temáticas que nos preocupan acerca de este importante aspecto de nuestras vidas.

El conocimiento del cuerpo, el inicio de la sexualidad, las enfermedades de transmisión sexual, mitos y verdades, serán temas a tratar desde las diversas perspectivas que ofrece esta modalidad de comunicación.

Programa de Actividades Socioculturales.

En conjunto con la Comisión de Cultura del Círculo Médico de Lomas de Zamora ofrecemos la posibilidad de realizar múltiples actividades socioculturales, excelentes medios para desarrollar nuestras aptitudes y participar de enriquecedoras experiencias grupales.

Talleres literarios y de poesía, taller de tango, taller de arte y decoración, talleres de música y artes plásticas y talleres de teatro forman parte de esta propuesta.

Todos estos programas han sido diseñados por experimentados profesionales para ser realizados en ambientes grupales y participativos que estimulan el bienestar de los concurrentes.

Pueden participar personas de toda edad y estado de salud, ya que todos podemos aprovechar sus ventajas para mejorar nuestra calidad de vida.

Quienes deseen participar deberán comunicarse a nuestros teléfonos: 4109-9055 / 4109-9048.

Más información:
editorialnews@cmlz.org.ar

EMERGENCIAS EMMÉ ATENCIÓN DE URGENCIAS

En caso de requerir este servicio deberá comunicarse con **EMME al 4292-7262/2636**, tenga a mano el número de socio.



DESCUENTO PARA LOS AFILIADOS DEL PLAN DE SALUD

¿Cómo se organizaría ante la internación de un familiar?

Nuestro servicio propone le brinda la compañía que necesita durante una internación y en su posterior recuperación en domicilio. Por medio de una cama hospitalaria puede proveer este servicio con todo el apoyo emocional necesario, cuidando a sus seres queridos con afecto, atención y responsabilidad.

AFILIADOS LLAMARON AL **0810-122-4600**

Subvenciones: 100% (Plan de Salud) - 50% (Plan de Salud) - 25% (Plan de Salud) - 10% (Plan de Salud)

BADANTE
Desarrollamos la Salud

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

OBESIDAD

La nutrición es esencial para la salud, para su vitalidad, para mantener los niveles de energía del cuerpo y para protegerlo de las infecciones. No es posible llevar una vida activa y sana con una comida inadecuada.

La obesidad es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, la obesidad se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el Índice de Masa Corporal en el adulto es mayor de 25 unidades. La obesidad no distingue color de piel, edad, nivel socioeconómico, sexo o situación geográfica.

Ahora sabemos que la Obesidad está fuertemente relacionada como causal de otras enfermedades como lo son los padecimientos cardiovasculares, dermatológicos, gastrointestinales, diabéticos, osteoarticulares, etc.

LA OBESIDAD NO ES SOLO UN PROBLEMA ESTETICO COMPLICACIONES DE LA OBESIDAD

Problemas cardiovasculares:

- Opresión torácica y estenocardia.
- Desplazamiento cardíaco con disminución de la repleción de la aurícula derecha.
- Estasis vascular-pulmonar.
- Taquicardia de esfuerzo.
- Hipertensión arterial.
- Insuficiencia cardíaca.
- Angina de pecho.
- Infarto de miocardio.
- Estasis venoso periférico.
- Varices.
- Tromboflebitis.
- Ulceras varicosas.
- Paniculopatía edematofibroesclerosa (celulitis).

Arteriosclerosis:

Causa frecuente de retinitis, nefroesclerosis y alteraciones coronarias.

Menos frecuente la arteriosclerosis cerebral, causa de trombosis y hemorragias cerebrales.

Diabetes mellitus tipo II.

Alteraciones metabólicas:

- Hiper glucemia, intolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina.
- Hipercolesterolemia.
- Hipertrigliceridemia.
- Hiperuricemia.

Problemas respiratorios:

- Hipoventilación alveolar.
- Aumento de la incidencia de catarrros, bronquitis crónica, neumonía...
- Síndrome de Picwick (cuadro de insuficiencia cardio-respiratoria). Apnea nocturna.

Problemas osteoarticulares:

- Aplanamiento de la bóveda de la planta del pie.
- Aplanamiento de los cuerpos vertebrales de la columna, con neuralgias y espondilitis deformante.
- Artrosis generalizada: especialmente en rodillas, caderas y columna lumbar.
- Atrofia muscular.
- Gota.
- En niños: pie plano, genu valgum, desplazamiento de la epifisis de la cabeza femoral.

Problemas digestivos:

- Dispepsia gástrica, con acidez, flatulencia, digestiones pesadas....
- Dispepsia biliar, con colecistitis y colelitiasis.
- Úlcera gastroduodenal.
- Estreñimiento, con frecuentes hemorroides.
- Insuficiencia hepática en grado variable por infiltración grasa.
- Aumento de la frecuencia de cirrosis hepática.
- Insuficiencia pancreática.

Problemas renales:

- Nefroesclerosis con hipertensión arterial.
- Albuminuria y cilindruria.
- Retención líquida con edemas.

Problemas cutáneos:

- Cianosis por estasis vascular y telangiectasias.
- Estrías cutáneas.
- Lesiones por rozaduras.
- Lesiones por maceración cutánea.
- Intertrigo.
- Mayor frecuencia de forúnculos, ántrax...
- Caída de pelo, a veces hirsutismo.
- Exceso de sudoración.
- Ulceras y celulitis.

Problemas gonadales:

- Alteraciones menstruales variables: hipomenorrea, hipo e hipermenorrea, amenorrea.



Problemas gestacionales:

- Mayor incidencia de toxemia preeclámpsica, malposiciones fetales y partos prolongados.

Problemas sexuales:

- Disminución de la libido, frigidez e impotencia (frecuentemente psicológica).
- Compulsividad e impulsividad sexual.
- Problemas de orden físico para realizar el acto sexual.

Problemas neurológicos:

- Cefaleas.
- Insomnio.
- Múltiples trastornos psicósomáticos.

Problemas hematológicos:

- Policitemia con aumento de la hemoglobina.

Infecciones:

- Aumento de las infecciones cutáneas y respiratorias.
- Peor pronóstico en casos de fiebres tifoideas, neumonías y gripe.

Problemas parietales:

- Hernias umbilicales, inguinales y crurales.

Problemas quirúrgicos y anestésicos:

- Aumento en general del riesgo quirúrgico inducido por otras complicaciones (cardíacas, pulmonares, metabólicas, etc).
- Aumento de la mortalidad operatoria proporcional al incremento de peso.
- Dificultad para adoptar ciertas posiciones quirúrgicas (Trendelenburg).
- Incremento de la dificultad en la realización de venopuntura, intubación y punción lumbar.
- Complicaciones de cicatrización.
- Elevado riesgo de eventraciones postquirúrgicas.
- Aumento de las embolias y trombosis postquirúrgicas.
- Mayor riesgo de infecciones postquirúrgicas.
- Incremento de la dificultad de ajuste de la dosis anestésica.
- Hipoventilación postanestésica.

Problemas oncológicos:

- Aumento general de la mortalidad por cáncer.
- Aumenta estadísticamente el riesgo de cáncer de próstata y colon en hombres.
- Aumenta estadísticamente el riesgo de cáncer de endometrio, ovario y mama en la mujer.

Problemas psicológicos:

- Miedo e inseguridad personal.
- Pérdida de la autoestima.
- Desorden de conductas alimentarias.
- Perturbación emocional por hábitos de ingesta erróneos.
- Distorsión de la imagen corporal.
- Tristeza e infelicidad.
- Ansiedad, frecuente en niños, por pseudomicropenia y pseudoginecomastia.
- Depresión.
- Frigidez e impotencia.

Problemas sociales:

- Angustia por presión social frente a su obesidad.
- Angustia por presión social frente a su adelgazamiento.
- Aislamiento social.
- Dificultades para vestir, usar transportes públicos...
- Sobreprotección familiar.
- Rotura del núcleo familiar o de la pareja.

Mortalidad:

- Incremento de la mortalidad general a consecuencia de las complicaciones, especialmente por enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II y cáncer. (Hay quien considera que cada kilo perdido equivale a 2 años de vida).

Suicidio:

- La tasa de suicidios en personas obesas es mayor que en individuos normales o delgados.
- Actualmente se considera que la reducción del peso corporal entre un 5 y un 10% ya supone una importante mejora ante los factores de riesgo asociados con la obesidad.

NECESITA MAS MOTIVOS PARA INICIAR UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA Y REALIZAR ACTIVIDAD FISICA COMO HABITO DE VIDA?

INSCRIBASE EN NUESTROS PROGRAMAS DE CALIDAD DE VIDA LLAMANDO A NUESTROS TELEFONOS 4109-9055 / 4109-9048

Más información:
editorialnews@cmlz.org.ar