



OSDE MÓVIL

SITIOS CARDIOPROTEGIDOS DEL GRUPO OSDE

PREVENCIÓN

Más informados, mejor alimentados

FUNDACIÓN OSDE

Actividades en todo el país

INTERTURIS TE INVITA A DESCUBRIR

Especial Playas

SOBRE NUESTROS SERVICIOS



Pensamos los años como ciclos, como etapas.
Hacemos balances de lo pasado, proyectos de lo que viene.
Nos motivan las expectativas de lo nuevo.

Pero lo más importante de todo esto que marca un nuevo comienzo es, precisamente, lo que no cambia: el compromiso y la pasión por lo que hacemos, la confianza de quienes nos eligen, los vínculos a través del tiempo y las experiencias.

Gracias por ser parte, siempre.
¡Felicidades!

OSDE MÓVIL

Estamos en un solo lugar: donde vos estás

Encontrá información, servicios y contenidos de salud siempre actualizados, en tus dispositivos móviles.

En la **versión navegable** podés recorrer el sitio web de OSDE adaptado para diversos dispositivos: m.osde.com.ar

La **versión instalable** brinda los principales teléfonos de contacto, opciones de búsqueda para la cartilla médica y el listado de Centros de Atención Personalizada. Además, podés acceder al servicio Mi Cartilla.

Descargá las versiones instalables en forma gratuita desde tu tienda de aplicaciones, para dispositivos iPhone, iPod Touch, iPad y Android.



Para obtener más información y consultar términos y condiciones: www.osde.com.ar/movil

Sitios cardioprotegidos del Grupo OSDE

Durante 2015 hemos alcanzado la instalación de más de 30 Desfibriladores Externos Automáticos (DEA) en Centros de Atención y Filiales de diferentes puntos de la Argentina, y continuamos sumando nuevos espacios. Hoy, ya son más de 3000 los integrantes de nuestro grupo entrenados para prestar ayuda a la comunidad ante un evento cardíaco, a través de maniobras de RCP (Reanimación Cardio Pulmonar) y utilización de los DEA.

En nuestro país aún son pocos los espacios cardioprotegidos. Como líder en salud, OSDE se coloca a la vanguardia a través de estos dos nuevos recursos para cuidar a sus empleados, a sus socios y a la comunidad.



Más informados, mejor alimentados

Existen diversas creencias referidas a los alimentos, sin una explicación médica que las acompañe al momento de transmitirlas. Compartimos algunas de las más comunes.



1. El pan blanco engorda más que el pan negro.

Ambos tipos de pan tienen una cantidad similar de calorías. El integral posee un alto contenido de fibra, vitaminas y minerales. La fibra brinda mayor saciedad y en consecuencia ayuda a ingerir menos alimentos. Lo importante es, entonces, la cantidad que se consume.

2. Comer lentejas sirve para reemplazar el consumo de carne.

Las carnes aportan al organismo proteínas de muy buena calidad. Al consumir lentejas, es necesario combinarlas con cereales como el arroz para mejorar la calidad de las proteínas vegetales y comerlas junto con carnes o con vitamina C para absorber el hierro que poseen.

3. Los productos light no engordan.

Cuando se indica que un alimento es "light" debe entenderse que es reducido en grasas, azúcares o sales, pero no siempre significa que tiene menos calorías.

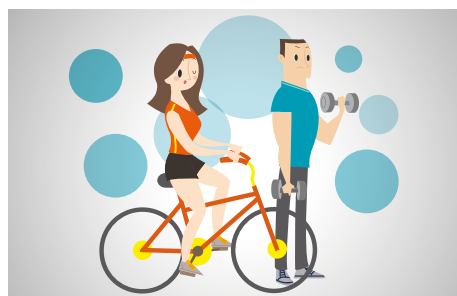
4. Tomar jugo de pomelo por la mañana quema las grasas.

El pomelo es una fruta con pocas calorías y aporta vitaminas, pero no tiene ninguna propiedad adelgazante específica.

5. Para cuidar el peso se deben eliminar de la dieta el pan, las pastas y las papas.

Lo fundamental para alimentarse saludablemente es seleccionar una correcta variedad de alimentos en cantidad moderada. Se recomienda elegir panes integrales, acompañar las pastas con verduras y, cuando se consume papa, elegir una unidad chica.

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación



El control del peso corporal

Durante el verano se incrementa la preocupación por mantener un peso acorde a cada organismo. Les acercamos algunas recomendaciones al respecto.

El uso de la balanza

Pesarse todos los días o día por medio no es conveniente, ya que el organismo no aumenta o disminuye su peso en períodos tan cortos de tiempo. Por eso, el peso puede medirse una vez a la semana en el mismo momento del día, en ropa interior, sin calzado y un rato considerable después de alguna comida.

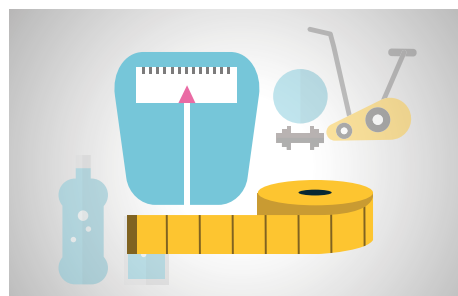
¿Qué factores influyen en el peso?

El sexo, la cantidad total de masa muscular, los hábitos de orina y deposiciones, las comidas ricas en sodio, la hidratación, el período menstrual y la realización de actividad física, entre otros.

Mediciones que pueden reemplazar o complementar la balanza

Es posible utilizar una cinta métrica, con la que se miden circunferencias de distintas áreas del cuerpo (cintura, cadera y cuello, por ejemplo). Esto permite conocer cómo es la distribución de la grasa corporal, mientras que el peso sólo brinda una idea global del organismo.

Para quienes tienen sobrepeso el objetivo es reducir centímetros, especialmente en la cintura, ya que la excesiva acumulación de grasa abdominal se asocia con enfermedades cada vez más comunes como diabetes, hipertensión arterial, colesterol alto e hígado graso.



Fuente: Lic. Mariela Carisio - MAT. 539

Nutricionista del Equipo OCMI - Miembro de la Sociedad Argentina de Obesidad (SAOTA).

El Arte de cuidar

Cada vez más asistentes en el arte de cuidar

Desde hace 13 años la Fundación OSDE desarrolla el curso de Asistente en el Arte de Cuidar, con el objetivo de formar profesionales capacitados para el correcto cuidado de las personas. Para llevar adelante cada una de las ediciones de este curso, que es de carácter gratuito y cuenta con el aval de prestigiosas universidades y centros de salud, la Fundación realiza acuerdos con distintas facultades de medicina, embajadas y municipios.

A lo largo de este año, 136 nuevos cuidadores se sumaron a los más de 300 que ya ejercen su profesión en todo el país. Las actividades se realizaron junto a los municipios de San Isidro y San Martín, el Hospital San Juan de Dios y la Universidad del Salvador.

En 2016 la Fundación OSDE continuará brindando a la comunidad estos cursos. Los lugares y fechas se darán a conocer a través de www.fundacionosde.com.ar



//////// Producción editorial //////////

Todavía



Revista Todavía 34

En diciembre saldrá un nuevo número de la revista *Todavía*. En esta oportunidad, cientistas sociales reflexionan sobre el medio ambiente y las problemáticas que lo atraviesan: la gestión de los recursos naturales y las relaciones humanas que a partir de ella se ponen en juego, la basura, el agua y un nuevo concepto, el del Buen Vivir. Acompañan estos artículos obras de Ignacio de Lucca.

La edición se completa con notas sobre las contradicciones que ofrece el concepto y la puesta en práctica de un Gobierno Abierto; un triángulo amoroso entre Puerto Rico, Cuba y los Estados Unidos; la representación en los medios de las manifestaciones sociales; una vuelta a los apuntes tradicionales de grandes escritores como Flaubert y Manuel Puig; la reforma educativa en un México violento, y el amor en la era digital. Como siempre, la revista presenta obras de reconocidos artistas locales y latinoamericanos.

Nuevo libro: *La cultura argentina hoy . Tendencias.*



¿Cómo definir los rasgos culturales distintivos de este siglo, sin la pretensión de dar con un solo "espíritu de época"? Este libro, editado por la Fundación OSDE junto con Siglo XXI y coordinado por Luis Alberto Quevedo -uno de los máximos referentes en el estudio de la cultura actual-, reúne trabajos capaces de revelar un estado de cosas. Además, inventa y propone conceptos para pensar, fuera de los moldes heredados, estilos de vida, experiencias y manifestaciones artísticas de nuestro presente.

//////// ESPACIOS DE ARTE //////////

BUENOS AIRES

Crítica. Arte y sociedad en un diario argentino (1913-1941)

Hasta el 23 de enero

Esta exposición recrea una experiencia social y cultural intensa, la del diario *Crítica*, fundado en Buenos Aires en 1913 por Natalio Botana y dirigido por él mismo hasta su repentino fallecimiento en 1941. A través de sus distintas secciones (deportes, crímenes, música, artes plásticas, teatro y cine), la muestra pretende entretener y deleitar. Es decir, revivir algo de lo que sintieron, padecieron y gozaron tantos argentinos que, cada tarde, entre 1913 y 1941, compraron el diario *Crítica* y se arrojaron a la aventura de sus páginas.

Crítica

ARTE Y SOCIEDAD EN UN DIARIO ARGENTINO

(1913-1941)



La Vidriera
Khorwa,
Juan Andrés Videla
Hasta el 23 de enero

Proyecto Salitas
Ellos adentro esperan la fuga
Débora Pierpaoli
Hasta el 23 de enero



CÓRDOBA

Universo y figura

Un recorrido por la escultura contemporánea

Hasta el 31 de enero

Con la curaduría de Tomás Ezequiel Bondone, esta exposición propone un recorrido fragmentario por la escultura contemporánea en Córdoba. Se centra en la representación de la figura humana, que funciona como disparadora para plantear una reflexión sobre la continuidad o discontinuidad de una tradición escultórica vernácula.

En cada número te contamos algunas de las actividades destacadas de la Fundación OSDE. Enterate de las propuestas previstas para los próximos meses en diferentes puntos del país, a través del canal que prefieras:

- FUNDACIONOSDE.COM.AR
- FACEBOOK.COM/FUNDACIONOSDE

- @ARTEFUNDOSDE en Instagram
- (54-11) 0810-333-36733

- Centros de Atención Personalizada de OSDE

Especial Playas

Hay muchas razones por las que elegir la playa para tus vacaciones. Te proponemos tres opciones y te invitamos a conocer muchas más en nuestra web.

Punta Cana, Rep. Dominicana.

- Existen playas ideales para el viaje que planeás: en familia, en pareja o con amigos.
- Es un destino con propuestas para diversas edades y presupuestos.
- Si te gusta hacer actividades todo el día, es el lugar ideal. Si preferís relajarte y descansar, también.
- Podés disfrutar opciones gastronómicas típicas de los lugares costeros.
- Es un entorno que ayuda a liberarse del estrés y a desconectarse de la rutina.
- La playa es una fuente de bienestar para el cuerpo: protegido adecuadamente, se beneficia con el sol, el agua de mar y la arena.
- Libertad: las estructuras, los horarios, la ropa formal, los zapatos, todo queda a un lado en los destinos de playa.

ESTADÍA EN OSTENDE



8 días 7 noches

- 7 noches en el Hotel Savoia 4★.
- Desayunos y cenas.
- Habitación doble.

Ingresos: sábados del 26 de diciembre de 2015 al 20 de febrero de 2016

\$ 9.365

Tarifa final por persona en base doble.

PUNTA CANA



9 días 7 noches

- Aéreos desde Buenos Aires.
- 7 noches en hotel 4★ con all inclusive.
- Traslados.
- Asistencia al viajero.

Salida: 3 de febrero de 2016

USD 3.349

Tarifa final por persona en base doble. Impuestos y RG 3550 incluidos.

RIVIERA MAYA



9 días 7 noches

- Aéreos desde Buenos Aires.
- 7 noches en hotel 4★ con all inclusive.
- Traslados.
- Asistencia al viajero.

Salida: 2 de febrero de 2016

USD 3.349

Tarifa por persona en base doble. Impuestos y RG 3550 incluidos.

IMPUESTOS, TASAS Y PERCEPCIÓN RG 3550 INCLUIDOS A LA FECHA DE LA PUBLICACIÓN (01/12/2015). Tarifas finales por persona en base doble estándar, expresadas en pesos argentinos abonando la totalidad del precio o en dólares estadounidenses pudiendo abonarse en pesos argentinos al tipo de cambio vigente para la actividad que informe Interturis S.A. para el día de pago hasta el 15/01/2016 inclusive o hasta agotar stock. Sujetas a variación sin previo aviso y a disponibilidad de 10 plazas por destino y por salida. Alojamiento en hotel mencionado o de categoría similar. No incluye traslados desde y hacia Buenos Aires. Ostende: tarifas válidas para residentes argentinos. Cenas sin bebidas. Punta Cana: no incluye tasa de aeropuerto.

Para armar tu plan de viaje en forma personalizada o encontrar más destinos por descubrir, llámanos al **0800-888-8687** o ingresá a **www.interturis.com.ar**

OSDE VIAJA CON VOS

En estas vacaciones podés consultar desde donde te encuentres nuestra cartilla médica y los centros de atención personalizada de todo el país:

- ingresando desde el navegador de tu dispositivo móvil a www.osde.com.ar si contás con Internet,
- descargando en forma gratuita la versión instalable de OSDE Móvil para los dispositivos Android, iPhone, Ipad Touch y iPad. Podés obtener más información y consultar términos y condiciones en www.osdebinario.com.ar/movil



0810 888 7788
URGENCIAS

0810 666 1111
RIESGO DE VIDA

0810 555 6733
CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA
ASESORAMIENTO AL SOCIO
LUNES A VIERNES DE 9 A 20 HORAS

PRESENTÁ SIEMPRE TU CREDENCIAL Y DNI



Recordá que la credencial de OSDE es personal e intransferible y debe presentarse siempre junto al documento de identidad.

Por eso es importante que la lleves cuando viajes y cada vez que quieras acceder a los servicios de tu cobertura, ya que te será requerida. En caso de extravío, podés contactarte con nosotros para su reposición.



DESCARGA DE FORMULARIOS

Podés hacer mucho más ágiles tus gestiones descargando los formularios que necesitás en nuestra web. Dentro del espacio de **Atención al socio**, seleccioná **Descarga de formularios** y encontrá todos los que se encuentran a tu disposición.

NOVEDADES DE CAPS

• CAP Concepción del Uruguay mudó sus instalaciones a una nueva sede en la calle Urquiza 158.

• CAP Mar de Ajó: nueva dirección Av. Libertador 880 - Locales 7 y 8.

¿CUÁL ES EL MEJOR MOMENTO PARA PENSAR EN PROTECCIÓN?

El mejor momento es hoy. Todos tenemos proyectos o sueños que se transforman en objetivos hacia los cuales nos acercamos día a día: nuestra futura casa, la educación de nuestros hijos, la calidad de vida actual o futura, los bienes que fueron conseguidos producto de nuestro trabajo.

Llegar a tomar conciencia de estos sueños y más aún de la posibilidad de que queden inconclusos ante circunstancias que no queremos imaginar no es una tarea fácil. En Binaria asumimos ese desafío con orgullo, proponiendo una alternativa distinta, que exprese el amor y deseo de acompañar siempre a quienes más queremos a través de la protección que un seguro de vida puede brindar.

Te proponemos conocer cómo integrar una nueva forma de protección a tu bienestar.
0810-888-2462 (BINA) | www.binariaseguros.com.ar | binaria@binariaseguros.com.ar



BINARIA
SEGUROS DE VIDA

Productos comercializados por Binaria Seguros de Vida S.A., según políticas de suscripción.
Superintendencia de Seguros de la Nación - Órgano de Control - 0800-666-8400 - www.ssn.gob.ar - N° de inscripción: 0517

Una empresa **OSDE**



Realizado
con papel
reciclado.

Señor Asociado: De conformidad con lo requerido por el art. 11 de la Resolución SSSalud N° 362/2012, que ordena comunicar a la población beneficiaria/usuario los extremos indicados en los artículos 10 y 11 de la Disposición N° 1831/12 ANMAT, transcribimos para su conocimiento los textos de ambos artículos - Art. 10— Los involucrados en la cadena de distribución, comercialización y dispensación, usuarios y pacientes que adquieran los medicamentos alcanzados por la presente disposición deberán tener la posibilidad de solicitar que se les informe si las unidades adquiridas son originales y fueron distribuidas a través de la cadena de distribución legalmente autorizada, sea a través de sistemas de consulta utilizando medios informáticos o por cualquier otro sistema de comunicación. Art. 11— Todas aquellas especialidades medicinales cuya condición de venta sea bajo receta deberán contar con un sistema de seguridad del envase, el cual deberá ser inviolable e impedir la apertura de los mismos hasta el momento de su uso, de manera de asegurar que el envase contenga efectivamente el producto elaborado por el titular. La alteración del sistema de seguridad del envase hará que el producto sea considerado como adulterado y dará lugar a la adopción de todas aquellas medidas preventivas y/o de índole administrativa a que hubiere lugar, de conformidad con la normativa aplicable, sin perjuicio de las demás acciones que pudieran corresponder. Existen prestaciones obligatorias de cobertura médico asistencial, infórmese de los términos y alcances del Programa Médico Obligatorio en la siguiente dirección de Internet www.buenosaires.gov.ar. La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de trasposes. El mismo se encuentra habilitado de lunes a viernes, de 10 a 17 hs, llamando al 0-800-222 SALUD (72583) - www.ssalud.gov.ar - R.N.O.S. 4-0080-0. R.N.E.M.P. (Prov.) 1408. Para conocer tarifas sobre los planes que OSDE pone a su disposición puede comunicarse con el 0810 555 6733, a través de nuestra web o por mail a contacto@osde.com.ar.