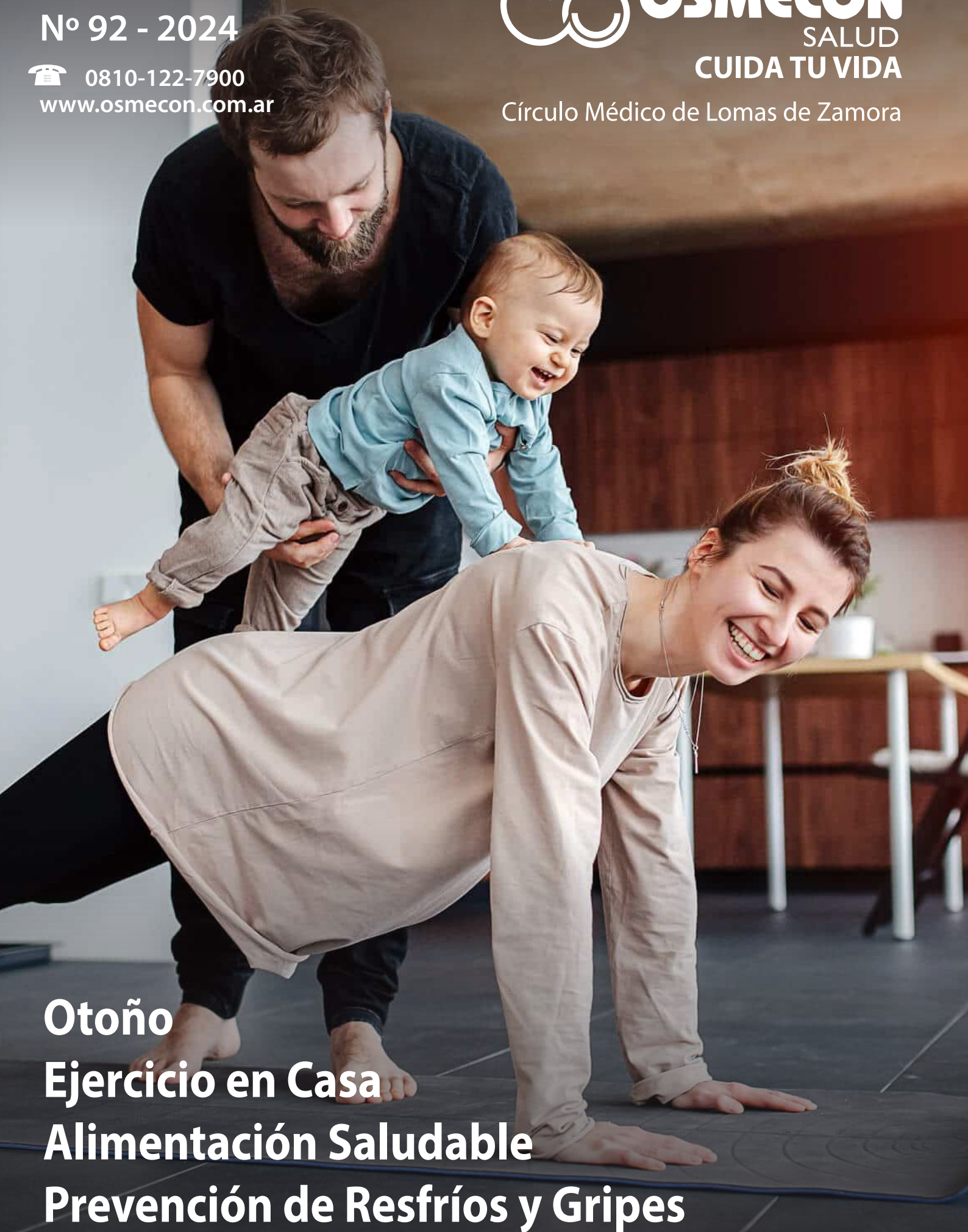


Noticias
Nº 92 - 2024

 0810-122-7900
www.osmecon.com.ar

 **OSMECON**
SALUD
CUIDA TU VIDA

Círculo Médico de Lomas de Zamora



Otoño
Ejercicio en Casa
Alimentación Saludable
Prevención de Resfríos y Gripe

Ejercicio en Casa

Ejercicio físico y Sedentarismo

Practicar entre 20 y 25 minutos de ejercicio al día resulta crucial para mitigar el riesgo relacionado con un estilo de vida muy sedentario, especialmente a partir de los 50 años, según un estudio que se basa en información de salud recopilada de más de 12,000 individuos de al menos 50 años.

La investigación, que publica este martes la revista *British Journal of Sports Medicine*, constata a través del estudio de casos individuales, frente a los datos agregados usados en estudios previos, que unos 22 minutos de ejercicio son fundamentales para combatir los riesgos del sedentarismo para la salud en los países ricos, donde los adultos pasan una media de 9 a 10 horas diarias sentados.

Los científicos han tenido en cuenta datos, recopilados entre 2003 y 2019 en Noruega, Suecia y Estados Unidos, de participantes individuales equipados con rastreadores de actividad física durante al menos dos años.

Previamente, ellos habían proporcionado información de factores potencialmente influyentes para el estudio, como sexo, nivel educativo, peso, altura, historial de tabaquismo, consumo de alcohol y si padecían o habían padecido enfermedades cardiovasculares, diabetes u otras.

Los resultados mostraron que de las casi 12,000 personas seguidas, 6,042 acumulaban 10.5 o más horas de sedentarismo, y 5,943 algo menos de ese tiempo.

El análisis de actividad mostró que el sedentarismo de más de 12 horas al día se asocia a un aumento del riesgo de muerte pero reducen ese riesgo quienes realizan al menos 22 minutos diarios de actividad física, de moderada a intensa.

Por ejemplo, 10 minutos de ejercicio al día se asociaron con un riesgo menor en quienes pasaban menos de 10.5 horas sedentarias, y un riesgo un 35% menor entre quienes pasaban más de 10.5 horas sedentarias al día.

La actividad física de intensidad ligera sólo se asoció a un menor riesgo entre las personas muy sedentarias.



Nueve Apps para hacer Ejercicio

Te traemos una lista con algunas de las mejores aplicaciones para hacer ejercicio en casa, de forma que la imposibilidad de salir a la calle o la falta de tiempo para hacerlo no te impida seguir ejercitándote. Esto te ayudará a no necesitar gastarte dinero en gimnasios, ya que son apps móviles que pueden sustituir a tu entrenador personal ofreciéndote toda la información que necesitas.

Las nueve propuestas tienen versiones tanto para Android como para iOS.

La mayoría son para todo tipo de entrenamientos, aunque también hemos incluido algunas específicas para Yoga o abdominales.

También existen varios canales de YouTube que te permiten contar con tu entrenador en tu casa y gratis.

30 días de entrenamiento en casa

Es una aplicación que basa su propuesta en los entrenamientos de circuito de alta intensidad o HIIT, y es muy apropiada para quienes busquen entrenamientos intensos que duren poco tiempo. La aplicación propone 12 rutinas con periodos de 30 segundos, después de las cuales tienes periodos de descanso de 10 segundos.

Por lo tanto, si no tienes equipamiento en casa ni tiempo o posibilidad para ir al gimnasio, los ejercicios de esta aplicación no te llevarán demasiado tiempo. Tiene bloques de ejercicios divididos en categorías, aunque algunas las tendrás que desbloquear viendo vídeos publicitarios o haciendo ejercicios de la categoría Original. La aplicación siempre te va a explicar detalladamente cómo tienes que hacer cada ejercicio.

Freeletics

Una aplicación que te ofrece diferentes planes de entrenamientos, los cuáles pueden tener dificultades variables. Esto ayuda a que si eres un principiante no acabes con un entrenamiento que te deje para el arrastre. Como su nombre indica, es una aplicación que propone ejercicios que utilizan tu peso corporal, por lo que no vas a necesitar ninguna equipación.

La aplicación te ofrecerá también la posibilidad de ir guardando tus progresos para que puedas comparar marcas y ver cómo mejoras, tiene opciones para compartir, y es compatible con Apple Salud. La parte negativa es que tiene una modalidad gratuita limitada, y que para acceder a todas sus opciones necesitas realizar suscripciones de tres, seis o doce meses.

Fitbit

Fitbit es una de las empresas más conocidas que se dedica a accesorios como pulseras deportivas, y no sólo tiene su propia aplicación para medir tu actividad diaria, sino que también ofrece esta otra enfocada a hacer las veces de entrenador personal. Podrás utilizarla tanto en móviles como en tabletas.

Una de las mejores características de la aplicación es que no vas a necesitar tener ninguna pulsera o reloj de la marca para poder hacer los ejercicios, es como una alternativa a parte. Te va a proponer diferentes rutinas de entrenamiento que irán desde 7 minutos hasta una hora, y serás tú quien tenga que elegir entre sus cientos de ejercicios dependiendo del tiempo que tengas.

HIIT y Cardioentrenamientos

Una aplicación que se basa en los entrenamientos por intervalos de alta intensidad o HIIT para permitirte realizar entrenamientos de cardio en casa y sin ningún equipamiento. Cuenta con 4 programas de entrenamiento y un total de 90 ejercicios, con vídeo tutoriales y varios tipos de dificultades para adaptarse a ti.

SworKit

Esta aplicación tiene una contra, y es que para poder desbloquear todas sus funciones vas a necesitar pagar una suscripción trimestral o anual. Sin embargo, también es una de las más completas por incluir también ejercicios de bajo impacto para las personas mayores o usuarios principiantes. Todo ello sin necesitar ningún material adicional, sólo tu propio peso.

La aplicación tiene como una de sus mejores características la división de los ejercicios por categorías, con ejercicios de fuerza para tren superior, tren inferior, abdominales, o incluso estiramientos o ejercicios de Yoga. A todo ello se añade la flexibilidad de tiempo, ya que podrás dedicarle desde cinco minutos hasta una hora.

Yoga para principiantes

Pero no queremos que la lista nos quede demasiado enfocada en exclusiva al ejercicio intenso. Si buscas algo más relajado, esta aplicación te ayudará a iniciarte en el Yoga. Ofrece tres prácticas de yoga para principiantes, todas ellas con vídeos e instrucciones para hacerlo correctamente. Y no, no se trata de hacer poses imposibles desde el primer día, sino de empezar a iniciarte en este tipo de ejercicios desde el principio.

Yoga para principiantes

Pero no queremos que la lista nos quede demasiado enfocada en exclusiva al ejercicio intenso. Si buscas algo más relajado, esta aplicación te ayudará a iniciarte en el Yoga. Ofrece tres prácticas de yoga para principiantes, todas ellas con vídeos e instrucciones para hacerlo correctamente. Y no, no se trata de hacer poses imposibles desde el primer día, sino de empezar a iniciarte en este tipo de ejercicios desde el principio.

Pocket Yoga

Y si quieres hacer un poco más en el mundo del Yoga, esta otra aplicación te permite seleccionar desde ejercicios aislados hasta clases completas. En todos ellos, tendrás vídeos en los que se te explicarán todos los movimientos, cada uno de los cuales también viene perfectamente catalogado y detallado paso a paso.

Esto permite que si todavía eres principiante puedas empezar a intentarlos, y que si ya eres experto también tengas información para corregir y mejorar. En definitiva, una completísima aplicación de Yoga para adentrarte en su mundo.

SWEAT Fitness App

Vamos ahora a otra aplicación un poco más personal, ya que está creada por Kayla Itsines, una de las gurús del entrenamiento en casa. Este entrenamiento está pasado en lo que ella llama Bikini Body Guide o BBG, entrenamientos pliométricos de alta intensidad con equipo mínimo.

La aplicación cuenta con todo lo que cabe esperar en este tipo de herramientas, como tutoriales y programas personalizados para semanas de entrenamiento. Tienes programas de alta intensidad con rutinas de 28 minutos, programas post-parto, sistema de retos y todo tipo de entrenamientos, incluyendo calentamientos y estiramientos para recuperarte después.

Abdominales en 30 días

Si estás buscando lucir tableta de chocolate en el próximo verano, esta aplicación te propone un plan para acercarte al objetivo en 30 días con tres niveles de entrenamiento con diferentes rutinas gratuitas.

Tampoco necesitas ningún equipamiento especial, y la aplicación incluye vídeos y animaciones de guía con los que ayudarte a entender cómo hacer correctamente los ejercicios de abdominales. Tendrás una especie de calendario en el que marcar el porcentaje de tu progreso cada día, y no tendrás problemas en repetir el plan hasta obtener los resultados deseados.

Nota:

Este artículo tiene fines informativos y no constituye un respaldo o recomendación formal hacia ninguna de las aplicaciones mencionadas. No nos responsabilizamos por el contenido, ni su funcionalidad.

Las aplicaciones de entrenamiento recomendadas ofrecen contenidos tanto gratuitos como pagos. Te sugerimos revisar las políticas y términos de uso de cada aplicación antes de realizar cualquier compra.



Alimentación Saludable en Otoño

Las estaciones no cambian súbitamente de un día para otro, pero desde el pasado 21 de marzo estamos oficialmente en otoño y ha llegado el momento de abrazar sus deliciosos productos de temporada. Toca despedirse del melón y la sandía, pero los alimentos de otoño no tienen nada que envidiarle al verano. Venite con nosotros al mercado y dejate seducir por la riqueza de sabores y beneficios que tienen los productos otoñales.

Para poder seguir una alimentación de temporada debes aprovechar los alimentos que la huerta te ofrece y en el lugar donde vives. Asimismo los estilos de cocción adecuados al movimiento que se produce fuera y dentro del organismo, también te ayudará a sentirte mejor. Si en verano lo ideal es aportar frescor, apertura y dinamismo, ahora que llega el otoño, se busca un efecto más energético, concentrado e interior. Si comienzas desde ya a aportar calor y a generar una energía equilibrada y organizada te adentrarás en el invierno con fuerza y energía. Puedes consultar las frutas y verduras de temporada en este calendario de otoño gráfico y muy práctico.

Verduras, hortalizas y frutas para el otoño

Siempre decimos que la naturaleza es sabia, y con los alimentos de otoño nos lo vuelve a demostrar. Son días en los que nos vamos preparando para el frío invernal, bajan las temperaturas, los días se hacen cada vez más cortos y empiezan los primeros resfriados. Para hacerle frente a todo el cuerpo necesitamos buenos nutrientes que encontramos fácilmente en los productos de estación, que además son ideales para disfrutar en la cocina más otoñal.

Son días en los que por fin apetece escuchar el hervor de la olla para recuperar esos platos de cuchara tan reconfortantes y nutritivos. Las ensaladas dan paso a guisos, estofados, sopas y cremas calentitas de todos los colores, cargadas de vitaminas. Con el frío volvemos a encender el horno con ganas; son días de asar verduras y de hornear bizcochos, panes y dulces cargados de especias y frutos secos. ¿Quién teme a la lluvia cuando nos espera una succulenta tarta de manzana recién hecha?

Y precisamente estos tiempos permiten que campos y bosques luzcan en todo su esplendor, con el espectáculo de las hojas de colores que poco a poco van cayendo y nos regalan las deliciosas hongos y castañas que podemos ir a recoger en un bonito paseo.

Los mejores alimentos del otoño

Para que no se te escape la temporada sin aprovechar al máximo los productos de otoño, aquí tienes una selección de los mejores alimentos de temporada para disfrutar en casa.

Calabaza.

Muy baja en calorías, rica en fibra, vitaminas y minerales, destaca por su contenido en carotenos, ideal para cuidar la piel y protegernos de agentes externos. De sabor dulzón, es perfecta para cocinar todo tipo de platos salados y dulces, deliciosa en cremas y también asada o cocida.

Boniato o batata.

Hortaliza muy nutritiva que aporta buenas dosis de energía sin resultar pesada, además posee muchos antioxidantes y proteínas vegetales, es muy saciante y versátil a la hora de cocinar con ella.

Coliflor, coles de Bruselas, brócoli, repollo.

Hay tanta variedad que seguro que encuentras tu favorita. Apenas tienen calorías pero aportan mucha saciedad y concentran una gran cantidad de nutrientes, vitaminas antioxidantes y proteínas vegetales. ¿Sabías que también se pueden comer crudas? Pruébalas salteadas o asadas dejándolas crujientes y aprovecharás mejor sus propiedades.

Zanahoria, nabo, remolacha, colinabo.

Son verduras que crecen bajo la tierra como las papas, pero resultan mucho más ligeras y menos calóricas. Son hidratantes y ligeramente dulces, buena fuente de vitaminas y minerales esenciales como magnesio, potasio o fósforo.

Espinacas y acelgas.

Ahora están en su mejor momento y podemos disfrutarlas frescas para aprovechar al máximo sus propiedades. Son muy ligeras, ricas en agua y fibra y una gran fuente de minerales vegetales como hierro y calcio, además de carotenos y vitaminas B.

Cítricos.

Arranca la larga temporada de frutas cítricas con las deliciosas naranjas, mandarinas, pomelos, limas y limones. Con pocas calorías, son frutas muy hidratantes con una gran cantidad de fibra, sobre todo si se comen enteras. Además son fuente esencial de carotenos y otras vitaminas que nos preparan para resistir enfermedades típicas del frío, y también poseen mucho ácido fólico y minerales como calcio.

Manzanas y peras.

El otoño es la mejor época para degustar estas frutas tan populares. Las hay de muchas variedades y colores con diferentes matices de sabor. Tienen pocas calorías pero son muy saciantes gracias a la cantidad de agua y fibra que poseen, por lo que se recomienda tomarlas con la piel. Además son excelentes para asar o cocinar todo tipo de dulces y platos salados, pues acompañan de maravilla a carnes y otras verduras.

Castañas.

Es el fruto seco con menos calorías porque no contiene tantas grasas. Destaca por su aporte energético en hidratos de carbono complejos y por ser buena fuente de fibra, minerales y vitaminas. Además tiene compuestos polifenoles antioxidantes que combaten el estrés y los radicales libres, y es ideal para recargar energías y recuperar el organismo después de hacer actividad física o para el buen funcionamiento cognitivo.

Hongos

El otoño es la mejor época para degustar las setas silvestres que aparecen sobre todo después de las lluvias.

Hay muchísimas variedades con sabores y texturas distintos, pero todas se caracterizan por ser un alimento de pocas calorías pero muy nutritivo. Poseen gran cantidad de proteínas vegetales, vitaminas del grupo B y potasio. Nos ayudan a mantener un buen sistema nervioso y muscular y son estupendas para dar sabor a cualquier plato sin añadir grasas.

Membrillo.

Destaca por sus propiedades astringentes, su aporte de fibra y minerales esenciales, con pocas calorías. En crudo resulta algo indigesto, pero es una fruta deliciosa para cocinar postres y platos salados combinado con otras frutas y especias. El dulce de membrillo es un aperitivo o snack delicioso combinado con queso, aceitunas y tostadas crujientes.

Acércate al mercado de tu barrio o déjate aconsejar por tu frutero de confianza para llevarte a casa los mejores alimentos de otoño y aprovechar al máximo todas sus propiedades.



Prevención de la Influenza Estacional

La mejor manera de reducir el riesgo de los resfríos, gripe ó influenza estacional y sus complicaciones potencialmente graves, es vacunarse todos los años. Las medidas preventivas, como evitar a las personas que están enfermas, cubrirse al toser y lavarse las manos con frecuencia, pueden ayudar a detener la propagación de gérmenes y prevenir enfermedades respiratorias. Esto también puede incluir medidas para mejorar la calidad del aire y prácticas de higiene, como limpiar las superficies que se tocan con frecuencia.

Los consejos y recursos que figuran a continuación le ayudarán a conocer otras medidas que puede tomar para protegerse y proteger a los demás de la influenza y ayudar a detener la propagación de gérmenes.

1- Evite el contacto cercano

Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas. Si usted se encuentra enfermo, mantenga la distancia con otras personas para evitar que ellos también se enfermen. Mantener distancia física con los demás puede ayudar a reducir el riesgo de propagación de un virus respiratorio.

2- Quédese en casa si está enfermo

En lo posible, si está enfermo quédese en casa, no vaya al trabajo ni a la escuela, y evite hacer mandados. Puede retomar sus actividades habituales cuando, durante al menos 24 horas, se cumplan estas dos condiciones: que sus síntomas mejoren en general, y que no hayan tenido fiebre sin necesidad de tomar medicamentos antifebriles.

Luego de que se cumplan estos dos criterios, se pueden tomar algunas precauciones adicionales para proteger a las demás personas de enfermedades respiratorias.

3- Cúbrase la nariz y la boca

Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar. Así podrá evitar que quienes se encuentren cerca suyo se enfermen. Se cree que los virus de la gripe se propagan principalmente a través de las gotitas respiratorias que las personas producen al toser, estornudar o hablar.

Usar un barbijo ó mascarilla es una estrategia de prevención adicional que puede elegir para protegerse y proteger a los demás. Cuando las usa una persona infectada, las mascarillas reducen la propagación del virus a otras personas.

Los barbijos también pueden proteger a quienes las usan impidiendo que inspiren partículas infecciosas de las personas que los rodean.

4- Lávese las manos

Lavarse las manos con frecuencia lo ayudará a protegerse contra los gérmenes. Si no hay agua y jabón, use un limpiador de manos a base de alcohol.

Las manos limpias salvan vidas

5- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca

Los gérmenes se pueden diseminar cuando una persona toca algo contaminado con gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

6 - Tome medidas para mejorar la calidad del aire

Puede mejorar la calidad del aire al dejar entrar aire fresco del exterior, purificar el aire interior o realizar reuniones al aire libre. El aire más limpio puede reducir el riesgo de exposición a los virus.

7- Ponga en práctica buenos hábitos de higiene y otros hábitos saludables.

Limpiar regularmente las superficies que se tocan con frecuencia, como mesadas, barandas y manijas de las puertas, puede prevenir la propagación de algunas enfermedades.

Duerma bien. Manténgase activo físicamente, controle su estrés, beba mucho líquido, y coma alimentos nutritivos.



CREDENCIAL VIRTUAL CON CÓDIGO DE SEGURIDAD

Tu Credencial Virtual cuenta con un token, un código numérico que le da validez a la Credencial.

Es necesario para la validación online en el registro de consultas y prácticas médicas.

Más seguridad para pacientes y prestadores.

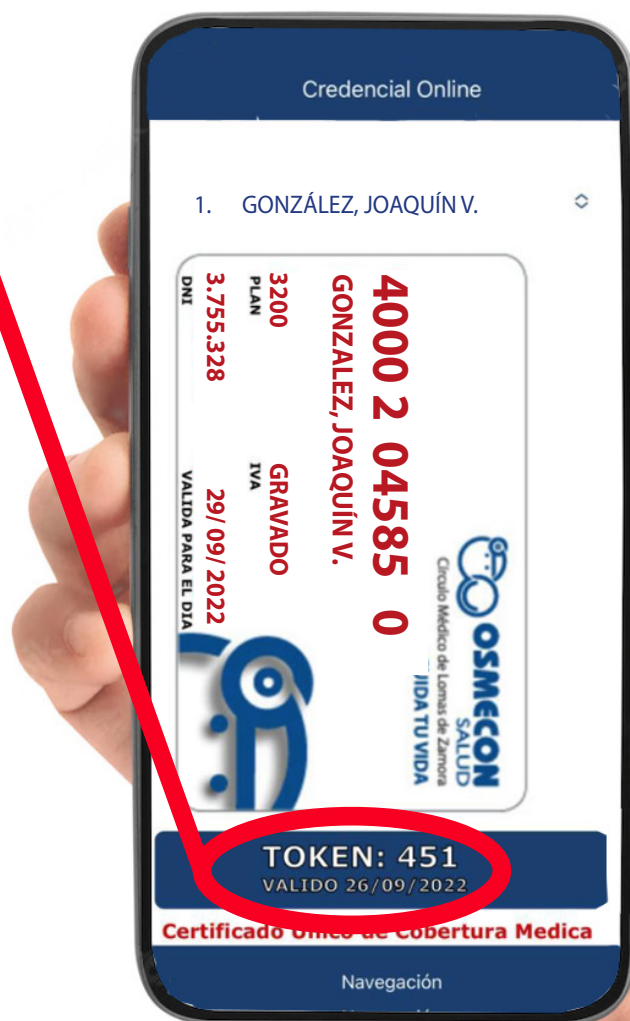
El TOKEN es el número de 3 cifras ubicado en la parte inferior de su Credencial Virtual

El código de seguridad será válido para UNA transacción e incluye hasta 4 prácticas realizadas en el acto médico, y es válido por 24 hs.

Se lo solicitará el prestador para registrar la atención realizada.

En esta primera etapa el código de seguridad no es requisito indispensable para la validación.

No obstante es un elemento de seguridad tanto para el prestador como para el paciente, pues permite registrar el acto profesional en forma inequívoca y evitar reclamos.



Te recordamos los canales a través de los cuales te puedes comunicar con nosotros:

- Osmecon Salud App: Consultas, información y otros trámites desde Google Play o Apple Store.
- Página web: www.osmecon.com.ar
- Teléfono: 0810-122-7900
- WhatsApp: +54 911 3500 0705
- Mail de autorizaciones: autorizaciones@osmecon.com.ar
- Mail de Atención al Cliente: crc@osmecon.com.ar

Los canales sugeridos para tus pagos son:

- Osmecon Salud App (con CBU)
- Vía web en www.osmecon.com.ar
- Telefónicamente en el 0810-122-7900, de 0700 a 1530 hs, con CBU o tarjeta VISA
- Pago electrónico Banelco / Pago mis cuentas
- Pago Fácil
- Rapipago
- Red Link: www.linkpagos.com.ar
- Débito automático de cuenta bancaria (todos los bancos)
- Débito automático de tarjeta VISA
- Mercado Pago, con el dinero que tengas depositado en tu cuenta
- Personalmente, en CMLZ Colombres 420 Lomas de Zamora de lunes a viernes de 8 a 16 hs



Cartilla Médica Siempre Actualizada

Acceda a la nuestra Cartilla Médica, siempre actualizada, a través de nuestro sitio web www.osmecon.com.ar o a través de la **Osmecon Salud App**.

	OSMECON SALUD Círculo Médico de Lomas de Zamora	Institucional	Planes de cobertura	Servicios al Cliente	Servicios en línea
Gastroenterología - Especialistas	AHUALLI, Julián Gastón	Gral. Rodríguez 158	Mte. Grande	4290-4432	
Gastroenterología - Especialistas	AHUALLI, Julián Gastón	Manuel Castro 430	L. de Zamora	4245-8561/8606	
Cirugía Vascular Periférica - Especialista	AIME, Marcela A.	Loria 355	L. de Zamora	4244-6772/6792	
Cirugía Vascular Periférica - Especialista	AIME, Marcela A.	Seguí 593	Adrogué	4214-5555	
Cirugía Vascular Periférica - Especialista	AIME, Marcela A.	Avda. Espora 787	Adrogué	4294-4947/4293-7127	
Clinica Médica y Med. Gral.	AIROLDI, Carlos A.	Av. Maipú 425	Benfield	4248-4905	
Medicina Familiar y Med. Gral.	AIROLDI, Juan Alfredo	Alsiná 761	Benfield	4288-0896/0899	
Oftalmología - Especialistas	AISENBERG, Jorge	Saavedra 109	L. de Zamora	4245-7912/4292-6042	
Oftalmología y Med. Gral.	AISENBERG, Jorge	Saavedra 109	L. de Zamora	4245-7912	
Cardiología - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Calle 54 N°3464	Berazategui	156-368-5416	
Cardiología Pediátrica - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Lamadrid 444	Quilmes	4259-2341/156-3685416	
Cardiología Pediátrica - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Calle 54 N°3464	Berazategui	156-368-5416	
Cardiología - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Lamadrid 444	Quilmes	4259-2341/156-3685416	
Anatomía Patológica - Especialistas	ALBERA, María Paula	H. Viggoen 8439	L. de Zamora	4292-0058	
Otorrinolaringología - Especialistas	ALBERGO, Leandro	Ramírez 1024	Adrogué	4294-1991	
Otorrinolaringología - Especialistas	ALBERGO, Leandro	Av. Espora 642	Adrogué	4294-6060	

