

ENTRE NOSOTROS

Revista de la Caja de Seguridad Social para los Profesionales
del Arte de Curar de la Provincia de Santa Fe



MUJER embarazada MUJER que brilla

31 /08

Día de la obstetricia
y la embarazada

1/08 al 7/08

Semana de la lactancia materna



4. Institucionales
Nuevas autoridades
de la Caja

6. Salud y Vida
Semana de la Lactancia
Materna

10. Efemérides
Día del Nutricionista
Día del Veterinario

Órganos de la Caja de Seguridad Social

para los Profesionales del Arte de Curar de la Provincia de Santa Fe

Directorio

• Presidente

Méd. Carlos A. Griccini

• Vicepresidente

Odont. Leonardo L. Carnielli

• Secretaria

Farm. Cynthia N. Sevilla

• Tesorera

Farm. Maria Rosa Sartor

• Vocales

- Méd. María Cecilia Barrios

- Méd. Hugo Eduardo Camino

- Bioq. Roberto O. Casabianca

- Méd. Carlos E. Chaillou

• Vocales Suplentes

- Bioq. Sonia M. Helman

- Méd. Estela Maris Imoberdorf

- Méd. Marcelo A. Mariño

- Méd. Aníbal Gastaldi

- Odont. Silvio R. Croci

- Méd. Roberto A. Osella

- Psic. Adolfo E. Faya

- Kgl. Marcelo A. Senneke

Consejo de Representantes

• Presidenta Farm.

Rosana S. Martina – Distrito N°

11: Constitución

• Vicepresidente Bioq.

Jorge O. Rivarossa –

Distrito N° 6: San Jerónimo

• Secretario Zona Norte

Odont. Antonio D. Marelli – Dis-

trito N° 7: San Justo, San Javier

y Garay

• Secretario Zona Sur

Méd. Gustavo Carlos Adrián

Balista – Distrito N° 14: Rosario

• Vocales Titulares

- Farm. Myriam Ferrero de Brue-

ra – Distrito N° 1: Castellanos

- Méd. Rubén O. Pedicino – Dis-

trito N° 2: Gral. Obligado

- Bioq. Alberto E. Consejero Per-

man – Distrito N° 3: La Capital

- Dr. Roberto Jossen – Distrito N°

4: Las Colonias

- Dr. Orlando H. Zenobi –

Distrito N° 5: 9 de Julio, San

Cristóbal y Vera

- Méd. Carlos Alberto Salvatierra

Distrito N° 8: San Martín

- Méd. Alfonso Alamo – Distrito

N° 9: Belgrano

- Vet. Julio Lozano – Distrito N°

12: Gral. López

- Méd. Fernando Esteban –

Distrito N° 13: Iriondo

- Odont. Eleonora Dasso

Distrito N° 14: Rosario

- Farm. Fabián Eduardo García

Distrito N° 15: San Lorenzo

• Vocales Suplentes

- Odont. David A. Heinzmann

Distrito N° 1: Castellanos

- Bioq. Hugo N. Dohrmann

Distrito N° 2: Gral. Obligado

- Psicop. María Alejandra Vassallo

Distrito N° 3: La Capital

- Odont. José Brero – Distrito

N° 4: Las Colonias

- Bioq. Emanuel A. Dupouy Distrito

N° 5: 9 de Julio, San Cristóbal y Vera

- Odont. Gabriel Campostrini

Distrito N° 6: San Jerónimo

- Farm. Guillermo Domingorena

Distrito N° 7: San Justo, San

Javier y Garay

- Bioq. Ezequiel S. Aichino

Distrito N° 8: San Martín

- Odont. Jorge A. Alberdi – Distri-

to N° 9: Belgrano

- Méd. Roberto E. Rodríguez

Distrito N° 11: Constitución

- Odont. Raúl E. Allín – Distrito

N° 12: Gral. López

- Méd. Alberto José Scarabotti

Distrito N° 13: Iriondo

- Farm. Leonardo O. Jurado

Distrito N° 14: Rosario

- Méd. Víctor H. Tessi – Distrito

N° 14: Rosario

- Méd. Ovidio C. López – Distrito

15: San Lorenzo

Comisión Fiscalizadora

• Titulares

- Odont. Guillermo Gustavo Benz

- Farm. Silvia Adriana Capponi

- Fga. Graciela M. Trento

• Suplentes

- Méd. Mónica A. Prida

- Méd. Marcelo L. Fay

- Méd. Luis Alberto Gentile

IMPORTANTE INFORMACION

para jubilados y pensionados mayores de 80 años

Los jubilados y pensionados mayores de 80 años deberán presentar el certificado de supervivencia una vez al año.

ABRIL jubilados mayores de 80 años.

MAYO jubilados mayores de 85 años.



Caja de Seguridad Social
para los Profesionales
del Arte de Curar
de la Provincia de Santa Fe



Dirección general

Directorio de la Caja de Seguridad Social para los Profesionales del Arte de Curar de la Provincia de Santa Fe.

Dirección editorial y redacción general

Comisión de Comunicación Institucional y Agencias:

- Director Farm. María Rosa Sartor
- Director Med. Carlos Griccini
- Consejera Farm. Myriam Bruera
- Consejera Odont. Eleonora Dasso

Coordinación y diseño

Consultora Arcadia SA

40.500 ejemplares de distribución gratuita para afiliados a la Caja de Seguridad Social para los Profesionales del Arte de Curar de la Prov. de Santa Fe.

Después de varios años de trabajo mancomunado culmina el mandato de casi la mitad de los integrantes del Directorio, cumpliendo con los requisitos según la norma vigente.

Creemos necesario mencionar algunos de los avances logrados en estos últimos periodos:

Tercer Contribuyente: la aparición en la ley de esta figura ya mejora notablemente los haberes de nuestros pasivos.

Nuevo Sistema de Estampillado: desde la creación de este sistema ha crecido notoriamente la bonificación extra-solidaria para nuestros beneficiarios y además el reconocimiento a los afiliados activos estampilladores en sus cuotas de aportes mensuales al sistema previsional.

Aumento de los módulos de beneficio por año de permanencia en el sistema. Creación del Plan Joven para una mayor inserción de jóvenes matriculados.

Trabajo continuo con todos los Colegios de Profesionales que integran nuestra Caja en búsqueda de cambios en el sistema aportativo, lo que confirma una política de puertas abiertas.

Notables mejoras en la Obra Social, que la han posicionado dentro de las mejores en su sistema de cobertura con más y mejores beneficios.

Activa participación en la Coordinadora de Cajas de Profesionales de la República Argentina y en el Foro Provincial de Previsión Social.

Decisiones del Directorio que han logrado un aumento en la cobranza de afiliados morosos, lo que conllevó a un equilibrio en el sistema previsional en los últimos años.

Claras medidas de reducción del gasto administrativo con reestructuración del personal para una mayor eficiencia hacia nuestros afiliados, con cambios edilicios para un mayor confort tanto para el personal, como para todos los afiliados que concurren.

Descentralización de tareas administrativas en las Agencias y Bocas de expendio para lograr estar más cerca de los afiliados del interior de la Provincia y mayor accesibilidad a través de la página web.

Por todo esto, es que agradecemos a los Directores que se van, a los Directores que continúan que potencien los trabajos que vienen realizando, y a los Directores que ingresan el deseo de mantener la senda en mejora de la Institución para con los afiliados.

El Directorio

FE DE ERRATAS

En la edición anterior de esta revista se consignó un error en la firma de la autora del escrito "Ser fonodólogo es...". Debió haberse publicado: Adriana Ávalos, Licenciada en Fonoaudiología. Mat N°: 143/1- F° 5, L° I., y no la abreviatura FNLG. como salió impreso en la revista.

INSTITUCIONALES

Nuevo Correo

Informamos a los afiliados que a partir de Junio 2018 se encuentra habilitada una nueva dirección de correo electrónico para informar las transferencias y depósitos en efectivo realizados en las cuentas de nuestra Institución. El mismo es: transferencias@cpac.org.ar. La finalidad de este nuevo correo es centralizar la información de los pagos realizados por nuestros afiliados, a través de estos medios de pago. Por otro lado, es necesario que nos notifiquen la transacción realizada con el fin de identificar los ingresos. Muchas gracias.-

Resultados elecciones

Informamos a los afiliados los resultados:

ZONA NORTE

Para integrante del **DIRECTORIO por los Afiliados Activos**. Habiéndose oficializado una sola lista, la Junta Electoral, en uso de las facultades conferidas por el Art. 163 de la Ley N° 12.818, proclamó electos a los siguientes candidatos:

Lista Concertación Institucional

- **TITULAR:** Méd. Aldo René SOLI – Af. 15.618.
- **SUPLENTE:** Klgo. Nicolás RÍOS – Af. 41.896.

Lista Concertación Institucional

- **TITULAR:** Farm. María Rosa SARTOR – Af. 14.380.
- **SUPLENTE:** Bioq. Enrique Daniel FALLILONE – Af. 20.508.

Para integrantes del **CONSEJO DE REPRESENTANTES por los Afiliados Activos y Jubilados**. Habiéndose oficializado una sola lista, la Junta Electoral, en uso de las facultades conferidas por el Art. 163 de la Ley 12.818, proclamó electos a los siguientes candidatos:

Distrito N° 1 - Castellanos

Lista Concertación Institucional

- **TITULAR:** Farm. Myriam FERRERO – Af. 12.741.
- **SUPLENTE:** Méd. Oscar Irineo WILLINER – Af. 16.664.

Distrito N° 2 - General Obligado

Lista Concertación Institucional

- **TITULAR:** Méd. Rubén Oscar PEDICINO – Af. 17.214.
- **SUPLENTE:** Odont. Rubén Hector GALDEANO – Af. 13.738.

Distrito N° 6 - San Jerónimo

Lista Concertación Institucional

- **TITULAR:** Méd. Carlos Enrique CHAILLOU – Af. 20.002.
- **SUPLENTE:** Bioq. Jorge Omar RIVAROSSA – Af. 11.720.



Distrito N° 7 - Garay, San Javier y San Justo

Lista Concertación Institucional

- **TITULAR:** Odont. Antonio Daniel MARELLI – Af. 12.930.
- **SUPLENTE:** Farm. Guillermo DOMINGORENA – Af. 12.615.

ZONA SUR

Para integrantes del **CONSEJO DE REPRESENTATES por los Afiliados Activos y Jubilados**. Habiéndose oficializado una sola lista, la Junta Electoral, en uso de las facultades conferidas por el Art. 163 de la Ley 12.818, proclamó electos a los siguientes candidatos:

Distrito Nº 9 –Belgrano*Lista Concertación Institucional*

- **TITULAR:** Méd. Albuja Alfonso ALAMO – Af. 17.231.
- **SUPLENTE:** Odont. Jorge Alberto ALBERDI – Af. 08276.

Distrito Nº 10: Caseros*Lista Concertación Institucional*

- **TITULAR:** Méd. Oscar Antonio ZANINOVIC – Af. 22.728.
- **SUPLENTE:** Klgo. Martín Rodrigo PEREZ – Af. 33.935.

El día 6/7/2018 se realizó el escrutinio correspondiente a las Elecciones:

Para integrantes del **DIRECTORIO por los Afiliados Activos de la Zona Sur**, habiendo resultado electos los siguientes candidatos:

Lista Concertación Institucional

- **TITULAR:** Méd. Alberto José TUNINETTI – Af. 19.862.
- **SUPLENTE:** Méd. Eduardo Mario LITMANOVICH – Af. 17.609.

Lista Concertación Institucional

- **TITULAR:** Odont. Silvio Rubén CROCI – Af. 07569.
- **SUPLENTE:** Klgo. Mauricio Eduardo MIGUEL – Af. 40.798.

Para integrantes del **CONSEJO DE REPRESENTANTES por los Afiliados Activos y Jubilados**, habiendo resultado electos los siguientes candidatos:

Distrito Nº 12: General López*Lista Concertación Institucional*

- **TITULAR:** Méd. Roberto Horacio SALVAI – Af. 14.149.
- **SUPLENTE:** Klgo. Mario Rubén CAPOBIANCO – Af. 18.754.

**Distrito Nº 14: Rosario***Lista Concertación Institucional*

- **TITULAR:** Vet. Horacio Fernando MEZZADRA – Af. 15.502.
- **SUPLENTE:** Farm. Cynthia Nora SEVILLA – Af. 19.666.

LACTANCIA MATERNA: un factor que fortalece el vínculo de apego

La primera semana de agosto se celebra en más de 170 países la “Semana Mundial de la Lactancia Materna”.

Desde la concepción, el bebé inicia un recorrido denominado Desarrollo, que se extiende durante varios años.

El Crecimiento y Desarrollo de los niños durante los primeros años de vida, son fundamentales y determinantes, para los sucesivos procesos de aprendizaje que llevan a cabo, como así también lo son las interacciones dentro de su contexto familiar y social.

El perfeccionamiento de todas las capacidades que el bebé va adquiriendo, depende de la maduración de su Sistema Nervioso Central, pero además muy especialmente de la atención y del amor que recibe, por parte de las personas que lo cuidan, y del tipo de relación que con ellas se establece. Algunos definen como Apego, el vínculo afectivo que desarrolla el niño con sus padres, o personas más cercanas. El tipo de Apego Seguro, es el que le proporciona la estabilidad emocional indispensable para la construcción de su personalidad, la confianza en sí mismo para explorar el mundo, y favorece la adquisición de destrezas.

De allí la gran importancia que tiene, la calidad que posea este vínculo.

Siendo generalmente la madre figura principal de Apego, se puede éste fortalecer e incentivar desde el primer momento de vida, a través de la Lactancia Materna, fuente insustituible de nutrición, acompañada además de caricias, miradas, y contacto corporal entre ella y su bebé. De ese modo fluye la comunicación y la conexión, y la mamá se torna empática, sensible y sincrónica con el bebé, logra diferenciar sus necesidades, sus gestos precisos, y puede brindarle todo su apoyo y contención.

El Apego Seguro, comienza a construir-



se mediante el contacto piel a piel, la voz suave y amable, transmitiéndole afecto, alegría, seguridad. Y junto al alimento indispensable que recibe del pecho materno, el cambiarlo de posición, el estar presente su madre siempre que sea posible, el mirarlo a los ojos, y prestarle atención, son todos gestos y actitudes que llaman a la vida, que invitan a crecer, a evolucionar, a confiar en las propias capacidades y en los demás, a llegar a ser la mejor versión de uno mismo.

Es prioridad que los padres se asesoren tempranamente, acerca de las posibilidades para elaborar y sostener un Apego Seguro con su niño, tenga éste o no alguna particularidad física, cognitiva o conductual.

Tengamos presente entonces que, estableciendo esa base de Apego Seguro, y de Confianza básica, que se traducirá luego en patrones saludables de futuras relaciones afectivas; y brindando una nutrición adecuada a través de la Lactancia, los padres promueven un óptimo desarrollo de su hijo, a lo largo de las distintas etapas de la vida, lo que se constituirá también en un beneficio para toda la sociedad, al incorporar en ella individuos sanos y plenos, con energía y creatividad para llevar adelante distintos proyectos de vida.

Marta Evelyn Rucci

*Lic. en Terapia Ocupacional
(Mat. N° S0166 F° 3 L° 1.)
Estimuladora Temprana*

Recomendaciones nutricionales para lograr una buena lactancia

Nada mejor que tener una mamá bien alimentada para proporcionarle al recién nacido los nutrientes necesarios para crecer fuerte y sano. En esta nota, qué consumir para favorecer la lactancia.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda como modo exclusivo de alimentación, la leche materna por los primeros 6 meses de vida.

Una adecuada y equilibrada alimentación durante el embarazo es de suma importancia tanto para la mamá como para el bebé. Proporciona los nutrientes necesarios que favorecen al crecimiento y desarrollo del niño en camino, mantiene el nivel de energía a lo largo del embarazo, previene anemias en la madre y activa la producción de leche. Por ello, es imprescindible el diseño de un plan alimentario supervisado por profesionales para garantizar la ingesta de todos los grupos de alimentos y la variedad del consumo de cada uno de sus componentes.

La dieta debe contener la energía suficiente para asegurar también el buen estado nutricional de la madre post parto. Para lograrlo se sugiere consumir: cereales; frutas y vegetales; leche, yogur y queso; carnes y huevos y aceites vegetales. Por supuesto, el agua potable también forma parte de una alimentación completa.

- **Cereales:** Este grupo aporta energía (hidratos de carbono), vitamina B (especialmente en cereales integrales) y fibra en legumbres y en los cereales integrales. Además las harinas de trigo proporcionan un alto porcentaje del requerimiento de ácido fólico por estar enriquecidas. ¿Qué comidas conforman este grupo? Arroz, avena, cebada, maíz, trigo, féculas, fideos, panes, galletas, legumbres: arvejas secas, garbanzos, lentejas, porotos, etc.

- **Frutas y Verduras:** Estos alimentos son fuente de vitaminas y minerales,

como así también de fibra. Es recomendable el consumo de por lo menos una porción en crudo cada día ya que algunas de ellas (vitaminas y minerales) se pierden en los procesos de cocción. Por eso, es indispensable elegir tanta variedad como sea posible.

- **Leche, yogur y queso:** ¿Por qué no decimos lácteos? Porque no incluye los productos derivados como la manteca y la crema. Este grupo aporta principalmente fósforo y proteínas y está compuesto por la gran variedad de quesos, leches y yogures que existen en el mercado.

- **Carnes y huevos:** Las carnes (blancas, rojas, peces, frutos de mar, porcinos, caprinos, etc.) son la fuente de hierro de alta absorción más importante que tenemos y junto a los huevos (de gallina, codorniz, avestruz, etc.) brindan proteínas de muy buena calidad nutricional.

- **Aceites vegetales:** Los aceites son esenciales para la salud ya que ofrecen nutrientes de suma importancia. Aportan energía y junto a semillas, vitamina E y ácidos grasos.

- Y para finalizar, **el agua potable.** Es un nutriente esencial para la salud de todos. Debemos consumir al menos 2 litros de agua por día y la misma debe ser potabilizada para evitar el contagio de enfermedades.

Queda claro que contar con una alimentación saludable, oportuna, adecuada e incorporando todos los grupos de alimentos, generará una alta probabilidad de que goces de una lactancia exitosa.

FUENTE: Organización Mundial de la Salud.

Día de la obstetricia y de la embarazada

El 31 de Agosto se festeja el día de la Obstetricia y de la embarazada, en honor al día en que murió San Ramón Nonato en el año 1240. Este Cardenal nacido en Lérida en el año 1204 fue extraído con vida del vientre de su madre muerta el día anterior. En relación con las circunstancias de su nacimiento, este santo fue elegido patrono de las obstétricas, parturientas y embarazadas.

En esta fecha se rinde homenaje a la Obstetricia, disciplina que cumple importantes funciones respecto a la salud de las embarazadas, madres y recién nacidos, realizando controles prenatales, preparación integral para la maternidad, acciones de prevención, atención del parto, posparto y recién nacido y también en salud reproductiva, contribuyendo en forma importante a mejorar la salud del binomio madre-hijo/a.

Dada la evolución de la tecnología y el desarrollo de diversas investigaciones científicas el mundo de la obstetricia se ha complejizado, permitiendo llegar a diagnósticos prenatales cada vez en etapas más tempranas de la gestación.

Surge el concepto de feto como paciente sobre el cual se puede intervenir en caso de necesidad y programar el sitio adecuado y el modo del nacimiento para prevenir mayores daños.

La embarazada es un universo vital que reúne en sí misma la trascendencia de la historia. Esto es importante para cada uno en su proyecto de vida y para la sociedad en su conjunto.

Convenio con Aerolíneas Argentinas por Descuento para Jubilados y Pensionados

Nuestra Caja forma parte de la Coordinadora de Cajas de Previsión y Seguridad Social para Profesionales de la República Argentina, la que ha suscripto un convenio con Aerolíneas Argentinas que permitirá a los jubilados y pensionados de las Cajas que la integran, obtener un descuento del 30% en los costos de los tickets aéreos para todos los destinos nacionales a los que llega la compañía.

- Se aplica descuentos sólo para jubilados y pensionados y un acompañante adulto mayor de 12 años (ambos adultos).
- Los descuentos son aplicables sobre la tarifa de referencia.
- No es acumulable con otras promociones de descuentos.
- Antes de efectuar la compra de pasajes, ingrese en la web de la Caja: www.cpac.org.ar, para consultar los términos y condiciones.

Se aplica descuentos sólo para jubilados y pensionados y un acompañante adulto mayor de 12 años (ambos adultos).

Para acceder a la compra de pasajes, debe contar previamente con su número de CUIL e ingresar en la página:

- www.aerolineas.com.ar/coordinadora
- Seleccione el vuelo indicando el lugar de partida y destino y la fecha de viaje. Lea los Términos y Condiciones, que se detallan a continuación, para conocer las limitaciones de fechas.
 - Ingrese el CUIL sin separaciones ni guiones.
 - Haga clic en el botón Buscar.
 - Elija la opción, teniendo en cuenta

30%
DE DESCUENTO
PARA JUBILADOS Y PENSIONADOS
Y UN ACOMPAÑANTE EN LOS 37 DESTINOS NACIONALES.

Aerolíneas Argentinas

Coordinadora de Cajas de Previsión y Seguridad Social para Profesionales de la República Argentina

las fechas en las que se ofrecen descuentos.

- Efectúe la compra.
- Se permiten para el pago todos los medios habilitados para compras online incluyendo Pago Fácil y Pago mis cuentas. Venta anticipada: mínimo 7 días. Estadía mínima dos días, máxima 14 días. Tarifas ida y vuelta expresadas en pesos en vuelos operados por Aerolíneas Argentinas S.A. y Austral Líneas Aéreas Cielos del Sur S.A. Las tarifas incluyen impuestos y tasas.

Convenios en Hotelería

A través de la Coordinadora de Cajas de Previsión y Seguridad Social para Profesionales de la República Argentina, nuestros afiliados podrán acceder

como descuento a hoteles de Buenos Aires, Ciudad de Córdoba, Villa General Belgrano, Mendoza y Mar del Plata, cuyas ubicaciones y condiciones de acceso al servicio, así como otra información de interés, se encuentran en las siguientes páginas.

También se ha firmado un convenio con la cadena Room Mate Hotels, que, además de contar con hotel en Buenos Aires, brinda hotelería en el exterior, en las siguientes ciudades: Madrid, Barcelona, Salamanca, Granada, San Sebastián, Ámsterdam, Róterdam, Miami Beach, Nueva York, Florencia, Milán, Estambul y Méjico.

Ingrese en la web www.cpac.org.ar, para consultar la forma de acceso al beneficio y los términos y condiciones.

Ecografía y resonancia magnética, los estudios básicos para el dolor de hombro

El padecimiento de hombro es una causa muy común de dolor músculo-esquelético. La patología del hombro está determinada por su estructura anatómica, en la cual intervienen los cuatro músculos del manguito rotador: subescapular, supraespinoso, infraespinoso y redondo menor.

Los músculos subescapular, supraespinoso, infraespinoso y redondo menor intervienen en los movimientos del hombro, y con frecuencia se ven afectadas por traumatismos, estrés mecánico repetitivo o pinzamientos generados por cambios degenerativos a nivel articular.

Entre las lesiones que se producen en el manguito rotador podemos mencionar la tendinitis, tendinosis y la rotura total del tendón. El tendón que con mayor frecuencia se daña es el tendón del Supraespinoso.

El principal síntoma, que genera la lesión de estas estructuras, es el dolor que se presenta en la parte lateral o antero-externa del hombro y puede irradiarse al brazo, pudiendo llegar hasta el codo.

La otra manifestación que tiene esta patología es la impotencia funcional, imposibilidad de realizar determinados movimientos, como elevar el brazo.

Debido a que es una de las patologías músculo-esquelética más frecuente, requiere un diagnóstico rápido y preciso, para realizar una intervención terapéutica adecuada.

Entre los métodos diagnósticos que

contamos para arribar a una conclusión, tenemos la ecografía y la resonancia magnética nuclear (RMN).

Dos estudios fundamentales

La ecografía o ultrasonido es el primer método diagnóstico que se utiliza. Es un estudio accesible, rápido, dinámico y no invasivo. Y tiene una alta efectividad en el diagnóstico y seguimiento de los pacientes con patologías del hombro.

Cuando la ecografía no es concluyente, disponemos de la RMN. Este es un estudio que, mediante la utilización de un campo magnético, podemos valorar en forma completa la anatomía del hombro y obtener un diagnóstico preciso. Es un método que demanda más tiempo y no está disponible en todos los centros.

Una vez hecho el diagnóstico tenemos diferentes alternativas terapéuticas, como la fisio kinesioterapia, las infiltraciones y la cirugía, en caso de rotura completa del tendón.

La fisio kinesioterapia es la primera línea de tratamiento para la recuperación de la movilidad.

En cuanto a las infiltraciones hoy te-



tenemos diferentes alternativas; entre ellas las infiltraciones de corticoide o bien algo más novedoso y con muy buenos resultados, la proloterapia.

La proloterapia es una técnica basada en la infiltración reiterada de sustancias irritantes en tendones y ligamentos deteriorados con el objetivo de desencadenar una respuesta inflamatoria que llevaría al fortalecimiento y regeneración de estas estructuras, reduciendo el dolor y recuperando su función.

Material elaborado por el Dr. Santiago Miguel Dumoulin de Diagnóstico por Imágenes Junín. Mat. Prof. N° 6241.

**DIAGNÓSTICO
POR IMÁGENES
JUNÍN**



**NUEVO
RESONADOR 3T**

Único en la región

Tu salud es lo que más nos importa.

SEDE CENTRO JUNÍN 2474 | SEDE SUR GRAL. LÓPEZ 2876
TEL (0342) 4 827 827 | WHATSAPP 342 5522912 | MAIL contacto@diagporimágenes.com.ar | www.diagporimágenes.com.ar

“Nutrición y alimentación no es lo mismo”

Desde 1974, cada 11 de agosto se celebra el Día del Nutricionista en homenaje al nacimiento del Dr. Pedro Escudero, a quien se considera “El padre de la Nutrición”. La Licenciada en Nutrición Virginia Yódice (Mat. Prov. N° 619) nos concedió una entrevista sobre nutrición y alimentación en tiempos actuales.

-¿Qué es una buena alimentación?

-Es importante distinguir entre los términos «nutrición» y «alimentación». El primero se remite a lo fisiológico (masticar, absorber, etc.) mientras que la «alimentación» implica incluir la dimensión social, económica y emocional de una persona. Esto es fundamental porque el fracaso sistemático de las dietas y muchas políticas sociales o intervenciones sanitarias ocurren porque no lo han tenido en cuenta. Por tanto, una buena alimentación es la que aporta los nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y sostenimiento del ser humano a nivel biológico pero que también le permite convivir con otros, interactuar en sociedad, identificarse culturalmente. Para ponerlo en un ejemplo concreto, puedo diseñar una dieta técnicamente perfecta para un diabético, pero si condicionará su vida y le impedirá que comparta un cumpleaños va a fracasar. Los nutricionistas vemos el ser humano en su contexto, indagamos en los gustos del paciente y procuramos articular las necesidades nutricionales con la rutina y posibilidades que tiene.

-¿En qué consiste y por qué es importante?

-Una buena alimentación es determinante en la salud de una persona. Ya sea para distintos momentos fisiológicos (crecimiento, embarazo, tercera edad, etc.) como para cuando hay alguna patología asociada. En general, la primera ventaja es un mejor estado general, fuerza, ánimo, rendimiento (tanto físico como cognitivo) pero además mejora significativamente el pronóstico de muchas enfermedades. Somos consultados por pacientes o derivados por medio de otros profesionales en el 90% de las veces cuando hay casos de obesidad. Pero nuestro acompañamiento mejora mu-

chísimo signos, síntomas y potenciales complicaciones de diabetes, enfermedades renales, intestinales, neurológicas, cáncer, por sólo citar algunas.

En una persona «normal» (imaginando un adulto o niño promedio sin patología asociada) una alimentación saludable debería incluir alimentos variados en distintas porciones, sin prohibir ninguno. Tras años de «cósase la boca» ya sabemos que no sólo no se sostiene si no que genera angustia y más deseo.

La «fórmula» sería hacer 4 comidas diarias (las colaciones no son una exigencia). Que la mitad del plato sean vegetales. Incluir 2-3 porciones de lácteos descremados, 2-3 de frutas. Incluir huevos y/o carnes magras (de todo tipo, con al menos una vez pescado), moderar las harinas (y que preferentemente sean integrales), evitar los azúcares simples, preferir las grasas “saludables”, limitar los alimentos ultraprocesados e incorporar más legumbres, frutos secos y semillas. Si la persona es vegetariana, es totalmente viable llevarla de forma sostenida y equilibrada, aunque esta alimentación podemos tratarla en otra ocasión.

-¿Preocupan las cifras vinculadas al sobrepeso y obesidad, sobre todo en niños?

-Estamos muy preocupados por la obesidad infantil. En primer lugar, porque es una bomba de tiempo. Estos son niños que hoy quizás no tienen mayores complicaciones, pero que serán adultos enfermos, con peor pronóstico y calidad de vida. Hay un problema de oferta excesiva de alimentos ultraprocesados, ricos en sal, azúcar y grasa que se combina con entornos escolares desregulados, padres con poco tiempo y mucha culpa por eso y falta de límites. Todo eso es un combo explosivo. Y los únicos dañados son los

chicos. A mi me gusta una frase «los niños pueden comer lo que quieran, dentro de una selección previa que amorosa y responsablemente hacen sus padres». Un niño no puede criarse a panchos y gaseosas. Es deber de los adultos proporcionarles un entorno saludable.

-¿Qué hacer frente a este problema del S.XXI?

-Es interesante porque volvemos a la primera pregunta. Si comer, alimentarse, es un acto cultural, puede ser construido o desconstruido, por lo que lleva tiempo y esfuerzo. Aunque no nos guste. Los nutricionistas ayudamos mucho a las familias a organizarse y comer mejor. Con buenos alimentos pero también con más charla en la mesa y menos celulares.

-¿Faltan políticas públicas al respecto?

-Faltan ajustar muchos aspectos, donde se avanza pero luego retrocede. El intento de impuesto adicional a las gaseosas azucaradas fue un ejemplo de esto. Sin embargo, otros casos testigos en diversos países sugieren que en lugar de aumentar el precio para desmotivar el consumo, funcionaría más subsidiar alimentos saludables para hacerlos más accesibles, ej. frutas y verduras más baratas.

Otro aspecto donde se debe legislar es en la publicidad alimentaria, como hizo Chile, por ejemplo. Productos dirigidos a niños, en especial aquellos altos en azúcar, grasa y sal, no deberían ser tan visualmente atractivos ni contener juguetes. Finalmente, necesitamos un nuevo sistema de rotulado nutricional. Países como Chile o Francia son encabezados los ejemplos de formas alternativas de comunicar el contenido del alimento, procurando generar conciencia e identificando aquellos que se exceden en nutrientes críticos.

6 de agosto: Día del Veterinario

La fecha recuerda la inauguración de las clases del Instituto Superior de Agronomía y Veterinaria en la provincia de Buenos Aires. A continuación, la entrevista que le realizamos a la médica veterinaria y Diplomada en Medicina Comportamental Alicia Lavernia (M.P. 2224).

En los tiempos actuales, ¿qué beneficios trae tener una mascota en casa?

¿Por qué?

-Diferentes estudios científicos lograron demostrar que las personas que tienen mascotas viven más que las que no la tienen. Se sabe de los numerosos beneficios que aporta un vínculo humano-animal positivo: ayudan a disminuir el estrés, disminuyen la presión arterial, producen liberación de endorfinas, alivian la soledad, favorecen la interacción social por citar algunos ejemplos; por eso se sugiere que la primera pregunta que debe hacerse el futuro propietario es ¿qué espero de mi mascota? La respuesta ayuda a elegir correctamente la especie, la raza, las características fenotípicas y genotípicas que cada individuo necesita. La adopción de un perro mestizo es un gran acto de amor y un gran ejemplo de solidaridad para los más pequeños de la casa, es una excelente opción a tener en cuenta.

Tener un perro u otra mascota fortalece el desarrollo emocional de los niños y les permite reconocer en otro un ser que siente y tiene emociones, lo que hace que a la edad adulta sean mucho más respetuosos de su entorno. En los adultos mayores mejora su autoestima, favorece el intercambio con otras personas y los mantiene activos, sobre todo si la mascota es un perro.

-También es cierto que es una responsabilidad. ¿Cuáles son las mascotas ideales para el hogar?

-Los perros son los favoritos de mucha gente. Los requerimientos dependen de cada raza. Hay gran variación racial, tienen instintos gregarios por lo que les encanta vivir en comunidad, en este contexto la familia es parte de su vida. Los requerimientos dependen de

la raza o tamaño. Los perros son dependientes de su dueño, por lo que se debe disponer de tiempo para dedicárselos. Requieren visitas frecuentes al veterinario, paseos al aire libre, horarios de comidas, juegos interactivos y muchas veces ser disciplinados por un profesional, aunque la educación al momento de la adopción estará a cargo del propietario. Los gatos son autónomos, solitarios, con poca variación racial, ideal para personas con escasa disponibilidad horaria o vidas poco rutinarias. Requieren una fuente limpia de agua, pequeñas raciones de comida frecuentes y mantener la higiene de su bandeja sanitaria. Tienen un comportamiento exploratorio muy desarrollado por lo que les encantan las alturas y los escondites. No es correcto pensar que no son sociables, son cariñosos y amables cuando son bien educados.

-La tenencia de cualquier animal debe ser responsable. ¿Qué significa/implica esa afirmación por parte de los dueños?

-Tenencia Responsable es el conjunto de obligaciones que contrae una persona cuando decide aceptar y mantener un animal de compañía. Se refiere a las condiciones, obligaciones y compromisos que deben asumir los propietarios para asegurar el bienestar de sus mascotas y la armonía con el entorno en el cual ella se encuentra.

Si hablamos del vínculo humano-animal se puede decir que los perros y gatos son las mascotas más comunes, aunque no las únicas, ya que hoy también forman parte de esta categoría peces, roedores, aves ornamentales, entre otros. Es importante destacar que ningún animal de la fauna silvestre (animales que nacen y viven en libertad) debe considerarse una mascota. Los animales exóticos

(animales de otro país) son aquellos que se importan, nacen en cautiverio, requieren de métodos de identificación correspondiente (chips, tatuajes, anillas) y su procedencia es legal, sólo aquellos que reúnan estas condiciones pueden adquirirse como mascotas.

-Con respecto a los perros, hoy muchos hablan de razas peligrosas ¿Cuál es su opinión al respecto?

-Cuando se habla de "perros potencialmente peligrosos" se refiere a determinadas características físicas: animales de gran porte, con gran potencia de mandíbula y determinados rasgos comportamentales. Dentro de esta denominación se incluyen determinadas razas como: Pit Bull Terrier, Staffordshire Bull Terrier, American Staffordshire Terrier, Bull Terrier, Dogo Argentino, Dogo de Burdeos, Fila Brasileiro, Dobermann, Rottweiler, Bullmastiff, Mastin Napolitano, Ovejero Alemán, entre otras. Esta es una definición que no se comparte siendo preferente hacer referencia a individuos con tendencia a la dominancia que, bajo determinadas circunstancias como lo es un propietario inexperto, irresponsable o inescrupuloso; se convierten en animales con tendencia a la agresividad por dominancia, transformándose en ese caso en un peligro para la sociedad en su conjunto. El temperamento se hereda solo en un 20 %, el resto lo determina el ambiente, es decir, condiciones de crianza, estimulación ambiental, interacción con niños, adultos, congéneres e individuos de otras especies.

No existen perros potencialmente peligrosos, existen dueños potencialmente peligrosos. Cuando se comprenda que la responsabilidad es de los que se consideran como parte de una raza superior, comenzará a resolver el problema.

CAJA DE PROFESIONALES ARTE DE CURAR PROV. DE SANTA FE

DIRECTORIO

El que suscribe *Dr. Daniel Carlos Codazzi* Af N° 11.222 (DNI 7.629.239) se dirige a Uds. Con motivo de mi reciente jubilación.

Con jóvenes 28 años me inscribí en el colegio de Médicos de Santa fe 1° Circo en octubre de 1976 para ejercer mi profesión en el Norte de nuestra provincia, más precisamente en la ciudad de Reconquista.

Habiéndome recibido en la Facultad de Medicina de la Universidad del Salvador de Buenos Aires.

En enero de 1977 inicié los aportes a la caja, donde aporte regularmente durante 41 años, y Registré y certifique las especialidades de pediatría en 1980 y Neonatología en 1987.

Cuando uno es muy joven parece que los años no pasan tan rápido, pero nuestra profesión requiere de mucho sacrificio, esfuerzo y dedicación, lo que ocasiona sin darnos cuenta un deterioro en nuestra propia salud, a pesar de atender la de miles de pacientes, siempre trabajando y atendiendo al semejante con dignidad y humanidad, como me enseñaron mis maestros de la Medicina y en mi propio hogar paternal.

Es así que vivimos y acompañamos el sufrimiento, en mi especialidad, de muchísimos niños con Malformaciones congénitas, infecciones graves, tumores, riesgo social y familiar, etc.

También la satisfacción de haber recibido a alrededor de 5.000 recién nacidos y atendido a miles de pacientes entre la parte pública y privada.

Luego de esta introducción y reseña, tuve que tomar la decisión jubilarme por motivos de salud de mi Sra. esposa y propia.

El motivo de la presente es hacerles saber mi agradecimiento, a todo vuestro equipo de trabajo por la seriedad, profesionalidad y celeridad con que resolvieron mi pedido de jubilación y ya estar recibiendo los aportes correspondientes.

Quiero resaltar esto, porque en una Argentina que estamos acostumbrados a criticar, o menospreciar la labor de otros o de las Instituciones, más que siempre vivimos en situación de crisis, hay que hacer saber cuándo uno es atendido formal y correctamente, en este caso La caja de Profesionales del Arte de curar, nuestra caja, donde aportamos muchos años y tenemos nuestros representantes y delegamos en quienes voluntariamente se ofrecen para dirigirla por períodos.

Asimismo quiero terminar con una reflexión para los profesionales más jóvenes, ya que sabemos que la remuneración que recibimos al jubilarnos no es la que uno desearía, luego de tener ingresos mayores cuando se está en actividad, pero esta proviene de un sistema de Salud, que es Imperfecto en nuestro país. Hay una dicotomía entre lo público y lo privado, además la parte privada tiene sub-partes llámese de obras sociales, de las llamadas Medicina pre-paga, de la cartera de Jubilados, de las obras Sociales provinciales y los Privados propiamente.

Todo esto hace que el profesional trabaje a destajo, sin saber quién es el pagador y en qué tiempo y forma recibirá su pago, además de que cada parte o sub-sector tiene sus honorarios, donde no está contemplado su descanso, ni sus aportes, o sea si no trabaja no recibe honorarios, y es allí donde está el problema del aporte a una futura jubilación, sino fuera que existe una Caja común de profesionales, se diría en una forma solidaria. Probablemente si un porcentaje de todo lo que cobra durante su período de trabajo económicamente activo fuese a un fondo, sería mayor la recompensa al jubilarse, eso determina que muchos profesionales no piden su jubilación y siguen trabajando para continuar o pretender lograr mayores ingresos, sin darse cuenta que el reloj biológico es implacable con todos. Un gran paso que se dio es el de Tercer Aportante, que es un logro y un comienzo de mejorar.

Pido disculpas si me extendí demasiado, pero repito con mi introducción, todos tuvimos en algún momento 28 años y parecía que 40 años quedaba muy lejos.

Agradezco nuevamente a todos los integrantes de ese Directorio y a todos los que trabajan en Nuestra Caja.