

# ENTRE NOSOTROS

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

*«Nuestros pasivos, motivo conductor del trabajo diario de la Caja»*



INSTITUCIONALES · Beneficios de OSPAC para Jubilados y Pensionados Pág 4. · Jubilados Pág 5.

SALUD & VIDA · Asma en el envejecimiento Pág 6. · Salud mental y equilibrio emocional Pág 7.

BREVES · Los abuelos nunca mueren, sólo se hacen invisibles Pág 9.

TURISMO Pág 10. / BAZAR Pág 12.

## ÓRGANOS DE LA CAJA DE SEGURIDAD SOCIAL PARA LOS PROFESIONALES DEL ARTE DE CURAR DE LA PROVINCIA DE SANTA FE

### DIRECTORIO

- **Presidente** Farm. Cynthia N. Sevilla
- **Vicepresidente** Méd. Carlos E. Chaillou
- **Secretario** Méd. Mario P. Dipré
- **Tesorero** Odont. Leonardo L. Carnielli

### •Vocales

- Méd. Luis M. Arriola
- Bioq. Roberto O. Casabianca
- Méd. Carlos A. Griccini
- Méd. Hugo B. Oteo

### •Vocales Suplentes

- Méd. Marcelo A. Mariño
- Farm. María Rosa Sartor
- Méd. Pedro Tártara
- Méd. Horacio Locatelli
- Méd. José Luis Felipe Sañudo
- Méd. Marcelo Bugna
- Bioq. Sonia M. Helman
- Odont. Raúl E. Allín

### CONSEJO DE REPRESENTANTES

- **Presidente** Bioq. Andrés Agustín Rizza - Distrito N° 14 - Rosario
- **Vicepresidente** Bioq. Jorge O. Rivarossa - Distrito N° 6 - San Jerónimo
- **Secretario Zona Norte** Bioq. Alberto E. Perman - Distrito N° 3 - La Capital
- **Secretario Zona Sur** Méd. Gustavo A. Silicani - Distrito N° 10 - Caseros

### •Vocales

- Farm. Myriam Ferrero de Bruera - Distrito N° 1 - Castellanos
- Méd. Rubén O. Pedicino - Distrito N° 2 - Gral. Obligado
- Méd. Roberto A. Jossen - Distrito N° 4 - Las Colonias
- Méd. Orlando H. A. Zenobi - Distrito N° 5 - 9 de Julio, San Cristóbal y Vera
- Méd. Norberto Chichizola - Distrito N° 7 - Garay, San Javier y San Justo
- Farm. Nelly Ángela Suppo - Distrito N° 8 - San Martín
- Méd. Elvio Florentín - Distrito N° 9 - Belgrano
- Farm. Rosana S. Martina - Distrito N° 11 - Constitución
- Vet. Julio Lozano - Distrito N° 12 - Gral. López
- Méd. Fernando Esteban - Distrito N° 13 - Iriondo
- Odont. Eleonora Dasso - Distrito N° 14 - Rosario
- Méd. Abel Varela - Distrito N° 15 - San Lorenzo

### •Vocales Suplentes

- Odont. David A. Heinzmann - Distrito N° 1 - Castellanos
- Farm. María Fernanda Viano - Distrito N° 2 - Gral. Obligado
- Psicop. María Alejandra Vasallo - Distrito N° 3 - La Capital
- Odont. José Brero - Distrito N° 4 - Las Colonias
- Méd. Alberto E. López - Distrito N° 5 - 9 de Julio, San Cristóbal y Vera
- Méd. Alberto J. Mazzucchelli - Distrito N° 6 - San Jerónimo
- Farm. Guillermo Domingorena - Distrito N° 7 - Garay, San Javier y San Justo

- Bioq. Alejandro Sabbatini - Distrito N° 8 - San Martín
- Psic. Silvia N. Macagno - Distrito N° 9 - Belgrano
- Odont. Mateo Zaninovic - Distrito N° 10 - Caseros
- Odont. Raúl Enrique Allín - Distrito N° 12 - Gral. López
- Farm. Silvia Urquiza - Distrito N° 13 - Iriondo
- Psic. Mónica A. Culla - Distrito N° 14 - Rosario
- Psic. Juan A. Marchetti - Distrito N° 14 - Rosario
- Farm. Fabián Eduardo García - Distrito N° 15 - San Lorenzo

### COMISIÓN FISCALIZADORA

#### •Titulares

- Bioq. Gustavo Bertuzzi
- Méd. Orlando Ángel Santi
- Fga. Graciela M. Trento de Villanueva

#### •Suplentes

- Odont. Oscar Giordano
- Odont. Silvia M. Parra
- Méd. Nicolás F. Di Nardo

**PAGUE SIN FACTURA**

Recuerde que ahora puede pagar su chequera utilizando el nuevo servicio de HOMEBANKING o por DÉBITO AUTOMÁTICO

**CAJA DE SEGURIDAD SOCIAL PARA LOS PROFESIONALES DEL  
ARTE DE CURAR DE LA PROVINCIA DE SANTA FE (LEY 12.818)**

[www.cpac.org.ar](http://www.cpac.org.ar)

#### CASA CENTRAL

25 de Mayo 1867 - 3000 - Santa Fe - Tel./Fax: (0342) 459 3385 • [artedecurar@cpac.org.ar](mailto:artedecurar@cpac.org.ar)

#### DELEGACIÓN

Jujuy 2150/54 - 2000 - Rosario - Tel./Fax: (0341) 425 1158 • [artedecurarros@cpac.org.ar](mailto:artedecurarros@cpac.org.ar)



**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:  
- Director Méd. Luis María Arriola  
- Director Odont. Leonardo Carnielli  
- Consejera Farm. Myriam Bruera  
- Consejera Farm. Rosana Martina

**COORDINACIÓN Y DISEÑO**  
Consultora Arcadia SA

30.000 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.

## Editorial

Nuestros afiliados saben que el motivo principal de la CAJA DE SEGURIDAD SOCIAL PARA LOS PROFESIONALES DEL ARTE DE CURAR es la PREVISIÓN.

Prever, hacer hoy para el futuro, preparar o disponer con antelación los medios necesarios para disminuir los efectos negativos del futuro. Es una tarea difícil en un país a veces imprevisible.

Sin embargo esto es lo que hacen diariamente los Directivos de la Caja con los aportes de los activos para caucionar a los mismos a fin de que a la hora que deben transformarse en haberes previsionales no hayan perdido su valor.

Esta acción conlleva cautela y constante seguimiento para asegurar y dar garantía de su cumplimiento.

Por ello no alcanza con el solo hecho de tener voluntad de trabajo. En forma diaria los Directivos deben analizar la problemática de la seguridad social, prepararse actuarialmente, asesorarse de manera idónea, diseñar nuevos beneficios y mejorar los existentes, ser austeros y eficientizar y controlar la tarea administrativa. Todo ello para responder a los actuales beneficiarios y precaviendo a los futuros frente a las contingencias.

Los haberes son producto de los aportes, es el afiliado activo quien, con su pago mensual, hace posible el cobro de los jubilados y, sinceramente; en los 55 años de la Caja nunca el aporte fue tan importante como ahora. A estos afiliados les resulta a veces difícil cumplir con él, pero lo hacen con sacrificio, porque ellos están sosteniendo el presente y construyendo su futuro haber previsional.

Es por eso que en las circunstancias actuales que plantea el país, insistimos con el estampillado para hacer más importante la bonificación extrasolidaria que se suma al haber previsional y para beneficiar también al activo en su aporte. Porque con aportes lógicos y estampillando toda documentación emitida, estamos previendo mejores jubilaciones.

Siempre afirmamos que la razón de ser, son los jubilados, pero también tenemos que pensar en la integridad de la figura del afiliado, el que como activo debe tomar conciencia no sólo de su aporte, sino también de la protección que le brinda la Caja ante las contingencias y que como jubilado, debe gozar de un beneficio justo y acorde a su realidad.

*El Directorio*

## Salutaciones

- 6 DE AGOSTO • Día del Veterinario
- 11 DE AGOSTO • Día del Nutricionista
- 31 DE AGOSTO • Día de la Obstetricia y de la Embarazada
- 17 DE SEPTIEMBRE • Día del Psicopedagogo



# Beneficios de OSPAC para Jubilados y Pensionados

## Usted debe saber...

Los Directivos de la Caja tienen como motivo conductor preservar el poder adquisitivo de los Jubilados y Pensionados, esto a veces se hace de manera indirecta aumentando el haber con sustanciales rebajas en los distintos ítems de la Obra Social (OSPAC).

A lo largo de los años se logró llevar a costo cero las chequeras de consulta, se eliminaron las chequeras de medicamentos y su costo adicional.

A esto hay que agregar otros beneficios que se dieron a los jubilados y pensionados en la Obra Social que resumimos a continuación, y que representa un aumento encubierto de haber.

A los titulares de jubilaciones y pensiones y sus cónyuges:

### PLAN B

No se les cobra la cuota correspondiente del fondo de trasplante para el grupo familiar primario y no abonaban más coseguros para prácticas ambulatorias y de internación que anteriormente si lo hacían, es decir, tiene cobertura del 100 %.

En medicamentos para pacientes ambulatorios, OSPAC tiene una cobertura complementaria que llega hasta el 90 % cuando el afiliado tiene otra obra social que cubre el Colegio de Farmacéuticos. También existe una complementación en prestaciones médicas.

Se ha implementado el seguimiento de pacientes comprometidos por situaciones complejas (pacientes infartados, oncológicos, terminales, etc.)

Se ha otorgado la atención para emergencias domiciliarias a través de ECCO sin costo.

Se coordina, junto con Universal Assistance, la atención de pacientes con internaciones fuera de la provincia y en países limítrofes.

### PLAN A

Los titulares de jubilaciones y pensiones y sus cónyuges, abonaban el 50 % de los coseguros que abonaban hasta el momento tanto para las prácticas ambulatorias como de internación por lo que se les ha reducido el mismo a la mitad y por ello el funcionamiento del sector reintegros para aquellos casos de códigos nombrados, se adapta el porcentaje de cobertura a esta nueva modalidad.

Los casos de excepción se siguen analizando en forma particular y se le brindará la cobertura



que se decida de acuerdo a las asesorías especializadas en cada uno de ellos.

### En síntesis

Plan B: Los ambulatorios con cobertura del 80 % abonaban coseguros del 20%, ahora 0%; Internación cobertura del 100% continúan sin abonar coseguros; Medicamentos ambulatorios con descuento hasta el 90% en caso de poseer el afiliado una Obra Social complementaria.

Plan A: Ambulatorio cobertura del 60%, abonaban coseguros del 40%, ahora del 20%; Internación cobertura del 70% abonaban coseguros del 30%, ahora 15%.

Todo lo expuesto representa un importante adicional que beneficia a los pasivos. En su dinámica diaria la Caja seguramente reglamentará más beneficios en la Obra Social, que lleguen directamente al bolsillo de jubilados y pensionados.

*La Caja busca aumentar el poder adquisitivo de los Jubilados y Pensionados. Una de las maneras en que lo hace es aumentando el haber con sustanciales rebajas en los distintos ítems de la Obra Social (OSPAC).*

## Visita de los jubilados a la Caja

En la reunión de Directorio de fecha 5 de abril de 2013, se recibió la visita de representantes de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Arte de Curar de la Primera Circunscripción, encabezados por su Presidenta, Dra. Julieta Turi de Morel, quién expresó la necesidad de mantener un diálogo fluido con las actuales autoridades de la Caja. La Dra. Morel solicitó, entre otras cosas, el informe de la distribución de lo recaudado por estampillado y demostró su reconocimiento por el buen funcionamiento de la Obra Social.

Esperamos también recibir pronto la visita de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Arte de Curar de la Segunda Circunscripción.



### FE DE ERRATAS

En la chequera de pagos del mes de abril 2013, se incluyó erróneamente la deuda del año en curso del período 02/2013, aún no vencido. Esperamos sepan disculpar el inconveniente.

**ENTRE  
NOSOTROS**

Para publicitar en la revista comuníquese al

**(0342) 455 5511**  
o envíenos un mail a:

[arcadia@santafe.com.ar](mailto:arcadia@santafe.com.ar)

**Marcela Pandol**  
uniformes

0341-465-5555  
Mitre 5347 - 2000 Rosario  
[www.marcelapandoluniformes.com](http://www.marcelapandoluniformes.com)

**Litoral Logística S.A.**

Correo Privado  
R.N.P.S.P. N° 834

SERVICIO POSTAL DE PIEZAS SIMPLES, CERTIFICADAS Y CON ACUSE DE RECIBOS.

Pje. Leiva 3801 - Santa Fe Tel: 0342 - 4562676 - 4566699  
Email: [info@litorallogistica.com.ar](mailto:info@litorallogistica.com.ar)

## Asma en el envejecimiento

Al normal deterioro y disminución de las funciones del organismo en general y del aparato respiratorio en particular, causado por el transcurrir del tiempo, por el envejecimiento, en pacientes con predisposición para manifestar Asma, sea este primario o intrínseco, ó alérgico o extrínseco, la condición de estos individuos que no reciban tratamiento adecuado desde el comienzo de la patología, se deteriora irremediabilmente.

Es de suma importancia que los médicos conozcamos las peculiaridades de la enfermedad en estos pacientes para, en conjunto, trazar planes terapéuticos. Es fundamental que el paciente esté de acuerdo con la estrategia, ya que en caso contrario no adherirá de forma conveniente al tratamiento.

Al contrario de creencias ampliamente difundidas, el Asma puede empezar a manifestarse a edad avanzada, aunque en tales casos es más frecuente el Asma no alérgico o intrínseco, y es esta variedad de Asma el que generalmente es más persistente y presenta mayor resistencia al tratamiento médico tradicional.

Desde el punto de vista diagnóstico, y quizás debido a esta creencia, es que cuando un paciente mayor presenta por primera vez signos compatibles con Asma, se lo diagnostique como Bronquitis crónica o Enfisema.

También colabora en dificultar el diagnóstico, la menor percepción de los síntomas que presentan los pacientes de edad avanzada, con lo cual se demora la consulta o hasta se puede medicar deficientemente al guiarse por la historia clínica.

Si bien la edad no es factor de riesgo para una mala performance espirométrica, influye por la alta frecuencia de discapacidad funcional o cognitiva empeorando el Asma.

La falta de adaptación a los cambios, los cuadros de depresión y/o accidentes cerebrovasculares, con alteración de los segundos mensajeros (GMP y AMP cíclicos), el aumento de la coagulabilidad sanguínea (con el PAF) y el aumento de los radicales libres que acompaña al envejecimiento, también son principales actores en el empeoramiento del Asma del longevo.

También es frecuente encontrar alta prevalencia de otras patologías concomitantes que agravan por sí mismas al Asma (cardiopatías por citar las más frecuentes), o por efectos de las drogas utilizadas en los tratamientos (IECAs, bloqueantes -adrenérgicos), o drogas utilizadas por otros padecimientos (hipnóticos) que repercuten negativamente sobre el Asma.

En cuanto a los enfoques terapéuticos de esta patología, y desde el punto de vista de la medicina tradicional, existen guías que ayudan a médicos de atención primaria como a especialistas a lograr buenos resultados. Traducido esto, significa mejorar la calidad de vida a niveles cercanos a la normalidad, especialmente en el caso del grupo de pacientes con Asma alérgico tratados con Inmunoterapia Específica. Se debe tener en cuenta que en estos pacientes pueden aparecer cambios psicológicos y/o neurológicos que pueden afectar el cumplimiento del tratamiento dificultándolo hasta límites de imposibilidad de manejo.

Con la edad también llegan inconvenientes como dificultades de coordinación, cualidad que debe estar en buenas condiciones para el manejo provechoso de los dispositivos que preferentemente se utilizan para la administración de los fármacos “controladores” como “rescatadores”. Si bien en todas las edades, los aerosoles deben ser utilizados con algún adaptador (cámara de inhalación), es especialmente fructífera su utilización en estos pacientes, y cuando la falta de coordinación es importante, se deberán utilizar drogas en otras formas de administración.

Las terapias alternativas estudiadas y de las que se han hallado publicaciones editadas en los últimos dos años, muestran que pueden ser consideradas como adyuvantes válidos en los tratamientos de la medicina convencional, aunque ninguna de ellas ha demostrado ser útil por sí sola.

Lo que es evidente que ninguna alternativa disponible en la actualidad puede modificar la predisposición genética para presentar esta afección.

El estado nutricional es importante, debe estar basado en una dieta con alimentos naturales, y se debe controlar periódicamente el peso del paciente.

También podrían ser útiles los suplementos dietarios con antioxidantes, si bien ello no está claramente establecido.

Todo lo expuesto indica que para el correcto manejo de los pacientes con Asma es necesario un trabajo interdisciplinario.

*El Asma puede empezar a manifestarse a edad avanzada, aunque en tales casos es más frecuente el Asma no alérgico o intrínseco.*

**Dr. Roberto A. Jossen**

*Médico Especialista Recertificado en*

*Alergia e Inmunología.*

*M.P. 2770. L 2. F 134. – R.E. 00102805.*

*Esperanza, SF.*

*dr.jossen@arnet.com.ar*



# Salud mental y equilibrio emocional

La Jubilación



## El disfrute o la tragedia de una nueva etapa en la vida

La vida de los seres humanos está caracterizada por importantes cambios que necesariamente se han de producir como consecuencia de la dinámica misma del desarrollo de la humanidad. De niños enfrentamos la separación temporal de la protección maternal cuando iniciamos la etapa escolar, de adolescentes pasamos por el proceso de dejar la niñez para entrar en la adultez, luego viene la importante fase de independizarnos de nuestros padres e iniciar un nuevo proyecto de familia, que a su vez lleva varias etapas que habrán de ser recorridas, y todo ello, enfrentando en cada faceta nuevas situaciones que en mayor o menor grado requieren grandes cambios para lograr la necesaria adaptación que dichas facetas implican.

En este transcurrir de la vida existe una etapa, que viene a ser de un gran impacto, este es el caso de un momento de la vida profesional del hombre o mujer que algunos temen y otros esperan con ansiedad, pues crea expectativas positivas y negativas en las personas: El momento de la jubilación. Una nueva etapa, que al igual que las anteriores, trae consigo el cambio del estilo de vida de la persona y la adopción de nuevos roles, y que, dadas una serie de circunstancias y características muy particulares de la misma, afecta de una manera muy especial la vida, no sólo de la persona, sino de su pareja y su entorno familiar.

Esta, definitivamente es una etapa en la que se suelen sentir diferentes emociones como miedo, alegría o tristeza, nostalgia por los tiempos pasados, e inclusive, algunos comienzan a padecer dolencias y a tener cualquier tipo de malestares físicos.

Para algunos, lamentablemente no la mayoría, la jubilación es tomada con mucho optimismo, como el muy merecido descanso y a la vez la oportunidad para hacer cosas nuevas. Estas personas manifiestan un sentimiento de libertad, se sienten dueños de su tiempo y lo utilizan para realizar distintas actividades, lo que les permite una rápida adaptación al cambio y logran disfrutar esta nueva fase de su vida. Otros, aunque su primera reacción ante la jubilación pareciera ser positiva, rápidamente son invadidos por cierta nostalgia, debido al cese de una actividad laboral a la que venían acostumbrados por tantos años, donde el “tiempo” siempre estaba cubierto, su función tenía un significado de valor para él y su entorno. Se sentía parte de una familia compuesta por sus compañeros de trabajo que ahora extraña y de sólo pensar que ya no se verán todos los días, aumenta la nostalgia y la tristeza.

## Lo que se pierde y lo que se gana con la jubilación

Es importante entender y aceptar que, como todo cambio, con la jubilación hay cosas que quedan en el pasado y que no volverán, pero también se abre paso a nuevas oportunidades, aunque con características muy diferentes. Cuando evaluamos las pérdidas, éstas, como consecuencia de la falta de preparación y aceptación del cambio, suelen ser muy dolorosas y traumáticas. Es evidente que los compromisos adquiridos en el mundo profesional y del trabajo ya no existen. Terminó la rutina de levantarse temprano y cumplir un horario que deja un vacío que hay que llenar. Cesa la relación formal con los compañeros de trabajo, al mismo

## SALUD & VIDA

tiempo que se van distanciando e incluso tiende a desaparecer la relación informal que siempre existió con ellos. Así, compañeros, pacientes y clientes que conforman un importante núcleo de relaciones sociales con la jubilación desaparecen.

Se deja un status que le otorgaba la respectiva posición en su trabajo. El aspecto económico también cambia, pues se pasa de inmediato de un sueldo a una pensión que rápidamente sufre el impacto de la devaluación. De manera que no se puede negar que lo que está quedando atrás obviamente debe afectar al jubilado.

Sin embargo, tarde o temprano todo trabajador ha de llegar a ese nuevo estado, donde también se va a encontrar con muchos aspectos positivos que ha de considerar para reencuadrar esta nueva etapa, en la que le ha de tocar vivir mucho tiempo dada la larga expectativa de vida de hoy en día. Si la persona se levantaba temprano, ahora puede hacerlo más tarde. Si no tenía tiempo para hacer cosas que quería pero no podía hacer, ahora sí lo tiene. Ahora puede compartir más con la familia. En definitiva, la jubilación es un período de transición de un estilo de vida a otro totalmente diferente, que debe ser tomado con absoluta normalidad.

### Aspectos que hacen más difícil este proceso

Muchas veces el jubilado hace más difícil la adaptación y le cuesta aceptar su nuevo rol en la vida. La actividad laboral suele ser uno de los aspectos fundamentales que las personas asumen para definir su IDENTIDAD, de manera que ahora no es el “Dr Carlos”, “Luis el jefe de laboratorio...”, “Alicia la farmacéutica”, “Carmen la odontóloga”, “Roberto el psicólogo”, etc. y queda como si le hubieran robado su identidad. Ahora ha de reencontrarse con muchos “yo soy” que siempre han existido, pero que no consideraba en su definición como persona. De manera que ha de empezar a identificarse no sólo como el “jubilado de...”, sino a darle más fuerza a su identidad reconociendo que es una persona, un padre, abuelo, miembro de una familia, miembro de una sociedad, y tantas otras que igualmente lo definen y definirán como persona. Hay que aceptar que los excompañeros de trabajo siguen su día a día y una visita corta y esporádica puede ser agradable, pero caso contrario puede tener un peor efecto si se percibe rechazado o no tratado como lo esperaba.

Otro problema que suele presentarse, sobre todo con los jubilados hombres cuya esposa siempre asumió las riendas de la rutina hogareña, es que comienzan a tomar iniciativas con cambios inconsultos sobre aspectos que toda la vida coordinó su pareja, que incluso pueden ser tonterías como cambiar una maceta de un

lugar a otro. Estos y otros aspectos en el hogar suelen ser considerados por la pareja como una invasión a su espacio y en consecuencia dan origen a peleas e incomodidades.

### Cómo enfrentar la jubilación

Si estamos conscientes que un día llegaremos a esta etapa, lo ideal es comenzar a tiempo la preparación para cuando llegue el momento. Si el caso es que ya llegamos, sólo nos queda entender y poner en práctica las acciones necesarias. Aunque el tema económico parece preocupar a la mayoría y ciertamente es uno de los aspectos más importantes, ya que supone una merma en los recursos de la persona y de su familia, éste no es sino uno de los cambios a los que habrá de enfrentarse el nuevo jubilado. Si nos preparamos psicológicamente el proceso seguramente será más interesante y la adaptación más gratificante. Es importante tomarse un tiempo para reflexionar sobre todo lo que cambiará y sobre las muchas cosas que una vez jubilado se pueden empezar a hacer. De manera que hay que primeramente soltar lo que “fui” y prepararse para “seguir siendo” rescatando y/o incorporando muchos otros “yo soy...”. Recordemos que es una larga etapa la que se está iniciando. Entre otras cosas es recomendable:

- Mantener una vida físicamente activa. Desde caminar, hasta practicar cualquier disciplina deportiva acorde con las condiciones de la persona. Si nunca se ha hecho deportes, no se puede pretender ser un futbolista. Sin embargo, previa evaluación médica son muchas las nuevas actividades en las que se puede incursionar.
- Mantenerse intelectualmente activas. Actividades como leer, mejor aún incorporándose a círculos de lectores donde se comparten y discuten los temas leídos, sacar crucigramas, escribir, e incluso iniciar nuevos estudios.
- Iniciar actividades que siempre se quisieron realizar pero que el poco tiempo disponible no lo permitía, como ir al cine o teatro, eventos deportivos, etc.
- Aprender nuevas destrezas como jardinería, cocina, computación, arte.
- Conversar con la familia y llegar a acuerdos sobre nuevas responsabilidades que está dispuesto a asumir en el hogar.
- Realizar cualquier actividad con o sin ganancia económica, que aporte beneficios a la comunidad.

De cada quien dependerá hacer de esta nueva etapa el disfrute pleno de una nueva vida.

*Si estamos conscientes que un día llegaremos a esta etapa, lo ideal es comenzar a tiempo la preparación para cuando llegue el momento.*

*Adaptación del artículo del Psicólogo Gerardo J. Velásquez D. publicado en: <http://gerardovelasquezd.blogspot.com.ar> en octubre de 2012.*



## Los abuelos nunca mueren, sólo se hacen invisibles

*Los abuelos no sólo cuidan; son el tronco de la familia extendida, aportan algo que los padres no siempre vislumbran: pertenencia e identidad.*

En los últimos 50 años, nuestro estilo de vida familiar cambió drásticamente como consecuencia de un nuevo sistema de producción. La inclusión de la mujer en el circuito laboral llevó a que ambos padres se ausenten del hogar por largos períodos creando como consecuencia el llamado “síndrome de la casa vacía”.

El nuevo paradigma implicó que muchos niños quedaran a cargo de personas ajenas al hogar o en instituciones. Esta tercerización de la crianza se extendió y naturalizó en muchos hogares.

Algunos afortunados todavía pueden contar con sus abuelos para cubrir muchas tareas: la protección, los traslados, la alimentación, el descanso y hasta las consultas médicas. Estos privilegiados chicos tienen padres de padres, y lo celebran eligiendo todos los apelativos posibles: abu, abuela/o nona/o bobbe, zeide, tata, yaya/o opi, oma, baba, abue, lala, babi, o por su nombre, cuando la coquetería lo exige.

Los abuelos no sólo cuidan, son el tronco de la familia extendida, la que aporta algo que los padres no siempre vislumbran: pertenencia e identidad, factores indispensables en los nuevos brotes.

La mayoría de los abuelos siente adoración por sus nietos. Es fácil ver que las fotos de los hijos van siendo reemplazadas por las de estos. Con esta señal, los padres descubren dos verdades: que no están solos en la tarea, y que han entrado en su madurez.

El abuelazgo constituye una forma contundente de comprender el paso del tiempo, de aceptar la edad y la esperable vejez.

Lejos de apenarse, sienten al mismo tiempo otra certeza que supera a las anteriores: los nietos significan que es posible la inmortalidad. Porque al ampliar la familia, ellos prolongan los rasgos, los gestos: extienden la vida. La batalla contra la finitud no está perdida, se ilusionan. Los abuelos miran diferente. Como suelen no ver bien, usan los ojos para otras cosas. Para opinar, por ejemplo. O para recordar.

Como siempre están pensando en algo, se les humedece la mirada; a veces tienen miedo de no poder decir todo lo que quieren.

La mayoría tiene las manos suaves y las mueven con cuidado. Aprendieron que un abrazo enseña más que toda una biblioteca.

Los abuelos tienen el tiempo que se les perdió a los padres; de alguna manera pudieron recuperarlo. Leen libros sin apuro o cuentan historias de cuando ellos eran chicos. Con cada palabra, las raíces se hacen más profundas; la identidad, más probable.

Los abuelos construyen infancias, en silencio y cada día. Son incomparables cómplices de secretos. Malcrian profesionalmente porque no tienen que dar cuenta a nadie de sus actos. Consideran, con autoridad, que la memoria es la capacidad de olvidar algunas cosas. Por eso no recuerdan que las mismas gracias de sus nietos las hicieron sus hijos. Pero entonces, no las veían, de tan preocupados que estaban por educarlos. Algunos todavía saben jugar a cosas que no se enchufan.

Son personas expertas en disolver angustias cuando, por una discusión de los padres, el niño siente que el mundo se derrumba. La comida que ellos sirven es la más rica; incluso la comprada. Los abuelos huelen siempre a abuelo. No es por el perfume que usan, ellos son así. ¿O no recordamos su aroma para siempre? Los chicos que tienen abuelos están mucho más cerca de la felicidad. Los que los tienen lejos, deberían procurarse uno (siempre hay buena gente disponible).

Finalmente, y para que sepan los descreídos los abuelos nunca mueren, sólo se hacen invisibles.

*Los abuelos no sólo cuidan; son el tronco de la familia extendida, aportan algo que los padres no siempre vislumbran: pertenencia e identidad.*

*Adaptación del artículo del Médico Enrique Orchanski publicado en La Voz del Interior, Córdoba, el 19/01/2013.*

*No es por el perfume que usan, ellos son así. ¿O no recordamos su aroma para siempre? Los chicos que tienen abuelos están mucho más cerca de la felicidad.*



## TURISMO

# Recorra el país en estas vacaciones de invierno

Ofertas para jubilados

## SAN RAFAEL

Salida 11/07/13. Embarque: Rosario-Casilda-Firmat-Venado Tuerto-Rufino. Duración: 5 noches y 6 días. Servicio a bordo/coordinador permanente y guía local. Incluye: Bus semicama. Regimen de comidas: Media Pensión (Restaurante fuera de los hoteles con menú fijo, plato principal y postre). Excursión Incluida: City tour con visita a bodega. Hotel Dali \*\* [www.dalihotel.com.ar](http://www.dalihotel.com.ar) ubicación céntrica. Precio por persona base hab. Doble \$1890.

## MENDOZA

Salida 07/07/13. Embarque: Rosario- Santa Fe-Arocena-San Lorenzo -Casilda-Firmat-Venado Tuerto-Rufino. Duración: 05 noches y 06 días. Servicio a bordo/coordinador permanente y guía local. Incluye: Bus semicama. Regimen de comidas: Media Pensión desayuno y cena menú fijo (entrada, plato principal y postre). Excursión Incluida: City tour en Mendoza / visita a bodega/ Parroquia Nuestra Señora de Lourdes (El Challao)/Visita a San Rafael en viaje de regreso (City, bodega). Hotel Vecchia Roma \*\* Sup [www.dalihotel.com.ar](http://www.dalihotel.com.ar) ubicación céntrica. Precio por persona base hab. Doble \$2286.

## PENÍNSULA VALDES

Salida 07/07/13 y 14/07/13. Embarque: Rosario-Arroyo Seco- Villa Constitución- San Nicolás – Pergamino-Rojas - Junín. Duración: 04 noches y 06 días. Servicio a bordo/coordinador permanente y guía local. Incluye: Bus semicama. Regimen de comidas: Media Pensión desayuno continental y cena, menú fijo. Excursión Incluida: City tour en Puerto Madryn / Peninsula de Valdes/ Puerto Piramide (no incluye ingreso) / Visita al Balneario Las Grutas, en viaje de regreso, Hotel Rayentray Puerto Madryn \*\*\*\*\* [www.cadenarayentray.com.ar](http://www.cadenarayentray.com.ar). Precio por persona base hab. Doble \$2515.

## NOROESTE ARGENTINO

Salida: 05/07/13 (04 noches Salta/01 noche Tafi del Valle). Salida: 14/07/13 y 21/07/13 (01 noche Tafi del Valle/ 04 noches en Salta). Duración: 05 noches y 07 días. Incluye: Bus semicama. Servicio a bordo/ coordinador permanente y guías locales. Regimen de comidas: Media Pensión (desayuno y cena). Excursiones según programa. Hotelaria: En Salta: Premier \*\*\*. En Tafi del Valle: del Valle Sumaj\*\*. Precio por persona base hab doble \$2365.

## TALAMPAYA Y VALLE DE LA LUNA

Salida 07/07/13. Embarque Rosario-San Loren-

zo-Arocena y Santa Fe. Duración: 04 noches y 05 días. Incluye: Bus semicama. Servicio a bordo/coordinador permanente y guías locales. Regimen de comidas: Media pensión (desayuno y cena) cenas en restaurante fuera del hotel menu fijo (entrada, plato principal y postre). Excursiones: City tour la Rioja/Cañon de Talampaya/ Valle de la Luna. (no incluye ingresos a parques nacionales ni provinciales). Naindo Park Hotel \*\*\*\*\*. Precio por persona base hab. Doble \$2253.



## MONTEVIDEO

Salida: 05 y 12 de julio. Embarque: Rosario-Armstrong- Cda. Gomez- Victoria. Coordinador permanente y guía locales en destino. 03 noches de alojamiento. Bus semicama. Regimen: desayuno. Hotel Richmond. Precio por persona base hab. Doble \$1491 (\*).

## SAN CARLOS DE BARILOCHE

Salidas: 04-11-18-25 de Agosto/01-08-15-22-29 de Septiembre/06-13-20-27 Octubre. Embarque: Rosario/Santa Fe/San Lorenzo/Parana/Cañada de Gomez. 08 días y 05 noches con media pensión. Bus coche semicama. Coordinador y servicio a bordo. Excursiones: Circuito chico y Cerro Catedral sin ascenso. Regimen: Media Pensión. Hotel Tivoli/Antartida. Precio por persona base hab. Doble \$1855.

## PROMO VILLA CARLOS PAZ, ¡todo el mes de agosto!

Salidas: diarias. Embarque: Rosario. 04 noches con media pensión. Bus coche semicama en Línea Regular "Urquiza/Sierras de Cordoba". Regimen: Media pensión. Hotel California. Precio por persona base hab. Doble en Vacaciones \$1650.

**PROMOS PATAGONIA FULL**

Temporada vigencia junio a septiembre de 2012. Aéreo con Aerolíneas Argentinas desde Aeroparque. Conexiones desde Ros y Cor opcionales. 04 noches en Ushuaía con media pensión. Traslados + Parque Nacional Tierra del Fuego + Tren Fin del Mundo + Navegación Beagle con traslados a puerto\*\* + Lago Escondido, Fagnano y Base Cerro Castor (sin ascenso). 04 noches en Calafate con media pensión. Traslados + Perito Moreno día completo + Navegación Pared Sur Glaciar (Safari Náutico) + excursión "Todo Glaciares" día completo navegación con traslados a Puerto. Hostal del Bosque (Ush.) + Hostería Sierra Nevada (Calafate). Precio por persona base hab. Doble/Triple \$11,230.

**PROMO MIAMI BLUE STARS**

Salidas: Junio a Septiembre (no incluye vacaciones de invierno ni feriados). Aéreos non stop Eze/Mía/Eze con American Airlines o Lan. Alquiler de auto Dollar compacto con Km Free y seguros básicos. 07 noches en Hotel Howard Johnson Plaza. Cupones de descuento para compras en Outlet Mall. Disponible con noches adicionales en Miami, Costa del Golfo de México y Orlando. Combinable con Crucero NCL "SKY" a Bahamas 3 y 4 noches. (Salidas cruceros días viernes y lunes respectivamente). Precio por persona base hab. Doble **usd 2180 (\*)** con imp. incluidos.

**PROMO NEW YORK BLUE STARS**

Salidas: Junio a Septiembre (no incluye vacaciones de invierno ni feriados). Aéreos Eze/Nyc/Eze con Copa Airlines o American Airlines. Traslados de llegada y salida. 07 noches en Hotel Imperial Court Suites. Tour en español "Alto y Bajo Manhattan. Tour Contrastes condados Queens, Bronx, Brooklyn. Tour compras en New Jersey Woodbury Commons. Precio por persona base hab. Doble **usd 3200 (\*)** con imp. incluidos.

**MÉXICO-TAXCO-ACAPULCO Y PLAYA DEL CARMEN**

Salidas: 18/08 y 12/10. Aéreo con Ezeiza/Santiago/México//Acapulco/Cancún/Santiago/Ezeiza.

03 noches de alojamiento en el Hotel NH México City en DF con media pensión. 02 noches de alojamiento en el Hotel Monte Taxco en Taxco con media pensión. 03 noches de alojamiento en el Hotel Crown Plaza Acapulco en Acapulco con semitodo incluido. Visita a Plaza Garibaldi y espectáculo de noche con bebida incluida, visita de la ciudad en México DF, City tour con museo, visita a las pirámides y Basílica (almuerzo). Traslado Hotel Mex a hotel Taxco, vía Cuernavaca. Excursión desde Taxco a las Grutas de Cacahuamilpa. Paseo en lancha por la Bahía de Acapulco y traslado al muelle. Todos los traslados. Seguro médico Assit Card. Precio por persona base hab. Doble **USD 3750** con imp. incluidos. ¡¡**Adelántese a las próximas salidas grupales!!**

**ROMA Y SUR DE ITALIA CON SICILIA**

Salida: 08 de Agosto. Aéreo Buenos Aires/Roma y Palermo/Roma/Buenos Aires. 10 noches de alojamiento y 13 días en hoteles de categoría Primera. Desayunos durante todo el recorrido y 07 comidas. Traslados y excursiones incluyendo ingresos a Basílica de San Pedro, Coliseo de Roma, monumentos y sitios arqueológicos en el resto del itinerario. Seguro de asistencia en viaje. Coordinador acompañado el tour desde Argentina (con un mínimo de 20 pasajeros). Precio por persona base hab doble **usd 4450(\*\*)** con imp. incluidos.

No deje de consultar por Seguros médicos, alquileres de auto, Hotelería, trenes, Salidas Grupales a Medio Oriente, Lejano Oriente, Inglaterra, Escocia e Irlanda, Dubai, Jordania, India y Nepal, Vietnam, Camboya y Tailandia, Italia, Francia, España y Marruecos, Europa del Este, etc.

**Los esperamos en nuestras oficinas de Santa Fe y Rosario para cumplir con el sueño de sus merecidas vacaciones.**

- **Rosario:** Jujuy 2154. Tel 0341 4485704 Fax. 0341-4259815 Int. 326/328 E-mail: turismoros@cpac.org.ar
- **Santa Fe:** 25 de Mayo 1867 PB. Tel 0342 4593385 Int 130-131 /Fax 0342-4594305 E-mail: turismocc@cpac.org.ar

**OFERTAS SUJETAS A MODIFICACIÓN Y DISPONIBILIDAD AL MOMENTO DE LA RESERVA.**

## Nuevas modalidades de financiación

La Caja a través de la Oficina de Turismo tiene el agrado de informar a sus afiliados que se han ampliado los montos de financiación de servicios turísticos, así como los plazos, siendo los siguientes:

- Sin garantías: hasta \$ 20.000 y hasta 24 cuotas con tasa de interés accesible en pesos.
- Con garantías: hasta \$ 40.000 y hasta 24 cuotas con tasa de interés accesible en pesos.



## Cocina



### CUADRADOS DE FRAMBUESA Y CROCANTE DE NUEZ

#### Preparación

Precalentar el horno a 180°C. Mezclar la manteca con el azúcar impalpable y las yemas. Agregar la harina tamizada y formar una masa blanda. Cubrir la base de una placa de 24 x 22 x 5 cm aprox. Hornear 10 min, retirar. Cubrir con mermelada de frambuesa. Batir las claras a nieve con el azúcar, agregarle las nueces y distribuir sobre la mermelada. Hornear alrededor de 20min o algo más hasta que el merengue este firme y crocante. Retirar del horno, dejar entibiar y cortar en cuadrados.

Si el merengue se pega al cuchillo, humedecerlo con agua antes de cortar los cuadrados.

#### Ingredientes

*Para la masa*

- 80g de manteca blanda
- 80g de azúcar impalpable
- 2 yemas; 150g de harina
- 1 frasco de mermelada de frambuesa

*Para la cobertura*

- 2 claras
- 8 cdas de azúcar
- 100g de nueces picadas.

## Libro

Jorge Fernández Díaz



Mamá

### CRÓNICA ÍNTIMA

Una campesina española envía a su hija de 15 años a la Argentina de Perón. Quiere sacarla de la miseria y le promete que pronto la seguirá toda su familia. Pero algo falla y nadie viene, y la chica queda atrapada en un país hostil donde crece, se casa, lucha contra su destino y sufre el destierro más cruel. Luego de muchos años deja de sufrir y se hace argentina. Entonces sus hijos y nietos le anuncian que quieren irse a vivir a España, huyendo de la depresión económica, y todo vuelve a empezar.

### Mamá

Jorge Fernández Díaz

Editorial: Debolsillo

Clasificación: Humanidades » Biografías y Relatos » Biografías - Memorias

Páginas: 224

Publicación: 18/05/2004

Idioma: Español

## Misceláneas



-La política es el arte de buscar problemas, encontrarlos, hacer un diagnóstico falso y aplicar después los remedios equivocados.

-Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas: Un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna...

-¡Hay tantas cosas en la vida más importantes que el dinero! ¡Pero cuestan tanto!

-Encuentro la televisión muy educativa. Cada vez que alguien la enciende, me retiro a otra habitación y leo un libro.

-Disculpen si los llamo caballeros, pero es que no los conozco muy bien.

-Estos son mis principios. Si no le gustan tengo otros.

### Aforismos

de Groucho Marx

(1890 - 1977)

Actor estadounidense