

ENTRE NOSOTROS

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



INSTITUCIONALES · Convocatoria a elecciones *Pág 4* · Cierre Oficina de Turismo *Pág 5* · Tratamiento Reproducción Asistida según Ley 26.862 *Pág 6* · Vacuna antigripal *Pág 7*.

SALUD & VIDA · Halitosis. Problemas de mal aliento *Pág 8* · Miedos y pánico *Pág 10* · 28 de marzo día nacional de la audición *Pág 11*.

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

CASA CENTRAL

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

DELEGACIÓN

Jujuy 2150/54 - 2000 - Rosario - Tel./Fax: (0341) 425 1158 • 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

Nuestra obra social sigue en continuo crecimiento. En este último año centramos nuestro esfuerzo no solo en brindar la mejor cobertura sino también en agilizar los trámites administrativos para acceder a la misma y en la reorganización interna para optimizar recursos y disminuir costos operativos.

En este sentido se incorporó el sistema on line con el Círculo Odontológico Santafesino y la Asociación Odontológica de Rosario, permitiendo al afiliado un acceso inmediato a la atención sin tener que concurrir a nuestra sede para la autorización. Recientemente se ha implementado también un sistema mucho más ágil para la cobertura de implantes y ortodoncia.

Hemos hecho una adecuación a la Ley Nacional de Fertilización Humana Asistida, ya que nuestra obra social ya la venía brindando con anterioridad a la promulgación de la ley.

Se incorporó la cobertura de la vacuna HPV, se realizaron mejoras al Plan Materno-Infantil. Se incorporan permanentemente mejoras a la complementariedad con otras obras sociales para brindar mayores beneficios a los afiliados con más de una obra social.

Se dotó de sistemas on line a las Agencias de Rafaela, Reconquista y Venado Tuerto.

Con el objeto de preservar la calidad del servicio que reciben nuestros afiliados se está trabajando en la ampliación de las auditorías de terreno y en tener un mayor contacto directo con afiliados y familiares.

Nos encontramos con un año que nos presenta un duro desafío desde lo económico por el aumento de los costos que todos conocemos. Será nuestra responsabilidad, como administradores, y la de ustedes, en el doble rol de afiliados y prestadores, en mantener un racional equilibrio que permita seguir mejorando nuestra obra social trasladando lo menos posible los costos al valor de la cuota.

El Directorio

PARA AFILIADOS ACTIVOS Y PASIVOS

Conozcan los haberes jubilatorios del Nuevo Sistema de Estampillado

La aplicación del Nuevo Sistema de Estampillado – NSE, permitirá incrementar la Bonificación Extra Solidaria de los Afiliados Pasivos.

Al Afiliado Activo, este sistema, le permitirá acreditar un porcentaje de las estampillas aplicadas, generando una disminución de su carga aportativa, proporcional al esfuerzo y que se traducirá en el descuento de una o más cuotas mensuales de aportes previsionales; beneficiándose además con una importante Bonificación Extra Solidaria.

Afiliado Activo: con su participación amplía los actuales beneficios su aporte y su futuro.

Para más datos consulte en la Caja: artedecurar@cpac.org.ar.

Convocatoria a elecciones

RESOLUCIONES DE DIRECTORIO

REUNIÓN DE FECHA: 7/2/2014

ACTA N° 1068

SANTA FE

RESOLUCIÓN N° 70.246

Convocatoria a elecciones para Renovación Parcial del Directorio y Consejo de Representantes (Art. 155 y concordantes, Ley N° 12.818):

El Directorio de la Caja de Seguridad Social para los Profesionales del Arte de Curar de la Provincia de Santa Fe, resuelve por **Resolución n° 70.246**;

1°) Convocar a los afiliados activos y jubilados de la Caja de Seguridad Social para los Profesionales del Arte de Curar de la Provincia de Santa Fe, para que dentro del período comprendido entre los días 16 de junio y 30 de Junio –inclusive– de 2014 procedan a elegir, mediante el voto secreto, directo y obligatorio:

POR LA ZONA NORTE (1° Circunscripción):

a) Directorio Zona Norte:

1. Un Director Titular y un Director Suplente por los afiliados activos (período 4 años).
2. Un Director Titular y un Director Suplente por los afiliados activos (período 4 años).

b) Consejo de Representantes Zona Norte:

1. Un Miembro Titular y un Miembro Suplente por cada uno de los siguientes distritos de la Zona Norte (Período 4 años):

Distrito N° 1: Castellanos;

Distrito N° 2: General Obligado;

Distrito N° 6: San Jerónimo y

Distrito N° 7: San Justo, San Javier y Garay.

POR LA ZONA SUR (2° Circunscripción):

c) Directorio Zona Sur:

1. Un Director Titular y un Director Suplente por los afiliados activos (período 4 años).
2. Un Director Titular y un Director Suplente por los afiliados activos (período 4 años).

d) Consejo de Representantes Zona Sur:

1. Un Miembro Titular y un Miembro Suplente por cada uno de los distritos de la Zona Sur (Período 4 años):

N° 9: Belgrano;

N° 10: Caseros;

N° 12: General López y

N° 14: Rosario.

2°) Para la elección de Miembros del Direc-



torio son electores los afiliados activos (art. 161 Ley 12.818), respetando la zona electoral correspondiente.

3°) Para la elección de Miembros del Consejo de Representantes votan los afiliados activos y jubilados (art. 162 Ley 12.818), respetando el distrito electoral correspondiente.

4°) Para el acto electoral se aplica el sistema de doble sobre, que será enviado por correo habilitado.

5°) Fijar como período de presentación de las listas de candidatos para su oficialización por la Junta Electoral, que funcionará en la Sede Central de la Caja, sita en calle 25 de Mayo 1867 de la ciudad de Santa Fe, en el lapso comprendido entre el 10 y 30 de abril de 2014, a las 12 hs. (art. 159).

Cierre Oficina de Turismo

Una noticia que debemos compartir con Uds., no sino con un dejo de tristeza, es que por resolución N° 69.349, el Directorio y el Consejo de Representantes han decidido el cierre de Nuestras Oficinas de Turismo.

Nos deja una sensación extraña y paradójica tener que dejar de brindar un servicio, que es uno de los pocos simpáticos y alegres que brinda la Caja.

En conocimiento de que esta sensación, será seguramente compartida por la gran mayoría de los afiliados, sobre todo, aquellos que la utilizaban, es que en este artículo, deseamos explicar, las razones que nos llevan a adoptar esta medida.

En primer lugar, debemos explicarles, que el mercado de turismo en el país, ha cambiado sus características en los últimos años. Esto lo resumimos contándoles, que la venta de paquetes por internet, es el nuevo modelo (en crecimiento), contra el cual solo pueden, y podrán competir las grandes agencias privadas, que reinvierten en marketing y estrategias de venta agresivas. Esto no lo puede, ni podrá efectuar nuestras oficinas de turismo, que por sus características de empresa exentas de impuestos, y sin fines de lucro, no pueden entrar en competencia con los gigantes.

En segundo lugar, les contamos que nuestras oficinas de turismo se vieron perjudicadas por la renuncia de una vieja empleada en Rosario, y por la solicitud de traslado de una de las empleadas de Santa Fe. Por lo cual, debíamos en forma, impostergable, tener que tomar dos nuevas empleadas a la brevedad para seguir en función.

Por lo tanto, el esfuerzo que se venía haciendo en estos años, en virtud del cual se mantenía el servicio, fue siempre el auto sostenimiento económico, que se torna y se tornará cada vez más difícil de obtener.

Sólo estamos seguros de que no debemos admitir un solo ejercicio “en rojo”, ya que esto claramente significaría, el uso de recursos para Turismo de otros sectores de la Caja (Previsión – Obra Social o reservas), circunstancia que no se puede hacer, por convencimiento, y por cumplir nuestra Ley 12.818 (no entrecruzamiento de las economías).

Hemos explorado otras posibilidades, pero también han chocado con estas realidades. Por esto, es que muy a pesar de nuestros deseos, debemos tomar esta medida.

Lo único que nos reconforta en este tema, es comunicarles, que hemos decidido mantener

uno de los servicios más ponderados y solicitados por nuestros afiliados, que es la financiación de turismo, que se podrá tramitar sencillamente obteniendo hasta un monto máximo de \$ 40.000 contra la entrega de comprobantes fehacientes del viaje.

En fin, terminamos como comenzamos, compartiendo con Uds. esta noticia con sabor amargo. A continuación se transcribe dicha resolución:

RESOLUCIONES DE DIRECTORIO REUNIÓN DE FECHA: 15/11/2013

ACTA N° 1065

ROSARIO

RESOLUCIÓN N° 69.349.

Cierre del sector de servicio de Recreación y Turismo.

Visto y Considerando:

Que, la Caja de Seguridad Social para los Profesionales el Arte de Curar brinda actualmente un servicio de Turismo a través de las Oficinas respectivas, tanto en la ciudad de Santa Fe como en Rosario.

Que, el servicio de Recreación y Turismo, previsto en el artículo 103 de la Ley N° 12.818, se establece como posibilidad y no como obligación legal.

Que, se advierte la necesidad de optimizar los recursos para los fines obligatorios instituidos en el artículo 2 de la Ley N° 12.818, los cuales son los sistemas de previsión y de obra social; habiendo informado la Gerencia de Recursos y Relaciones Humanas que existen requerimientos de personal en diferentes Sectores de la Caja.

Que, evaluado el costo de mantener operativo tal sector, y en relación a la cantidad de afiliados que usan dicho servicio (inferior al uno por ciento del padrón, aproximadamente); resulta necesario priorizar y afectar tales recursos (tanto económicos como humanos) a otros sectores que serán de mayor utilidad al amplio universo de afiliados.

Que, asimismo, dicho Sector, sólo cuenta con dos agentes designados, uno en la Sede Santa Fe (Casa Central) y otro en la Delegación Rosario, que los mismos resultan insuficientes para cubrir una adecuada atención, lo que llevaría a tener que contratar más personal para dicho Sector y con ello, el consiguiente aumento de los costos en relación con el reducido número de beneficiarios.

En tal tesitura y luego de un amplio debate; El Directorio de la Caja de Seguridad Social para

INSTITUCIONALES

los Profesionales del Arte de Curar, por unanimidad, **Por Resolución N° 69.349, Resuelve:**

1º) Proceder al cierre del Servicio de Turismo y Recreación, comunicando dicha decisión a la Secretaría de Turismo de la Nación a fin de obtener la baja de la habilitación respectiva; todo ello previa aprobación del Consejo de Representantes.

2º) Se suspenderá toda nueva contratación y/o asunción de nuevas obligaciones por parte del Sector Turismo y Recreación, sin perjuicio de dar cumplimiento a las obligaciones ya asumidas.

3º) Se instruirá al Gerente de Recursos y Relaciones Humanas a fin de que informe, cuales son los Sectores que han solicitado personal, a fin de evaluar la afectación del personal que actualmente se desempeña en el Servicio de Recreación y Turismo a tales Sectores.

4º) Hágase saber que la presente, no se opone a la Resolución de Directorio N° 69.335 de fecha 1/11/13, y por consiguiente se mantendrá el beneficio de otorgar préstamos para fines turísticos.

5º) Regístrese, Comuníquese y oportunamente, Archívese.

Tratamiento Reproducción Asistida según Ley 26.862

Requisitos OSPAC

Requisitos OSPAC según Ley 26.862

1. Indicación en recetario médico del tipo de tratamiento solicitado por médico especialista en Reproducción Humana.
2. Historia Clínica que justifique el tratamiento, describiendo si se trata de esterilidad primaria o secundaria, tiempo de búsqueda de embarazo y edad de los pacientes. En caso de haber realizado tratamientos previos, describir los mismos, fecha de realización, cantidad de intentos y resultados obtenidos (por ejemplo: estímulos de la ovulación realizados, número de inseminaciones realizadas, ciclos cancelados, número de Tratamientos de Baja y Alta Complejidad realizados, embriones obtenidos, transferidos, congelados, etc.)
3. Tipo y dosis estimada de medicación a utilizar.
4. Presupuesto del lugar potencial de realización del tratamiento.
5. Adjuntar copia de estudios básicos realizados para justificar la indicación (conforme Sociedad Argentina de Medicina Reproductiva):
 - Factor uterino y tubario: Histerosalpingografía, Histerosonografía y/o Videolaparoscopia o Histeroscopia (con protocolo o resumen del Profesional solicitante)
 - Factor ovárico: laboratorio hormonal de reserva ovárica y ovulación.
 - Factor masculino: espermograma de centro especializado en Reproducción Humana.
6. Copia de otros estudios realizados según corresponda a la patología.
7. Declaración jurada del afiliado y del cónyuge o conviviente donde conste si poseen otra cobertura de salud (modelo adjunto).
8. En caso de poseer otra cobertura de salud,



deberá presentar la solicitud del tratamiento realizada ante su otra obra social o prepaga.

9. Consentimiento informado.

Aclaraciones:

- Todas las solicitudes serán evaluadas de acuerdo al nuevo protocolo establecido por OSPAC, aún aquellas que hayan sido autorizadas antes de la vigencia de la Ley.
- OSPAC se reserva el derecho de solicitar todo estudio o interconsulta que entienda sea necesaria.
- No encontrándose en riesgo la vida de la persona y no constituyendo una cuestión urgente, OSPAC evaluará la solicitud de cobertura en el tiempo que cada solicitud lo requiera.

Los formularios a llenar debe solicitarlo en Santa Fe y Rosario en mesa de entrada de la Institución, en el interior de la Provincia en las agencias y bocas de expendio de la Caja.

Campana de Vacunación Antigripal 2014



A partir del 01/04/2014 comienza la CAMPAÑA DE VACUNACION ANTIGRIPAL DE OSPAC y se extiende hasta el 31/05/2014. La vacuna del Plan es VAXIGRIP - jga.prell.x 0.5 ml, de Laboratorio SANOFI - PASTEUR, vacuna trivalente, que incluye la cepa del nuevo virus de Influenza A H1N1, más las cepas correspondientes de influenza estacional. Esta vacuna tiene la siguiente cobertura:

- **AFILIADOS mayores de 65 años:** Sin Cargo para ambos planes. No requiere la autorización previa de la Obra Social, puede concurrir directamente a la Farmacia con la receta.
- **AFILIADOS con patologías prevalentes y factores de riesgo:** Sin Cargo para ambos planes.

Requiere autorización previa de la Obra Social y un sello en su receta que dice "VACUNA ANTIGRIPAL AL 100%"

- **AFILIADOS menores de 65 años:** deben abonar el siguiente coseguro: Plan B abona \$ 18,16 y Plan A abona \$ 37,77. No requiere la autorización previa de la Obra Social, puede concurrir directamente a la Farmacia con la receta.

La prescripción deberá realizarse en el recetario de su médico y en la receta debe estar prescripta únicamente la vacuna Antigripal. Ante cualquier duda consulte en Casa Central (Santa Fe) Delegación Rosario, Agencias y Bocas de Expendio más cercana a su domicilio.

Créditos para Turismo

El Directorio por resolución n° 69.335 modificó su línea de créditos para turismo, otorgando hasta \$ 20.000 a sola firma y hasta \$ 40.000 con garantía, para viajes dentro y fuera del país, debiendo acreditar la contratación de servicios turísticos.

Consulte en mesa de entrada de nuestras oficinas.

Cobertura de salud al viajero

No viaje sin su credencial de Universal Assistance.
Recuerde que la cobertura incluye la prestación en Argentina y países limítrofes.

Halitosis. Problemas de mal aliento

Compártelo.

La Halitosis, también conocida como mal aliento, se define como el conjunto de olores desagradables que se emiten por la boca. Es un problema que afecta una de cada dos personas.

Se considera un problema de carácter social relacionado con una higiene bucal deficiente o con enfermedades de la cavidad oral, aunque en ocasiones puede ser una manifestación de alguna otra patología.

Origen

En función de su origen, existen dos tipos de Halitosis: la Halitosis oral y la Halitosis extraoral.

La Halitosis oral proviene de la propia cavidad oral y se debe principalmente (en un 41%) a la acumulación de biofilm oral (placa bacteriana) en la lengua. Aunque también puede estar causada por otras situaciones como: problemas periodontales, caries dentales, hábito de fumar, entre otras. Según múltiples estudios científicos, la Halitosis oral corresponde al 90% de casos.

Cuando la halitosis se origina fuera de la cavidad oral, se denomina Halitosis extraoral. Se debe principalmente a trastornos sistémicos, del tracto respiratorio superior/inferior, del sistema digestivo, así como enfermedades hepáticas o renales. Y ésta corresponde al 10% de los casos.

Causas

La producción de sustancias malolientes, los más frecuentes los Compuestos Volátiles de Sulfuro (CVS), se asocia a los productos resultantes de la degradación del metabolismo de las bacterias, generalmente las bacterias anaerobias gram-negativas, que se localizan principalmente en la zona posterior del dorso de la lengua y en otras localizaciones como bolsas periodontales.

Las causas de la Halitosis oral pueden ser patológicas y no patológicas.

Las no patológicas serían:

- Aliento matutino: durante el sueño el flujo de la saliva disminuye, ello facilita el crecimiento incontrolado de bacterias productoras de gases malolientes.
- Edad: la calidad del aliento cambia con la edad. Es probable que los ancianos sufran cambios regresivos en las glándulas salivales y afecten a la calidad y cantidad de la saliva, incluso con una buena higiene bucal.
- Prótesis dentarias: las dentaduras postizas y puentes pueden acumular restos de comida. Si se dejan toda la noche se produce un desagradable y característico olor.



- Fármacos: existen medicamentos que producen xerostomía (boca seca), como los anticolinérgicos, antidepresivos, etc. La saliva favorece la limpieza de cavidad oral y reduce el mal olor.
- Tabaco: fumar crea un aliento característico que puede durar algunos días más, incluso después de haber dejado de fumar.
- Periodos de ayuno: saltarse las comidas y llevar una dieta hipocalórica puede favorecer el mal aliento.
- Dieta: después de la ingesta de algunos alimentos (cebolla, ajo) o el consumo de alcohol, ciertos metabolitos pueden absorberse a nivel gastrointestinal, pasan a la circulación, se metabolizan en la mucosa e hígado y son expulsados por los pulmones.

Las causas patológicas:

- Enfermedad periodontal, caries.
- Higiene oral deficiente, la falta de eliminación de biofilm oral (placa bacteriana), provoca el crecimiento bacteriano. Los lugares donde se suelen acumular las bacterias son la

lengua, espacios interproximales, área subgingival, abscesos. La lengua es la localización de mayor predominio de las bacterias anaerobias en la boca.

- Causas ulcerativas: úlceras traumáticas, infecciosas, estomatitis.
- Faringe: infecciones víricas, bacterianas o fúngicas.
- Necrosis por radioterapia y quimioterapia en pacientes con neoplasias.

Las causas de la Halitosis extraoral podrían ser: nasales (sinusitis), enfermedades digestivas, enfermedades respiratorias, enfermedades sistémicas (diabetes mellitus mal controlada, infección renal, disfunción hepática, Síndrome de Sjögren, artritis reumatoide, etc.).

Diagnóstico

En general, la Halitosis es difícil de diagnosticar, ya que es improbable que uno mismo detecte su propio mal aliento. En algunos casos el mal aliento simplemente se sospecha. Ante la duda, se recomienda consultar el tema con alguna persona de confianza, quien podrá detectar con mayor facilidad la presencia de mal aliento.

Desde el punto de vista asistencial, la ayuda de un profesional del área odontológica puede contribuir en el diagnóstico. En la exploración de un paciente con Halitosis se involu-

cran aspectos fundamentales, como el estado de salud general junto con el estilo de vida (costumbres y hábitos), también la situación oral y sus hábitos de higiene. Además, se debe realizar una medición cuantitativa del mal aliento.

Tratamiento odontológico

El tratamiento de Halitosis oral está orientado a disminuir el número de bacterias productoras de mal olor depositadas en el dorso posterior de la lengua y en el surco o bolsa periodontal, así como la volatilización de productos malolientes.

Entre los agentes antimicrobianos usados en el tratamiento se encuentra la Clorhexidina a baja concentración 0.05%, el Cloruro de cetilpiridinio y el Lactato de zinc que han demostrado su eficacia en la reducción de variables asociadas a la Halitosis.

A nivel general, los protocolos de tratamiento contemplan la realización de una limpieza dental profesional e instrucciones de higiene oral que van desde un correcto cepillado y limpieza interproximal, a una limpieza completa de la lengua⁴ (con un limpiador lingual acompañado de un colutorio realizando gargarismos para alcanzar la parte posterior del dorso lingual).

Colaboración del Círculo Odontológico Santafesino

La Halitosis oral proviene de la propia cavidad oral y se debe principalmente (en un 41%) a la acumulación de biofilm oral (placa bacteriana) en la lengua.

Salutaciones

- 13 DE ABRIL • Día del Kinesiólogo
- 12 DE MAYO • Día del Fonoaudiólogo

**ENTRE
NOSOTROS**

Para publicitar en la revista comuníquese al

(0342) 455 5511
o envíenos un mail a:

arcadia@santafe.com.ar

Marcela Pandol
uniformes



0341-465-5555
Mitre 5347 - 2000 Rosario
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@litorallogisticasa.com.ar

Miedos y pánico

Actualmente solemos escuchar que mucha gente ha sufrido un ataque de pánico o que tiene un trastorno de pánico, que teme tratarlo o estar “medicado” por esto, y en incontable cantidad de oportunidades concurren a su médico de cabecera para consultar sobre qué hacer al respecto; aquí hablamos de lo que es importante saber y cómo enfrentar este problema.

Para comenzar es de vital importancia saber que es lo que le está sucediendo, una crisis de pánico se reconoce por su carácter intempestivo, donde aborda súbitamente un miedo aterrador, vinculado con la propia muerte, acompañado de síntomas físicos coherentes con ese miedo, taquicardia, sudoración, opresión torácica, falta de aire y desrealización entre otros. Estos síntomas son de corta o mediana duración y la persona no puede especificar qué evento desencadenó el ataque.

Para que estas crisis se conviertan en un trastorno de pánico estos ataques deben producirse en forma repetida y persistente con gran ansiedad entre las crisis por temor a esto pueda volver a producirse modificando o impidiendo realizar la vida habitual.

Si ud. ha sufrido una ataque de pánico es probable que se encuentre atravesando algún tipo de crisis, si bien esto es bastante lógico, usualmente vivimos rodeados de mucho estrés y cambios constantes, pasando crisis vitales muchas veces por alto.

Cuando enfrentamos momentos de la vida que se da por sentado serán angustiantes, como fallecimiento de algún familiar, mudanzas, enfermedades, o pérdidas de empleo, tenemos el preconceito de que deberíamos estar preparados para ellos y enfrentarlos con entereza, sin pensar en las consecuencias que acarrearán en nuestras vidas. Estos eventos muchas veces detonan alertas internas que nos cambian el sentido de seguridad que poseemos, nos volvemos más vulnerables, sensibles, muchas veces cambia percepción del mundo entero a nuestro alrededor, si estos cambios generan síntomas lo importante es no avergonzarse, esconderlos o automedicarse, una crisis de pánico suele ser una alarma y una posibilidad para que podamos pedir ayuda, buscar un buen terapeuta o simplemente tomarnos el tiempo de darle valor a los acontecimientos que estamos viviendo, llorar, hablar, enfrentar, o simplemente realizar modificaciones en la vida cotidiana que nos ahoga; el



tiempo que le dedique a su malestar hará la diferencia en como viva.

Si en cambio está atravesando un trastorno de pánico es importante darle la entidad que se merece, es una enfermedad y es necesario darle un tratamiento adecuado, el trastorno de pánico convierte la vida en una suerte de juego de estrategia para no descomponerse, el miedo ocupa la mayor parte del tiempo en su cabeza, y se encuentra incapacitado para realizar numerosas tareas... este problema así como tantos otros tiene solución, no todo el mundo es medicado, pero es importante tratarlo, busque un profesional que le sea confiable, hable con él de la necesidad de medicación o no, interiorizarse de cómo es y cuanto dura el tratamiento es sumamente relevante, siempre tratase con alguien con quien pueda hablar, que lo escuche y acompañe a retomar a su vida habitual.

Una crisis de pánico suele ser una alarma y una posibilidad para que podamos pedir ayuda, buscar un buen terapeuta o simplemente tomarnos el tiempo de darle valor a los acontecimientos que estamos viviendo.

Dra. Paola Radice

Médica Psiquiatra Mat. 17903

Reg. Esp 44/521

Terapeuta Cognitivo Posracionalista

28 de marzo día nacional de la audición

En homenaje al profesor Dr. Juan Manuel Tato quien realizó la primera cirugía de audición en el año 1933.



El niño entre los 5 y 11 años puede tener leves y temporales pérdidas de audición que no se detectan fácilmente.

La audición influye directamente en el lenguaje, el aprendizaje, la comunicación y el desarrollo social de los niños/as por lo que se sugiere realizar pruebas auditivas 2-3 veces al año durante los primeros años de vida y una vez por año durante los años escolares.

El niño escolar consulta poco al pediatra en forma espontánea y cuando lo hace los principales motivos de consulta son las enfermedades infecciosas y respiratorias por lo cual se debe aprovechar la ocasión de realizar el chequeo de salud del escolar para detectar si hay dificultades auditivas y prevenir sus consecuencias.

El niño entre los 5 y 11 años puede tener leves y temporales pérdidas de audición que no se detectan fácilmente y que por su potencial

severidad o frecuencia es necesario identificar en esta etapa.

Indicadores que pueden hacer pensar en una hipo-acusia:

- Dolor de oídos u otitis frecuentes
- Respiración bucal
- Voz baja o demasiado fuerte
- Distracción y/o inquietud
- Aumento del volumen del televisor
- Hay que llamarlo varias veces y repetirle los pedidos

El fonoaudiólogo es el profesional idóneo para realizar las pruebas auditivas.

Lic. Verónica A. Capitani
Fonoaudióloga – Mat. 614

BUZÓN DE SUGERENCIAS

Sr. Afiliado: para su reclamo utilice EL BUZÓN DE SUGERENCIAS.

Hay oportunidades en que se puede sentir contrariado, con dudas o disconforme en determinada situación con la Caja. Para ello cuenta con un buzón de sugerencias, que está a disposición en Casa Central (Santa Fe), Delegación Rosario y cada Agencia de la Provincia.

Sus opiniones-reclamos serán atendidos como Ud. lo merece.

Cocina



CHEESECAKE DE CHOCOLATE

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes de la base en el bol de la procesadora y procesar hasta obtener una preparación con aspecto de migas húmedas. Cubrir la base de una tortera desmontable de 22 cm. de diámetro previamente rociada con spray vegetal. Achatar con la parte de atrás de una cuchara o con el fondo de un vaso hasta dejar la base bien lisa y pareja. Llevar al freezer mientras se prepara la torta / 2. Disolver la gelatina en $\frac{1}{4}$ taza de leche; dejar reposar 5 minutos y llevar a un calor muy suave durante 30 segundos / 3. Batir las yemas con la leche restante durante 30 segundos con batidora eléctrica. Incorporar la gelatina y mezclar / 4. Mezclar el queso crema con el dulce de leche y agregar a la preparación anterior mezclando hasta integrar / 5. Batir la crema a medio punto e incorporar con cuidado / 6. Batir las claras a nieve hasta que se pongan espumosas y agregar a la preparación anterior / 7. Volcar sobre la base de galletitas. Llevar a la heladera entre 6 y 8 horas.

Ingredientes:

BASE DE GALLETITAS

- 2 tazas galletitas de chocolate (170 g)
- 2 cdas. cacao en polvo
- 1 cdita. café instantáneo
- 4 cdas. manteca derretida

TORTA

- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- 2 huevos grandes
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 450 g de queso crema
- 1 taza de crema
- 1 taza de Dulce de Leche.

Libro



EL JUEGO DE RIPPER

“Mi madre todavía está viva, pero la matarán el Viernes Santo a medianoche”, le advirtió Amanda Martín al inspector jefe y éste no lo puso en duda, porque la chica había dado pruebas de saber más que él y todos sus colegas del Departamento de Homicidios. La mujer estaba cautiva en algún punto de los dieciocho mil kilómetros cuadrados de la bahía de San Francisco, tenían pocas horas para encontrarla con vida y él no sabía por dónde empezar a buscarla.

Isabel Allende

Editorial: Sudamericana

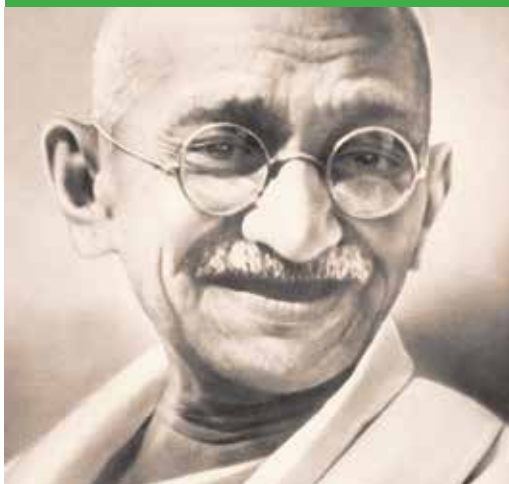
Clasificación: Ficción y Literatura »

Novelas »

Latinoamericana

Páginas: 480

Misceláneas



PENSAMIENTOS

- La verdad es totalmente interior. No hay que buscarla fuera de nosotros ni querer realizarla luchando con violencia con enemigos exteriores.
- El nacimiento y la muerte no son dos estados distintos, sino dos aspectos del mismo estado.
- Nunca hay que pactar con el error, aun cuando aparezca sostenido por textos sagrados.
- No debemos perder la fe en la humanidad que es como el océano: no se ensucia porque algunas de sus gotas estén sucias.
- Uno debe ser tan humilde como el polvo para poder descubrir la verdad.
- No me gusta la palabras tolerancia, pero no encuentro otra mejor. El amor empuja a tener, hacia la fe de los demás, el mismo respeto que se tiene por la propia.

Mohandas

Karamchand Gandhi

(1869 – 1948)

Abogado, pensador y político hindú.