

ENTRE NOSOTROS

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



INSTITUCIONALES · Elecciones 2014 *Pág 4* · Reforma al reglamento de OSPAC *Pág 5* · Inauguración remodelación edilicia Delegación Rosario *Pág 6*.

SALUD & VIDA · Cuándo consultar al terapeuta sexual *Pág 8* · Interacción alimentos – medicamentos. Recomendaciones para su prevención *Pág 9* · Violencia social *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

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

34.000 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

Un nuevo proceso electoral ha transcurrido en el devenir de nuestra Caja; y en el mismo ha quedado ratificado en ambas circunscripciones el rumbo trazado en estos últimos años; con un fuerte compromiso asumido por Colegios y Entidades Gremiales en la construcción de políticas de gobierno de nuestra Caja que lleven al fortalecimiento de la misma como Institución.

Mejorar cada día más la administración de la misma, eficientizando cada uno de los procesos; brindando diariamente los mayores beneficios posibles a sus afiliados.

Trabajando siempre con la mayor convicción y vocación de servicio para mejorar el haber jubilatorio de los pasivos; sin olvidar el flaco bolsillo de muchos de nuestros afiliados activos que abonan con mucho sacrificio su chequera mensual.

Por todos ellos, afiliados activos y pasivos, seguiremos trabajando con la convicción que con el esfuerzo mancomunado de todos, seguiremos adelante en el rumbo trazado.

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.

Elecciones 2014

Elecciones para Directores Titulares y Suplentes por los Afiliados Activos de la Zona Sur

El día 4 de julio de 2014 se realizó el escrutinio correspondiente a las Elecciones para Directores Titulares y Suplentes por los Afiliados Activos de la Zona Sur, habiendo resultado electos los siguientes candidatos:

Lista Trabajadores de la Salud Autoconvocados:

• Titular: Farm. SEVILLA, Cynthia Nora – N° Af. 19.666

• Suplente: Méd. MARIÑO, Marcelo A. – N° Af. 26.728

• Titular: Méd. GRICCINI, Carlos – N° Af. 29.988

• Suplente: Bioq. HELMAN, Sonia M. – N° Af. 13.221

En la primera reunión del mes de Agosto, el Directorio y el Consejo de Representantes, respectivamente, procederán a la correspondiente renovación de autoridades.

Recordamos lo candidatos proclamados electos en razón de haberse presentado una única lista para los siguientes cargos:

ZONA NORTE (Ex Primera Circunscripción)

Para Integrantes del DIRECTORIO.

Lista Compromiso Institucional:

• Titular: Méd. CHAILLOU, Carlos – N° Af. 20.002

• Suplente: Kglo. SENNEKE, Marcelo A. – N° Af. 46.620

• Titular: Farm. SARTOR, Maria Rosa – N° Af. 14.380

• Suplente: Méd. GASTALDI, Aníbal G. M. – N° Af. 20.463

Para Integrantes del CONSEJO DE REPRESENTANTES.

- Distrito N° 1 – Castellanos

Lista Compromiso Institucional:

• Titular: Farm. FERRERO DE BRUERA, Myriam – N° Af. 12.741

• Suplente: Odont. HEINZMANN, David A. – N° Af. 28.989

- Distrito N° 2 – General Obligado

Lista Compromiso Institucional:

• Titular: Méd. PEDICINO, Rubén O. – N° Af. 17.214

• Suplente: Bioq. DOHRMANN, Hugo N. – N° Af. 22.994

- Distrito N° 6 – San Jerónimo

Lista Compromiso Institucional:

• Titular: Bioq. RIVAROSSA, Jorge O. – N° Af. 11.720

• Suplente: Odont. CAMPOSTRINI, Gabriel – N° Af. 23.320

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

Lista Compromiso Institucional:

• Titular: Odont. MARELLI, Antonio D. – N° Af. 12.930

• Suplente: Farm. DOMINGORENA, Guillermo E. – N° Af. 12.615.

ZONA SUR (Ex Segunda Circunscripción)

Para Integrantes del CONSEJO DE REPRESENTANTES.

- Distrito N° 9 – Belgrano

Lista Concertación Institucional:

• Titular: Méd. ALAMO, Alfonso – N° Af. 17.231

• Suplente: Odont. ALBERDI, Jorge A. – N° Af. 8276

- Distrito N° 10 – Caseros

Lista Por un Mejor Beneficio:

Titular: Méd. SILICANI, Gustavo – N° Af. 13.091

• Suplente: Odont. ZANINOVIC, Mateo P. – N° Af. 9150

- Distrito N° 12 – General López

Lista Departamental General López:

• Titular: Vet. LOZANO, Julio A. – N° Af. 11.206

• Suplente: Odont. ALLÍN, Raúl E. – N° Af. 17.734

- Distrito N° 14 – Rosario

Lista Concertación Institucional:

• Titular: Odont. DASSO, Eleonora – N° Af. 36.261

• Suplente: Méd. TESSI, Victor H. – N° Af. 8237

Reforma al reglamento de OSPAC

Nuevas realidades

Luego de más de 15 años desde que se reformó por última vez nuestro Reglamento de la OSPAC, el Directorio, con la opinión favorable del Comité de Auditoría de Obra Social, ha resuelto la confección de un nuevo Reglamento el que, entre otras cosas, refleje la realidad del sistema de salud actual y su consecuente adaptación a las necesidades de nuestros afiliados. La situación actual del sistema de salud, en la cual la OSPAC se encuentra en un lugar un tanto particular al ser una Obra Social creada por ley provincial especial, hace que necesariamente deba ser revisado el Reglamento a fin de poder resolver cuestiones que desde hace tiempo, complican la normal marcha de la Institución, en pos de lograr una excelente calidad de servicio, profesionalizado y de total satisfacción para los afiliados.

En relación a lo expuesto cabe citar que, ante las últimas leyes de reconocimiento de nuevos derechos (discapacidad, fertilización, oncología, por ej. ; muchas veces en detrimento de la sustentabilidad económica del sistema de salud), las distintas resoluciones de la Superintendencia de Servicios de Salud, como así también, ciertas decisiones que los distintos actores del sistema vienen tomando (prestadores, colegios profesionales, asociaciones, etc), resulta imprescindible un necesario fortalecimiento de las facultades y derechos que debe tener la Institución en defensa de sus afiliados y del nivel prestacional brindado, para el logro del equilibrio económico financiero de la OSPAC.

Teniendo en cuenta la realidad descrita, el actual Reglamento debe ser integrado y adecuado a la normativa nacional, provincial, tratados internacionales, doctrina judicial (jurisprudencia), y resoluciones de la Superintendencia de Servicios de Salud que van ampliando e interpretando las distintas prestaciones de salud a la cual la OSPAC se encuentra obligada a cumplir. En consecuencia, en la necesidad de modificación intervienen cuestiones muy marcadas: 1) satisfacción prestacional y de cobertura de salud; 2) realidad económica financiera; 3) prestaciones obligatorias por ley; 4) necesidad de establecer un mecanismo eficiente de toma de decisiones y auditoría médica; 5) cuestiones legales de ordenamiento que no se pueden desconocer.

En esta tarea realmente compleja que significa la confección de un Reglamento nuevo, mo-

derno, accesible para todos y que constituya un instrumento flexible para los tiempos que corren, solo puede ser realizado por un equipo interdisciplinario en donde todas las áreas de la OSPAC son fundamentales y necesarias para llevar adelante la tarea; tan es así que el Directorio, El Comité de Auditoría, Gerencia, Coordinadores de Auditoría Médica, Asesoría Legal, Asistentes Sociales, Áreas de Discapacidad y Prótesis, entre tantos otros, ya se encuentran abocados al cumplimiento del Objetivo.

Formar parte del mismo, la confección de una Nueva Cartilla de Prestaciones, la posibilidad de adecuar Planes de Salud a las distintas realidades de nuestros afiliados, profundizar el trabajo interdisciplinario tanto en Auditoría como en toma de decisiones, analizar el régimen de afiliación, destacar la Territorialidad de las Prestaciones, y fortalecer el Régimen de Complementariedad con otras obras sociales; en suma, una nueva realidad que debe ser contemplada a los efectos de una prestación de salud de excelencia.

La idea de innovación que lleva adelante este proceso, junto con la voluntad de hacer punta en este tema y posicionarnos en el mercado como una Institución de primerísima línea hace que el desafío sea digno de encarar y resulte altamente motivador.

Por último, no debemos olvidar que el principio fundacional que rige a nuestra Obra Social es el de la **Solidaridad**, en donde los afiliados son los propios prestadores y al mismo tiempo los dueños de esta Obra Social, y en este sentido, **la Solidaridad con los afiliados y con el sistema prestacional de la OSPAC debe ser el norte que guíe nuestras mejores voluntades.**

Pretendemos un nuevo Reglamento que:

- *Contemple las nuevas realidades prestacionales.*
- *Establezca el trabajo interdisciplinario como modo de profesionalización.*
- *Garantice la sustentabilidad Económica y Financiera de la OSPAC.*
- *Defienda a los afiliados frente a los abusos del sistema.*
- *Sea Claro, Preciso y de Accesible Lectura y Comprensión.*



INSTITUCIONALES

CAJA DE ARTE DE CURAR

Inauguración remodelación edilicia Delegación Rosario

El 19 de junio a las 20:00 horas se realizó el acto de inauguración de la nueva sede de la entidad en la ciudad de Rosario. El acto oficial contó con la presencia de directivos de los distintos Órganos de Gestión de la Caja, autoridades de Colegios y Gremiales de la zona Sur.

Con conceptuosas palabras el Dr. Hugo Oteo se refirió al momento haciendo una semblanza de la trayectoria de la Caja y resaltando la importancia de este acto.

A su turno, la Presidenta del Directorio Cynthia Sevilla junto al Dr. Oteo procedieron al corte de cintas quedando así oficialmente inauguradas las nuevas instalaciones.

Acto seguido fue servido un refrigerio quedando así oficialmente inaugurada la remodelación del edificio.

El objetivo de estas reformas, es el de brindar a los afiliados y sus familias un ámbito más cálido y más funcional a sus necesidades, como así también un mejor y más cómodo lugar para aquellos que desempeñan allí sus tareas.

El anhelo de los Directivos de la Caja es ofrecer siempre lo mejor a sus afiliados, tanto activos como pasivos y no solo en su Casa Central sino también en la Delegación Rosario y Agencias del interior. Deseamos que esta refuncionalización de la Delegación Rosario sea del agrado y beneficio de todos los afiliados. Para ellos, trabajamos.



Méd. C Chaillou, Méd. H. Oteo, Méd. C. Griccini, Od. L. Carnielli y Méd. A. Varela



Farm. Cynthia Sevilla procede al corte de cinta.



Farm. R. Martina, Od. L. Carnielli, Farm. C. Sevilla, Farm. C. Santa Cruz y Od. E. Dasso.



Parte de las nuevas instalaciones de la Delegación Rosario.

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.

Préstamos personales

Recuerde que sigue vigente la línea de préstamos personales en la que se otorga hasta \$20.000 a sola firma y hasta \$40.000 con garantía.

Cabe destacar que se puede acceder a ambas líneas de crédito simultáneamente. Consulte en mesa de entrada de nuestras oficinas.

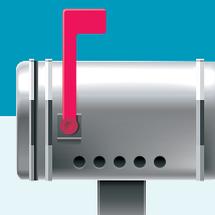
BUZÓN DE SUGERENCIAS

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.



Cuándo consultar al terapeuta sexual

Cuando se comienzan a manifestar algunos problemas de índole sexual se suele dejar pasar el tiempo y es frecuente pensar que “ya se me va a solucionar”, “es sólo una etapa”, “cuando esté con otra pareja no voy a tener más esta dificultad” “cuando convivamos/nos casemos/tengamos hijos esto va a desaparecer y no vamos a tener más problemas”, etc.

Esos son pensamientos que encontramos a diario frente a la pregunta del terapeuta acerca de ¿Por qué no consultaste antes?

Y es casi normal que neguemos con estos pensamientos la importancia de lo que está ocurriendo, porque cuesta emocionalmente hacer una consulta sexológica, hablar con un desconocido (el terapeuta) de cosas tan íntimas como son las relaciones sexuales.

Solemos dejar para lo último la consulta sexológica, para cuando ya no podemos negar que la cosa empeora y solos no podemos arreglarla, sin darnos cuenta de que es un aspecto fundamental de la vida y que el malestar en esa área afecta en muchos y diversos aspectos, todo lo que hacemos y sentimos.

La terapia sexual tiene como característica central ser focalizada. Es decir: orientada al problema que afecta al paciente. La misma se compone de un conjunto de estrategias para tratar disfunciones sexuales o malestares e insatisfacciones en el desempeño sexual. Sobre todo cuando no hay implicaciones debido a enfermedades, a discapacidades o a la toma de medicamentos.

Entre las estrategias terapéuticas más frecuentes está: la psicoeducación, que consiste en educar al paciente en todo aquello que no fue educado con respecto a la sexualidad y a su ejercicio. Se implementan además en la terapia sexual técnicas de relajación, ejercicios como los de Kegel, placereado, el arranque y parada y algunas técnicas específicas de la psicología cognitiva como son la desensibilización sistemática, la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en asertividad entre otras.

Las mismas permiten que el paciente vaya desde las primeras sesiones trabajando estas técnicas con tareas para realizar en su casa, dándole tiempo para que tenga confianza en quien consulta, para que vaya adquiriendo seguridad y pueda comenzar a sentirse menos ansioso y con menos pensamientos automáticos negativos

Frente al problema que tenemos, ¿es mejor preocuparse u ocuparse del mismo? La diferencia está en que si sólo nos preocupamos, damos vueltas en círculos alrededor de algo que nos sucede y



nos angustia sin abordar la solución, mientras que si nos ocupamos estamos abordando el problema no sólo comprendiendo por qué nos sucede sino también utilizando las herramientas concretas que han probado ser eficaces para hacerle frente y solucionarlo.

Como plantea el Dr. Héctor Fernández Álvarez “Las personas somos altamente resistentes frente al cambio de nuestros patrones básicos pues tenemos necesidad de defenderlos para asegurar nuestra identidad. Esto no significa la imposibilidad de cambiar. Supone que los cambios que se deben intentar son pequeños y requieren un proceso persistente que busque consolidar cualquier logro, pues el paciente siempre mostrará tendencia a la restauración de modo anterior. Pequeños cambios no significan cambios poco relevantes. En este terreno rige con plenitud aquel principio que nos enseña que en los fenómenos más complejos, las pequeñas modificaciones pueden acarrear importantes consecuencias. Y eso es, precisamente, lo que debe guiar la tarea terapéutica en este caso”

Quienes nos especializamos en sexología clínica comprendemos las dificultades del consultante para hablar y exponer temas tan íntimos como es su sexualidad, pero también sabemos y estamos seguros de que un ambiente cálido y confiable permite que con algunas intervenciones se vayan solucionando las dificultades, y que el paciente en poco tiempo pueda ir conectándose nuevamente con su cuerpo y sus emociones y logre una sexualidad plena y saludable.

La terapia sexual tiene como característica central ser focalizada. Es decir: orientada al problema que afecta al paciente.

Laura L. Diaz
Psicóloga- Sexóloga
Matrícula n° 4968

Interacción alimentos – medicamentos. Recomendaciones para su prevención

Los medicamentos son herramientas terapéuticas muy valiosas que se utilizan para prevenir, aliviar, curar y diagnosticar enfermedades. Sin embargo, si no se utilizan adecuadamente, su seguridad y eficacia pueden comprometerse. La dieta y los estilos de vida pueden tener un impacto importante sobre la acción de los fármacos en el organismo. Es conocido que ciertos alimentos y bebidas, y también el cigarrillo, pueden interactuar con algunos medicamentos incrementando (hasta efectos tóxicos) o disminuyendo (hasta la pérdida de eficacia) su respuesta. Esto puede llegar a ser perjudicial para la salud y causar un problema relacionado con medicamentos.

Se debe tener en cuenta que las interacciones medicamento – alimento pueden ocurrir tanto con los fármacos que se dispensan bajo receta como los de venta libre, incluidos los

antiácidos, las vitaminas, algunos minerales y las hierbas medicinales. Por ello, en el caso de presentarse algún problema de salud mientras se está administrando un medicamento, siempre se debe pensar en la posibilidad de una interacción de este tipo y comunicarlo al médico o al farmacéutico.

Determinados grupos de la población tienen riesgo más elevado de sufrir interacciones, por lo cual deben recibir especial atención. Entre estos grupos se incluyen los ancianos, las personas polimedizadas, los que padecen insuficiencia renal o hepática. A su vez, existen medicamentos que presentan mayor riesgo de ocasionar problemas de salud, si se produce una interacción con alimentos. Por ello, el médico y el farmacéutico deben advertir a los pacientes sobre estos problemas y aconsejar el modo de evitarlos.

ALGUNOS ALIMENTOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE ADMINISTRARSE CIERTOS MEDICAMENTOS:

- Coliflor, espinaca, acelga, lechuga, brócoli, repollitos de Bruselas, y el repollo contienen cantidades apreciables de vitamina K la que interfiere con algunos anticoagulantes orales disminuyendo su eficacia.
- Las comidas con alto contenido en grasas disminuyen la absorción de ciertos antivirales y anticoagulantes orales y, en consecuencia, ello compromete la actividad terapéutica de estos fármacos, debido a una infradosificación.
- Los lácteos, por su contenido en calcio, ingeridos junto con ciertos medicamentos como algunos antibióticos y suplementos de hierro, reducen su absorción y con ello su eficacia.
- El jugo “natural” de pomelo puede alterar el metabolismo de algunos medicamentos.
- Los alimentos que contienen tiramina (por ejemplo, quesos maduros como cheddar, azul, camembert y brie, cerveza, chocolate, carnes ahumadas, embutidos, vino tinto, alimentos en escabeche, en conserva o marinados y los productos fermentados) deben evitarse, cuando se utilizan antidepresivos del tipo IMAO. Esta interacción podría ocasionar crisis hipertensivas, que pueden ser graves.

CONSEJOS PARA TENER SIEMPRE EN CUENTA:

- Todo medicamento debe tomarse con agua.



SALUD & VIDA

“No” con jugos, lácteos, caldos, café, té, ni bebidas alcohólicas.

• Es importante leer detenidamente los prospectos de los medicamentos. Las siguientes leyendas significan:

- “Administrar en ayunas”: tomar el medicamento al menos una hora antes de comer o dos horas después de haber terminado la ingesta.

- “Administrar con los alimentos”: tomar el medicamento durante la comida o inmediatamente después.

• En algunos medicamentos está contraindicado beber alcohol mientras dura el tratamiento, e incluso luego de un tiempo posterior de haberlo suspendido.

• Si se detecta que la medicación no es efectiva o produce alguna reacción inesperada, se debe consultar con el médico para que el profesional analice

la situación y considere si es necesario modificar alguna pauta de medicación y/o alimentación.

• Es importante consultarle al médico y/o al farmacéutico si es necesario evitar algunos alimentos, bebidas u otros productos, antes de administrarse un nuevo medicamento.

Ciertos alimentos o nutrientes pueden aumentar, disminuir o impedir la acción de algunos medicamentos. Se recomienda consultar al farmacéutico ya que, al ser un especialista en medicamentos, puede asesorar acerca de cómo deben tomarse los fármacos en relación con la ingesta de comida, para conseguir optimizar la terapéutica y mantener una alimentación adecuada.

*Colegio de Farmacéuticos
de la Provincia de Santa Fe, 1°C.*

Violencia social

Usualmente, al escribir un artículo, creo que es de buena costumbre comenzar con la definición, lo cual nos pone a todos en conocimiento básico sobre el tema en cuestión.

Al sentarme a hablar de violencia, noté que esto era innecesario, ya que no sólo es un término popularmente conocido sino que, al ser parte de nuestra cotidianeidad no hay grupo social o etario que desconozca de lo que hablamos cuando nombramos la palabra violencia.

Si bien los seres humanos como vertebrados, somos animales agresivos, y esta particularidad nos pertenece como raza; no explica las situaciones que cotidianamente vivimos, ni podemos culpar a este rasgo neuro fisiológico de ser el causal de los grandes males que acaecen a nuestra sociedad actual; en efecto, otras sociedades con diferentes historias y que poseen otras leyes tienen diferente incidencia en el nivel y tipo de agresiones en su población. En la actualidad podemos ver cómo estas situaciones han ido en franco aumento, se han multiplicado los casos de asesinatos, las convivencias cada vez más violentas, niños ofensivos, desafiantes, límites cada vez más laxos, y en la contracara el marcado aumento de la miopía popular.

¿QUÉ ES LO QUE PRODUCE ESTA PANDEMIA QUE AQUEJA A NUESTRA SOCIEDAD?

Para comenzar es importante resaltar que el origen de la violencia es multifactorial. Para haber llegado a las instancias en las que estamos debemos nombrar las múltiples situaciones que intervienen en este fenómeno, como alteraciones psicológicas que de ser tratadas,

no afectarían a terceros, y con esto no hablamos sólo de actos realizados por pacientes con deterioro severo y descompensados; hablamos del padre agresivo verbalmente con su esposa mientras su hijo aprende a como relacionarse en ese hogar; padres encubriendo la agresión de sus hijos en los clubes y colegios; docentes que no pueden acordar códigos de convivencia con los alumnos y sus padres eligiendo el desentendimiento como estrategia ante esta dificultad.

La frustración permanente del ciudadano al tratar con un estado burocrático e ineficiente; el ser un observador pasivo del desdén con el que se mueven sujetos corruptos; ladrones y golpadores impunes caminando sin condena de ningún tipo, exponen a la sociedad a la humillación continua generando individuos cada vez más impotentes, con mayor dificultad en el manejo de la ira y la agresión.

El consumo de drogas es otra variable de gran peso en este tema, no podemos omitir la incidencia que tiene el consumo de sustancias legales e ilegales en esta cuestión, es usual ver que un grupo de adolescentes se golpee en estado de ebriedad, o que la intoxicación de cualquier tipo sea un detonante de situaciones de gran violencia.

Si bien no podemos referirnos al consumo de sustancias como único generador de violencia social, sabemos que desde que el consumo de drogas ha ido en aumento, las calles se han

Se han multiplicado los casos de asesinatos, las convivencias cada vez más violentas, niños ofensivos, desafiantes, límites cada vez más laxos, y en la contracara el marcado aumento de la miopía popular.



tornado más inseguras y los homicidios han crecido exponencialmente. Otra particularidad es que estamos plagados de hechos que demuestran que la violencia es un camino posible, a diario vemos como la justicia ve con ojos bondadosos a criminales, que sin mayores complicaciones pasan con mínimos o sin castigo por sus actos; vemos en las noticias como uno o varios ladrones han

golpeado, robado o matado a un anciano, una mujer embarazada, o cualquier persona en situación de inferioridad física, ergo, "lo hago porque puedo".

Estamos ante la presencia de las graves consecuencias que genera la flexibilidad que tiene la justicia argentina en este tipo de casos.

Desde ya que podemos sumar a estas causas un sinnúmero de otras variables que también inciden sobre este gran mal, pero en este caso, los invito a reflexionar sobre las anteriormente citadas, que con voluntad de parte de las autoridades, presión social y compromiso de parte de todos, potencialmente podrían tener una evolución favorable.

Si desde el propio lugar somos más juiciosos de nuestro propio desempeño, aseguraremos un gran cambio, ya que no sólo podemos hacer que la vida de la gente que interactúa con nosotros sea menos compleja al desempeñarnos eficientemente, sino que seremos un ejemplo a seguir para nuestros hijos, una sociedad más comprometida refleja mejores valores, mayores presiones para los que ostentan un lugar de poder y en definitiva, los resultados los obtendremos sólo comprometiéndonos a hacer todo de una forma más justa.

Paola Radice

Médica Psiquiatra

Mat. 17903 / 44521

Terapeuta C. Porsracionalista



Salutaciones

- 6 DE AGOSTO • Día del Veterinario
- 11 DE AGOSTO • Día del Nutricionista
- 31 DE AGOSTO • Día de la Obstetricia

**ENTRE
NOSOTROS**

Para publicitar en la revista comuníquese al

(0342) 455 5511
o envíenos un mail a:

arcadia@santafe.com.ar

Marcela Pandol
uniformes



Litoral Logística S.A.

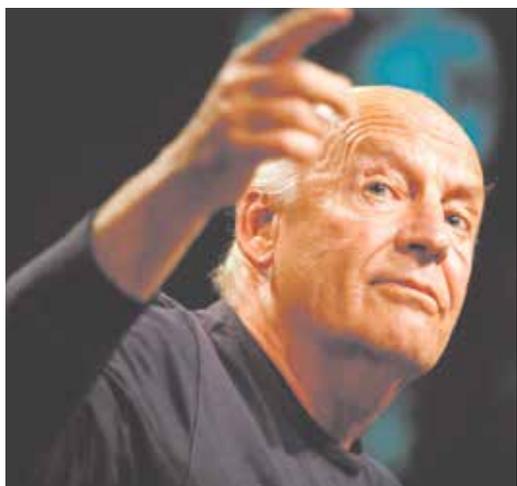
Correo Privado
R.N.P.S.P. N° 834

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

Misceláneas

Este compilado de pensamientos de destacados hombres americanos nos debe servir para la reflexión, para poder ver más allá de nuestra simple persona y llegar como ellos a conceptos que hacen a nuestra esencia como el prójimo, abrir nuestra mente y llegar al fin primero del hombre: la Libertad.



Algunos pensamientos que lo destacan también como pensador y filósofo:

- “Te duele el cuerpo porque quieres ver la luz con los ojos, pero lo que tu buscas sólo lo ves cuando los cierra”.
- “Al fin y al cabo somos lo que hacemos para cambiar lo que somos”.
- “La utopía está en el horizonte. Camino dos pasos, ella se aleja dos pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá. ¿Entonces para que sirve la utopía? Para eso, sirve para caminar.”

Eduardo Galeano

Escritor y Periodista uruguayo nacido en Septiembre de 1940. Sus libros más destacados son “Las venas abiertas de América Latina” y “Memorias del Fuego”.



También de Benedetti recabamos pensamientos con gran tenor filosófico:

- “El pesimista es sólo un optimista bien informado”
 - “Hay pocas cosas tan ensordecedoras como el silencio”.
 - “Quién lo diría, los débiles de veras nunca se rinden”.
 - “La mariposa recordará siempre que fue gusano”.
- Los libros más importantes de Mario Benedetti son:
- en novela: “Gracias por el fuego” y en poemas “El hombre que mira al cielo”.

Mario Benedetti

Escritor, Periodista, Dramaturgo y poeta Uruguayo (1920-2009).



Sus citas más importantes:

- “Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir juntos como hermanos”.
- “Al final no recordamos las palabras de nuestros enemigos, sino el silencio de nuestros amigos”.
- “Nada en el mundo es más peligroso que la ignorancia sincera y la estupidez concienzuda”
- “Tengo un sueño, un sólo sueño, seguir soñando. Soñar con la libertad, soñar con la Justicia, soñar con la Igualdad, y ojalá ya no tuviera necesidad de soñarla”.

Sus discursos elocuentes abrían el corazón de quienes lo escuchaban, su libro más importante “Grandes zancadas hacia la libertad” (Stride Toward Freedom).

Martin Luther King

Pastor estadounidense (1929-1968). Premio Nobel de la Paz en 1964

