

ENTRE NOSOTROS



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

AÑO XV - NÚMERO 80 - Marzo 2017

13 DE ABRIL: DÍA DEL KINESIÓLOGO

INSTITUCIONALES

4. Nuevos beneficios
para afiliados

MISCELÁNEAS

8. Los kinesiólogos
celebran su día

SALUD & VIDA

10. Rinítis
alérgica

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

Directorio

• Presidente

Méd. Carlos A. Griccini

• Vicepresidente

Odont. Leonardo L. Carnielli

• Secretaria

Farm. Cynthia N. Sevilla

• Tesorera

Farm. Maria Rosa Sartor

• Vocales

- Méd. María Cecilia Barrios
- Méd. Hugo Eduardo Camino
- Bioq. Roberto O. Casabianca
- Méd. Carlos E. Chaillou

• Vocales Suplentes

- Bioq. Sonia M. Helman
- Méd. Estela Maris Imoberdorf
- Méd. Marcelo A. Mariño
- Méd. Anibal Gastaldi
- Odont. Silvio R. Croci
- Méd. Roberto A. Osella

- Psic. Adolfo E. Faya
- Kgló. Marcelo A. Senneke

• Consejo de Representantes

• Presidenta Farm.

Rosana S. Martina – Distrito N°

11: Constitución

• Vicepresidente Bioq.

Jorge O. Rivarossa – Distrito N° 6: San Jerónimo

• Secretario Zona Norte

Odont. Antonio D. Marelli – Distrito N° 7: San Justo, San Javier y Garay

• Secretario Zona Sur

Méd. Gustavo Carlos Adrián Balista – Distrito N° 14: Rosario

• Vocales Titulares

- Farm. Myriam Ferrero de Bruera – Distrito N° 1: Castellanos

- Méd. Rubén O. Pedicino – Distrito N° 2: Gral. Obligado
- Bioq. Alberto E. Consejero Perman – Distrito N° 3: La Capital
- Dr. Roberto Jossen – Distrito N° 4: Las Colonias
- Dr. Orlando H. Zenobi – Distrito N° 5: 9 de Julio, San Cristóbal y Vera
- Méd. Carlos Alberto Salvatierra – Distrito N° 8: San Martín
- Méd. Alfonso Alamo – Distrito N° 9: Belgrano
- Odont. Mateo P. Zaninovic – Distrito N° 10: Caseros
- Vet. Julio Lozano – Distrito N° 12: Gral. López
- Méd. Fernando Esteban – Distrito N° 13: Iriondo
- Odont. Eleonora Dasso – Distrito N° 14: Rosario
- Farm. Fabián Eduardo García

- Distrito N° 15: San Lorenzo –
- **Vocales Suplentes**
- Odont. David A. Heinzmann – Distrito N° 1: Castellanos
- Bioq. Hugo N. Dohrmann – Distrito N° 2: Gral. Obligado
- Psicop. María Alejandra Vassallo – Distrito N° 3: La Capital
- Odont. José Brero – Distrito N° 4: Las Colonias
- Bioq. Emanuel A. Dupouy – Distrito N° 5: 9 de Julio, San Cristóbal y Vera
- Odont. Gabriel Campostrini – Distrito N° 6: San Jerónimo
- Farm. Guillermo Domingorena – Distrito N° 7: San Justo, San Javier y Garay
- Bioq. Ezequiel S. Aichino – Distrito N° 8: San Martín
- Odont. Jorge A. Alberdi – Distrito N° 9: Belgrano
- Méd. Roberto E. Rodríguez –

- Distrito N° 11: Constitución
- Odont. Raúl E. Allín – Distrito N° 12: Gral. López
- Méd. Alberto José Scarabotti – Distrito N° 13: Iriondo
- Farm. Leonardo O. Jurado – Distrito N° 14: Rosario
- Méd. Víctor H. Tessi – Distrito N° 14: Rosario
- Méd. Ovidio C. López – Distrito N° 15: San Lorenzo

• Comisión Fiscalizadora

• Titulares

- Odont. Guillermo Gustavo Benz
- Farm. Silvia Adriana Capponi
- Fga. Graciela M. Trento

• Suplentes

- Méd. Mónica A. Prida
- Méd. Marcelo L. Fay
- Méd. Luis Alberto Gentile

PAGUE SU CHEQUERA

Evitando traslado de dinero en efectivo.
Ud. puede pagar su chequera con los siguientes medios de pago:

- HOME BANKING
- DÉBITO AUTOMÁTICO (A través de su gremial o cuenta bancaria)
- CAJEROS AUTOMÁTICOS DE RED LINK

También puede abonar:
En Sucursales del NBSF y a través de Santa Fe Servicios

PASOS PARA PAGAR LA CHEQUERA POR HOME BANKING

USTED PODRÁ ABONAR SU CHEQUERA A TRAVÉS DEL HOME BANKING DE CUALQUIER BANCO QUE OPERE CON LA RED LINK DE LA SIGUIENTE MANERA:

- 1 Ingresar a la página de su Banco con usuario y clave
- 2 Seleccionar la opción PAGOS, luego OPERACIONES y por último AGENDA DE PAGOS
- 3 Seleccionar la opción ADHERIR A UN IMPUESTO O SERVICIO, clicar
- 4 Busque el ente a adherir seleccionando la opción por RUBRO Y ENTE, despliegue la flecha
- 5 Seleccione MEDICINA PREPAGA Y OBRAS SOCIALES
- 6 Aparecerá la palabra ENTE, despliegue la flecha
- 7 Seleccione la opción CAJA SEG SOC PROF ARTE DE CURAR
- 8 Ingrese el CÓDIGO LINK PAGOS
- 9 Seleccionar botón ACEPTAR, y automáticamente se carga la chequera en la agenda de pagos
- 10 Seleccionar en la agenda de pagos la chequera de LA CAJA
- 11 Ir a botón PAGAR LOS SERVICIOS SELECCIONADOS
- 12 Ir a botón CONFIRMAR Y REALIZAR PAGOS
- 13 Muestra el pago a REALIZAR y pide CLAVE para confirmar si realiza el pago
- 14 CLAVE de confirmación
- 15 PAGO realizado

LISTADO DE BANCOS QUE OPERAN CON RED LINK:

- ▶ NUEVO BANCO DE SANTA FE
- ▶ BANCO DE LA NACIÓN ARGENTINA
- ▶ BANCO HIPOTECARIO
- ▶ NUEVO BANCO DE ENTRE RÍOS
- ▶ BANCO MUNICIPAL DE ROSARIO
- ▶ BANCO COLUMBIA
- ▶ BANCO BICA



Dirección general

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

Dirección editorial y redacción general

Comisión de Comunicación Institucional y Agencias:

- Director Farm. María Rosa Sartor

- Director Med.

Carlos Griccini

- Consejera Farm.

Myriam Bruera

- Consejera Odont.

Eleonora Dasso

Coordinación y diseño

Consultora Arcadia SA

36.000 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.

En el mes de Junio del año 2016 pusimos en vuestro conocimiento la situación de la entidad frente al denominado “Tercer Contribuyente”, recurso genuino de esta Caja, destinado a enaltecer los haberes de nuestros pasivos.

Desde aquella fecha a la actualidad, se han ido incorporando distintos sujetos pasivos -entre los que cabe destacar al IAPOS- que con su contribución nos permiten avanzar firmemente en el tópic prefijado.

Asimismo, la Justicia se ha expedido respecto de aquellos contribuyentes que pretendían desconocer la norma y ha resuelto, en la totalidad los casos planteados, rechazar las medidas cautelares iniciadas contra nuestra entidad.

En la actualidad nos encontramos trabajando arduamente en procura de dichos recursos, iniciando las acciones legales pertinentes a tal fin, para aquellos casos que, a pesar de las sentencias referenciadas, continúan con conductas reticentes al cumplimiento de sus obligaciones.

Por otro lado, informamos también que la Justicia ha resuelto rechazar el amparo colectivo iniciado por los colegios de Psicólogos de la Provincia de Santa Fe, quienes pretendían la suspensión de las intimación y acciones judiciales por cobro de aportes adeudados, fortaleciendo con ello la vigencia de la flamante norma que nos rige (Ley 12.818).

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.

Beneficios brindados por la Caja a sus afiliados

Con la premisa y el compromiso de trabajar permanentemente, la Caja de Seguridad Social para los Profesionales del Arte de Curar les recuerda a sus afiliados los beneficios con los que cuenta y que se mantendrán vigentes a lo largo de todo el año.

- Incremento de los sistemas online en toda la provincia, logrando que los afiliados concurren cada vez menos en forma presencial. Estamos adheridos a seis sistemas online en toda la provincia: el del Colegio de Farmacéuticos, el de la Asociación Médica de Rosario, el del Centro de Trabajo Bioquímico de Rosario, el de la Sociedad Bioquímica de Santa Fe, el de la asociación Odontológica de Rosario, y el del Círculo Odontológico de Santa Fe.



- Mejoras en facturación digital, evitando muchísimas horas de trabajo y agilizando los procesos internos para el pago a prestadores.



- Emisión de nuevos carnets de Obra Social y creación de un nuevo programa de beneficios, con descuentos y promociones en la provincia de Santa Fe y a nivel nacional.



- Fondo de prótesis y órtesis. Cobertura del 100% sobre el menor de los presupuestos, para el plan B.

- Excepción del pago de la cuota del Fondo de Trasplante a jubilados y pensionados, manteniendo su cobertura.



- Cobertura de urgencias y emergencias médicas a través de Ecco para titulares de jubilaciones y pensiones, y sus cónyuges.



- Cobertura de asistencia al viajero a través de Universal Assistance para todos los afiliados de OSPAC que viajen a más de 100 km de su lugar de residencia o a países limítrofes.

- Creación de Equipos Multidisciplinarios y Auditorías Especializadas para cada rubro de Obra Social. Reorganización interna, rediseño de organigramas.



- Avances en complementariedad de coberturas con otras obras sociales.

- Dispensa de medicamentos a través de farmacias, cumpliendo la ley de provisión de medicamentos de cualquier tipo.



Cobertura del 60% para el plan B y del 40% para el plan A en medicamentos incluidos en el vademécum de la Caja. Además, cobertura del 40/25% para planes B/A en aquéllos que están fuera del vademécum. Existencia de un vademécum de medicamentos para patologías crónicas, con cobertura del 70/ 90% para ambos planes.



- Eliminación de coseguros para titulares de jubilaciones y pensiones y sus cónyuges del Plan B y disminución del 50% de dichos coseguros para esa población del Plan A.



- Fondo de discapacidad para todos los afiliados que cuenten con Certificado Único de Discapacidad, para cubrir la totalidad de los egresos de esa población, con coberturas del 100% para todo lo inherente a su discapacidad.

Vacunación antigripal 2017

La vacunación como medida de salud pública es, luego de la introducción del agua potable, la intervención que mayor impacto ha tenido en la reducción de la mortalidad y el crecimiento de la población en la historia de la humanidad.

La mayoría de los países han implementado desde mediados del siglo XX planes de vacunación infantil logrando una marcada reducción de la morbi-mortalidad por enfermedades inmunoprevenibles.

Al igual que la población infantil, los adultos están expuestos a adquirir enfermedades infecciosas con dos consecuencias importantes: el aumento de la morbi-mortalidad atribuible a estas enfermedades y la transmisión de los agentes causales a la población susceptible. Es por ello que en los últimos años se ha desarrollado e impulsado el concepto de vacunación del adulto con importancia similar a la del niño.

La gripe o influenza es una de las enfermedades inmunoprevenibles que afecta tanto a niños como adultos, con mayor riesgo de complicaciones para ciertos grupos de la población. Para garantizar que la mayor cantidad de personas estén inmunizadas contra la influenza estacional, todos los años a comienzo de la temporada invernal se realiza la campaña de vacunación antigripal.

¿Qué personas deben recibir la vacuna antigripal todos los años?

- Personal de la salud
 - Embarazadas: en cualquier trimestre de la gestación
 - Puérperas hasta el egreso de la maternidad, máximo 10 días después del parto si no la recibieron durante el embarazo
- Hay que considerar que el momento fundamental de vacunación es du-

CAMPAÑA DE VACUNACIÓN ANTIGRI PAL

OSPAC todos los años realiza la campaña de vacunación:

La vacuna del Plan es una 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 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 ANTIGRI PAL AL 100%"

- **AFILIADOS menores de 65 años:** deben abonar el coseguero correspondiente al plan. No requiere autorización previa de la Obra Social, puede concurrir directamente a la Farmacia con la receta.

rante el embarazo para proteger a la madre y al bebé a través del pasaje de anticuerpos por la placenta

- Niños de 6 a 24 meses (deben recibir dos dosis separadas de al menos 4 semanas, excepto los niños que ya hubieran recibido dos dosis anteriormente)
- Personas de 2 a 64 años de edad inclusive que presenten ciertas condiciones como: enfermedades respiratorias, cardíacas, oncohematológicas; inmunodeficiencias congénitas o adquiridas; obesidad; diabetes; insuficiencia renal crónica; personas trasplantadas
- Adultos mayores de 65 años

Dado que los virus de la influenza circulantes cambian constantemente, la composición de la vacuna se revisa todos los años y, de ser necesario, se actualiza.

Material elaborado en:
Departamento de Actualización Profesional
Colegio de Farmacéuticos de la Provincias de Santa Fe, 1° C

Composición recomendada de las vacunas antigripales.
Temporada 2017. OMS.



Cepas Virus Influenza Tipo A:
A/Michigan/45/2015 (H1N1) pdm09-like virus
A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2)-like virus
Cepas Virus Influenza Tipo B:
B/Brisbane/60/2008-like virus

Los kinesiólogos celebran su día

El Día del Kinesiólogo en Argentina se celebra el 13 de abril de cada año. La efeméride surgió porque en esta fecha se creó, en 1937, la primera escuela de Kinesiología en el ámbito universitario. ¡Feliz día a todos los profesionales kinesiólogos!



Cuando duele alguna parte del cuerpo, ya sea por un esfuerzo muscular, una caída o una contractura, todas las personas quieren tener un kinesiólogo cerca para recuperarse pronto. Más allá de ese deseo personal, los kinesiólogos son profesionales fundamentales en procesos de rehabilitación a los que se debe recurrir ante algunas dolencias físicas o patologías concretas pero también para prevenir ciertas enfermedades.

El Día del Kinesiólogo en Argentina es reconocido como tal el 13 de abril,

desde el año 1950 cuando bajo la presidencia de Juan Domingo Perón se declaró este día por medio del Decreto 8648. Es en recuerdo de la creación en 1937 de la primera escuela de Kinesiología en el ámbito universitario.

Repaso por la historia

Los primeros Cursos de Kinesiterapia en la Argentina, comenzó a dictarlos la Doctora Cecilia Grierson en el año 1904. Esta mujer fue la primera en graduarse como médica en Sudamérica y dictaba sus clases en la Facul-

tad de Medicina de Buenos Aires.

Ya en el año 1922 comienza a dictarse un curso de Kinesiterapia, cuya duración era de dos años. Ello a pedido del Dr. Octavio Fernández, quien fuera considerado el primer Maestro de la Kinesiología en el país. Bajo la iniciativa del Dr. Octavio Fernández, se funda el 13 de Abril de 1937 la Escuela de Kinesiología de la Universidad de Buenos Aires. El Curso logra transformarse luego en Carrera con una duración de tres años y en los años 80 se extiende a cinco.

Alrededor de 2.000 profesionales activos hay en la 2da. Circunscripción del Colegio de Kinesiólogos.



Lic. Gustavo Menta
M.P. 329



Lic. Marcelo Senneke.
M.P. 664

La palabra Kinesiología según su definición etimológica se refiere al estudio del movimiento. Más precisamente se trata del estudio científico del movimiento humano. El kinesiólogo es especialista en el mantenimiento de la capacidad fisiológica del individuo y la prevención de sus alteraciones, interviene en la recuperación y rehabilitación psicomotora, mediante la aplicación de técnicas y procedimientos de naturaleza física. La aplicación de sus conocimientos puede tener un uso terapéutico, preventivo, o de alto rendimiento. Su accionar hoy en día abarca mucho más que hacer un simple masaje o colocar un aparato de fisioterapia. Podemos encontrar las especialidades en Kinesiología Deportiva, Psicomotricidad y Neurodesarrollo, Kinesiología Intensivista, Geriátrica, Auditoría Kinésica, Traumatología y Ortopedia, Kinesiología Pediátrica, Cardiopulmonar, entre otros.

Nuestros profesionales

El licenciado en Kinesiología y Fisioterapia Gustavo Menta (M.P. 329) preside el Colegio de Kinesiólogos de la 2da. Circunscripción, con sede en Rosario, desde 2015.

En el marco de la fecha, saludó a todos sus colegas y aprovechó la oportunidad para hablar de la hermosa profesión que eligió para su vida.

“El objetivo de la kinesiología, o la misión de un kinesiólogo, es devolverle

a una persona a través del movimiento las funciones que poseía. Dicho de otra manera: a través del movimiento, será el kinesiólogo quien intente devolver o restaurar en un paciente ciertas funciones físicas o psicosociales que tenía en su vida diaria y por determinadas circunstancias perdió o debilitó”, manifestó el profesional con acento cordobés radicado en la ciudad de Rosario hace 17 años.

Por su parte, el licenciado en Kinesiología y Fisioterapia Marcelo Senneke (M.P. 664), secretario del Colegio de Kinesiólogos de la 1era. Circunscripción, con sede en San-

ta Fe, agregó que “el kinesiólogo es uno de los mayores partícipes en la rehabilitación motriz de las personas. Es el que reintegra a un individuo a su vida cotidiana y quien también podría actuar en la prevención de patologías laborales”.

Con respecto a ésto, el profesional hizo referencia a un área de la kinesiología que en nuestro país no tiene demasiado desarrollo pero que, de tenerlo, traería muchos beneficios: la kinefilaxia. “Esta rama de la kinesiología, de poca consideración en Argentina, apunta a la prevención. Si nosotros pudiésemos lograr lo que lo-





La 1era. Circunscripción del Colegio de Kinesiólogos cuenta con 1.400 profesionales activos aproximadamente.

graron los odontólogos, que es el control periódico de los dientes, dentro de las lesiones osteomioarticulares tendríamos una reducción importante de las lesiones laborales y eso reduciría costos en la salud. En muchas partes del mundo se orienta en la prevención porque es más barato prevenir que curar. Acá, en materia de kinesiología, es una cuenta pendiente”.

La kinesiología en tiempos actuales

Gustavo Menta -presidente del Colegio de Kinesiólogos 2da. Circunscripción- reconoció que el ritmo de vida de hoy, el grado de sedentarismo de la gente, los niveles de estrés, entre otras situaciones, hicieron que la demanda de los kinesiólogos aumente. En tal sentido, aclaró que los pacientes no son solamente personas con alguna patología particular o en tratamiento de rehabilitación sino personas que buscan prevenir esas dolencias y requieren profilaxis para no caer en el sedentarismo y tener problemas más adelante.

“El estrés, el poco tiempo que le dedicamos a la actividad física derivan no solamente en contracturas musculares sino en otros malestares físicos y en la falta de funcionalidad en el organismo que hacen que tengamos situaciones de poco desarrollo físico e intelectual; de ahí la importancia de pensar en la prevención”, indicó el licenciado Gustavo Menta. Y reconoció: “Esto fue en aumento por dos motivos: primero por los cambios culturales y segundo por el crecimiento que ha tenido la kinesiología. Hoy, esta rama de la medicina trabaja con todas las áreas de la salud. Creció mucho, con el mayor objetivo de evitar en un paciente problemas mayores de salud”.

Marcelo Senneke -secretario del Colegio de Kinesiólogos 1era. Circunscripción- agregó al respecto que “hace cien años no había autos y la gente caminaba. Hoy en día, eso ya no se hace o se hace menos porque los pies ya no son el único medio de transporte. Lo mismo con la utilización de las computadoras.

Hoy todo el mundo trabaja sentado y eso provoca que todas las cadenas mecánicas del cuerpo se alteren”. Y continuó: “Ni hablar del uso del celular. Nuestro cuerpo está preparado para mirar al horizonte. Cuando miramos hacia adelante hay una carga cervical de 4 a 5 kg. Cuando miramos hacia abajo, para ver el celular por ejemplo, esa carga se quintuplica. La gente desconoce que la columna está adaptada a una forma de trabajo y las malas posturas desencadenan contracturas, por ejemplo. De ahí es que insisto con el tema de la prevención: así como los odontólogos lograron hacer entender que las caries no son buenas y hay que evitarlas y el control periódico y la limpieza es lo adecuado, la gente debe saber en controles periódicos que las malas posturas generan problemas de salud”.

El profesional también aprovechó la oportunidad para saludar a sus colegas que el 13 de abril celebran su día. ¡Felicidades a todos los kinesiólogos!

La importancia de cuidar los huesos

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos que se caracteriza por una disminución de la densidad y calidad del tejido óseo. Para diagnosticarla se realiza un estudio llamado densitometría ósea.

La osteoporosis (hueso poroso) es una enfermedad en la cual la densidad y la calidad de los huesos están reducidas. Como los huesos son más porosos y frágiles, el riesgo de fracturas aumenta. La pérdida de masa ósea ocurre en forma silenciosa y progresiva. A menudo no hay síntomas hasta que se produce la primera fractura.

El hueso es un tejido vivo, en constante renovación. Por un lado se forma hueso nuevo (formación ósea), y, simultáneamente, se destruye hueso envejecido (reabsorción ósea). Aparece osteoporosis cuando se rompe el equilibrio entre ambas situaciones, ya sea porque disminuye la formación de hueso nuevo o bien porque aumente la reabsorción o por ambas causas simultáneamente.

En la osteoporosis los huesos se vuelven más porosos. Están más delgados y frágiles y resisten peor a los traumatismos, fracturándose con facilidad.

Las fracturas más comunes asociadas a la osteoporosis son las de muñeca, columna y cadera. La incidencia de estas fracturas, particularmente cadera y columna, se incrementa con la edad, tanto en mujeres como en hombres.

La osteoporosis es una enfermedad tratable, que requiere de cambios en



el estilo de vida, una ingesta adecuada de calcio y vitamina D, ejercicios físicos y medicamentos que aumentan la masa ósea y disminuyen el riesgo de futuras fracturas.

PARA PREVENIR

Varias son las medidas que se pueden implementar para prevenir la osteoporosis. Entre ellas:

- **Tener una dieta rica en calcio.** El consumo de leche y sus derivados, legumbres, verduras y hortalizas, pescados y mariscos contribuye a los huesos. Según estudios, la cantidad de calcio que se debe ingerir por día es de 1.200 a 1.400 mg.
- **Evitar el abuso de tabaco y alcohol.** La razón de esta medida es que tanto el alcohol como el cigarrillo incrementan la posibilidad de desarrollar osteoporosis.

- **Hacer actividad física.** La clave es evitar el sedentarismo. Se aconseja realizar una caminata no menor a 20 cuadras por día, comenzando por trechos cortos, con incrementos de acuerdo a las condiciones físicas, siempre bajo la supervisión médica.

- **Exponerse al sol.** La piel forma vitamina D ante la exposición solar, la cual es de suma importancia para la buena absorción de calcio en el intestino. En primavera y verano se recomiendan exposiciones cortas, entre 15 y 20 minutos fuera de los horarios pico de radiación solar y en otoño e invierno las exposiciones deben aumentarse.

- **Control y diagnóstico.** La densitometría ósea es el estudio que permite medir la densidad mineral ósea en los huesos, es decir el contenido de calcio. Ello no puede calcularse con una radiografía, por lo que se solicita este estudio específico. Es un método simple, efectivo, rápido, no invasivo e indoloro que utiliza una muy baja dosis de radiación. Además, la densitometría puede ayudar al médico a valorar qué riesgo tiene el paciente de sufrir una fractura ósea en los próximos años.

Por: Diagnóstico por Imágenes Junín



TU SALUD ES LO QUE MÁS NOS IMPORTA.
POR ESO CREAMOS UN ESPACIO DONDE PODÉS
HACERTE TODOS LOS ESTUDIOS QUE NECESITÁS
EN CADA ETAPA DE TU VIDA.

IMÁGENES
DE LA MUJER
DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES JUNÍN

25
DIAGNÓSTICO
POR IMÁGENES
JUNÍN

Rinitis alérgica: ¿una enfermedad subestimada?

La rinitis alérgica tiene un alto impacto en la calidad de vida y además afecta negativamente el rendimiento laboral y escolar. La persona que padece rinitis alérgica disminuye su productividad laboral y escolar en un 33%.



La rinitis alérgica es la enfermedad respiratoria crónica más frecuente y los cuatro síntomas principales son los estornudos, las secreciones, el prurito y la congestión nasal, que es el síntoma más importante y el que más molesta al paciente. Además, en más de un 50 % de los casos se presentan asociados síntomas oculares que constituyen las rinoconjuntivitis. Las enfermedades alérgicas surgen

de la interacción de la genética con la exposición medioambiental a alérgenos sensibilizantes.

En la primavera a los antígenos perennes como los ácaros y los hongos se agregan los pólenes provenientes de árboles, malezas y gramíneas que conllevan un incremento de la sintomatología nasal en esta época. Los estudios realizados para evaluar la prevalencia de rinitis alérgica en

La rinitis alérgica tiene un alto impacto en la calidad de vida y además afecta negativamente el rendimiento laboral y escolar

Latinoamérica a través del Estudio ISAAC, que hace énfasis en los síntomas que presenta el paciente, evidencian un porcentaje superior al 22%. Cuando comparamos esto con la prevalencia de rinitis diagnosticada por médicos esto solo alcanza el 7% en el estudio “Alergias nasales en Latinoamérica”.

La baja prevalencia que arrojó este estudio refleja que la rinitis alérgica es una enfermedad subdiagnosticada y consecuentemente subtratada y ese es el mensaje clave porque la prevalencia real de rinitis está muy por encima de ese 7%.

Esta enfermedad tiene un alto impacto en la calidad de vida y además afecta negativamente el rendimiento laboral y escolar. La persona que padece rinitis alérgica, en el mes de mayor sintomatología, disminuye su productividad laboral y escolar en un 33%. Paralelamente la congestión nasal se asocia a trastornos del sueño y la falta de descanso disminuye la concentración y el rendimiento intelectual.

¿Cómo tratarla?

El tratamiento de la rinitis alérgica acorde al grado de severidad implica evitar exponerse a factores de riesgo identificados (alergenos o polutantes), tratamientos farmacológicos preventivos con corticoides tópicos nasales y/o antihistamínicos por vía oral y en los casos moderados/severos, tratamiento inmunoterápico específico con los alergenos a los que el paciente esté sensibilizado.

Diversos estudios han evaluado el impacto negativo de la exposición tabáquica activa o pasiva en el control de la sintomatología de la rinitis alérgica. Por consiguiente, dentro del tratamiento debe indicarse la supresión del hábito tabáquico y la evitación de la exposición pasiva.



Podríamos concluir que la rinitis alérgica está subestimada por el paciente que se acostumbra a vivir con los síntomas y no concurre al médico. A lo sumo va a la farmacia y pide un medicamento de venta libre para calmar los síntomas.

Por otra parte, el estudio “Alergias nasales en Latinoamérica” pone en evidencia el sub-diagnóstico de la enfermedad. Desde el punto de vista del médico, todos los profesionales tienen un estetoscopio para auscultar el pulmón, pero muy pocos tienen un espéculo nasal para explorar la nariz y ver si los pacientes tienen una rinitis alérgica o no.

Si nuestro objetivo es mejorar el manejo de la rinitis alérgica y disminuir su impacto en calidad de vida es necesario la educación de posgrado para el amplio espectro de la medicina general para lograr que se valore la rinitis, que si bien no es una enfermedad fatal y no produce hospitalizaciones sí tiene un alto impacto en calidad de vida.

Dr. Hugo Neffen
Médico alergista
M.P. N° 1572
RE 00101509

 **Salutaciones**

13 de abril

Día del Kinesiólogo



ENTRE NOSOTROS

Para publicitar en la revista comuníquese al

(0342) 455 5511
 o envíenos un mail a:

arcadia@santafe.com.ar

BAZAR

La asociación de jubilados y pensionados del Arte de Curar Zona Sur celebra su primer aniversario

La Asociación de Jubilados y Pensionados del Arte de Curar fue fundada el 16 de junio del año 1971. Su primer presidente fue Francisco Bernasconi. Cuando miramos hacia atrás percibimos claramente la mística de los fundadores que propusieron sueños y valoramos el compromiso que asumieron en una tarea específica como brindar servicios y extender una mano amiga. No hablamos de liderazgo excepcionales. Tampoco de personas destinadas al bronce. Hablamos de personas sensibles que realizaron cosas extraordinarias, de personas de pasión y amor por lo que hacen, que están comprometidas con la comunidad, con la solidaridad y con el espíritu pionero.

Los pioneros son los que van adelante en el camino, haciendo de una idea un hecho. Este es el secreto de las Instituciones en el tiempo.

¿Quién de nosotros no ha tenido un sueño? Los sueños nacen de las profundidades de nuestro ser. Tener un sueño le da un verdadero significado a nuestra vida y cuando nuestros sueños lo comparten otras personas es emocionante.

Asumimos la pasión y los sueños de nuestros antecesores porque estamos convencidos de que los apasionados están salvados. Si a la pasión les suma-

mos horas y esfuerzos es difícil que nos vaya mal.

El 30 de abril de 2016 inauguramos la ampliación y remodelación de nuestra sede en calle Córdoba 2433 (Rosario). Con la presencia de autoridades, socios y amigos, abrimos las puertas con el asombro y el elogio de nuestros asociados.

La Banda de la Escuela de Policía le dio el marco de emoción que esperábamos todos los presentes, alrededor de 200 asociados.

Esta Sede, que cumple su primer año de vida, tiene 600 metros cuadrados. Posee tres plantas, estando en la última un Salón de Usos Múltiples para 140 personas. Cuenta con siete baños -uno para discapacitados-, dos cocinas con montacarga que las conecta, tres aulas totalmente renovadas, una biblioteca con 2000 libros, y un microcine para 40 personas, que permite también la realización de numerosas charlas.

Cuenta también con un departamento de Computación y Tecnología, donde se instalaron cuatro computadoras y se brindan talleres de Inglés, Francés, Italiano, artesanía, tango, folklore, Tai Chi Chuan, Yoga, de la memoria, dibujo. El departamento de Tecnología, además, ofrece clases gratuitas para enseñanza de uso de celulares, tablets y televisores Smart.

Aquí también funciona un departamento de turismo donde se organizan viajes na-



cionales e internacionales a bajo costo. Estamos en una etapa de la vida en la que recuperamos nuestra calma que sirve para ordenarnos, encarar una actividad, planear un viaje o un encuentro con amigos.

Por todo ello, hemos creado espacios que transmitan serenidad, lugares que por su equilibrio y por su luz nos hagan bajar un cambio y sentirnos bien. Un ambiente activo, dinámico, un lugar que obligue a abrirse sensorial e intelectualmente a experiencias nuevas, un lugar para recuperar el alma dormida, un lugar donde el arte y la cultura tengan un papel transformador.

Queremos ayudar a construir y ampliar la participación cultural de nuestros asociados. Un lugar donde encontrar estímulos agradables y magnéticos.

El desafío que nos propusimos está realizado, esperamos a todos los jubilados para compartir y ser más hermanos que nunca. Recuerden que el mundo pertenece a aquellos que creen en la belleza de sus sueños.

Dr. Rafael de la Torre
Presidente Asociación Jubilados y Pensionados del Arte de Curar Zona Sur

