

ENTRE NOSOTROS

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



INSTITUCIONALES · Nuevo Sistema de Estampillado *Pág 4* · Vacuna Virus Papiloma Humano *Pág 5*.
Usted debe saber *Pág 5*.

SALUD & VIDA · Automedicación *Pág 6* · Longevidad de las facultades mentales *Pág 8* · Bullying *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. Elvijo 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

El estampillado originado en nuestros actos profesionales, existe en los Cuerpos Legales que regularon Nuestra Caja desde sus inicios. La actual Ley 12.818, lo contempla en su artículo 13 inc. c, conforme a lo normado en sus artículos 28, 29, 31, 36 y 38 y concordantes, y están vigentes desde diciembre de 2007.

Recordamos que la única manera de aumentar el Beneficio Jubilatorio aparte del aporte de la cuota mensual del Activo, es la recaudación por el Estampillado.

Una forma de mensurar y poder comparar en el tiempo esta recaudación es poner a su consideración la siguiente tabla que indica lo recaudado por Previsión y por Estampillado desde el año 2000 al 2012.

AÑO	PREVISIÓN	ESTAMPILLADO
- En 2000	26.522.372	4.028.993
- En 2001	25.423.126	3.937.449
- En 2002	24.376.717	3.280.605
- En 2003	25.450.904	4.041.132
- En 2004	26.490.172	4.337.421
- En 2005	30.020.159	4.862.371
- En 2006	38.412.181	5.851.459
- En 2007	48.450.640	7.355.169
- En 2008	64.315.902	10.498.842
- En 2009	85.149.873	13.786.131
- En 2010	108.324.025	17.902.937
- En 2011	149.560.705	25.839.856
- En 2012	189.861.939	35.074.892

De la simple observación, vemos que tras años de estancamiento, la recaudación por estampillado comenzó a subir progresiva y sostenidamente desde el año 2007. Esto lógicamente, se extendió al aumento del beneficio.

Esto no es sino consecuencia de la aplicación del Nuevo Sistema de Estampillado.

Hoy queremos referirnos al tema, ya que estamos convencidos de que solo el NSE, y no la docencia ni la obligación, pudieron modificar la realidad.

También estamos convencidos de que la potencialidad recaudatoria del NSE puede ser asombrosamente mayor, con su capacidad de beneficiar a los 3 actores del Sistema especialmente el Pasivo, nos referimos al ACTIVO, y a las instituciones que se comprometan con el sistema.

En el presente número de "Entre Nosotros", se presenta un instructivo del Reglamento del NSE recientemente resuelto por la Caja. Léalo si no lo comprende. Consultémos, pero sin falta ¡¡Súmesese!! Es por el bien de todos.

El Directorio

Nuevo sistema de estampillado (NSE) - alcances

Requisitos para el ingreso al sistema

Aportación mínima e indispensable para tener derecho: 10 estampillas promedio mensual (por semestre).

Acceso a los siguientes beneficios:

- Afiliado activos: Bonificación de los aportes personales previsionales.
- Afiliados pasivos: Gozar de la BES y NBES.

Beneficios afiliados activos

Con la aportación, cubriendo el mínimo de 10 estampillas, se le asigna por la totalidad de las estampillas vendidas, un porcentaje que va a su cuenta individual y otro a un fondo de redistribución que luego se divide por la totalidad de afiliados que adhirieron al NSE y vuelve a sumar a la cuenta individual, formando un saldo acumulado semestral (enero-junio) (julio-diciembre), que se aplica al pago de su chequera mensual de previsión, comenzando con las cuotas de previsión de los meses de marzo y septiembre y si hubiera excedentes, hasta saldar el mismo con las cuotas de los meses subsiguientes.

Beneficios de afiliados pasivos

- BES
- NBES

BES (Bonificación extra solidaria): la cobrarán todos los afiliados pasivos y todos los afiliados activos al momento de la vigencia de la última resolución.

El monto será de S 300 y se incrementará por un índice de actualización.

Quedan excluidos todos aquellos afiliados activos que ingresen con posterioridad a la vigencia de la última resolución.

El beneficio siempre será el 100% del monto determinado, sin aplicarse el 80% para pensiones o el 50% para jubilaciones por edad avanzada.

NBES (Nueva Bonificación Extra Solidaria):

- Afiliados pasivos: la cobrarán todos los beneficiarios al momento de la vigencia de la última resolución.
- Afiliados activos:

- La cobrarán en principio aquellos afiliados que superan semestralmente el promedio mensual de 10 estampillas.
- No lo cobrarán quienes no estampillan.
- Los que a veces lo hacen y otras no, tienen que estampillar-superar las 10 estampillas promedio mensual del semestre-más del 66% de los períodos considerando toda su vida aportativa, para acceder al derecho a cobrar la



NBES proporcional al porcentaje aportado.

- Beneficios de pensión derivada de una jubilación o pensión directa: se aplica el 80% sobre la NBES exclusivamente.
- Beneficios de jubilación por edad avanzada de un afiliado activo: se aplica el 50% sobre la NBES exclusivamente.

Entidades colaboradoras

- Entidades que actúan como agentes de retención del estampillado: en los Entes Facturadores que nos informan sobre los afiliados que estampillan, cantidad y monto, reciben a cambio una compensación por gastos administrativos de hasta el 30% y a los profesionales se les acredita un porcentaje en su cuenta individual.
- Entidades que actúan como agentes de recaudación: y no tienen información sobre quiénes son los afiliados que estampillan (estampillas innominadas y carnet de conductor en Municipalidad, de Rosario y Santa Fe). No se le abona gasto administrativo alguno y no se acredita en la cuenta individual de los afiliados de esas Entidades. Todo se envía al Fondo de Bonificación Extrasolidaria, pero se considera el monto ingresado y se divide por la cantidad de afiliados de esa Institución que estén en derecho con la Caja, al solo efecto de determinar cuántas estampillas en promedio vendieron esos afiliados de esa Entidad y se le asigna a una cuenta individual informativa para controlar si supera en el semestre las 10 estampillas promedio mensual. De lograrlo, ese semestre están en derecho y de continuar así, tendrán derecho al cobro de la NBES. Otro tema importante es que de la firma de los convenios con las Instituciones Colaboradoras, nadie puede ganar más que lo que le corresponde al afiliado pasivo y que es del 40% del ingreso del NSE, por lo tanto, se tiende a que cobren hasta el 30% con una tendencia a que disminuyan. Hay un plazo, en cláusulas transitorias para que una vez logrado el 60% de adhesión de los afiliados con derecho, hay un año para lograr el primer objetivo de que cobren hasta el 30% de lo recaudado.

Aportación mínima e indispensable para tener derecho: 10 estampillas promedio mensual (por semestre)

Vacuna Virus Papiloma Humano (HPV)

Nueva cobertura de Ospac

OSPAC a la vanguardia de la prevención y las necesidades de los afiliados y en respuesta a mejorar las prestaciones de salud, preocupados frente al avance de patología derivadas del HPV resolvió brindar cobertura de la vacuna en los siguientes casos:

1. Se podrán vacunar todas aquellas mujeres de 12 a 25 años, que no hayan sido vacunadas en la campaña de vacunación nacional, certificado y por pedido de médico pediatra o ginecólogo.

2. Se otorgará autorización de vacunación a mujeres entre 25 y 49 años de edad, con nota de médico tratante fundamentando la indicación de la misma, con informe de último PAP y colposcopia que no debe tener más de 1 año de realizado.

No se aceptará cambiar esquema de vacunación, debiendo completar el mismo de tres

dosis con la que se comenzó. No se autorizarán pedidos de revacunación.

Una vez cumplimentados todos los requisitos y autorizada la provisión de la vacuna, OSPAC emite un comprobante de autorización especial, el cual será presentado en cualquier farmacia de la provincia con la correspondiente cobertura acorde al plan.

No se admitirán bajo ningún concepto reintegros de compras realizadas con metodologías diferentes.

Cobertura Plan A: 30% - Plan B: 60%

Nombres comerciales

- GERVARIX (Vacuna Bivalente), lab. Glaxo Smith Kline. Presentación, susp. Iny. Jga. prel. x 0,5ml.

- GARDASIL (Vacuna Tetravalente), lab. Merck Sharp & Dohm. Presentación, vial monodosis x 0,5 ml.

Usted debe saber ...

CANCELACIÓN DE MATRÍCULA PARA JUBILACIÓN

Uno de los reclamos de los afiliados que cancelan su matrícula profesional para acceder al beneficio jubilatorio, es la obligación del pago del aporte del mes en curso cuando dicha cancelación se produce al inicio del mes.

Creemos conveniente recordarles que para evitar tal inconveniente, se debe tener en cuenta la fecha de solicitud de la cancelación de matrícula, por lo que les sugerimos efectuar la misma a fin del mes en curso, ya que la Caja toma como válida la fecha que figura en el certificado correspondiente. Sugerimos a los afiliados que previo a iniciar el trámite jubilatorio se asesoren en el Colegio respectivo sobre las condiciones para obtener la cancelación de matrícula a fin de mes. Y ante cualquier duda acercarse a la Caja o Agencia más próxima para recabar la información necesaria.

SUBSIDIO EXTRAORDINARIO POR FALLECIMIENTO

Queremos recordar a nuestros afiliados activos, como así también a los jubilados, que al contar con la designación de beneficiarios se agiliza el otorgamiento de dicho beneficio. Por tal motivo, los invitamos a concurrir a nuestra Sede Central, Delegación Rosario o Agencias del interior de la Provincia, según corresponda, a fin de instituir la designación

del o los beneficiario/s o actualizar la ya existente.

En caso de no poder concurrir o estar domiciliado fuera del ámbito de influencia de nuestras oficinas, a su solicitud remitiremos el formulario correspondiente.

A tal fin deberá cumplimentar en su totalidad los requerimientos de datos personales del o los beneficiario/s designado/s, indicando Apellido y Nombres, Tipo y Número de Documento, Domicilio, Teléfono y cualquier otro dato que considere de interés al respecto.

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

A los fines de mejorar y agilizar la prestación de nuestros servicios y evitar inconvenientes a nuestros afiliados Activos, Jubilados y Pensionados se reitera necesidad de contar con información debidamente actualizada de sus datos personales. Para ello sugerimos hacernos llegar en forma personal, telefónica o por correo, los domicilios actualizados, como así también –si es posible- consignar teléfono y, de contar con ella, su dirección de correo electrónico. Esta última resulta importante para poder remitir en el futuro informaciones de interés general sobre la Caja como así también para generar un canal de comunicación directo para responder a inquietudes individuales de los afiliados.

Automedicación

Introducción

Los medicamentos pueden clasificarse en medicamentos de venta bajo receta y de venta libre (OTC, del inglés over the counter). Los OTC pueden utilizarse sin requerir de la autorización de un facultativo por haberse demostrado que presentan características de bajo riesgo. Sin embargo, todos los medicamentos empleados en dosis excesivas o durante períodos demasiado prolongados y en situaciones en que no estarían indicados, pueden producir efectos secundarios, colaterales o adversos, generar interacciones con otros fármacos o sustancias, inducir conductas de abuso o dependencia e incluso retrasar el diagnóstico de una afección que requiera cuidados médicos.

Hay que considerar que debido a la existencia y disponibilidad al público de medicamentos de venta libre las personas pueden utilizarlos por su propia iniciativa. Esta práctica se denomina automedicación, y según la Organización Mundial de la Salud (OMS) consiste en la selección y el uso de medicamentos (incluidos productos herbarios y convencionales) por parte de las personas, con el propósito de tratar enfermedades o síntomas que ellas mismas pueden identificar, y tiene una relación directa con el autocuidado, definido como el conjunto de actividades realizadas por el paciente, sin la asistencia de un profesional. Esta acción está permitida, es legal e inobjetable, y cuando está ligada estrechamente a la información necesaria sobre las indicaciones aceptadas o los posibles efectos adversos del medicamento que va a ser utilizado, se convierte en automedicación responsable.

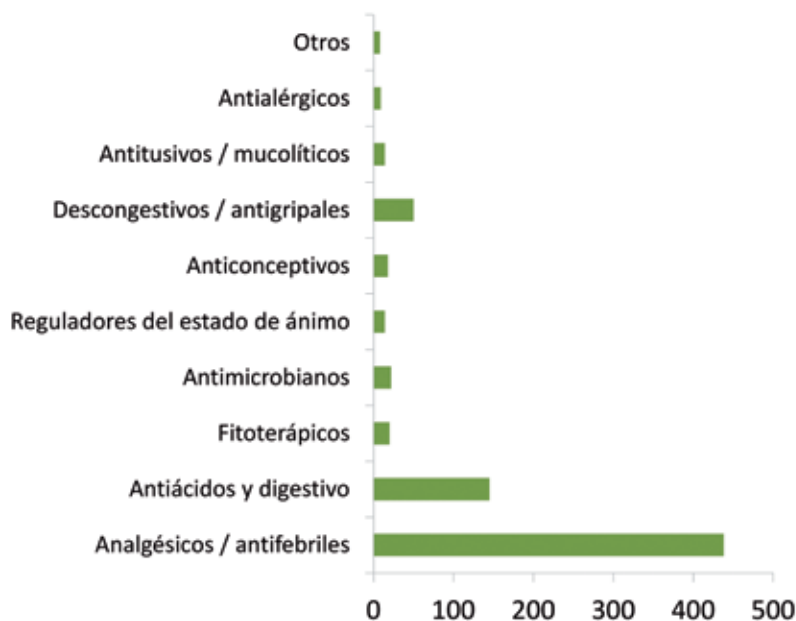
En la actualidad, la automedicación debería entenderse como “la voluntad y la capacidad de las personas-pacientes para participar de manera inteligente y autónoma (es decir, informada) en las decisiones y actividades preventivas, diagnósticas y terapéuticas que les atañen”. Se cree que esta forma independiente de tomar medicamentos es absolutamente complementaria, y no opuesta, a la labor profesional de médicos. En este sentido, la automedicación se convierte en el primer nivel de atención de la comunidad, siendo un factor constituyente de la política sanitaria y una práctica útil para disminuir la alta demanda de los servicios de atención en salud, principalmente en las dolencias menores. Este aspecto es respaldado por la declaración de Tokio de 1993, donde se destaca el papel del farmacéutico en los sistemas de salud, en el cual se establece que la recomendación de medicamentos de venta libre se puede desarrollar

a través de un programa de Atención Farmacéutica, pero esto requiere de la existencia de personal idóneo, calificado y capacitado en las denominadas farmacias y droguerías. Aun así, la automedicación es un tema controvertido ya que existen quienes la rechazan, argumentando los daños que puede generar a la sociedad el uso indiscriminado, irresponsable y sin orientación médica de los medicamentos.

Otro de los problemas más difundidos es la manera en que los pacientes se informan. En muchos casos la información suministrada puede prestarse para malas interpretaciones que generan nuevos interrogantes dentro de los consumidores. Estudios realizados por la Universidad de Maimónides y el Instituto Argentino de Atención Farmacéutica advierten que la publicidad incita a la automedicación irresponsable o al mal uso de fármacos. Además, la estimulación del consumo que la publicidad pretende, hace que los medicamentos abandonen su lugar de bien social para pasar a ser un bien de consumo. La OMS creó los “Criterios éticos para la promoción de medicamentos”, donde se establecen recomendaciones sobre los anuncios dirigidos al público, que contribuyen a que la población pueda tomar decisiones racionales sobre la utilización de medicamentos legalmente disponibles sin receta. Además, la disposición 3.186/99 de la ANMAT fija los requisitos para publicitar medicamentos de venta libre y suplementos dietarios, y crea un grupo de vigilancia que se encarga de que estos requisitos se cumplan.

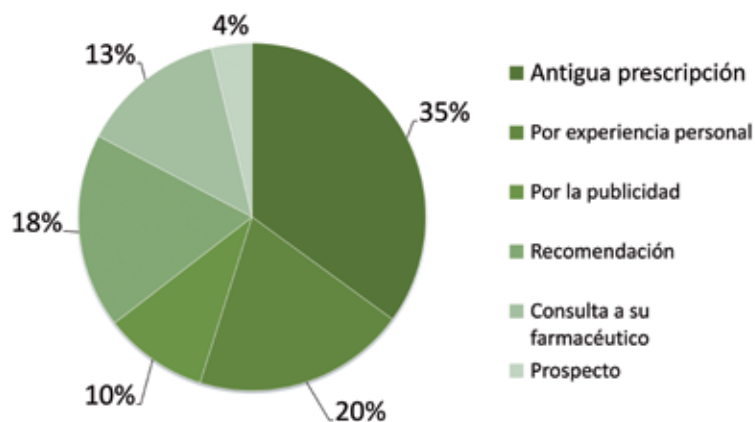
La automedicación debería entenderse como “la voluntad y la capacidad de las personas-pacientes para participar de manera inteligente y autónoma en las decisiones y actividades preventivas, diagnósticas y terapéuticas que les atañen”.

¿Cuáles son los medicamento más utilizados?



Y finalmente, un grave problema se plantea cuando la automedicación se lleva a cabo empleando medicamentos que requieren prescripción médica. Esta acción denominada autoprescripción es siempre “automedicación irresponsable”. La situación se torna aún más preocupante cuando el medicamento es adquirido fuera de los establecimientos farmacéuticos (quioscos, supermercados, estaciones de servicio, gimnasios, etc). Esta práctica es altamente riesgosa para la salud de la población,

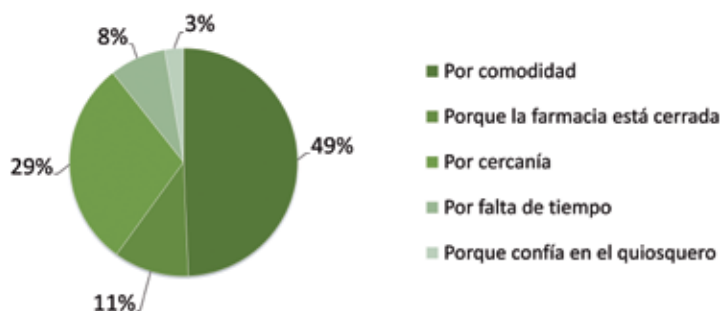
¿Cuáles son las principales fuentes de información para la elección de un medicamento?



¿Donde se adquieren los medicamentos?

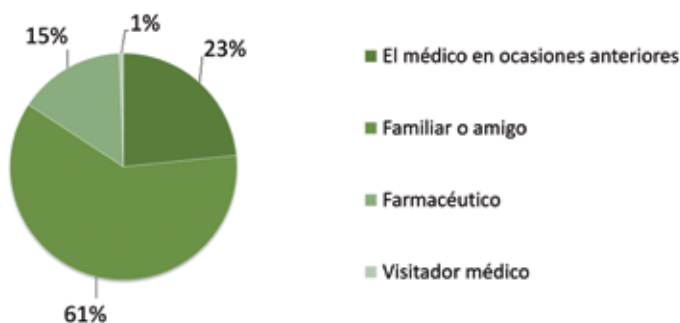
El 65,6% adquirieron los medicamentos exclusivamente en farmacias y un 24,6% los obtuvieron de forma indistinta en farmacias o kioscos. El 1,3% los adquirió en dispensarios u hospitales y el resto en comercios no autorizados. De estos últimos el 78,4% considera que los medicamentos adquiridos son seguros. Solo el 38% recibió el consejo de utilizar un medicamento por parte de un profesional sanitario.

¿Por qué no concurre a una la farmacia?



¿Quién le recomendó el medicamento?

En cuanto a la recomendación, solo el 38% recibió el consejo de utilizar un medicamento por parte de un profesional sanitario. El porcentaje restantes recibió la información a partir de fuentes no profesionales.



por falta de un profesional sanitario que asesore al paciente sobre los medicamentos, o que pueda detectar posibles problemas relacionados con el medicamento. Además, cuando el medicamento es adquirido por fuera de su canal de venta original se pierde la trazabilidad de la especialidad medicinal. La trazabilidad es el seguimiento del producto en todas las etapas de su comercialización, fundamental para lograr un uso correcto (fármaco vigilancia, seguimiento de pacientes) y es una herramienta indispensable en el sistema sanitario para detectar falsificaciones y adulteraciones. Además, la ANMAT carece de competencia sobre establecimientos que no hayan sido habilitados por el Ministerio de Salud. Por esta razón se considera que los medicamentos seguros sólo se adquieren en farmacias, y su distribución debe estar restringida exclusivamente a dichos establecimientos.

Los profesionales sanitarios que están en mayor medida en contacto con los pacientes, farmacéuticos y médicos, tienen la responsabilidad de informar de los problemas de esta práctica, así como de aconsejar sobre la mejor manera de uso de los medicamentos: “automedicación responsable”. La automedicación es responsable sólo cuando el consumidor conoce qué especialidad medicinal va a utilizar, para qué dolencias está indicada y qué tipo de recaudos debe tomar en cada caso.

Objetivos del trabajo

Se llevó a cabo una investigación en la zona céntrica de la ciudad de Rosario (provincia de Santa Fe) con el objetivo de estimar la prevalencia de automedicación y describir las características de la misma. Se analizó el porcentaje de la población que se automedica, los medicamentos más empleados, el tipo y procedencia de la información con que cuentan los pacientes y si conocen los riesgos de tales conductas. Por último, se determinó el porcentaje de personas encuestadas que adquieren los medicamentos fuera de las farmacias.

Materiales y métodos

Se realizaron encuestas a 269 personas seleccionadas al azar en el centro de la ciudad de Rosario, Santa Fe, en los meses de julio y agosto de 2009.

Resultados

Sobre el total de encuestados el 81,8% reconoció automedicarse, 37% de los cuales, correspondió a la categoría de venta bajo receta. El 50% de los encuestados que se automedican declara hacerlo por síntomas leves, el 28,8% por falta de tiempo para acudir a una consulta médica y el

SALUD & VIDA

15,4% por considerar que cuenta con suficiente conocimiento. Sin embargo el 90,2% consultaría al médico si los síntomas persisten.

Discusión y conclusión

A partir de las encuestas realizadas se pudo observar altos niveles de automedicación, lo que refleja un problema sanitario latente, principalmente cuando la fuente de información no proviene de un profesional de la salud. Si bien el 66.9% de los encuestados adquiere los medicamentos en lugares legalmente habilitados, es necesario que las autoridades y los profesionales de la salud trabajen para que el resto de

la población tome conciencia del riesgo que representa una automedicación irresponsable. A su vez, cabe destacar que la mayoría de personas solo adquieren sus medicamentos en farmacias, siendo esto una oportunidad para que el profesional dispensador pueda prevenir y detectar posibles problemas relacionados a los medicamentos, como falta de eficacia, enmascaramiento de los síntomas, interacciones, agravamiento del cuadro, entre otros.

**Colegio de Farmacéuticos de la
Provincia de Santa Fe 2º circunscripción
Comisión de Jóvenes Profesionales**

Longevidad de las facultades mentales

Demasiadas veces se relaciona la vejez con la pérdida de facultades mentales. Pero especialistas en el funcionamiento del cerebro como Tony Buzan aseguran que no tiene por qué ser así.

En su manual *Tu cerebro más joven*, Tony Buzan pone como ejemplo de longevidad intelectual una comunidad de monjas de un recóndito lugar de Minnesota (EE UU) llamado Mankato. Desde hace tiempo interesa a los investigadores del envejecimiento cerebral, ya que muchas de estas mujeres superan los 90 años y hay una cuantas centenarias, la mayor parte de ellas con una asombrosa agilidad mental.

Una monja de esta comunidad, Marcella Zachman, fue portada de la revista *Life* porque impartió clases hasta los 97 años. Otra hermana, Mary Esther Boor, no se jubiló de su trabajo hasta los 99 años.

El profesor David Snowdon, de la Universidad de Kentucky, investigó por qué entre estas mujeres hay un índice de demencia senil y otras enfermedades mentales muy inferior a la media. La respuesta es que las monjas de Mankato hacen todo lo posible para mantener la mente ocupada en su vida cotidiana.

Compiten en concursos, resuelven pasatiempos y mantienen debates, además de escribir en sus publicaciones, dirigir seminarios y dar clases. Según Snowdon, el estímulo diario revitaliza los conectores del cerebro, que tienden a atrofiarse con la edad, haciendo que se ramifiquen y creen nuevos vínculos.

Estudiosos del cerebro humano han demostrado que la red neuronal del cerebro nunca es la misma, ya que, dependiendo de nuestra actividad, fortalecemos unas conexiones a la vez que debilitamos otras. Cada experiencia enciende su propio patrón de neuronas, por lo que el mapa cerebral cambia sin cesar. En un libro del que se ha hablado mucho re-



cientemente, *Fueras de serie*, Malcolm Gladwell postula la regla de las 10.000 horas. Según las estadísticas recogidas por el autor, es el tiempo que necesita aplicarse a una misma actividad cualquier persona para alcanzar la maestría. Contrariamente a lo que se cree, el cerebro de un genio no es diferente del de alguien común y corriente, tal como se comprobó en la disección del de Einstein. Todos tenemos más talento para unas disciplinas que para otras, pero lo que distingue a la persona brillante del resto son esas 10.000 horas que ha dedicado a una misma cosa, sea el violín, la informática o la gestión de un negocio. Esta regla también se aplica al rendimiento

Independientemente de la edad, debemos vivir como si estuviéramos poniendo a prueba el mundo, es decir, seguir siendo niños.

del cerebro. Según los neurólogos, cuando lo mantenemos ocupado a través de la lectura, la creación artística o el juego, aumenta la llamada memoria automática, que es la que nos permite hacer cosas sin pensar en ellas.

Algunos ejemplos de que la agilidad mental no está reñida con la edad fueron Miguel Ángel, que dio luz a sus mejores obras de los 60 a los 89 años, hasta su último día de vida. Goethe terminó su obra maestra Fausto a los 82 años. Su secreto tiene dos ingredientes básicos: trabajo e ilusión.

Las 7 claves de un cerebro joven:

Según el divulgador William Speed, hay siete cosas que todo el mundo debería hacer para que su centro de operaciones no vea menguado su rendimiento:

1. Ejercicio. Según los especialistas en terapias anti-edad, el mejor tonificador del cerebro son las zapatillas de deporte, ya que mejoran el ritmo cardíaco y, por tanto, la circulación de la sangre. Un cerebro bien irrigado mantiene en buen estado las conexiones entre las neuronas, que son esenciales para el pensamiento. Por tanto, el ejercicio suave suministra más sangre y oxígeno a nuestro tejido cerebral, evitando que se deteriore.
2. Buena alimentación. El consumo de alimentos ricos en antioxidantes –frutas y verduras, legumbres, frutos secos, té verde– no sólo ayuda a prevenir el cáncer, sino que neutraliza los temidos radicales libres que envejecen el cerebro. Una dieta demasiado grasa, además, puede derivar en presión arterial alta, diabetes, obesidad o colesterol, los cuales dificultan el riego sanguíneo también en el cerebro.
3. Aprender siempre. Aunque nuestra materia gris empieza a envejecer a los 30 años, un aprendizaje constante permite mantener la agilidad. Para ello debemos procurar a la mente

ejercicios y nuevos desafíos.

4. Mantener la calma. Jeansok Kim, un investigador de la Universidad de Washington, asegura “que el estrés puede dañar los procesos cognitivos como el aprendizaje y la memoria”. En especial, el estrés crónico debilita la región del cerebro denominada hipocampo, donde se forma y consolida la memoria.

5. Dormir suficiente. Un estudio llevado a cabo en Harvard con estudiantes de matemáticas demostró que un buen descanso nocturno duplicaba la capacidad de los participantes para resolver problemas planteados el día antes. Esto se debe a que, mientras dormimos, el cerebro se mantiene activo y tiene tiempo de sintetizar lo que ha aprendido con anterioridad. La expresión “voy a consultarlo con la almohada” tiene, por tanto, mucho sentido.

6. Reír. El humor estimula la generación de dopamina, una hormona y neurotransmisor que nos hace “sentir bien”. La risa nos ayuda a relativizar nuestras preocupaciones, con lo que evitamos que nuestra mente se ancle.

7. Aprovechar la experiencia. Lo bueno de hacerse mayor es que atesoramos un archivo con millones de situaciones que nos proporcionan criterio. Esta información podemos aprovecharla para afrontar problemas –nuestros o de otras personas– para los que una persona joven no está preparada.

Independientemente de la edad, debemos vivir como si estuviéramos poniendo a prueba el mundo, es decir, seguir siendo niños. Cuando observamos a grandes artistas como Matisse, Picasso o Miró, entendemos que en esencia continuaron haciendo lo mismo que en su infancia: jugar, divertirse, ponerse nuevos retos. *Mantener la ilusión cada día y no renunciar a los valores de la infancia es el elixir de la juventud.*

**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

Bullying

Reconocer y enfrentar un problema más usual de lo que imaginamos

El acoso escolar (también conocido como hostigamiento escolar o por su término inglés bullying) es cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre escolares de forma reiterada a lo largo de un tiempo determinado. Estadísticamente, el tipo de violencia dominante es el emocional y se da mayoritariamente en el aula y patio de los centros escolares. Los protagonistas de los casos de acoso escolar suelen ser niños y niñas en proceso de entrada en la adolescencia (12- 14 años), siendo ligeramente mayor el porcentaje de niñas en el perfil de víctimas.

En caso de que nuestro hijo sea el agredido, es usual notar gran reticencia al tener que concurrir a la escuela, temor aparentemente inmotivado a realizar sus actividades cotidianas o a salir de su casa, esta preocupación irá en aumento en tanto se lo obligue a concurrir a la escuela o club donde es maltratado, pudiendo llegar a tener síntomas pánicos.

Usualmente los niños que padecen de bullying encuentran muy difícil poder comunicarlo a sus padres, detrás de la vergüenza que sienten por no poder defenderse a sí mismo se esconden estas situaciones de maltrato reiterado; usualmente esta situación se acompaña de cuidadores escolares que toman el hostigamiento verbal y la humillación como parte de la rebeldía de esa edad o pasan por alto este tipo de maltratos.

Usualmente estos chicos son niños que no se unen al grupo de hostigadores, se los ve “diferentes” debido a su desempeño académico superior, por su color de piel, su sexualidad, por poseer férreos principios morales, etc. Coincidentemente tienen un temperamento tranquilo y les cuesta enormemente encontrar herramientas para defenderse del sistemático acoso diario, esta situación puede empeorar progresivamente hasta llegar al maltrato físico y humillación abierta frente a las autoridades del lugar.

Cuando notamos un cambio en las actitudes de nuestros hijos o simplemente muchas veces podemos percibir la reticencia por concurrir a la escuela, en este momento es importante aumentar la confianza del niño hacia los cuidadores, los padres son la primer fuente de protección que estos chicos deben percibir, mostrarse abiertos al diálogo, ser respetuosos de su sentimientos y a la explicación que éste



tenga, no dar por sentado que es un problema de la edad, o un berrinche adolescente.

Cuanto más receptivos sean los cuidadores mayor será la sensación de protección de parte del niño y así podrá ensayar diversas formas de defensa en el área escolar.

Es una buena estrategia tratar de que el niño hable con las autoridades de la entidad en donde es agredido, las cuales muchas veces no están enteradas de la situación y así poder poner un dispositivo en marcha para frenar el acoso.

Si nuestro hijo es el acosador, es importante que no lo tomemos como una vergüenza o lo minimicemos, “hoy los chicos juegan a lo bruto” “viste como son los varones” “mi hijo se pelea pero siempre con chicos más grandes, que se pueden defender”, este tipo de explicaciones solo nos dejan más tranquilos y sin responsabilidad sobre las actitudes que tienen nuestros hijos; podemos criarlos con muchísimo afecto y sin embargo hay posibilidades de que nuestro hijo sea un maltratador; es nuestra responsabilidad que sepan cuáles son los límites, cuales son las consecuencias de las agresiones, explicarle sobre los sentimientos de los otros son bases que harán de estos niños mejores adultos el día de mañana.

Dra. Paola Radice

Médica Psiquiatra. 17903 / 44521

Terapeuta C. Postracionalista

barmetgrafik.com

Desde **\$ 8.000** mensuales
tenés tu depto
Sauce 38

LANZAMIENTO FIDEICOMISO

EDIFICIO
Sauce 38

Irigoyen Freyre 3232

- 100% EN PESOS
- 100% EN CUOTAS
- 100% AL COSTO
- 100% SEGURO

**CONSTRUYA
DESDE EL POZO**



BV. GÁLVEZ 984
INMOBILIARIA - 4520053
CONSTRUCTORA - 4528780



www.sauce.com.ar



www.dubner.com.ar

BAZAR

Cocina



PAPAS GRATINADAS

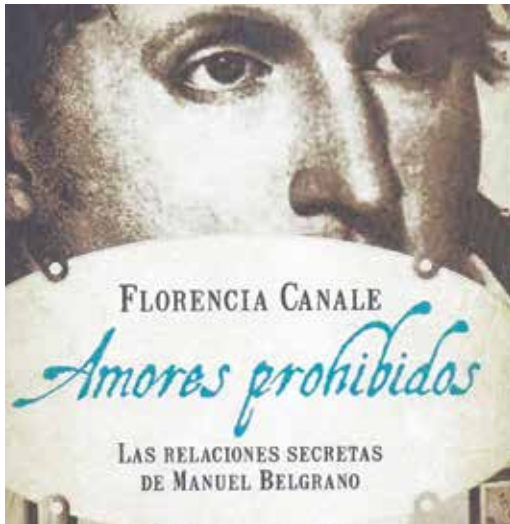
Procedimiento

En una olla poner a hervir la leche, la crema y la nuez moscada. Lavar y cortar las papas en rodajas. Poner a hervir en la leche a fuego medio durante 15 minutos. Retirar y colocar en capas en una placa para horno. Reservar el líquido. Salpimentar entre capa y capa. Cubrir con la mezcla de la leche y crema, yemas y terminar con el queso parmesano rallado por encima. Hornear a 180°C por 35 minutos o hasta gratinar.

Ingredientes:

- Leche 2 l
- Crema 500 cc
- Nuez moscada 2 cdtas
- Papas 2 k
- Sal y pimienta c/n
- Yemas de Huevo 2
- Queso parmesano 300 g

Libro



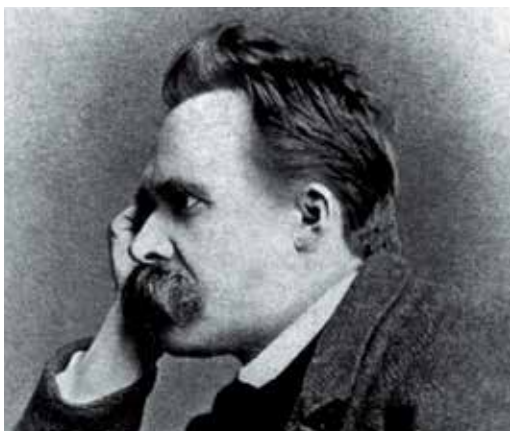
AMORES PROHIBIDOS

Las relaciones secretas de manuel belgrano.

Manuel Belgrano no era militar y debió ocupar un rol inesperado. Además de ser un intelectual de avanzada, fue responsable de cambios políticos y sociales mal vistos por lo más rancio de la sociedad porteña. Tampoco cumplía con las normas de la masculinidad de su época: no era autoritario ni arremetedor. Por el contrario, fue un hombre sensible, refinado, elegante. Mucho es lo que se ha escrito sobre Manuel Belgrano, y un sinfín de versiones intentó recomponer una figura patria que poco tiene que ver con ese hombre de carne y hueso. Hacia esa zona de luces y sombras parte Florencia Canale. Un libro que reconstruye la vida privada del prócer y que a la vez confirma a su autora como una de las más innovadoras en el género de la novela histórica en la Argentina.

Canale Florencia
Ficción·Novelas Históricas
Crónicas
Editorial: Planeta
448 Páginas

Misceláneas



AFORISMOS

- Lo que me preocupa no es que me hayas mentado, sino que, de ahora en adelante, ya no podré creer en ti.
- Los monos son demasiado buenos para que el hombre pueda descender de ellos.
- La esperanza es el peor de los males, pues prolonga el tormento del hombre.
- Aquel que tiene un porqué para vivir se puede enfrentar a todos los "cómos".
- Lo que se hace por amor, se hace siempre más allá del bien y del mal.
- Los que más han amado al hombre le han hecho siempre el máximo daño. Han exigido de él lo imposible, como todos los amantes.
- Sin música la vida sería un error.

Friedrich Nietzsche

(1844 - 1900)

Filósofo, poeta y músico alemán.

Salutaciones

- 10 DE SEPTIEMBRE • Día del Terapeuta Ocupacional
- 3 DE OCTUBRE • Día del Odontólogo
- 13 DE OCTUBRE • Día del Psicólogo
- 8 DE NOVIEMBRE • Día del Radiólogo