

# ENTRE NOSOTROS



AÑO XII  
NÚMERO 66  
Diciembre 2014

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



INSTITUCIONALES · Objetivos de las comisiones de trabajo de nuestra CAJA Pág 4.

SALUD & VIDA · La piel y el sol Pág 6. · Mente de Mundialista. Iroman 70.3 y Psicología del Deporte Pág 8.

BAZAR · *Misceláneas*. Un cuento de navidad para nuestros pequeños afiliados de OSPAC Pág 10. ·  
Cocina | Libros | *Misceláneas* Pág 12.

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

### DIRECTORIO

- **Presidente** Méd. Carlos E. Chaillou
- **Vicepresidente** Farm. Cynthia N. Sevilla
- **Secretario** Odont. Leonardo L. Carnielli
- **Tesorero** Méd. Carlos A. Griccini
- **Vocales**
  - Bioq. Roberto O. Casabianca
  - Méd. Mario P. Dipré
  - Méd. Hugo B. Oteo
  - Farm. María Rosa Sartor
- **Vocales Suplentes**
  - Kglo. Marcelo A. Senneke
  - Méd. Marcelo A. Mariño
  - Méd. Horacio Locatelli
  - Bioq. Sonia M. Helman
  - Méd. Marcelo Bugna
  - Méd. Pedro Tártara
  - Odont. Raúl E. Allín
  - Méd. Aníbal G. M. Gastaldi

### CONSEJO DE REPRESENTANTES

- **Presidente** Bioq. Jorge O. Rivarossa - Distrito N° 6 - San Jerónimo
- **Vicepresidente** Farm. Rosana S. Martina - Distrito N° 11 - Constitución
- **Secretario Zona Norte** Odont. Antonio D. Marelli - Distrito N° 7 - Garay, San Javier y San Justo

- **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
  - Bioq. Alberto E. Perman - Distrito N° 3 - La Capital
  - Méd. Roberto A. Jossen - Distrito N° 4 - Las Colonias
  - Méd. Orlando H. A. Zenobi - Distrito N° 5 - 9 de Julio, San Cristóbal y Vera
  - Farm. Nelly Ángela Suppo - Distrito N° 8 - San Martín
  - Méd. Alburjar Alfonso Álamo - Distrito N° 9 - Belgrano
  - Vet. Julio Lozano - Distrito N° 12 - Gral. López
  - Méd. Fernando Esteban - Distrito N° 13 - Iriondo
  - Odont. Eleonora Dasso - Distrito N° 14 - Rosario
  - Bioq. Andrés Agustín Rizza - Distrito N° 14 - Rosario
  - Méd. Abel Varela - 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
  - Méd. Alberto E. López - Distrito N° 5 - 9 de Julio, San Cristóbal y Vera
  - Odont. Gabriel Campostrini - Distrito N° 6 - San Jerónimo
  - Farm. Guillermo E. Domingorena - Distrito N° 7 - Garay, San Javier y San Justo
  - Bioq. Alejandro Sabbatini - Distrito N° 8 - San Martín

- Odont. Jorge A. Alberdi - Distrito N° 9 - Belgrano
- Odont. Mateo Zaninovic - Distrito N° 10 - Caseros
- Méd. Guillermo Pendino C. - Distrito N° 11 - Constitución
- Odont. Raúl Enrique Allín - Distrito N° 12 - Gral. López
- Farm. Silvia L. Urquiza - Distrito N° 13 - Iriondo
- Méd. Víctor H. Tessi - 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

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

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

### CASA CENTRAL

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

### DELEGACIÓN

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



Homenaje a la pintura

### LA CAJA Y LA CULTURA

Alumnos del Taller Prof. Miguel Ballesteros junto a la Caja de seg. social para los Profesionales del Arte de Curar de la Prov. de Santa Fe invitan a la muestra de pintura: Octubre 2014 / Abril 2015

#### EXPOSITORES

Miguel Ballesteros	Ricardo Billone	Daniel Agostini	Indiana García Guala
Guillermina Arlegain	Mynam Prieto	Gladys Cowes	Elsa Alegre
Leonardo H. Ferraro	María Cecilia Pollastr	Jorge Mur	Yrene Mirta Calame
Adriana Alonso	Silvia Coillani	Carina Rodríguez	Mabel Graziani
Gabriela Trivillino	Sonia Arribas	Ester Cuenca	Vilma Ricci
Alicia Domínguez	Carolina Pierabelli	Cristina Rodríguez	Lucía Caprile
Adriana Ferrer	Luis Torno	Susana Poli	Graciela Piccoli
Adriana Montecchianni	Daniel Agostini	Marta Peters	Francisca Manna

Jujuy 2142. Hall Central. Horario de Lunes a Viernes de 7:30 A 13 hs.

**Rosario. Santa Fe**

Contacto Leonardo H. Ferraro ([leoferraroaleos@gmail.com](mailto:leoferraroaleos@gmail.com))



**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 Gricini  
- Consejera Farm. Myriam Bruera  
- Consejera Odont. Eleonora Dasso

**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

## FELICES FIESTAS

Un nuevo año está llegando a su fin en el devenir histórico de nuestra Caja en el que se generaron numerosos debates internos y externos a nuestra Institución para impulsar y tomar las medidas necesarias que le den sustentabilidad en el tiempo y mejorar la situación de nuestros pasivos.

En este sentido el Directorio se encuentra firmemente convencido sobre el rumbo trazado para conseguir los objetivos delineados teniendo en cuenta el conjunto, priorizando el bien común de nuestros afiliados por encima de mezquinos intereses individuales o sectoriales.

Estamos llegando a un tiempo en el que se renuevan los anhelos y en ese sentido deseamos estar a la altura de las circunstancias en la conducción de la Caja.

Anhelamos también que continúe el acompañamiento en el trabajo arduo que hay que seguir llevando adelante por parte de todas las Instituciones Colegiadas y Gremiales que representan a nuestros afiliados.

Finalmente deseamos fervientemente que se entienda que no sirve de nada seguir enarbolando banderas carentes de fundamentos técnicos y lógicos que van en contra del interés común.

Les deseamos a todos de corazón unas muy felices fiestas en familia y que el nuevo año nos encuentre más unidos que nunca en la defensa y el mejoramiento permanente de nuestra querida Caja de Profesionales del Arte de Curar.

*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](mailto:artedecurar@cpac.org.ar).

# Objetivos de las comisiones de trabajo de nuestra CAJA

## Comisión de Administración

La función de esta comisión es planificar y controlar el uso de los recursos, con el propósito de lograr una caja eficaz y eficiente.

- *Director Zona Norte:* Bioq. Roberto Casabianca
- *Director Zona Sur:* Med. Hugo Oteo
- *Consejo de Representantes Zona Norte:* Farm. Nelly Suppo
- *Consejo de Representantes Zona Sur:* Bioq. Andrés Rizza

## Comisión de Afiliaciones

El fin de esta comisión consiste en brindar la información necesaria a futuro nuevos afiliados y a jóvenes profesionales en cuanto a los beneficios y obligaciones que apareja su afiliación a la entidad.

- *Director Zona Norte:* Farm. María Rosa Sartor
- *Director Zona Sur:* Med. Mario Dipré
- *Consejo de Representantes Zona Norte:* Odont. Antonio Marelli
- *Consejo de Representantes Zona Sur:* Med. Abel Varela

## Comisión de Comunicación Institucional y Agencias

La función de esta comisión es mantener el contacto fluido con nuestros afiliados y lo hacemos a través de la revista "ENTRE NOSOTROS", la página web (herramientas para informar las novedades), agencias y bocas de expendio, estas dos últimas ubicadas en el interior de nuestra provincia, cubriendo las necesidades más urgentes de los afiliados.

- *Director Zona Norte:* Farm. María Rosa Sartor
- *Director Zona Sur:* Med. Carlos Griccini
- *Consejo de Representantes Zona Norte:* Farm. Myriam Ferrero de Bruera
- *Consejo de Representantes Zona Sur:* Eleonora Dasso

## Comisión de Control de Aportes

Frente a la necesidad de fortalecer a la Institución con su relevo generacional, se constituye una comisión de seguimiento de sus afiliados en lo específico de sus aportes previsionales; para ello se los ordena generacionalmente, se controla sus comportamiento de pagos a efectos de constituir un legajo individual aportativo y ordenado.



- *Director Zona Norte:* Med. Carlos Challou
- *Director Zona Sur:* Farm. Cyntia Sevilla
- *Consejo de Representantes Zona Norte:* Med. Alfonso Alamo
- *Consejo de Representantes Zona Sur:* Med. Orlando Zenobi

## Comisión de Estampillado

Esta comisión tiene como finalidad estimular el pago por actos profesionales (Art.28 ley 12818) conocido como "ESTAMPILLADO" que realizan los pacientes que contratan nuestros servicios y sería el aporte patronal a los afiliados a la caja.

- *Director Zona Norte:* Bioq. Roberto Casabianca
- *Director Zona Sur:* Med. Mario Dipré
- *Consejo de Representantes Zona Sur:* Gustavo Silicani
- *Consejo de Representantes Zona Sur:* Fernando Esteban



**Comisión de Métodos y Procesos**

Esta comisión está encargada de la informatización y sistematización de los múltiples procesos que se llevan adelante en nuestra Caja para hacerlos cada vez mas ágiles y eficientes; con el objetivo de disminuir los tiempos de trámites de los afiliados y achicar costos de funcionamiento de la institución.

- *Director Zona Norte:* Odont. Leonardo Carnielli
- *Director Zona Sur:* Farm. Cyntia Sevilla
- *Consejo de Representantes Zona Norte:* Bioq. Jorge Rivarosa
- *Consejo de Representantes Zona Sur:* Vet. Julio Lozano

**Comisión de Obra Social**

El objetivo de esta comisión es coordinar la gestión en general de la obra social, mejorar las prestaciones a los afiliados, mantener aranceles adecuados, realizar análisis de beneficios a jubilados y pensionados y la resolución de casos complejos.

- *Director Zona Norte:* Med. Carlos Challou
- *Director Zona Sur:* Med. Hugo Oteo
- *Consejo de Representantes Zona Norte:* Med. Ruben Pedicino
- *Consejo de Representantes Zona Sur:* Farm. Rosana Martina

**Comisión de Presupuesto e Inversiones**

La función de esta comisión es analizar las diferentes variables económicas que afectan al país, para elaborar el presupuesto a aplicar en el año tanto en el sector previsional como obra social. También se realiza el seguimiento financiero mensual de ingresos y egresos para tomar las medidas correctivas pertinentes.

Se evalúan y sugieren las inversiones a realizar en el marco que nuestra ley lo permite.

- *Director Zona Norte:* Odont. Leonardo Carnielli
- *Director Zona Sur:* Med. Carlos Griccini
- *Consejo de Representantes Zona Norte:* Bioq. Alberto Perman
- *Consejo de Representantes Zona Norte:* Med. Roberto Jossen

***Créditos para Turismo***

El Directorio por resolución N° 69.335 modificó su línea de créditos para turismo, otorgando hasta \$30.000 a sola firma y hasta \$60.000 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 \$30.000 a sola firma y hasta \$60.000 con garantía.

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

## La piel y el sol

*El sol proporciona una serie de efectos beneficiosos para el organismo: síntesis de vitamina D y acción antidepresiva, entre otros. Pero, la exposición inadecuada puede provocar envejecimiento prematuro de la piel, quemaduras y cáncer de piel. Para prevenir los efectos perjudiciales se deben tomar medidas que permitan cuidar la piel y disfrutar del sol.*

La radiación ultravioleta (UV) emitida por el sol es perjudicial cuando entra en contacto con la piel, provocando alteraciones en el material genético del núcleo celular (ADN), su efecto es acumulativo, progresivo e irreversible. Por ello, es fundamental la protección contra sus efectos nocivos no solamente en verano sino durante todo el año, ya que los rayos UV afectan en mayor o menor intensidad, también, en los días nublados y en aquéllos de poca luminosidad. Los protectores solares son productos de uso externo que contienen sustancias que por mecanismos físicos y/o químicos actúan como barrera protectora de la piel a las radiaciones solares (UVB y UVA). Constituyen una defensa de primera línea, siempre que reúnan condiciones necesarias de eficacia, seguridad y calidad. En la selección del protector solar, es importante tener en cuenta una serie de factores:

- A quién va dirigido: niños, adultos.
- Fototipo de piel: determina la sensibilidad de las personas a la radiación UV y formación de eritema solar (enrojecimiento).
- Zona de aplicación: cuerpo, cara, zonas calvas de la cabeza.
- Tipos de piel: normal, seca, grasa, tendencia acnéica.
- Índice ultravioleta (UVI): es la estimación promediada de la radiación ultravioleta B solar máxima, en la superficie de la tierra a la hora del mediodía. El UVI depende de la estación, el mes y el día de la exposición solar.
- Hora del día: la intensidad de radiación solar es máxima entre las 12 y 16 h.
- Altitud: el riesgo de quemaduras se incrementa con la altura. Cada 300 m aumenta un 4% el poder eritemático de las radiaciones UV.
- Lugar geográfico: la radiación solar es más intensa cerca del Ecuador ya que incide verticalmente sobre la tierra.
- Estación del año: en verano la radiación solar llega con toda su energía.
- Agua, nieve, arena: la nieve (80%), la arena (25%) y el agua o la hierba (10%) reflejan las radiaciones haciendo que se sumen sus efectos al incidir directamente sobre la piel.

Los protectores solares se categorizan según el Factor de Protección Solar (FPS) que posean. El FPS indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural

de la piel frente al eritema o enrojecimiento previo a la quemadura. A mayor número de FPS, mayor es la protección. Cada tipo de piel precisa un FPS. Como resulta obvio, las pieles muy pálidas necesitan un factor más alto que las oscuras, y deben exponerse al sol durante menos tiempo.

Según la Disposición ANMAT N° 957/2012 estos productos deben contener en su envase la Denominación de la Categoría de Protección, relacionada al FPS. A la hora de adquirir un protector solar es recomendable leer los rótulos y considerar los siguientes criterios:

<b>PROTECCIÓN BAJA</b>	6- 14,9 FPS para piel poco sensible a la quemadura solar.
<b>PROTECCIÓN MEDIA</b>	15-29,9 FPS para piel moderadamente sensible a la quemadura solar.
<b>PROTECCIÓN ALTA</b>	30-50 FPS para piel muy sensible a la quemadura solar.
<b>PROTECCIÓN MUY ALTA</b>	mayor que 50 y menor que 100 para piel extremadamente sensible a la quemadura solar.

Entre los protectores solares, hay productos con fórmulas resistentes al agua, adecuados para realizar deportes acuáticos o simplemente para nadar. La resistencia al agua consiste en la propiedad de conservar la fotoprotección después de una inmersión de 40 minutos.

### Recomendaciones para su buen uso

- Usar protector solar con un FPS 15, como mínimo.
- Emplear una fotoprotección más alta en las primeras exposiciones solares.
- Aplicar el fotoprotector en cantidad generosa (2 mg/cm<sup>2</sup>), de forma uniforme, sobre la piel seca, 30 minutos antes de la exposición al sol.
- Renovar la aplicación a las 2 horas y después de cada baño. Reaplicar siempre, luego de sudoración intensa, nadar o bañarse, secarse con toalla y durante la exposición al sol.
- Extremar las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles al sol: cara, cuello, zonas calvas de la cabeza, hombros, escote, orejas, manos y empeines. La protección de los labios se debe hacer con lápices o barras fotoprotectoras, y la del cabello con productos específicos.

**Es importante recordar...**

- Independientemente del lugar de residencia, todos deben protegerse del sol, especialmente aquellas personas que por su trabajo están más expuestas a las radiaciones.
- Evitar tomar sol entre las 10 y las 16 hs así como durante largos períodos. Procurar no dormirse al sol.
- Vigilar la protección de los niños y ancianos, de forma especial. No exponer al sol a niños



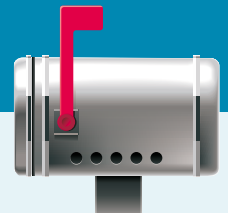
menores de 3 años.

- Usar un sombrero que proteja no sólo la cabeza y los ojos, sino también las orejas.
- Proteger los ojos con lentes de sol.
- No utilizar colonias, desodorantes u otros cosméticos en la exposición al sol, ya que pueden producir manchas.
- Algunos medicamentos y productos cosméticos provocan una reacción de fotosensibilidad en la piel por la exposición solar. Consultar al farmacéutico.
- En casos especiales: embarazo, patologías cutáneas, trabajadores al aire libre, individuos con antecedentes familiares de cáncer y fototipos de piel sensible a la quemadura, es recomendable aplicar productos de alta protección o evitar tomar sol. Consultar con el médico.
- No utilizar protectores solares abiertos desde el año anterior.

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y nos protege. Pero nosotros, ¿la protegemos lo suficiente? No basta con utilizar protección solar sólo durante el verano. Debemos cuidarla durante todo el año, incluso en los días nublados.

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

## 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.

## Salutaciones

• 8 DE NOVIEMBRE • Día del Radiólogo

• 1 DE DICIEMBRE •

Día Panamericano de la Farmacia

• 3 DE DICIEMBRE • Día del Médico

• 13 DE DICIEMBRE • Día del Óptico

ESPACIO PUBLICITARIO

**BROWN**  
centro de especialidades  
médicas

Consultorios en alquiler

Almirante Brown 6771  
Tel. 342 469 44 33 / 460 77 22  
E-mail. cemedicasbrown@gmail.com  
3000, Santa Fe

## Mente de Mundialista. Iroman 70.3 y Psicología del Deporte

El pasado 30 de agosto en Foz de Iguazú se disputó la clasificación al Mundial de Triatlón para Austria de 2015. Santiago De Guio, atleta de S. Perini Coach, rosarino y de 24 años, fue uno de los ganadores para representar a la Argentina el próximo año y estar entre los 2.500 mejores triatletas de todo el mundo.

Los aspectos que intervienen en todo Deporte son: el físico, técnico, táctico y también el psicológico. Es por ello que cobra importancia la Psicología aplicada al Deporte como la disciplina científica dedicada a estudiar las regularidades psicológicas de la actividad deportiva. Su aplicación práctica está destinada a garantizar los rendimientos deportivos y la salud mental del atleta, así como contribuir al desarrollo armónico de su personalidad.

En el terreno de alto rendimiento amateur y profesional, uno de los pilares es trabajar acerca de los objetivos deportivos. Es importante que estas metas representen un desafío pero también que sean factibles de alcanzar.

*Santiago: "Mi sueño en media distancia (1.900 m natación, 90 km ciclismo, 21 km pedestrismo) era clasificar al Mundial. Era un proyecto a dos años y se dio ahora".*

Es importante soñar, pero para alcanzarlos es necesario elaborar un plan de objetivos en plazos de tiempo. Además, es importante que las metas se puedan desarrollar en base a la ejecución o rendimiento, es decir, cómo se quiere lograr tal o cual objetivo.

*Santiago: "Corrí mi primer medio (Iroman) en Abril de este año en Concordia para ver cómo me sentía para Foz Iguazú. La verdad es que tenía miedo por la distancia, me preguntaba a qué ritmo voy, la idea era llegar. Por eso con Seba (entrenador) hicimos un plan de carrera: una buena natación, los 90 km de ciclismo a 34/35 de velocidad y correr los 21 km a 4:20/4:15 el km. Venía con miedos pero me sentía fuerte. Finalmente hice una buena carrera: buena natación, un ciclismo cómodo y en el pedestrismo busqué correr a 4:20"*

Ahora bien, el atleta plantea sus objetivos generales, específicos, a corto- mediano y largo plazo, de rendimiento y no exclusivamente ligado al resultado o puesto, pero ahora le queda ni más ni menos que correr la carrera. Un medio Iroman, es una competencia larga y compleja, donde se combina la velocidad y la resistencia, el disfrute y el dolor, la soledad y la competencia, es por ello que se requiere de herramientas psicológi-

cas para poder transitarlo. Uno de los recursos que posibilita al buen desempeño deportivo es el autohabla o autodiálogo, que son palabras o frases gatilladoras, que permiten al deportista mantener la concentración, favorece la motivación, nivel de activación, autoconfianza...

*Santiago: "Me aliento mucho solo: Dale Santi, venís bien. Me autoconvenzo mucho: Soy el mejor, yo puedo".*

### Experiencia de la carrera (Iroman 70.3 Foz Iguazú)

*Santiago: "La semana anterior de correr en Foz Iguazú me intoxicqué y estuve cinco días postrado en la cama con fiebre, pensé que me iba a ir mal, pero cuando volví a entrenar me di cuenta que estaba igual, me sentía fuerte. Cuando llegue allá, la verdad es que me moría de ganas de clasificar para el mundial, pensaba: Ojalá que se dé pero vamos a vamos a ver qué pasa. También pensé: Me puedo sorprender.*

*En el agua me hablo mucho: Venís bien, dale un poquito más rápido. También tengo gran sentido de orientación en el río, busco a dónde tengo que ir. Salí del agua dentro de los primeros 50 (de 1000 atletas) y ahí las expectativas subieron. La transición la hice rapidísimo, pasé a 8. Me engancho a pedalear en un pelotón de 5 atletas, venía fuerte. Hacía mucho calor y tenía miedo de no poder correr. Me tiraba mucha agua. Dejo la bici y salgo a correr. Me sentía cansado, necesitaba agua. Pensaba: no termino más. La pasé mal del km uno al veinte. No daba más. Estaba enojado conmigo, no podía creer lo mal que estaba corriendo. En el km 15 me iba autoconvenciendo que faltaba menos. Veo para atrás y había 6 personas. Ahí hice click, no quería que me pasen. En el último kilómetro di todo.*

*Después de terminar la carrera (con un tiempo de 4:47 hs), me puse a pensar que no me pasaron tanto corriendo y de la bici me bajé bien, todos habían explotado. Tiempo después se acerca una atleta y me dice: Felicitaciones Santi, ganaste la clasificación para el Mundial. No lo podía creer."*

Claramente en el transcurso de la carrera se ponen en juego toda clase de emociones y pensamientos positivos y negativos, como ser

*Es importante soñar, pero para alcanzarlos es necesario elaborar un plan de objetivos en plazos de tiempo.*



miedos, confianza, angustia, asombro, enojo, y justamente poder regularlas es otro de los pilares de la Psicodeportología. La carrera es larga, intensa, difícil (no olvidemos que el Ironman 70.3 implica 1.900 m de natación, 90 km de ciclismo y 21 km corriendo) donde se puede entrar en un bucle de pensamientos y emocio-

nes negativas, por ello es importante tener la suficiente fortaleza mental para sobreponerse a tal situación. Santiago De Guio identifica que pudo hacer un "Click", allí empezó a autovencerse de que faltaba menos para la llegada permitiéndole avanzar con más fuerzas.

*Santiago: "Analizando, viendo los resultados, me di cuenta que fue una carrera muy dura. Y ahora estoy feliz. Cumplí ese objetivo."*

#### Expectativa para el Mundial de Triatlón

*Santiago: "El 30 de agosto de 2015 voy a dar todo. Ya estar ahí es el objetivo. Voy a estar entre los 2.500 mejores triatletas de todo el mundo. Era un objetivo que sabía que era realizable. Sabía que en algún momento se me iba a dar. Por suerte se me dio ahora"*

#### Fortaleza

*Santiago: "Pienso que soy el mejor. Soy un convencido de lo que hago y sé que puedo lograrlo."*

Los juicios que uno tenga y se formule influyen en las propias conductas. En el terreno deportivo no es suficiente que el atleta tenga la capacidad para conseguir un buen rendimiento deportivo sino que además también quiera conseguirlo y crea que tiene la capacidad para ello. En el deporte la autoconfianza es uno de los factores psicológicos más influyentes sobre el rendimiento deportivo. Tener autoconfianza es tener una expectativa realista sobre lo que se puede conseguir. Para finalizar, el triatleta con un acumulo de experiencias y éxitos deportivos comparte un mensaje para todos los amantes del deporte:

*Santiago: "Crean en ustedes mismos y sean realistas. Luchen por los sueños que se pueden lograr."*

**Eliana Raiti**

**PSICÓLOGA - MAT 6.662**



**ENTRE  
NOSOTROS**

Para publicitar en la  
revista comuníquese al

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

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

**Marcela Pandol**  
uniformes



0341-465-5555

Mitre 5347 - 2000 Rosario

[www.marcelapandoluniformes.com](http://www.marcelapandoluniformes.com)

**Litoral Logística S.A.**

Correo Privado  
R.N.P.S.P. N°.834

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

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

## Misceláneas

# Un cuento de navidad para nuestros pequeños afiliados de OSPAC



Dinah es una de las niñas más bondadosas que han existido, pero es muy, muy perezosa. No hay nada que le guste más que acurrucarse en un rincón cálido bajo el sol y no hacer nada. La mamá de Dinah deseaba mucho que su hija aprendiera a leer, pero la señora que trató de enseñarle pronto se dio por vencida. “No sirve de nada”, dijo, “Dinah no va a aprender. No es tonta, pero es demasiado perezosa para cualquier cosa”. Y sucedió que, poco después de esto, un joven de Massachusetts llegó a la casa donde vivía Dinah. Trajo consigo algo que nadie en el barrio había visto antes - un par de patines. Cuando Dinah vio al joven correr sobre sus patines de un lado al otro de la plaza quedó tan sorprendida que casi no sabía qué pensar. Ella corría tras él como un gato, sus ojos negros brillando como nunca antes habían brillado. Un día el joven le permitió probar los patines. La niña estaba muy feliz y agradecida. Por supuesto, se caía y revolcaba sobre el piso, pero no le importaba para nada. “Mira, Dinah”, dijo el joven, “sé que mi tía ha estado tratando de enseñarte a leer”. Dinah respondió que por cierto lo había hecho. “¿Por qué no has aprendido?” - preguntó el joven. “No tienes que molestarse en responder”, dijo él, “era sólo porque eres demasiado perezosa. Ahora bien, si para el primero de enero,

tú aprendes a leer, te digo lo que voy a hacer. Te enviaré el mejor par de patines que pueda comprar en Boston”.

Qué enormes se abrieron los ojos de Dinah. Por un momento no dijo nada, pero luego exclamó decididamente: “Claro que voy a tener esos patines”.

Y así lo hizo. Cuando Dinah se concentraba en su trabajo siempre podía hacerlo bien, no importa lo que fuera.

La señora a quien antes Dinah le había resultado una niña de tan difícil aprendizaje, ahora no tenía problemas. Ante la más mínima señal de pereza, la palabra PATINES era más que suficiente para hacerla concentrar instantáneamente en su lección.

En la mañana de Año Nuevo, ella recibió un caja rotulada en grandes letras de imprenta: SEÑORITA DINAH MORRIS, Para entregar a: Sra. Lawrence Delaney, NEW ORLEANS, LA.

Si ella puede leer lo que está en el exterior de esta caja, entonces puede quedarse con lo que contiene. Y como Dinah leyó cada palabra con claridad y rapidez, por supuesto obtuvo los hermosos patines que la caja contenía. Y ahora, sentarse acurrucada al sol sin hacer otra cosa, no es precisamente lo que más le gusta hacer.



sauce  
**36**



# Torre Francisca

Francia 2666 (esq. Catamarca)

una manera diferente de **vivir**  
una manera inteligente de **invertir**



## TU DIA A PLENO, EN EL CENTRO DE LA CIUDAD

BV. GÁLVEZ 984  
INMOBILIARIA - 4520053  
CONSTRUCTORA - 4528780



[www.sauce.com.ar](http://www.sauce.com.ar)



[www.dubner.com.ar](http://www.dubner.com.ar)

## Cocina



### BONDIOLA DE CERDO AL HORNO AGRIDULCE

1. Colocar la bondiola en una placa para horno y salarla. En un bol mezclar la cerveza, la miel, el ajo, el laurel, la mostaza, el agua y volcarlo sobre la carne, taparlo con papel aluminio y llevar a la heladera 1 o 2 horas.

2. Retirar y llevar a horno moderado 1/2 hora, sacar del horno retirar el papel dar vuelta , juntar la salsa y volver a verter sobre la carne, tapar con el papel y cocinar 1/2 hora más. Servir cortado en rodajas con el arroz a la manteca.

#### Consejos y trucos

Si se seca un poco la salsa agregar un vaso más de agua .

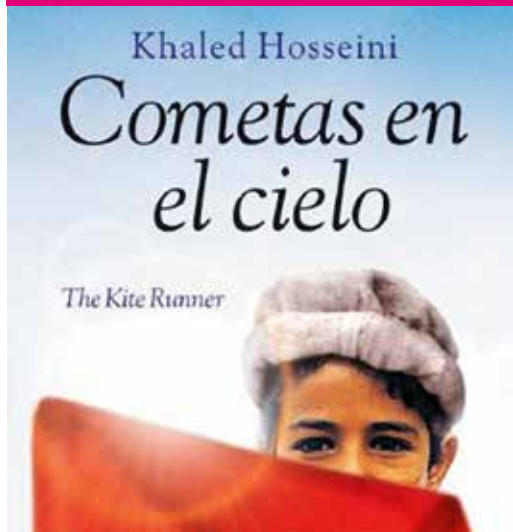
#### Utensilios

- asadera
- bol
- papel aluminio.

#### Ingredientes

- 1 Bondiola de cerdo (quitarle la grasita)
- 1 latita de cerveza
- 1/2 taza de miel
- 3 cdas. de mostaza
- 2 cdas. de vinagre
- 2 o 3 ajos rallados
- 1 taza de agua
- sal y laurel bien picado
- Guarnición:
- Arroz blanco mezclado con manteca.

## Libro



### “COMETAS EN EL CIELO” KHALED HOSSEINI

Sobre el telón de fondo de un Afganistán respetuoso de sus ricas tradiciones ancestrales, la vida en Kabul durante el invierno de 1975 se desarrolla con toda la intensidad, la pujanza y el colorido de una ciudad confiada en su futuro e ignorante de que se avecina uno de los periodos más cruentos y tenebrosos que han padecido los milenarios pueblos que la habitan. Amir se propone ganar la competición anual de cometas de la forma que sea, incluso a costa de su inseparable Hassan, un hazara de clase inferior que ha sido su sirviente y compañero de juegos desde la más tierna infancia. Después de tantos años de haberse defendido mutuamente de todos los peligros imaginables, Amir se aprovecha de la fidelidad sin límites de su amigo y comete una traición que los separará de forma definitiva.

*Título original:*

*The Kite Runner*

*Editorial: Salamandra*

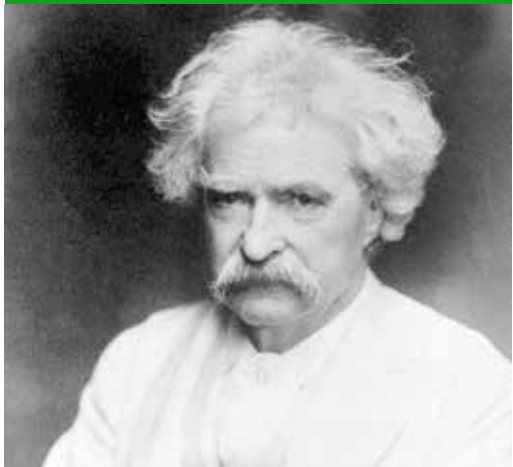
*Año publicación: 2007 (2003)*

*Traducción por: Isabel*

*Murillo Fort*

*Temas: Literatura > Narrativa*

## Misceláneas



### PENSAMIENTOS DE MARK TWAIN

- Un banquero es un señor que nos presta un paraguas cuando hace sol y nos lo exige cuando empieza a llover.
- Nunca discutas con un estúpido, te hará descender a su nivel y ahí te vencerá por experiencia.
- Un nombre con una idea es un loco hasta que triunfa.
- Cuando estés de duda, di la verdad.
- Siempre haz lo correcto. Complazarás a algunos y asombrarás al resto.
- Una persona que no lee, no tiene ninguna ventaja sobre aquel que no sabe leer.
- Cada vez que se encuentre usted del lado de la mayoría, es tiempo de hacer una pausa y reflexionar.

### Pseudónimo de Samuel Lanhorne Clemens

(1835 – 1910)

*Estadounidense.*

*Periodista, Escritor  
y Humanista.*