

ENTRE NOSOTROS



AÑO XIII
NÚMERO 69
Junio 2015

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



INSTITUCIONALES · Servicios para el Afiliado *Pág 4* · La jubilación *Pág 5*.

SALUD & VIDA · Hernia de hiato *Pág 6* · Asma y ejercicio físico (A.I.E.) *Pág 9* · Trastorno ansioso depresivo *Pág 10*.

MISCELÁNEAS · Rigoberta Menchú Tum *Pág 11*.

BAZAR · *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

CONCEJO 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. Alfonso Alamo Albuja
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

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 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

MÁS BENEFICIOS PARA NUESTROS PASIVOS

El Directorio ha resuelto ir aplicando, a partir del segundo semestre de este año, un aumento diferencial en la cuota de la obra social entre el afiliado activo y el pasivo.

De esta manera, hacia fin del presente año, nuestros pasivos estarán abonando una cuota de obra social un 10% menor que la del afiliado activo. La idea es seguir aplicando en el tiempo este aumento diferencial, en la medida que el equilibrio económico de la obra social lo permita, para llegar al objetivo que nuestros pasivos no paguen la cuota de la obra social de la misma manera que ya hoy no abonan los coseguros correspondientes a las prácticas que reciben.

El Directorio

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

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.

Servicios para el Afiliado

A partir del año 2015, la Caja de Seguridad Social para los Profesionales del Arte de Curar de la Provincia de Santa Fe cuenta, además de su sitio corporativo, de un portal para servicios al Afiliado el cual contará con herramientas que brindan información de utilidad como ser la posibilidad de tener en línea las chequeras vigentes y recibos de pasivos, ambos disponibles para bajar en formato PDF para su posible impresión con opción de pago. Además de tener acceso a otras opciones y crear un nexo más cercano con los Afiliados y Beneficiarios.

El acceso inicial al portal de Servicios al Afiliado se realiza a través de un formulario de registración cuyos datos son los necesarios para la correspondiente validación donde deberá crear el nombre de usuario y su contraseña de ingreso, además colocar Número de Afiliado, Nombre y Apellido, tipo y número de Documento, Fecha de nacimiento y opcionalmente una dirección de correo electrónico. El ingreso habitual al portal requiere que se ingrese el nombre de usuario y su contraseña creados en el formulario de registración y además el Tipo y Número de Documento.

PASOS A SEGUIR PARA REGISTRARSE EN EL PORTAL SERVICIOS PARA EL AFILIADO

WWW.CPAC.ORG.AR

- ▶ Caja de Seguridad Social para los profesionales del Arte de Curar
- ▶ Servicios al Afiliado
- ▶ Registrarse
- ▶ Completar todos los campos, tener en cuenta los signos de interrogación que están a la derecha
- ▶ REGISTRARSE

Servicios Disponibles

- Chequeras vigentes
- Disponga de las diferentes chequeras vigentes para su visualización e impresión, con la posibilidad de utilizarlas para su pago.
- Recibos Vigentes.
- Visualización e impresión de los recibos vigentes para su información.
- Datos del Afiliado.
- Visualice y mantenga actualizados sus datos.
- Nuevos servicios.
- Próximamente estarán disponibles nuevas herramientas de utilidad a las necesidades actuales.

El portal está disponible las 24 horas en forma gratuita.

LA CAJA REALIZA SUS PAGOS MEDIANTE TRANSFERENCIAS BANCARIAS

A partir 01/10/2014 la Caja ha comenzado a solicitarles a proveedores, prestadores de la obra social y a sus afiliados la adhesión al sistema de acreditaciones por transferencias bancarias.

De esta manera se mejora la atención, dándole mayor rapidez al reducir los tiempos en que se reciben los pagos, seguridad y economía debido a que dicha transferencia es gratuita para quien la recibe.

La adhesión se podrá realizar en Casa Central, Delegación Rosario y próximamente en las agencias, simplemente al completar un formulario.

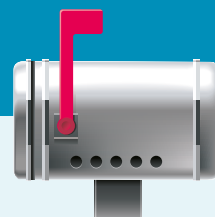
BUZÓN DE SUGERENCIAS

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.



La jubilación



La palabra jubilación proviene del vocablo latino “jubilatio” que significa júbilo o alegría y supone el estado que se encuentran las personas que se jubilan. Pero la jubilación es un impacto en la vida positivo. Representa la culminación de décadas de trabajo dando lugar a una etapa de descanso y disfrute llamada: “jubileo”.

La vejez es un proceso de crecimiento intelectual, emocional y psicológico, momento en el cual se hace un resumen de lo vivido hasta ese momento, y es el tiempo de gozar los logros personales y contemplar los frutos de su trabajo.

Al saber que todos envejecemos debemos prepararnos para hacerlo bien y sacar el mayor provecho a los años. El envejecer, es un proceso dinámico, gradual, natural e inevitable. Nos vamos dando cuenta de él por el aspecto cambiante de nuestro cuerpo. En la sociedad actual prima lo joven, lo bello, lo personal y toda persona que no esté en este rol, está apartado en cierta manera de la sociedad. La jubilación es un acto solidario. La solidaridad nos permite sentirnos unidos a otras personas en

una relación que involucra sentimientos necesarios para mantener el funcionamiento social normal. En sociología la solidaridad, es el sentimiento de unidad basado en interés o metas comunes, compartido por muchos individuos, para pertenecer a un mismo grupo social, para trabajar en metas comunes.

En la Caja del Arte de Curar sin el aporte de los profesionales jóvenes difícilmente puede sustentarse una institución como la nuestra. Existe un porcentaje de profesionales jóvenes que no realizan los aportes pese al trabajo de nuestra Caja, no solo de crear conciencia, sino también de buscar, nuevos ingresos, como el tercer aportante. Los seres humanos vivimos en sociedad, no debemos perder de vista que el bien común se expresa a través de la expresión “nosotros”. Muchos de nosotros tenemos hijos y nietos profesionales, y quizás hemos fallado en transmitir a ellos el valor de la solidaridad, un valor muy importante para una sociedad desarrollada en la que se trabaja en forma constante para defender los derechos y vínculos colectivos. Ser solidario es apostar por la inteligencia emocional de vivir siendo verdaderamente humano. Un estudio realizado por la UBA, establece que los jóvenes son solidarios y desinteresados, está en nosotros el transmitir estos valores y seguramente tendremos la repuesta de esta juventud que comprenderá, que los años pasan, y seguramente deberán de recibir el aporte de quienes tendrán la fortuna de ser jóvenes. Un autor decía “Si la juventud es un defecto, es un defecto del que nos curamos rápidamente.”

Dr. Rafael de la Torre.

Presidente Asociación de Jubilados y Pensionados de Rosario.

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONADOS DEL ARTE DE CURAR. Zona Sur

BENEFICIO PARA SOCIOS:

Biblioteca (2000 ejemplares). Diarios. Cursos de idiomas: francés, inglés inicial, inglés medio, italiano. Taller Literario. Artes Plásticas. Taller de la Memoria. Tai-chin. Computación. Papelonos. Turismo Nacional e internacional. Turismo mensual salidas cortas. Juegos de truco, buracco. Festejo de cumpleaños.

Censo de asociados que viven solos, para estar más cerca de ellos. Elementos Ortopédicos a disposición de los asociados. Defensa de los derechos del asociado. Boletín informativo mensual. Actualmente se está ampliando nuestra sede, con un salón para 120 personas que estará al servicio de los profesionales.

Los invitamos a conocernos y a sumarse porque juntos somos más.

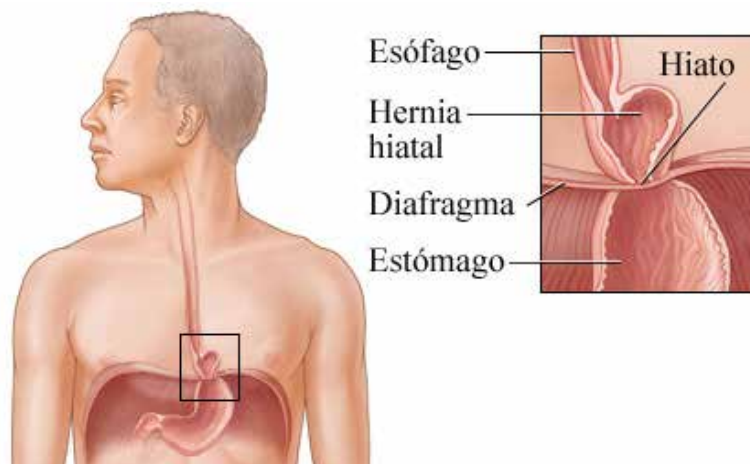
Córdoba 2433 - (2000), Rosario. Tel. 0341-4215476

Hernia de hiato

¿Qué es la hernia de hiato?

El estómago se encuentra en la cavidad abdominal. Se separa del tórax por un músculo llamado diafragma, que cumple una función importantísima en la respiración, ya que se encarga de ayudar a la expansión/contracción de los pulmones.

En el diafragma hay una pequeña abertura, llamada hiato, por donde penetra el esófago, entre 3 y 6 cm. para convertirse, una vez atravesado el diafragma, en el estómago. Así, se podría decir que la localización anatómica natural del estómago se encuentra una vez “pasado” el diafragma. La unión se mantiene en posición por diversos elementos, como la membrana freno-esofágica, la reflexión peritoneal, vasos sanguíneos, los nervios vagos y pilares diafragmáticos especialmente derecho. Las fibras musculares oblicuas forman el ángulo de His en proyección al techo gástrico. Una hernia de hiato ocurre cuando una parte del estómago atraviesa el diafragma (protusión) a través del hiato, y penetra en la cavidad torácica. Aunque hay varios tipos, la más frecuente es la hernia por deslizamiento, en la que se desliza a través del hiato tanto la unión gastroesofágica como una porción de la parte superior del estómago. La hernia de hiato puede afectar a personas de cualquier edad, por un defecto congénito del propio hiato (hernia diafragmática congénita), por ejemplo; pero la frecuencia de aparición de este trastorno se incrementa a partir de los 50 años de edad. Es una patología muy frecuente (se estima que hasta un 20% de la población puede sufrirla), pero la gran mayoría de estos pacientes no sufrirán síntomas.



Causas de la hernia de hiato

El diafragma se puede encontrar debilitado por un gran número de condiciones, patologías o circunstancias. A los factores genéticos ya comentados, se pueden añadir las siguientes causas de la hernia de hiato:

- **Envejecimiento:** A medida que envejecemos, el músculo diafragmático puede volverse algo más débil, posibilitando la protusión del estómago.
- **Tos crónica:** debido al esfuerzo constante que supone la acción de toser para la cavidad torácica (no olvidemos que el diafragma está muy relacionado con los pulmones).
- **Estreñimiento:** las personas propensas a sufrir estreñimiento realizan esfuerzos continuos a la hora de defecar, y esta presión en la cavidad abdominal puede repercutir en el deslizamiento de la parte superior del estómago.
- **Obesidad:** un aumento del volumen abdominal puede producir presión sobre los órganos del abdomen, el estómago entre ellos, y forzar el

Salutaciones

• 15 DE JUNIO • Día del Bioquímico

RECORDATORIO PARA HIJOS AFILIADOS A CARGO EN LA OBRA SOCIAL

Se recuerda que por los hijos mayores de 18 años de edad, que se encuentren afiliados a la Obra Social a cargo del Afiliado Titular (padre o madre) y cursen estudios terciarios o universitarios, se debe presentar certificado de estudio en el que figure constancia de cursado y de alumno regular.

Dicha presentación se debe realizar entre los meses de Abril y Mayo de cada año, a los efectos de continuar abonando la cuota correspondiente a hijo integrante de grupo familiar primario, caso contrario, pasará a abonar la cuota como familiar adherente.

Se recuerda además, que puede permanecer bajo esta condición hasta la edad de 29 años.

paso a través del hiato.

- *Levantar objetos muy pesados.*
- *Estrés.*
- *Tabaquismo:* el consumo de tabaco parece estar asociado a la aparición de la hernia de hiato.

Síntomas de la hernia de hiato

La hernia de hiato tiene una consecuencia clara: al deslizarse hacia la cavidad torácica la parte superior del estómago, es muy probable que el mecanismo antirreflujo del estómago no sea del todo efectivo.

Este mecanismo, cuyo punto importante es el cardias (que es un esfínter que impide que el contenido que pasa al estómago vuelva al esófago), no funciona correctamente y permite que el contenido gástrico pase al esófago.

Como el contenido del estómago es ácido, y las paredes del esófago son mucho más delicadas que las del estómago, es fácil imaginar los síntomas:

- *Ardor (pirosis):* el contenido ácido irrita las paredes del esófago, ocasionando molestias en la boca del estómago. Epigastralgia.
- *Dolor de pecho:* si esa sensación de ardor alcanza zonas elevadas del esófago, el dolor puede sentirse más en la zona torácica que en la abdominal, confundiendo con un dolor en el pecho (pulmones o corazón). Los síntomas respiratorios son predominantemente bronquiales, y en un período crónico compromete el sistema Otorrinofaringológico.
- *Dificultad a la hora de tragar:* las estructuras gastrointestinales se encuentran descolocadas y, por lo tanto, es factible que este síntoma pueda aparecer.

Complicaciones de la hernia de hiato

Por sí misma, la hernia de hiato no produce síntomas ni complicaciones, salvo que se acompañe de un estrangulamiento de la porción del estómago que se ha deslizado, lo que puede tener como consecuencia que dicha parte se necrose (muera) por falta de aporte sanguíneo; o de una hemorragia. En este caso, el sangrado puede llevar a complicaciones como la anemia, por ejemplo, siendo preciso entonces realizar una reparación quirúrgica de la hemorragia. En algunos casos, el contenido ácido puede llegar de nuevo a la boca, y puede ser aspirado, con entrada en los pulmones, que también poseen unas paredes muy delicadas (broncoaspiración).

Pero la mayoría de los problemas asociados provienen de la acción del ácido sobre las paredes del esófago. La irritación constante que produce el contenido del estómago en el esófago puede llevar a cambios en la estructura de la pared esofágica, provocando la aparición de algunas patologías como el esófago de Barrett (alteración de las células del esófago, que puede acabar produciendo una modificación en la estructura de la pared. Se considera una complicación pre-maligna), enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) y otras patologías por reflujo. No todas las personas que padecen hernia de hiato tendrán problemas por el reflujo; pero se estima que un importante porcentaje de los pacientes que acuden a consulta por problemas de reflujo tienen una hernia de hiato como causa subyacente. Como último caso, la acción continuada del ácido sin medidas para evitarlo puede llegar a originar cáncer de esófago (recordemos que el ácido puede alterar las células de la pared del esófago).

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.

Diagnóstico de la hernia de hiato

Ya hemos comentado que en muchos casos la hernia puede pasar desapercibida, ya que no produce síntomas o estos son muy leves o intermitentes en el tiempo, a veces recurrente, a largo plazo o de por vida. No obstante, acudir al médico a tiempo, puede ayudar mucho. Con frecuencia el inicio del tratamiento es la prescripción de Inhibidores de la bomba de protones, antagonistas de receptores H2, antiácidos y prokinéticos. Si el tratamiento no es satisfactorio, el médico clínico puede referir al paciente al especialista en aparato digestivo o cirujano para descartar otras patologías más graves, o prescribir algún tratamiento tras realizar pruebas diagnósticas específicas; Generalmente, pruebas de imagen con contraste (en caso de hernias pequeñas) mediante Radiografía esofagogástrica. En caso de hernias de mayor tamaño y complicaciones, suelen ser otros los métodos de diagnóstico empleados, como la gastroscopia (un tubo que se introduce por la boca y permite ver el interior del esófago y estómago gracias a una pequeña cámara de vídeo), prueba importante para confirmar el diagnóstico mediante estudio biopsico y conocer la gravedad de la situación, y así determinar el tratamiento a seguir.

Tratamiento de la hernia de hiato

La gran mayoría de las hernias de hiato no requieren tratamiento (recordemos que muchos pacientes la padecen sin sufrir síntomas –son asintomáticas). En caso de presentar síntomas, generalmente responden bien a los tratamientos farmacológicos ya enumerados (antiácidos, protectores de la mucosa gástrica y esofágica, inhibidores de la síntesis de ácido). No obstante, ante complicaciones como las descritas en el apartado correspondiente (estrangulamiento, hemorragias...), o si la acción constante del ácido puede hacer sospechar de un esófago de Barrett (pre-cancerígeno) o una ERGE crónica, se hace necesaria la reparación quirúrgica de la misma. La técnica consiste en una fundoplicatura abdominal de Nissen, o torácica (Belsey) técnicas, mediante laparoscopia, que previene el reflujo del contenido gástrico. Nunca tome antiácidos u otros medicamentos para el tratamiento de la hernia de hiato por su cuenta, si sospecha que usted u otra persona sufre de hernia de hiato. Consulte siempre con un profesional sanitario antes de tomar ningún tipo de tratamiento.



Prevención de la hernia de hiato

Ya hemos mencionado cuáles son los factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de sufrir una hernia de hiato. En caso de la hernia de origen congénito, es evidente que no puede evitarse. La gran mayoría de los bebés o niños a los que se les diagnostica reflujo-gastroesofágico (ERGE) se debe a una hernia de hiato, posiblemente de origen genético.

Pero los adultos que no la han sufrido durante su vida, pueden intentar controlar dichos factores. Las personas obesas deben intentar bajar de peso para disminuir la sobrepresión en el estómago y el diafragma; los fumadores, deben reducir el consumo de tabaco, o suprimirlo, si es posible. Intentar llevar una dieta sana y equilibrada, procurando no excederse con las comidas pesadas, que requieren una digestión más complicada y, por ello, mayor aporte ácido en el estómago. Hay que evitar levantar objetos muy pesados sin ayuda, y más aún si es de manera repetida. Esos esfuerzos ya han sido apuntados como posibles desencadenantes de las hernias (no sólo de hiato).

En caso de que la hernia esté relacionada con el estrés, las técnicas de relajación pueden ayudar a controlar los síntomas (aunque esto no cure la hernia per se). Los pacientes con tendencia al estreñimiento es conveniente que hablen con su médico, que les aconsejará acerca de las medidas higiénico-dietéticas o medicamentosas más apropiadas en cada caso para prevenir o tratar el estreñimiento.

*Colaboración del Dr. Ghigi, Roger Armando
Mat.P. 0344 - Ataliva (Santa Fe)*

Asma y ejercicio físico (A.I.E.)

Para iniciar esta nota, lo haré con una controversia: ¿Asma o Broncoespasmo inducido por ejercicio?

BRONCOESPASMO: hecho por el cual los bronquios cambian su morfología en respuesta a diversos estímulos, disminuyendo su calibre, debido a lo cual se presentan los síntomas característicos que le dan identidad a la enfermedad: ASMA. El A.I.E. es el estrechamiento agudo de la vía aérea, con la consecuente aparición de los síntomas de Asma (dificultad para respirar -disnea-, silbidos en el pecho -sibilancias-, tos y opresión torácica, sin importar la intensidad de cada uno de ellos, desde leves a severos), que ocurre como resultado de la práctica de ejercicio físico de cierta intensidad.

Ocurre en una sustancial proporción de pacientes con Asma, pero también puede ocurrir en individuos sin diagnóstico de Asma previo o sin síntomas de Asma reconocidos por los pacientes. La mayoría, si no todos estos pacientes con Asma previo, desarrollan síntomas luego de la actividad física. Esta situación puede estar denunciando una inflamación crónica de la vía aérea, y puede ser la demostración de un control terapéutico insuficiente del Asma. Se denomina “Asma Inducido por Ejercicio Puro”, cuando el ejercicio es el único disparador de la aparición de síntomas. El mecanismo por el cual se suscita un episodio de A.I.E. es debido al aumento de la frecuencia respiratoria (hiperventilación) provocado por el ejercicio, lo que lleva a una respiración bucal, sin el paso del aire por la nariz con la consecuente falta de optimización de su calidad (limpieza, temperatura y humedad). El A.I.E. puede ser modulado por:

1. Factores propios del paciente: hiperreactividad o inflamación bronquial previa por Asma alérgico.
2. Características específicas del deporte: temporada (invierno, verano) y lugar de práctica (interior o al aire libre, altitud, humedad, etc.), tipo de deporte (acuático, terrestre, aéreo).

Otro importante factor concerniente al paciente es la coexistencia de Rinitis, la cual disminuye la capacidad de la vía aérea superior para acondicionar el aire, en paralelo con el aumento de la respiración bucal. Existen situaciones en las cuales, deportistas profesionales manifiestan síntomas ante la exposición a condiciones habituales como aire frío y seco (patinadores y jugadores de hockey sobre hielo), la inhalación de ciertas sustancias como cloro (nadadores), entre otros. El diagnóstico debe incluir una pormenorizada historia clínica, exámenes cardiológicos, otorrinolaringológicos y neumonológicos, previos a la práctica del “Test de Provocación con Ejercicio”, o los estudios indirectos como la inhalación de diversas sustancias que pueden provocar la obstrucción bronquial. El diagnóstico se establece a través de los cambios en la función pulmonar provocados por el ejercicio, no sobre la base de los síntomas. familiar, la disciplina para realizarla.

Estoy convencido que el Médico de Familia es y será siempre el eje central de cualquier sistema de salud en cualquier parte del mundo, porque una de las peculiaridades de este tipo de profesional y que más los distinguen del resto de sus colegas es que atiende a la persona en forma integral, a lo largo de toda su vida y a todos los miembros de la familia. Esto le confiere una posición ideal para ayudar a sus pacientes, tanto por el conocimiento que tiene de ellos y su medio, como por la relación que se establece. Por ello puede tener una visión más integral e integrada de los problemas de salud de las personas que componen la unidad familiar. Cuando me propusieron escribir algo sobre que es el Médico de Familia pensé que sería más difícil, pero a medida que lo fui haciendo, las ideas fueron saliendo solas y analizando él porque me di cuenta que realmente era solo relatar lo que un médico de este tipo hace en su labor diaria en un zona geográfica determinada. Que se enfrenta a disímiles problemas que el propio sistema nos impone, pero el compromiso humano y solidario que caracteriza al médico es el que se debe imponer ante las adversidades. Para terminar, diré que el “Médico de Familia” es un especialista que debe tener un bagaje científico y humano tan vasto como amplia y compleja es la naturaleza humana.



Dr. Roberto A. Jossen

*Médico Especialista en Alergia e Inmunología
M. P.: 2770 - R. E.: 00102805, Esperanza, SF*

Trastorno ansioso depresivo

El Trastorno mixto ansioso-depresivo es la categoría diagnóstica que define los pacientes que sufren tanto de ansiedad como de depresión, "pero ninguno de ellos predomina claramente ni tiene la intensidad suficiente como para justificar un diagnóstico por separado". Es un cuadro marcado por tristeza y ansiedad persistente o recurrente que tiene una duración de al menos un mes, acompañado de síntomas adicionales de idéntica duración tales como dificultad de concentración o memoria, trastorno del sueño, fatiga, irritabilidad, preocupación, llanto fácil, hipervigilancia, sensación de peligro inminente para uno mismo o sus allegados, desesperanza y pesimismo ante el futuro, baja autoestima o sentimientos de inutilidad.

Muchas veces estos síntomas aparecen solapadamente de forma insidiosa tras una crisis vital, como por ejemplo la ida de los hijos del hogar, o una separación y lo que comienza como una tristeza coherente con la situación vivida, pasa a extenderse en el tiempo, y a hacerse más intensa.

La ansiedad disminuye las horas y la calidad de sueño, genera intolerancia, irritabilidad, pudiendo llegar a provocar impotencia y agresión; por su parte la angustia comienza a cercenar la vida social, los momentos de ocio suelen ser acostados sin lograr un descanso, no hay voluntad para la realización de ninguna actividad recreativa o laboral, todo es llevado a cabo con mucho esfuerzo, suele ser común que se agregue el padecimiento de alteraciones somáticas diversas como contracturas, migrañas, ex-

acerbación de patologías previas o la aparición de novo.

La gran dificultad muchas veces es poder identificar que es lo que la está provocando los síntomas, generalmente estas personas no pueden siquiera notar el impacto que ha tenido la causa desencadenante, y sólo perciben el deterioro cuando ya es profundo y limitó notablemente su vida social y familiar; para enfrentar estas situaciones es importante poder lograr un reacomodamiento ante el hecho vivido y contar con recursos para adaptarse al nuevo momento.

La mejor forma de poder abordar este problema tan frecuente es buscar ayuda cuando uno comienza a percibir una alteración sostenida luego de una gran crisis o cambio significativo en sus vidas, sea esto la alteración del sueño, la profunda tristeza o alteraciones somáticas, hacernos cargo de que hay situaciones que al no poder enfrentar nos pueden enfermar es el primer paso para consultar con un psicoterapeuta que nos ayude a comprender y sobrellevar las situaciones que nos tocan vivir.

Por otro lado si los síntomas generan dificultad para realizar tareas habituales, el insomnio es persistente y las alteraciones somáticas sostenidas es recomendable acompañar el tratamiento con antidepressivo y ansiolítico a dosis baja.

Dra. Paola Radice

Médica - Psiquiatra

Mat. 17903 Reg. Esp 44/521

Terapeuta C. Posracionalista



**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@litorallogistica.com.ar

Rigoberta Menchú Tum

Desearía que se desarrollara en todos los pueblos un consciente sentido de paz y el sentimiento de solidaridad humana, que pueden abrir nuevas relaciones de respeto e igualdad para el próximo milenio, que deberá ser de fraternidad y no de conflictos cruentos.

Rigoberta Menchú.

Del discurso de aceptación del Premio Nobel, 10 de Diciembre de 1992.



Rigoberta Menchú Tum, miembro del grupo maya Quiché, nació en Uspantán, Guatemala; el 9 de enero de 1959. Es referente como defensora de los derechos humanos; destacada por su liderazgo al frente de las luchas sociales en el ámbito nacional e internacional. Hija de Vicente Menchú Pérez y Juana Tum Kótoja, dos personajes muy respetados en su comunidad. Su padre fue un campesino indígena activista en la defensa de las tierras y los derechos de su pueblo y su madre era una indígena partera (tradición indígena pasada de generación en generación, por lo general realizada en zonas rurales donde no llegan los servicios médicos). Ambos, al igual que varios miembros de su familia, fueron víctimas de la violencia armada originada en la guerra civil guatemalteca. Desde muy pequeña conoció las injusticias, la discriminación y la explotación a la que son sometidos los indígenas de Guatemala, que viven en la pobreza extrema. A los cinco años comenzó a trabajar en una finca de café, en condiciones tan pésimas que fueron la causa de la muerte de hermanos y amigos suyos, así como de la represión de la que fue víctima su comunidad por parte de los terratenientes y miembros del ejército de Guatemala. Desde los diez años tuvo una intensa actividad religiosa, participando como mujer maya y catequista en actividades de pastoral en su comunidad; involucrándose en las luchas reivindicativas de los pueblos indígenas y campesinos lo que le valió persecución política. Desde 1979, fue miembro fundadora de organizaciones campesinas.

Inició una campaña pacífica de denuncia del régimen guatemalteco y de la sistemática violación de los derechos humanos de que eran objeto los campesinos indígenas; ella misma personificaba el sufrimiento de su pueblo con notable dignidad e inteligencia, añadiéndole la dimensión de denunciar la situación de la mujer indígena en Hispanoamérica. Exiliada en México, recorrió el mundo con su mensaje y consiguió ser escuchada en las Naciones Unidas. En 1988 regresó a Guatemala, protegida por su prestigio internacional, para continuar denunciando las injusticias. En 1991, participó en la preparación de la declaración de los derechos de los pueblos indígenas por parte de las Naciones Unidas. En 1992 la labor de Rigoberta Menchú fue reconocida con el Premio Nobel de la Paz. Su posición le permitió actuar como mediadora en el proceso de paz entre el Gobierno y la guerrilla iniciado en los años siguientes. En 1998, fue galardonada con el Premio Príncipe de Asturias de Cooperación Internacional, junto con Fatiha Boudiaf, Fantana Ishaq Gailani, Somaly Mam, Emma Bonino, Graça Machel y Olayinka Koso-Thomas por su trabajo, por separado en defensa y dignificación de la mujer. Desde mayo de 2004, apoya la labor y el compromiso de la fundación Comparte en América Latina, con el fin de educar en la Cultura de Paz y colaborar en la defensa de los derechos de miles de niños. En 2006, participó como embajadora de buena voluntad de la Unesco del gobierno de Óscar Berger (Presidente de Guatemala, 2004 – 2008). Cuenta con más de 30 Doctorados Honoris Causa, otorgados por distintas universidades del mundo. Fue mencionada en el Libro Guinness de los récords por ser la ganadora más joven del Nobel y ser la primera indígena en ganar ese premio. Se postuló en las elecciones presidenciales de su país en los años 2007 y 2011 por el partido indígena WINAQ junto a otros. Rigoberta Menchú tiene en su haber la publicación de varios libros, tales como “Me llamo Rigoberta Menchú y así me nació la conciencia”, libro testimonial publicado en 1983, que ha sido traducido a más de doce idiomas y ha merecido decenas de reconocimientos internacionales, el libro “La nieta de los Mayas” publicado en el año 1998 y en los últimos años ha publicado los libros para niños: “Li Mi’n, una niña de ChimeI” y “El Vaso de Miel”.

Cocina



SOUFFLE DE CHOCOLATE

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 240°C. Unte unos moldes de soufflé con manteca y luego espolvoreelos con un poco de azúcar. Ponga la leche en una cacerola a calentar (reservado 1 o 2 cucharadas soperas para diluir en ellas la fécula). Cuando la leche esté hirviendo, añada la fécula diluida sin dejar de remover y deje que hierva todo junto unos 25 segundos. Funda el chocolate a baño María. Cuando la leche esté tibia, mezcle en ellas las yemas y, luego, el chocolate derretido sin dejar de remover para que quede bien incorporado. Bata las claras a punto nieve y, cuando estén firmes, añádale el azúcar y siga batiendo un par de minutos. Incorpore con delicadeza (para que no se bajen) las claras de huevo a la mezcla con el chocolate y, luego, rellene con ello los moldes hasta $\frac{3}{4}$ de su altura. Métalos en el horno durante 6 minutos y sívalos en cuanto salgan del horno.

Ingredientes

(para 4 personas)

- 200 grs. de leche entera
- 10 grs. de fécula de maíz
- 200 grs. de chocolate negro amargo
- 3 yemas de huevo
- 5 claras de huevo
- 25 gr. de azúcar

Libro



LA TEMPLANZA

Nada hacía suponer a Mauro Larrea que la fortuna que había levantado tras años de tesón y arrojo se le derrumbaría con un estrepitoso revés. Ahogado por las deudas y la incertidumbre, apuesta sus últimos recursos en una temeraria jugada que abre ante él la oportunidad de resurgir. Hasta que la perturbadora Soledad Montalvo, esposa de un marchante de vinos londinense, entra en su vida envuelta en claroscuros para arrastrarle a un porvenir que jamás sospechó. De la joven república mexicana a la radiante Habana colonial; de las Antillas al Jerez de la segunda mitad del XIX, cuando el comercio de vinos con Inglaterra convirtió la ciudad andaluza en un enclave cosmopolita y legendario. Por todos estos escenarios transita La Templanza, una novela que habla de glorias y derrotas, de minas de plata, intrigas de familia, viñas, bodegas y ciudades soberbias cuyo esplendor se desvaneció en el tiempo. Una historia de coraje ante las adversidades y de un destino alterado para siempre por la fuerza de una pasión.

La Templanza
de María Dueñas
Editorial: Planeta
Clasificación: Ficción y Literatura » Novelas » General
Páginas: 544

Misceláneas



Cambio

Este mundo no va a cambiar a menos que estemos dispuestos a cambiar nosotros mismos.

Democracia

La democracia no es una meta que se pueda alcanzar para dedicarse después a otros objetivos; es una condición que sólo se puede mantener si todo ciudadano la defiende.

Enemigo

Fue muy importante para mí aprender a distinguir los enemigos

Militancia

Me considero una mujer militante de aquellas causas que todavía no tienen voz

Frases de Rigoberta Menchú Tum