

ENTRE NOSOTROS

AÑO XVI - NÚMERO 85
FEBRERO 2018

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

TODO ESFUERZO
TIENE SU RECOMPENSA

FELICES Y
MERECIDAS
VACACIONES

4. Institucionales
Reunión del Foro
Provincial de Seguridad
Social

8. Efemérides
4 de Febrero:
Día Mundial de la Lucha
contra el Cáncer

10. Salud y Vida
Sexualidad en
la tercer edad

Órganos de la Caja de Seguridad Social

para los Profesionales del Arte de Curar de la Provincia de Santa Fe

Directorio

• Presidente

Méd. Carlos A. Griccini

• Vicepresidente

Odont. Leonardo L. Carnielli

• Secretaria

Farm. Cynthia N. Sevilla

• Tesorera

Farm. Maria Rosa Sartor

• Vocales

- Méd. María Cecilia Barrios

- Méd. Hugo Eduardo Camino

- Bioq. Roberto O. Casabianca

- Méd. Carlos E. Chaillou

• Vocales Suplentes

- Bioq. Sonia M. Helman

- Méd. Estela Maris Imoberdorf

- Méd. Marcelo A. Mariño

- Méd. Aníbal Gastaldi

- Odont. Silvio R. Croci

- Méd. Roberto A. Osella

- Psic. Adolfo E. Faya

- Kgló. Marcelo A. Senneke

Consejo de Representantes

• Presidenta Farm.

Rosana S. Martina – Distrito Nº

11: Constitución

• Vicepresidente Bioq.

Jorge O. Rivarossa –

Distrito Nº 6: San Jerónimo

• Secretario Zona Norte

Odont. Antonio D. Marelli – Dis-

trito Nº 7: San Justo, San Javier

y Garay

• Secretario Zona Sur

Méd. Gustavo Carlos Adrián

Balista – Distrito Nº 14: Rosario

• Vocales Titulares

- Farm. Myriam Ferrero de Brue-

ra – Distrito Nº 1: Castellanos

- Méd. Rubén O. Pedicino – Dis-

trito Nº 2: Gral. Obligado

- Bioq. Alberto E. Consejero Per-

man – Distrito Nº 3: La Capital

- Dr. Roberto Jossen – Distrito Nº

4: Las Colonias

- Dr. Orlando H. Zenobi –

Distrito Nº 5: 9 de Julio, San

Cristóbal y Vera

- Méd. Carlos Alberto Salvatierra

Distrito Nº 8: San Martín

- Méd. Alfonso Alamo – Distrito

Nº 9: Belgrano

- Vet. Julio Lozano – Distrito Nº

12: Gral. López

- Méd. Fernando Esteban –

Distrito Nº 13: Iriondo

- Odont. Eleonora Dasso

Distrito Nº 14: Rosario

- Farm. Fabián Eduardo García

Distrito Nº 15: San Lorenzo

• Vocales Suplentes

- Odont. David A. Heinzmann

Distrito Nº 1: Castellanos

- Bioq. Hugo N. Dohrmann

Distrito Nº 2: Gral. Obligado

- Psicop. María Alejandra Vassallo

Distrito Nº 3: La Capital

- Odont. José Brero – Distrito

Nº 4: Las Colonias

- Bioq. Emanuel A. Dupouy Distrito

Nº 5: 9 de Julio, San Cristóbal y Vera

- Odont. Gabriel Campostrini

Distrito Nº 6: San Jerónimo

- Farm. Guillermo Domingorena

Distrito Nº 7: San Justo, San

Javier y Garay

- Bioq. Ezequiel S. Aichino

Distrito Nº 8: San Martín

- Odont. Jorge A. Alberdi – Distri-

to Nº 9: Belgrano

- Méd. Roberto E. Rodríguez

Distrito Nº 11: Constitución

- Odont. Raúl E. Allín – Distrito

Nº 12: Gral. López

- Méd. Alberto José Scarabotti

Distrito Nº 13: Iriondo

- Farm. Leonardo O. Jurado

Distrito Nº 14: Rosario

- Méd. Víctor H. Tessi – Distrito

Nº 14: Rosario

- Méd. Ovidio C. López – Distrito

15: San Lorenzo

Comisión Fiscalizadora

• Titulares

- Odont. Guillermo Gustavo Benz

- Farm. Silvia Adriana Capponi

- Fga. Graciela M. Trento

• Suplentes

- Méd. Mónica A. Prida

- Méd. Marcelo L. Fay

- Méd. Luis Alberto Gentile

PAGUE SU CHEQUERA

a través de los siguientes medios de pago

- HOME BANKING
- DÉBITO AUTOMÁTICO (a través de su gremial o cuenta bancaria)
- CAJEROS AUTOMÁTICOS DE RED LINK
- TARJETAS DE CREDITOS VISA – MASTER – CABAL (sólo en Casa Central Santa Fe y Delegación Rosario)
- TARJETAS DE DÉBITO (sólo en Casa Central Santa Fe y Delegación Rosario)
- SUCURSALES DEL BANCO DE SANTA FE
- SANTA FE SERVICIOS

Pasos a seguir para pagar a través del Home Banking de cualquier banco que opere con la Red Link:

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 al botón PAGAR LOS SERVICIOS SELECCIONADOS
12. Ir al 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.



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

Listado de Bancos que operan con RED LINK

- Nuevo Banco de Santa Fe
- Banco de la Nación Argentina
- Banco Hipotecario
- Nuevo Banco de Entre Ríos
- Banco Municipal de Rosario
- Banco Columbia
- Banco Bica



Dirección general

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

Dirección editorial y redacción general

Comisión de Comunicación Institucional y Agencias:

- Director Farm. María Rosa Sartor
- Director Med. Carlos Griccini
- Consejera Farm. Myriam Bruera
- Consejera Odont. Eleonora Dasso

Coordinación y diseño

Consultora Arcadia SA

36.000 ejemplares de distribución gratuita para afiliados a la Caja de Seguridad Social para los Profesionales del Arte de Curar de la Prov. de Santa Fe.

Las puertas de un nuevo año nos encuentran ante cierta incertidumbre por probables cambios de la reforma previsional, la cual nos puede afectar. Es por eso que estamos presentes y trabajando en el Foro Provincial de Previsión Social y en la Coordinadora de Cajas Profesionales de la República Argentina para fortalecer posturas ante dichos cambios.

También, es muy importante informarles que la justicia ha rechazado en segunda instancia los recursos de amparo que algunas Obras Sociales y Prepagas nos habían iniciado en contra de la aportación del Tercer Contribuyente. Por lo cual, creemos que en el corto plazo vamos a incrementar notablemente los ingresos por dicho recurso, lo que se va a ver reflejados en los beneficios a nuestros Jubilados y Pensionados.

Sigue siendo nuestro desafío el trabajar puertas abiertas con todas las Instituciones relacionadas con las Profesiones del Arte de Curar y también con las demás Cajas Previsionales Provinciales y profesionales del país para continuar mejorando nuestros beneficios.

El Directorio

INSTITUCIONALES

Aumento de la Bonificación por año extra de aporte

Informamos que los beneficiarios que se jubilen a partir del 01/11/17 gozarán de una bonificación de 4 módulos por cada año extra de aporte por encima de los 30 años obligatorios por Ley.

Esto permitirá que sea mayor la cantidad de futuros jubilados que accedan al beneficio alcanzando la jubilación máxima de ley (140 módulos) más la bonificación extra solidaria (estampillado) y Tercer Contribuyente.

Se reunió el Foro Provincial de Seguridad Social



Odont. Leonardo Carnielli y Méd. Carlos Griccini, Vicepresidente y Presidente de la Caja de Seguridad Social para los Profesionales del Arte de Curar de la Provincia de Santa Fe

La Reforma Previsional fue uno de los temas tratados con mayor preocupación. En el encuentro, además, se designaron las autoridades del Foro Provincial de Previsión Social. La Caja de Seguridad Social para los Profesionales del Arte de Curar de la Provincia de Santa Fe asumió la vicepresidencia segunda.

En el mes de diciembre tuvo lugar en la ciudad de Cañada de Gómez una nueva reunión del Foro Provincial de Seguridad Social que integran la Caja Provincial, ocho cajas de profesionales y varias cajas municipales.

En dicho encuentro se designaron las autoridades del Foro Provincial de Previsión Social, el cual tiene reconocimiento por parte del Estado Provincial a través del Ministerio Trabajo y Seguridad Social. Dicho Foro quedó establecido de la siguiente manera: la

presidencia y vicepresidencia primera a cargo de la Caja de la Provincia de Seguridad Social y la vicepresidencia segunda a cargo de las cajas de profesionales. En este marco, hasta diciembre de 2018 la vicepresidencia segunda del Foro Provincial de Seguridad Social estará en manos de la Caja de Seguridad Social para los Profesionales del Arte de Curar de la Provincia de Santa Fe.

Además, en el encuentro se abordaron diferentes temáticas. Primero, una

problemática que es el denominador común en todas las cajas: las pensiones. También el tema de la reforma previsional que pretende llevar a cabo el Gobierno Nacional.

“En el encuentro dejamos de manifiesto nuestra preocupación por los temas que incluye el pacto fiscal firmado por la provincia, en cuanto a la reforma previsional y en qué nos puede afectar como Cajas de Previsión de Profesionales”, manifestó Carlos Griccini, presidente de la Caja

de Seguridad Social para los Profesionales del Arte de Curar de la Provincia de Santa Fe y la persona que encabeza la vicepresidencia segunda del Foro Provincial de Seguridad Social hasta julio de 2018, cuando se realicen las elecciones y asuma otro presidente. Y agregó: “Todo lo que sabemos de la reforma previsional es por los medios, es decir la posibilidad de prolongar la edad jubilatoria pero de manera voluntaria hasta los 70 años, revisar el tema de las jubilaciones de privilegio... Pero no mucho más que eso”.

En dicho encuentro se designaron las autoridades del Foro Provincial de Previsión Social, el cual tiene reconocimiento por parte del Estado Provincial a través del Ministerio Trabajo y Seguridad Social.

Por su parte, Leonardo Carnielli, vicepresidente de la Caja de Seguridad Social para los Profesionales del Arte de Curar de la Provincia de Santa Fe, señaló que a nivel nacional hay reuniones con legisladores por el tema de la reforma previsional. “Es una forma de participar y estar discutiendo en

los lugares donde se van a definir las cosas para defender nuestra autonomía”, señaló. Y agregó: “La reforma es un tema complejo. Se escuchan muchas cosas que no es lo que después llega a las mesas de discusión. Vemos bien trabajar en conjunto, y que haya un registro único de jubilados y pensionados a nivel nacional, pero cada uno manteniendo su autonomía. Según lo que nos ha manifestado el secretario no es la intención del gobierno nacional avasallar la autonomía de las cajas que tienen la intención de mantenerla, como es nuestro caso. Sí hablan de compatibilizar algunos tópicos como edad jubilatoria, beneficios, etcétera”.

Otro de los temas tratados en esta reunión realizada en la ciudad de Cañada de Gómez fue la necesidad de incorporar en las currículas educativas el tema del sistema previsional. “Nos parece algo necesario que los jóvenes sepan de este tema. Sabemos que tiene más que ver con la Ley Nacional de Educación, pero se lo planteamos igual al gobierno provincial porque realmente lo consideramos importante”, remarcó Griccini.

A nivel nacional

La Caja de Seguridad Social para los Profesionales del Arte de Curar de la Provincia de Santa Fe también participa activamente de las reuniones de las cajas de profesionales de todo el país. Ello, porque forma parte de la Coordinadora de Cajas de Profesionales de la República Argentina.

“Dentro de la Coordinadora tenemos

miembros del directorio que participan en las comisiones de Jurídicas, Obra Social y Problemática de los Nuevos Profesionales eso es muy importante. Hablamos de una Coordinadora Nacional que integran unas 77 cajas de profesionales del país”, mani-

La Caja de Seguridad Social para los Profesionales del Arte de Curar de la Provincia de Santa Fe también participa activamente de las reuniones de las cajas de profesionales de todo el país.

festó Carlos Griccini.

En ese marco, contó algunos de los ejes de trabajo. “En la comisión Problemática de los Nuevos Profesionales se está trabajando en una cuestión que tienen en común todas las cajas, y es el de la inserción laboral; en Obra Social hay mucho por hacer pero nosotros tenemos obra social propia y la considero de excelencia; y en Jurídica, la preocupación es la reforma previsional porque se desconoce del tema”, finalizó el presidente de la Caja de Seguridad Social para los Profesionales del Arte de Curar de la Provincia de Santa Fe.

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) 4593385
arte.decurar@cpac.org.ar

DELEGACIÓN Jujuy 2150/54 · 2000 Rosario · Tel/Fax (0341) 4251158
artedecurros@cpac.org.ar

Plan Joven

Se implementó el Plan Joven de Previsión y Obra Social. Los futuros nuevos afiliados, en los primeros 4 años de afiliación o menores a 35 años, lo que ocurra primero, al afiliarse podrán optar por efectuar sus aportes previsionales y de obra social, optando por el Plan Joven.

En previsión

A) Opción Plan Joven Previsional:

Aporte

Primeros 4 años o hasta los 34 años, 11 meses y 30 días (lo que suceda primero): 3 MPA;

Los siguientes 6 años: Según opción 50%, 75% o 100% del valor de la categoría de aporte que correspondiera.

Recuperar Módulos en defecto para Jubilación Ordinaria Íntegra.

B) Opción aportar al 50% de lo que le corresponde por su edad o;

C) Opción aportar al 75% de lo que le corresponde por su edad o;

D) Opción aportar al 100% de lo que le corresponde por su edad.

En Obra Social

A) Opción Plan Joven Obra Social:

Cobertura igual al Plan A.

Cuota para el afiliado Titular: 60% del valor del Plan A.

B) Plan A para más de 4 años de recibido o más de 35 años

C) Plan B Titular

D) Cuota solidaria del 25% del plan A para Titular en relación de dependencia demostrable.

Para afiliarse a la Caja deberán traer

- DNI
- Certificado de matriculación
- Designar beneficiario del Subsidio Extraordinario, indicando el DNI.



Reflujo en lactantes

En los bebés pequeños, es normal que se presente una pequeña cantidad de reflujo gastroesofágico. El reflujo intenso que ocasiona pérdida de peso o problemas respiratorios no es normal. Hay estudios de imágenes para confirmar el diagnóstico y dar lugar a un tratamiento.

¿Qué es el reflujo?

Es el pasaje del contenido gástrico hacia el esófago, que ocurre varias veces por día. Se pueden dividir en dos grandes grupos:

-EL REGURGITADOR O VOMITADOR FELIZ: es el lactante que regurgita y / o vomita con variable intensidad, sin otro síntoma acompañante. Crece bien y está sonriente, es el reflujo gastroesofágico fisiológico.

-LA ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO: es el lactante o niño con síntomas digestivos y/o extradi digestivos que se vinculan al daño tisular producido por la intensidad o frecuencia de los episodios de reflujo, el cual se denomina reflujo gastroesofágico patológico.

¿Cuáles son las pruebas para diagnosticar el reflujo?

El paciente con sospecha de reflujo gastroesofágico fisiológico no se recomienda estudios de imágenes; en cambio en el reflujo gastroesofágico patológico se recomienda realizar estudio contrastado que se denomina Seriado Esófago. Gastro.Duodenal, para valorar deglución y anatomía del esófago,

estómago y duodeno, al ser un estudio dinámico nos permite visualizar movilidad intestinal y vaciado gástrico. También se utiliza la PHmetría 24 hs que sirve para valorar el reflujo en mayor tiempo.

¿Cuál o cuáles son las causas por las que un bebé puede tener reflujo?

Cuando el reflujo es fisiológico la causa es inmadurez en el esfínter esofágico inferior, que actuaría como una especie de válvula cuya función es impedir que el alimento ascienda al esófago cuando el mismo está en estómago.

En el reflujo patológico se debe estudiar el motivo que pueden ser varios, desde un trastorno anatómico hasta una alteración en el esfínter esofágico inferior.

Una vez diagnosticado, ¿cuál es el tratamiento?

Si la causa no es anatómica, que necesite corrección quirúrgica, se recomienda, TRATAMIENTO HIGIENICO DIETETICO:

- Fórmulas espesadas disminuyen las regurgitaciones, no la cantidad de episodios de RGE.
- Posición: elevar el tronco, no acostar enseguida después de ingerir alimento.

· Chicos mayores y adolescentes: evitar chocolate, comidas picantes, alcohol, café.

¿Qué es un estudio esofagogastro-duodenal (SEGD)?

Es un procedimiento con rayos X en el cual el niño toma una sustancia llamada bario que llena el tubo digestivo desde la boca y permite al médico radiólogo evaluar y diagnosticar distintas afecciones del esófago, estómago o el intestino delgado.

Habitualmente el estudio está limitado al esófago, estómago y la primera porción del intestino delgado (duodeno). En algunos casos especiales puede seguirse el pasaje a través de todo el intestino.

¿Tiene algún riesgo?

Ninguno, en tanto y en cuanto la correcta indicación de este estudio ofrece información de sumo interés para el médico tratante en relación con el riesgo de la exposición a los rayos X.

Dr. Guillermo Fernández

Pediatra. Esp. en Diagnóstico por Imagen Pediátrico SAP. M.P.4.239

Material elaborado por Diagnóstico por Imágenes Junín. Santa Fe

TE LESIONASTE
JUGANDO
AL FUTBOL
LO VIMOS



FUERON
MELLIZOS
LO VIMOS



TU HIJO SE
CAYÓ DE
LA BICI
LO VIMOS





DURANTE 25 AÑOS TOMAMOS TUS MEJORES IMÁGENES

SEDE CENTRO JUNÍN 2474 | SEDE SUR GRAL. LÓPEZ 2876
 TEL (0342) 4 827 827 | FAX (0342) 4 827 884 | WHATSAPP 342 5522912 | MAIL contacto@diagporimágenes.com.ar | www.diagporimágenes.com.ar

4 de febrero: Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer

Para fomentar medidas destinadas a reducir la carga mundial de esta enfermedad, la OMS, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) y la Unión Internacional contra el Cáncer (UICC) dispusieron conmemorar el 4 de febrero de cada año el Día Mundial contra el Cáncer.

¿De qué hablamos cuando hablamos de cáncer? Se trata de un grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del cuerpo. El cáncer comienza con la modificación de una sola célula, generada de manera espontánea –sin causa– por un agente externo o por factores genéticos hereditarios, y se manifiesta a través del desarrollo de un tumor. Los tumores o neoplasias se generan cuando el crecimiento de las células se produce de manera descontrolada. Pero no todo tumor es canceroso.

En los tumores benignos, no cancerosos, las células que los forman no se expanden a otras partes del cuerpo, lo que permite extirparlos y, en la mayoría de los casos, no vuelven a generarse. En los tumores malignos, o cancerosos, las células que los forman se comportan de manera anormal, se dividen sin control u orden, pudiendo invadir y destruir el tejido que se encuentra a su alrededor y/o ingresar al torrente sanguíneo o al sistema linfático. Muchas veces es posible detectarlos de forma temprana y tratarlos.

En cuanto a los factores de riesgo, hay algunos que pueden favorecer el desarrollo de esta patología. Por un lado están los relacionados con hábitos y estilos de vida, como una dieta rica en grasas, la inactividad física, el consumo excesivo de alcohol y el consumo de tabaco, entre otros. Asimismo, existen factores genéticos: algunas personas poseen una mayor predisposición genética para desarrollar tumores, dada su historia familiar y/o personal. Sin embargo, esto no supone que las personas que tuvieron o tienen familiares con cáncer vayan a desarrollarlo. El

factor hereditario incide en un pequeño porcentaje (entre el 5 y el 10%) del total de los casos de cáncer.

También puede haber factores infecciosos. En este sentido, existe evidencia científica de que algunas infecciones persistentes provocadas por algunos virus promueven el desarrollo del cáncer, ya que su presencia puede generar alteraciones en el núcleo de las células normales. Los virus más comunes que pueden favorecer el desarrollo de tumores son el Virus del Papiloma Humano (VPH) y el Virus de la Hepatitis B (VHB). Sin embargo, si bien la infección por estos virus es condición necesaria, no es suficiente para desarrollar cáncer.

Factores de riesgo

Un gran porcentaje de las enfermedades no transmisibles son prevenibles y comparten los mismos factores de riesgo. Se estima que los cinco principales riesgos para la salud están relacionados con el comportamiento y la alimentación: índice alto de masa corporal, bajo consumo de frutas y hortalizas, inactividad física, consumo de tabaco e ingesta excesiva de alcohol. Estos factores causan el 30% de las muertes por cáncer. Aunque la edad es un factor de riesgo relevante, el consumo de tabaco es el más importante: causa el 22% de las muertes mundiales por cáncer en general y el 71% de los fallecimientos por cáncer de pulmón. Los cánceres causados por infecciones víricas, como los virus de la Hepatitis B y C o por el Virus Papiloma Humano (VPH), son responsables de hasta un 20% de las muertes por cáncer en los

países de ingresos bajos y medios.

La detección temprana es una herramienta indispensable a la hora de prevenir muertes por cáncer, ya que en las fases iniciales de la enfermedad existe un alto potencial de curación (por ejemplo en cáncer de cuello de útero o de mama). Existen intervenciones que permiten la detección temprana y el

Recomendaciones para la prevención y detección temprana

- Aumentar el consumo de frutas y verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos. Reducir el consumo de grasas de origen animal (fiambres, embutidos, manteca, leche entera) y de ácidos grasos trans (productos de pastelería, snacks y golosinas).
- Realizar actividad física todos los días, por lo menos 30 minutos.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol.
- Evitar el tabaco y promover los ambientes 100% libres de humo.
- Evitar la exposición al sol entre las 10 y las 16, utilizar protectores solares y ropa que proteja la piel (de color claro y liviana). Estas medidas deben extremarse en los grupos más vulnerables: niños menores de 3 años y personas de piel blanca, cabello y ojos claros.



tratamiento eficaz de un tercio de los casos aproximadamente.

Los principales factores de riesgo tienen un gran impacto sobre la carga de cáncer global:

- El tabaco, a través de sus diversas formas de exposición, constituye la principal causa de muerte relacionada con el cáncer en todo el mundo entre los hombres y cada vez más entre las mujeres. Las formas de exposición incluyen tabaquismo activo, respirar humo de segunda mano (tabaquismo pasivo o involuntario) y tabaco sin humo (como mascar tabaco). El tabaco provoca diversas formas de cáncer: de pulmón, esófago, laringe, oral, vejiga, riñón, estómago, cuello de útero y colorrectal.
- El sobrepeso y la obesidad están asociados causalmente a varios tipos de cáncer, como de esófago, colorrectal, mama en mujeres postmenopáusicas, endometrio y riñón.
- La inactividad física contribuye de forma importante al aumento de las tasas de sobrepeso y obesidad en muchas partes del mundo y de forma individual

aumenta el riesgo de algunos cánceres.

- El consumo excesivo de alcohol es un factor de riesgo de muchos tipos de cáncer, incluido el de la cavidad bucal, faringe, laringe, esófago, hígado, colorrectal y mama. El riesgo para varios tipos de cáncer (por ejemplo, de cavidad oral, faringe, laringe y esófago) derivado de un alto consumo de alcohol aumenta sustancialmente si la persona también fuma en gran cantidad.
- La infección con el virus de la Hepatitis B provoca alrededor del 52% de los carcinomas hepatocelulares del mundo. Otro 20% de cánceres hepatocelulares lo provoca la infección del virus de la Hepatitis C.
- El Virus del Papiloma Humano (VPH) es la infección viral del tracto reproductivo por transmisión sexual más común del mundo e infecta a 660 millones de personas aproximadamente cada año. También se calcula que provoca casi todos los cánceres de cuello de útero, el 90% de los de ano y el 40% de los cánceres de genitales externos. El VPH también provoca cáncer de la cavidad oral y orofaríngeo. Las mujeres pueden evitar

el desarrollo de un cáncer de cuello de útero con la realización del Papanicolaou (PAP). Este examen permite detectar células anormales o lesiones en el cuello del útero y reducir casi completamente la incidencia y mortalidad. El PAP es gratuito y se realiza en todos los hospitales y centros de salud. Se recomienda a las mujeres realizarlo a partir de los 25 años de edad.

- Las personas con infección por VIH tienen un riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer considerablemente más alto que las personas del mismo grupo etario sin dicha infección. El VIH debilita el sistema inmunitario y reduce la habilidad del cuerpo para destruir las células cancerosas y para combatir infecciones que pueden resultar en cáncer.
- La exposición al sol excesiva o a fuentes artificiales de radiación ultravioleta, como las camas solares, aumentan el riesgo de padecer diferentes tipos de cáncer de piel.

FUENTE: MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

Sexualidad en la tercera edad

¿Es posible pensar que las personas adultas mayores tienen sexualidad? ¿Habilitamos como sociedad y familia a que las personas mayores gocen y vivan su sexualidad? ¿Qué pensamos de esos “abuelos” que andan con mujeres más jóvenes? ¿Qué pensamos de esas “abuelas” que deciden decir no al pedido de cuidado de nietos/as, para irse de baile con sus amigas?

Llegar a la tercera edad, aún concebida luego de la jubilación siendo que la expectativa de vida aumentó notablemente y son muchos los años que quedan por delante, ubica a las personas en roles y funciones que tal vez no desean ocupar como es el de “abuelazgo”. A una persona mayor ya no se la llama por señor o señora, se le dice abuelo/a con todo lo que ello connota. Y ésto que les comparto es sexualidad, la forma en que llamamos a las personas no es casual. Con el nombre que se le asigna se le está diciendo todo lo que está permitido y prohibido. Ya lo decían los Les Luthiers en su espectáculo sobre “Educación Sexual Moderna” (el cual invito a que lo vean en youtube) ‘ya se puede hablar de sexo, ya van a cumplir 30 años’. Con mucho humor supieron introducir el tema tabú a la sociedad permitiendo reflexionar sobre los dubi dubi y daba daba (permisos y prohibiciones) que la sociedad dice sin decir en cada mensaje que transmite.

Así es como las personas adultas mayores comienzan a relegar su existencia sexual por la existencia de sus personas queridas: hijos/as, nietos/as, sobrinos/as, pareja, amistades, etc. La sociedad aún no habilita a que se sigan ocupando por sus intereses, fantasías, deseos. Nuestra sociedad, a través de los medios masivos de comunicación, brinda dobles mensajes en cada oportunidad que se le presenta: si sos mujer te pide no envejecas, te acerca las cremas para que tu rostro se vea como porcelana fría... pero no te diseña ropa sensual ni ropa interior erótica... si sos varón te invita a disfrutar la vida, te dice que no te quedes solo, que busques muje-

Llegar a la tercera edad, aún concebida luego de la jubilación siendo que la expectativa de vida aumentó notablemente y son muchos los años que quedan por delante, ubica a las personas en roles y funciones que tal vez no desean ocupar como es el de “abuelazgo”.



res jóvenes porque tu cuerpo seguirá funcionando como a los 20... te acerca la pastilla azul. ¿Qué nos dicen estos mensajes? ¿Qué lugar tienen varones y mujeres adultos/as mayores en las propagandas? ¿Cuándo se usa la imagen de un/a adulto/a mayor? ¿Para qué? A todas estas preguntas hay una posible respuesta común: el/la adulto/a mayor aparece como símbolo de cuidado y protección de otras generaciones, no aparecen como protagonistas de propagandas de viajes, fiestas, compras, bebidas, etc. ¿Quiénes sí aparecen en estas propagandas?...

Entonces vuelvo a preguntarnos ¿qué lugar tienen las personas adultas mayores para gozar de su existencia? El deseo no se desvanece con la edad, no desaparece, no se apaga. El deseo está siempre presente y lo que cambia son las posibilidades y los modos de expresarlos/vivirlos. El deseo de tener o estar en pareja, el deseo de gozar con su cuerpo actual, el deseo de salir sin horarios ni ataduras familiares, el deseo de vivir está siempre presente y depende de cada uno/a cómo transitar esta franja etaria. Para ello te invito a repensar sobre la construcción de la sexualidad en esta etapa que se presenta con sus cambios corporales (sequedad vaginal, retraso eyaculatorio, sensaciones orgásmicas diferentes), con otros estados de pareja (viudez, separación, soltería, nueva relación)... en fin con todo esto que hoy te encontrás que podés elegir y fantasear.

Marcela Potente

*Lic. en Psicología, Esp. en Sexología
Clínica y Educativa. Mat. Prov. N° 908*

Cómo vivir un Verano Saludable

En verano se deben llevar a cabo varias acciones para no ser afectados por las altas temperaturas que se registran y pueden tener consecuencias nocivas en la salud.



El Colegio de Farmacéuticos, 1era. Circunscripción, lanzó la campaña “Viví un verano saludable” con el objetivo de informar las medidas preventivas frente a los problemas de salud que se producen especialmente en la estación que arrancó el 21 de diciembre.

En ese marco, señala que en los días de calor, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Evitar la exposición al sol entre las 10 hs y las 16 hs.
- Utilizar protector solar.
- Usar lentes de sol y cubrirse la cabeza para estar al aire libre.

- Beber abundante agua
- Usar ropas claras y holgadas y calzados cómodos.
- Ingerir alimentos frescos (frutas, verduras).
- Realizar actividad física en horas adecuadas o en ambientes climatizados.
- Evitar el golpe de calor.

El golpe de calor significa el aumento de temperatura del cuerpo como consecuencia del calor excesivo. Se pierde agua y sales esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Los más afectados por las altas temperaturas son los bebés, los ancianos, las embarazadas, las personas con en-

fermedades crónicas (cardíacas, renales, neurológicas).

Por tal motivo, hay que prestar atención a estos síntomas:

- Náuseas y vómitos
- Mareos
- Sudoración excesiva
- Fiebre mayor a 39 °C
- Taquicardia
- Dolor de cabeza

En cuanto a la conservación de medicamentos, hay que tener en cuenta:

- No guardarlos en el baño ni en la cocina.
- Evitar que estén en lugares donde hay luz directa, humedad y calor
- Conservarlos en su envase original.

LIBRO

Novela literaria | No ficción novelada

Novela histórica | General novela histórica

La herida

Jorge Fernández Díaz

Una monja desaparece, dejando un enigmático mensaje, y un colaborador del papa Francisco les encarga a dos agentes de Inteligencia buscarla por cielo y tierra. En paralelo, una operadora política despedida por la Casa Rosada es contratada por el gobernador de un feudo patagónico para mejorar su imagen y evitarle una catástrofe electoral. Con la ayuda de Remil –un perturbador agente que trabaja desde las sombras–, ella se vale de todo: espionaje político, compra y amenaza de jueces, soborno de dirigentes y manipulación de la historia. Hasta que juntos se topan con un

crimen de Estado y una organización siniestra.

La herida es un thriller político dentro de una gran novela policial cruzada por cuatro misteriosas historias de amor, que empieza en el Vaticano y deriva en la Patagonia, que se devora con suspense y que retrata el lado oscuro del poder real. Una combinación que solo la pericia de Jorge Fernández Díaz, uno de los escritores y periodistas más importantes y reconocidos de la lengua española, es capaz de llevar adelante con el pulso y el rigor de una investigación y demoledor ritmo cinematográfico.



RECETA

Mousse de Limón

Ingredientes

- 1 limón
- 1 clara de huevo
- 3 yemas de huevo
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de crema de leche



Preparación

- 1 Cocinar a baño maría las yemas de huevo junto con la mitad del azúcar y el jugo de limón sin dejar de revolver hasta que se espese la mezcla. Evitar que hierva.
- 2 En un bol batir la clara de huevo agregando lentamente el azúcar sin dejar de

batir nunca hasta formar un merengue.

- 3 Batir la crema hasta que espese pero no demasiado, llevar a la heladera y reservar.

- 4 Incorporar la mezcla del jugo de limón con el merengue y mezclar.

- 5 Rallar el limón e incorporar la ralladura a la mezcla anterior.

- 6 Verter la crema de leche que habíamos dejado en la heladera con movimientos envolventes.

- 7 Llevar a la heladera hasta que espese.