

ENTRE

NOSOTROS



AÑO XIV
NÚMERO 77
Octubre 2016

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



*«PRIMAVERA,
la tierra se ríe en flores...»*

INSTITUCIONALES · Nuevas autoridades Pág. 4. SALUD & VIDA · Enfermedad Cardiovascular Pág 6 · ¿Qué es la terapia ocupacional? Pág 8. MISCELÁNEAS · El síndrome de la mujer maravilla Pág 10. Alejandro Nisnovich Boero Pág 11. BAZAR · Cocina Libro Pág 12. SALUTACIONES · 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 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
 - Kglo. Marcelo A. Senneke

CONSEJO DE REPRESENTANTES

- **Presidenta** Farm. Rosana S. Martina – Distrito N° 11 – Constitución
- **Vicepresidente** Bioq. Jorge O. Rivarossa – Distrito N° 6 – San Jerónimo
- **Secretario Zona Norte**
Odont. Antonio D. Marelli – Distrito N° 7 – San Justo, San Javier y Garay
- **Secretario Zona Sur**
Méd. Gustavo Carlos Adrián Balista – Distrito N° 14 – Rosario
- **Vocales Titulares**
 - Farm. Myriam Ferrero de Bruera – Distrito N° 1 – Castellanos
 - Méd. Rubén O. Pedicino – Distrito N° 2 – Gral. Obligado
 - Bioq. Alberto E. Consejero Permanente – Distrito N° 3 – La Capital
 - Dr. Roberto Jossen – Distrito N° 4 – Las Colonias
 - Dr. Orlando H. Zenobi – Distrito N° 5 - 9 de Julio, San Cristóbal y Vera
 - Méd. Carlos Alberto Salvatierra – Distrito N° 8 - San Martín
 - Méd. Alfonso Alamo – Distrito N° 9 - Belgrano

- Odont. Mateo P. Zaninovic – Distrito N° 10 – Caseros
- Vet. Julio Lozano – Distrito N° 12 – Gral. López
- Méd. Fernando Esteban – Distrito N° 13 – Iriondo
- Odont. Eleonora Dasso – Distrito N° 14 – Rosario
- Farm. Fabián Eduardo García – Distrito N° 15 - San Lorenzo –
- **Vocales Suplentes**
 - Odont. David A. Heinzmann – Distrito N° 1 – Castellanos
 - Bioq. Hugo N. Dohrmann – Distrito N° 2 – Gral. Obligado
 - Psicop. María Alejandra Vassallo – Distrito N° 3 - La Capital
 - Odont. José Brero – Distrito N° 4 – Las Colonias
 - Bioq. Emanuel A. Dupouy – Distrito N° 5 - 9 de Julio, San Cristóbal y Vera
 - Odont. Gabriel Camprostrini – Distrito N° 6 – San Jerónimo
 - Farm. Guillermo Domingorena – Distrito N° 7 – San Justo, San Javier y Garay

- Bioq. Ezequiel S. Aichino – Distrito N° 8 - San Martín
- Odont. Jorge A. Alberdi – Distrito N° 9 – Belgrano
- Méd. Roberto E. Rodríguez – Distrito N° 11 – Constitución
- Odont. Raúl E. Allín – Distrito N° 12 – Gral. López
- Méd. Alberto José Scarabotti – Distrito N° 13 – Iriondo
- Farm. Leonardo O. Jurado – Distrito N° 14 – Rosario
- Méd. Víctor H. Tessi – Distrito N° 14 - Rosario
- Méd. Ovidio C. López – Distrito 15 - San Lorenzo

COMISIÓN FISCALIZADORA

- **Titulares**
 - Odont. Guillermo Gustavo Benz
 - Farm. Silvia Adriana Capponi
 - Fga. Graciela M. Trento
- **Suplentes**
 - Méd. Mónica A. Prida
 - Méd. Marcelo L. Fay
 - Méd. Luis Alberto Gentile

PAGUE SU CHEQUERA

Evitando traslado de dinero en efectivo.

Ud. puede pagar su chequera con los siguientes medios de pago:

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

También puede abonar:

En Sucursales del NBSF y a través de Santa Fe Servicios

PASOS PARA PAGAR LA CHEQUERA POR HOME BANKING

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

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

LISTADO DE BANCOS QUE OPERAN CON RED LINK:

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



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

DIRECCIÓN EDITORIAL
Y REDACCIÓN GENERAL
Comisión de Comunicación
Institucional y Agencias:
- Director Farm. María
Rosa Sartor
- Director Med.
Carlos Griccini
- Consejera Farm.
Myriam Bruera
- Consejera Odont.
Eleonora Dasso

COORDINACIÓN
Y DISEÑO
Consultora Arcadia SA

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

Editorial

Moratoria de obra social

La misma fue sancionada por el poder legislativo provincial bajo el número 13554 y fue fruto del trabajo mancomunado de los Colegios Profesionales de la 1° y 2° circunscripción y la Caja del Arte de Curar, en el marco de la comisión Acuerdo-Compromiso, con el objeto de permitir la regularización de la situación de los afiliados que se encuentran en mora.

Abarca deuda de obra social, fondo de trasplante y fondo de discapacidad contraídas hasta el 31/12/2015.

Del período de deuda que va del 01/01/2013 al 31/12/2015 se abonará el 25% de lo adeudado y el resto (75%) no se abona y se condonará una vez cancelado el contrato.

La deuda anterior al 01/01/2013 no se abona y se condonará una vez cancelado el contrato.

Para informarse con más detalle puede entrar en la página web de nuestra Caja (www.cpac.org.ar) y si desea recibir newsletter con información regístrese en la misma.

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.

Conformación del nuevo Directorio, Consejo de Representantes y Comisión Fiscalizadora

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

Período 2016 a 2018

DIRECTORIO

Presidente

Méd. Carlos A. Griccini

Vicepresidente

Odont. Leonardo L. Carnielli

Secretaria

Farm. Cynthia N. Sevilla

Tesorerera

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
- Kglo. Marcelo A. Senneke

CONSEJO DE REPRESENTANTES

Presidenta

Farm. Rosana S. Martina – Distrito N° 11 – Constitución

Vicepresidente

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

Secretario Zona Norte

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

Secretario Zona Sur

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

Vocales Titulares

- Farm. Myriam Ferrero de Bruera – Distrito N° 1 – Castellanos
- Méd. Rubén O. Pedicino – Distrito N° 2 – Gral. Obligado
- Bioq. Alberto E. Consejero Perman – Distrito N° 3 - La Capital
- Dr. Roberto Jossen – Distrito N° 4 – Las Colonias
- Dr. Orlando H. Zenobi – Distrito N° 5 – 9 de Julio, San Cristóbal y Vera



DIRECTORIO

De izquierda a derecha: Méd. Carlos Griccini (Pte.), Méd. Eduardo Camino, Farm. Ma. Rosa Sartor (Tes.), Farm. Cintia Sevilla (Secretaria), Odont. Leonardo Carnielli (Vice-Pte.), Méd. Carlos Chaillou, Méd. Ma. Cecilia Barrios, Bioq. Roberto Casabianca.



COMISIÓN FISCALIZADORA

De izquierda a derecha: Farm. Silvia Capponi, Fga. Graciela Trento, Odont. Guillermo Gustavo Benz.

- Méd. Carlos Alberto Salvatierra – Distrito N° 8 - San Martín
- Méd. Alfonso Alamo – Distrito N° 9 – Belgrano
- Odont. Mateo P. Zaninovic – Distrito N° 10 – Caseros
- Vet. Julio Lozano – Distrito N° 12 – Gral. López
- Méd. Fernando Esteban – Distrito N° 13 – Iriondo
- Odont. Eleonora Dasso – Distrito N° 14 – Rosario
- Farm. Fabián Eduardo García - Distrito N° 15 – San Lorenzo
- **Vocales Suplentes**
- Odont. David A. Heinzmann – Distrito N° 1 – Castellanos
- Bioq. Hugo N. Dohrmann – Distrito N° 2 – Gral. Obligado
- Psicop. María Alejandra Vassallo – Distrito N° 3 - La Capital



CONSEJO DE REPRESENTANTES

De izquierda a derecha: Méd. Carlos Salvatierra, Odont. Mateo Pablo Zaninovic, Farm. Fabián García, Farm. Myriam Ferrero de Bruera, Odont. Eleonora Dasso, Bioq. Alberto Perman, Farm. Rosana Martina (Pta.), Dr. Orlando Zenobi, Méd. Gustavo Balista (Sec. Zona Sur), Odont. Antonio Marelli (Sec. Zona Norte), Bioq. Jorge Rivarossa (Vice Pte.), Dr. Roberto Jossen, Méd. Rubén Pedicino, Vet. Julio Lozano, Méd. Fernando Esteban, Méd. Alfonso Álamo

- Odont. José Brero – Distrito N° 4 - Las Colonias
- Bioq. Emanuel A. Dupouy – Distrito N° 5 – 9 de Julio, San Cristóbal y Vera
- Odont. Gabriel Campostrini – Distrito N° 6 – San Jerónimo
- Farm. Guillermo Domingorena – Distrito N° 7 – San Justo, San Javier y Garay
- Bioq. Ezequiel S. Aichino – Distrito N° 8 – San Martín
- Odont. Jorge A. Alberdi – Distrito N° 9 – Belgrano
- Méd. Roberto E. Rodríguez – Distrito N° 11 – Constitución
- Odont. Raúl E. Allín – Distrito N° 12 – Gral. López
- Méd. Alberto José Scarabotti – Distrito N° 13 – Iriondo
- Farm. Leonardo O. Jurado – Distrito N° 14 – Rosario
- Méd. Víctor H. Tessi – Distrito N° 14 – Rosario
- Méd. Ovidio C. López – Distrito N° 15 - San Lorenzo

COMISIÓN FISCALIZADORA

Titulares

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

Suplentes

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

ENTRE NOSOTROS

Para publicar en la revista comuníquese al

(0342) 455 5511
o envíenos un mail a:

arcadia@santafe.com.ar

Marcela Pandol
uniformes



0341- 465-5555
Mitre 5347 - 2000 Rosario
www.marcelapandoluniformes.com

Litoral Logística S.A.

Correo Privado
R.N.P.S.P. N°..834

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

Pje. Leiva 3801 – Santa Fe Tel: 0342 – 4562676 – 4566699
Email: info@litorallogisticasa.com.ar

Enfermedad cardiovascular en la mujer

La Enfermedad cardiovascular (ECV), es a menudo estimada como un problema que solamente enfrenta el hombre, siendo la misma la principal causa de invalidez y muerte en la mujer a nivel mundial.

Históricamente se visionó la salud de la mujer centrándose en su capacidad reproductiva y se asumió tácitamente que las mujeres reaccionaban igual que los hombres a las enfermedades y drogas.

Sin embargo en Argentina el 32% de las mujeres muere por ECV y tan solo el 6% de cáncer ginecológico, situación que no es percibida por ellas ya que las mismas le temen más al cáncer, especialmente al de mama.

Esta paradoja sucede a nivel mundial y a modo de ejemplo en nuestro país en una encuesta poblacional, que se realizó en la ciudad de Villa María, provincia de Córdoba, sobre 637 mujeres, el 69,7% reconoce al cáncer como la principal causa de enfermedad y muerte, y sólo un 13% piensa que es la ECV.

Al considerar a la ECV como una enfermedad propia del hombre, los estudios epidemiológicos han estado centrados predominantemente en ellos, y tanto los avances terapéuticos como las medidas preventivas han producido una disminución notable de la mortalidad en el sexo masculino, mientras que en la mujer la misma ha sido mucho menor. Recién en la década del noventa, Instituciones como el National Institutes of Health (NIH) en Estados Unidos y su homólogo europeo sugieren la necesidad de incluir mujeres en los estudios epidemiológicos, y a partir de 1994 son incluidas. El riesgo de ECV en la mujer incrementa después de la menopausia, situación que en la actualidad no se le adjudica a los cambios hormonales únicamente y está en continua revisión. Considerando que la expectativa de vida de la mujer se ha prolongado, se proyecta que para el año 2030 en el mundo, habrá 1200 millones de mujeres mayores de 50 años con lo cual deben implementarse estrategias de promoción y prevención de la salud para que la mujer llegue a la menopausia lo más saludable posible.

Es necesario trabajar sobre la concientización de la mujer. No se puede cuidar de aquello que no ve como peligro o como amenaza.

Hoy sabemos cuáles son los factores de riesgo de ECV y los mismos también son diferentes tanto en prevalencia, impacto y tratamiento entre los hombres y las mujeres. Debemos trabajar en educar a la mujer para que adopte un estilo de vida saludable con una alimentación sana, actividad física diaria y sin hábitos

tóxicos como el tabaco. También alertarlas que factores de riesgo como la Hipertensión arterial, la Dislipemia, la Diabetes, el sobrepeso y la Obesidad enferman sus arterias y su corazón y que pueden ser prevenidos.

Mucho se avanzó en la prevención y el control del Cáncer de Mama y hoy la mayoría de las mujeres saben que se tienen que hacer una mamografía de control anual y acudir a la consulta ginecológica.

Con respecto a la ECV también en los últimos años debido a una mayor sensibilidad y preocupación por parte de los profesionales y sociedades científicas como la Federación Argentina de Cardiología, la Sociedad Argentina de Cardiología, la Sociedad Europea de Cardiología, la American Heart Association y otras, se han promovido campañas de difusión tanto a nivel profesional como poblacional, actualmente en marcha, que con toda seguridad, fomentarán el conocimiento y cambiarán la actitud frente a este grave problema sanitario.

También estamos trabajando en la creación de un día icono que simbolice la lucha contra esta enfermedad, reforzando en ese día el mensaje de que la mujer debe cuidar su salud cardiovascular, proyecto que ya fue presentado en la Honorable Cámara de Diputados de la Nación. Este año desde la Federación Argentina de Cardiología decidimos unirnos a otras entidades y empresas con responsabilidad social como MCI, ESSEN, Carrefour, etc, para lograr transmitir este mensaje y llegar a todas las mujeres argentinas.

¡El conocimiento es poder! La educación en salud es clave y si bien hace 10 años que venimos trabajando en el tema, sentimos que nos falta más, sentimos que aún queda un gran número de mujeres argentinas que no ven a la Enfermedad cardiovascular y sus factores de riesgo como una amenaza.

Así nace esta nueva campaña "Cuido mi corazón" cuyo objetivo es emponderar a la mujer con conocimiento, con saber hacer, con saber cuidar, entendiendo también que trabajar sobre la mujer es trabajar sobre la familia, sobre los niños y el introducir hábitos saludables en la temprana edad es no sólo trabajar en el hoy, sino también en el mañana. Es trabajar para tener hombres y mujeres cada vez más sanos y educados en salud cardiovascular.

Conocen y sumate, acá estamos.

*Dra. Mildren del Sueldo
Especialista en Cardiología
M.P. 19060, M.E. 5866*



Se proyecta que para el año 2030 en el mundo, habrá 1200 millones de mujeres mayores de 50 años, con lo cual deben implementarse estrategias de promoción y prevención de la salud para que la mujer llegue a la menopausia lo más saludable posible.

LINKS INFORMATIVOS
· <http://cuidomicorazon.wixsite.com/cuidomicorazon>
· <https://www.facebook.com/cuidomicorazon/>



Todos los afiliados a la
Caja del Arte de Curar
de la provincia de Santa Fe



pueden asociarse y disfrutar
de los **servicios y beneficios** de

La Mutual de la Asociación
Médica de Rosario



**Artículos del Hogar
Informática y Telefonía**

PLANES ESPECIALES
EN CUOTAS
SIN INTERESES



**Tarjetas de Crédito
Cabal y Visa Mutual**

**Préstamos personales ágiles y accesibles,
hasta en 36 cuotas fijas y en pesos**

SUBSIDIOS . CAJA DE AHORRO MUTUAL . PRESTAMOS . TURISMO . CENTRO RECREATIVO . ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS



ROSARIO

TUCUMÁN 1754. (0341) 426-2700

sociosmutual@amr.org.ar

Lunes a jueves 8.30 a 15.30. Viernes 8.30 a 17. Sábados 9.30 a 13

www.amr.org.ar/mutual

la médica santa fe

FILIAL DE LA MUTUAL DE AMR

SANTA FE

25 DE MAYO 1867. 1º Piso. (0342) 483-5489

lamedicasantafe@amr.org.ar

Lunes a viernes de 7.30 a 15.30

www.lamedicasantafe.org.ar

¿Qué es la terapia ocupacional?

La Terapia Ocupacional (T.O.) surge en Europa para atender a los soldados lisiados como consecuencia de la Primera Guerra Mundial (1918). Es ahí donde se reconoce a la ocupación como medio terapéutico, utilizada por personal idóneo. George Barton propone el nombre de "Terapia Ocupacional", intentando con ella abarcar al individuo como una totalidad desde el punto de vista físico, psíquico y social.

En Argentina, surge esta profesión para abordar la problemática de la epidemia de poliomielitis (1956). La formación estuvo a cargo de T.O. británicas, egresando el primer grupo de Terapistas Ocupacionales en 1961, dentro de las que también se graduaron T.O. chilenas y colombianas.

Importantes instituciones y reconocidos profesionales en el mundo han procurado aportar una definición concreta sobre la Terapia Ocupacional. La Federación Mundial de Terapistas Ocupacionales (WFOT) la ha definido como "la utilización terapéutica de las actividades de automantenimiento, trabajo y juego para incrementar la función independiente, mejorar el desarrollo y prevenir la discapacidad, pudiendo incluir la adaptación de las tareas y el ambiente para lograr la máxima independencia y mejorar la calidad de vida".

Es decir que la T.O. analiza e instrumenta las ocupaciones del hombre para tratar su salud (Salud como concepto moderno de un estado de equilibrio biopsicosocial).

"La salud y la ocupación están vinculadas porque la pérdida de la salud, disminuye la capacidad para comprometerse en la ocupación".

Los seres humanos somos criaturas claramente ocupacionales. En T.O. se reconocen 3 áreas de ocupación: trabajo o productividad, juego o esparcimiento y las tareas de automantenimiento o actividades de la vida diaria (A.V.D.) como son alimentarse, vestirse, higienizarse, etc.

Los T.O. proveen servicios a personas de diferentes grupos etéreos (desde niños hasta ancianos), cuyo desempeño ocupacional (en algunas de las áreas mencionadas anteriormente) se encuentra interrumpido o amenazado por una enfermedad, accidente, discapacidad, estrés u otros factores. Los mismos pueden producir déficits emocionales, físicos, del desarrollo (en el caso de los bebés) y sociales. Debido a estas condiciones, pueden requerir asistencia especializada en el aprendizaje de destrezas para lograr una vida funcional, significativa, productiva e independiente.

La terapia consiste en la planificación de ocupaciones significativas (es decir, que no se trata de dar actividades a las personas simplemente para tenerlas ocupadas) y son intervenciones para promover

la salud y lograr resultados funcionales, que influyan positivamente su adaptación y satisfacción en la vida. Se considera como resultados funcionales, aquellos que mejoren, aumenten o restituyan el más alto nivel de autonomía en el individuo. (Ejemplos: en los niños con problemas neuromotores, se realiza un juego más rico y variado, que no les permite adquirir comportamientos lúdicos normales sino que también tiene un efecto organizador y madurador sobre su sistema nervioso. Brindar oportunidades para que los ancianos emprendan ocupaciones valiosas, no sólo restablece la autoestima sino que proporciona ejercicio a sus capacidades físicas o un individuo podría necesitar aprender o reaprender una ocupación de mantenimiento personal, como vestirse sin asistencia o prepararse una comida usando una sola mano. A menos que estas ocupaciones sean reaprendidas, la persona no puede adaptarse a retornar a un funcionamiento productivo e independiente en la comunidad).

Cuando el paciente es derivado a tratamiento, el terapeuta ocupacional evalúa las habilidades cognitivas, sensoriomotoras, psicosociales y culturales, necesarias para desempeñarse en las áreas de productividad/trabajo, esparcimiento/juego y automantenimiento o actividades de vida diaria (A.V.D.) De las evaluaciones y análisis de las metas del paciente, y las demandas de su ambiente, surgen las bases de los objetivos del tratamiento. El T.O. entre sus incumbencias profesionales, puede ofrecer servicios de consultoría, administrador y coordinador de programas, trabajo con familias, educador, investigador, entre otros. Estos servicios pueden tener lugar en hospitales clínicos y psiquiátricos, centros de salud, centros de rehabilitación, escuelas, en el domicilio del beneficiario, A.R.T. (por accidentes de trabajo) y/o en instituciones de la comunidad (talleres protegidos, instituciones penitenciarias, etc.) También en los últimos años los T.O. participan interviniendo en el área de recursos humanos en empresas o instituciones, en programas de prevención laboral y en la rehabilitación laboral o profesional con programas de prevención de riesgo laboral, recalcificación laboral, peritaje o testigo experto (ante la justicia), indicando diseños ergonómicos de puestos de trabajo y adaptaciones o ayudas técnicas para personas con desventajas profesionales, etc.

Con motivo de celebrarse el 10 de septiembre, el día del Terapeuta Ocupacional, por conmemorarse el 1º Congreso Argentino de T.O. realizado en la Rioja, saludamos a nuestros colegas en su día.

"La salud y la ocupación están vinculadas porque la pérdida de la salud, disminuye la capacidad para comprometerse en la ocupación".

CÁNCER DE MAMA Y MAMOGRAFÍA

MITOS Y REALIDADES

1 Mito: Una mujer corre poco o ningún riesgo de cáncer de mama si no hay antecedentes de cáncer de mama.

Realidad: Más del 75% de las mujeres con cáncer de mama no tienen antecedentes familiares de la enfermedad. Simplemente, el pertenecer al sexo femenino significa un riesgo para todas las mujeres.

2 Mito: El cáncer de mama no ocurre en mujeres jóvenes.

Realidad: El cáncer de mama es más común en mujeres mayores de 50 años, pero puede ocurrir en mujeres de todas las edades. Incluyendo en el embarazo y lactancia.

3 Mito: Si el informe mamográfico es negativo, no hay que preocuparse más.

Realidad: Las mamografías no muestran del 10 al 15% de los cánceres de mama. En mujeres con mamas densas debe realizarse además una ecografía mamaria.

4 Mito: Las mamografías son dolorosas.

Realidad: Los mamógrafos modernos están diseñados para minimizar el grado de incomodidad, pero la compresión de la mama resulta esencial para las mamografías de alta calidad. Como las mamas pueden estar más sensibles días antes o después de la menstruación, se puede programar el examen para otro momento.

5 Mito: Detectar el cáncer de mama significa perder un seno.

Realidad: En un momento determinado, la mastectomía se convirtió en la terapia estándar. Hoy en día, sin embargo, existe más de una opción. La combinación de cirugía conservadora (sólo una parte de la mama) y la radioterapia, es lo que se realiza con mayor frecuencia.

6 Mito: La mamografía produce cáncer de tiroides y te tienen que ofrecer un protector.

Realidad: La dosis de radiación a la tiroides a partir de una mamografía es muy baja. Además, la tiroides no está expuesta directamente al haz de rayos X, sólo recibe una pequeña cantidad de rayos X llamados "dispersos", que es equivalente a sólo 30 minutos de radiación natural recibida por cualquier persona a partir de fuentes naturales. Por lo tanto no es obligatorio utilizar protector de tiroides durante la realización de la mamografía.

7 Mito: Las punciones o Biopsias "despiertan un cáncer dormido".

Realidad: De ninguna manera es cierto. Y la biopsia es sumamente necesaria pues es la manera de tener un diagnóstico certero, para instaurar un tratamiento adecuado.



Dra. Mercedes Sañudo
Imágenes de la Mujer.
Especialista en Diagnóstico
por Imágenes.
M.P 5.251 / M.E 05305807



Misceláneas

TOMATE TIEMPO PARA VOS

El síndrome de la Mujer Maravilla

Tus seres queridos dependen de tu salud y bienestar.

“El síndrome de la Mujer Maravilla” es demasiado común. Como mujeres, trabajamos duro y nos estresamos por las necesidades de los demás y olvidamos completamente las nuestras.

Cuidar de alguien significa trabajar por el bienestar de otra persona, mas no olvidarse de una misma en el proceso. De hecho, tus seres queridos dependen de tu salud y bienestar. Si andás de aquí para allá, tratando de hacer todo para todos, asegurate de tomarte el tiempo necesario para cuidar de vos misma.

Justamente cuando nos comienzan a fallar los estrógenos, es decir cuando pasamos los 45/50 años, es cuando la mujer generalmente esta más sometida a stress. ¿Sabés porqué? Porque se convierte en la “GENERACION SANDWICH”.

¿Y qué significa esto? Muy simple, vos seguís con tus actividades normales de cuidar tu hogar, tu pareja y tus hijos que siempre te necesitan y mucho, pero tenés que comenzar a ocuparte de tus padres, o ayudar a tu esposo a cuidar de los de él. Por una cuestión biológica, ellos nos comienzan a necesitar, y vos MUJER MARAVILLA, allí estás, ayudando con todo, sumando otra exigencia más a las tantas que tenías.

Esto está en nuestra filogenia y el significado etimológico de esta palabra es muy bonito filio: vínculo, lazo y genia: comienzo, génesis. Es decir que desde nuestras antecesoras pre históricas las mujeres somos las cuidadoras de la familia.

A esto generalmente no podemos obviarlo, nos tenemos que hacer cargo, pero si podemos ordenarlo y así poder darle a cada tema su tiempo, sin que eso nos agote el nuestro.

Acá te enseñamos unos simples pasos para que hoy mismo comiences a ponerte a vos como prioridad:

- Creá una agenda y compartila con los demás. Asegurate de que quienes dependen de vos sepan cuándo estás disponible y cuándo no. Esto te ayudará a establecer límites con tu familia y amigos y te motivará a buscar tiempo para cumplir con lo que necesitas hacer para vos misma. Con excepción de una emergencia o evento inesperado que no pueda reprogramarse, tratá de mantenerte firme y seguir los horarios ya especificados.

- No dejes de hacer las cosas que te gustan. Tomate 30 minutos para hacer una actividad que disfrutas, como leer, practicar la jardinería, ver tu programa favorito de TV o hacer un crucigrama, te hará sentir animada y revitalizada. De esta forma, cuando cuides a otros te sentirás más como tu misma.



- Pedí ayuda cuando la necesites. La verdad es que nadie puede ser la Mujer Maravilla. No importa con cuántas ganas quieras hacer todo, no siempre se puede ni es opción. Asegurate de buscar a tu pareja, a un familiar o a un amigo de confianza cuando el trabajo se acumule. Hay momentos en los que tenemos que delegar y aunque hacer todo por nosotras mismas se siente muy bien, saber que tenemos a alguien cubriéndonos las espaldas se siente igual de bien y reconfortante.

- No te lleses el trabajo a la casa. No hay nada más agotador que llevarte los problemas de la oficina a la casa. Si tenés un problema en el trabajo tratá de resolverlo ahí; busca ayuda si necesitás, pero no involucres a tu familia en la situación. Asegurate de que el tiempo que pasas en casa sea tiempo de calidad. Cualquier cosa que tengas que hacer en el trabajo puede esperar al día siguiente o al lunes. Esto también aplica para los mails; tratá de no revisar tu inbox a menos que sea estrictamente necesario. Tu familia valorará tener toda tu atención durante este tiempo tan valioso.

- Tómate el tiempo para transpirar. No, definitivamente no debes dejar de lado tu régimen de ejercicio. 30 minutos al día de ejercicio regular hacen maravillas para tu salud física, mental y

Cuando pasamos los 45/50 años, es cuando la mujer generalmente está más sometida a stress. Porque se convierte en la “GENERACION SANDWICH”.

emocional. Ya sea subirse a la máquina de correr, hacer yoga o caminar en la plaza, tu cuerpo requiere algún tipo de movimiento, así que respóndele al dedicarle un poco de tiempo.

Recordá que para las mujeres, las enfermedades cardíacas son la causa N°1 de muerte. No te abrumes por cuidar a otros y descuides tu propia salud. Cuando otros dependen de ti, es importante que estés al cien por ciento para que puedas ofrecerles un buen cuidado. Estate atenta de los factores que te estresan y asegurate de hablar con tu médico si notas algún cambio en tu salud o si experimentas algún síntoma fuera de lo ordinario. Puede que ser la Mujer Maravilla no sea una po-

sibilidad real, pero ser una esposa, madre, hija y amiga responsable, eficiente y afectuosa para tus seres queridos sí lo es. No olvides darte una palmadita en la espalda de vez en cuando porque después de todo, ¡incluso los mejores superhéroes necesitan motivación! Así como lo dicen en las demostraciones de seguridad de las aerolíneas, antes de ayudar a los demás, colócate primero tu propia mascarilla y ¡no olvides mantener la calma!

*Dra. Mildren del Sueldo
Especialista en Cardiología
MP 19060, ME 5866*

NUESTROS AFILIADOS Y SUS TALENTOS

Alejandro Nisnovich Boero

El Dr. Nisnovich manifiesta que “quiere y sufre horrores por su país para lo cual trata de hacer lo que corresponde” transformándose en un ejemplo a seguir para toda la comunidad.

El Dr. Nisnovich, es un médico veterinario que nació y se crió en la ciudad de San Jorge (Pcia. de Sta. Fe). Pese a no haber cursado estudios literarios, ha publicado muy interesantes libros con contenidos académicos vinculado con su profesión y recopilaciones de escritos que elaboró por su permanente inquietud por hechos que hacen a los distintos sentidos de la vida.

Desde el punto de vista de su profesión, el Dr. Alejandro Nisnovich, ingresó a la carrera de Veterinaria en abril de 1968, egresando en diciembre de 1972 con un promedio de 8.70, sin nunca ser desaprobado. Fue designado ayudante alum-

no becado cuando cursaba el tercer año de su carrera y realizó simultáneamente la carrera de Bacteriólogo Clínico e Industrial que cursaba en la misma facultad de Veterinaria de la Plata, no pudiendo finalizarla debido a la obtención de una beca a través del gobierno de la República Federal de Alemania por la Deutsche Stiftung Fur Entwicklung Hilfe, D.S.E (Agencia Alemana para el desarrollo). Allí realizó trabajos en Reproducción Bovina y congelación de semen en la Central de I.A en donde recibió por parte del Dr. Von Milius, a cargo de todo el grupo de estudiantes del mundo en desarrollo, una medalla que dejó asentado los reales merecimientos de la Universidad Argentina.

Regresó más tarde a la Argentina para radicarse en la ciudad de San Jorge.

Autor ante la Dirección Nacional de Derecho de Autor de dos libros con Certificado de Depósito Legal: “Farmacología y Propedéutica en Medicina Veterinaria” y “Enfermedades Infecciosas en Medicina Veterinaria” 1145713 y 1145714.

Hijo y padre de Veterinarios, hoy destacamos sus publicaciones entre las que encontramos:

- “De pueblo en pueblo”
- “San Pedrito, allá lejos y hace tiempo”
- “Vieja estación museo de mi pueblo”
- “Inducción Artificial de Lactancias en Vacas Lecheras sin parto previo”
- “Escrito con el Alma”

En impresión y pronto a presentar en la Biblioteca Popular de San Jorge: “Escrito con el Alma”. El Dr. Nisnovich manifiesta que “quiere y sufre horrores por su país para lo cual trata de hacer lo que corresponde” transformándose en un ejemplo a seguir para toda la comunidad.

Por su trayectoria académica y literaria destacamos a este notable profesional empeñado en el avance de su profesión, sin olvidar el sentido humanístico de la vida como lo pone de manifiesto en su obra “Escrito con el alma”.



Cocina



CUADRADOS DE RICOTA

Colocar en un bol la ricota y batir con batidora mientras se incorporan las yemas de a una por vez, el almidón de maíz, la leche condensada y la ralladura de limón.

Agregar las claras y mezclar suavemente con espátula de goma y movimientos envolventes. Verter la preparación en un molde rectangular de 35 cm x 25 cm enmantecado y enharinado. Cocinar en horno moderado durante 35 a 40 minutos, pasado ese tiempo apagar el horno y dejar reposar dentro del horno durante 5 minutos.

Retirar, desmoldar y dejar enfriar.

Cortar cuadrados, espolvorear con azúcar impalpable.

Ingredientes

- 500 g ricota
- 3 yemas
- 5 cucharadas almidón de maíz
- 1 lata de leche condensada
- 1 cáscara rallada de limón
- 3 claras batidas a nieve
- C/n azúcar Impalpable

Libro

LA SALVAJE DE BOSTON



LA SALVAJE DE BOSTON

Boston 1880. Livia Cañumil, discípula de las maestras que llegaron al país de la mano del presidente Sarmiento entre 1869 y 1898, decide viajar a Norteamérica para especializarse en la enseñanza de los jardines de infantes. Donde conocerá a Jeremías Robinson, un ex boxeador irlandés atormentado por su pasado. La sociedad de Nueva Inglaterra catapultada a Livia hacia un tumulto de ideas novedosas, partidismos políticos y movimientos femeninos que la deslumbran y abren su mente, pero también arroja a Jeremías a un tenebroso mundo de espíritus vengativos. Ambos vivirán una gran historia de amor en un marco histórico emblemático.

La salvaje de Boston
 Autora: Gloria V. Casañas
 Editorial: Plaza&Janes
 Clasificación: Novelas » Romántica
 Páginas: 512

Salutaciones

3 DE OCTUBRE • Día del Odontólogo

13 DE OCTUBRE • Día del Psicólogo

8 DE NOVIEMBRE • Día del Radiólogo

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.

