

ENTRE NOSOTROS

AÑO XVIII - NÚMERO 97
ENERO 2020

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

YA ES LEY

Plan de Regularización de Deudas

Órganos de la Caja de Seguridad Social

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

Directorio

• Presidente

Odont. Leonardo Carnielli

• Vicepresidente

Méd. María Cecilia Barrios

• Secretaria

Farm. María Rosa Sartor

• Tesorero

Méd. Alberto José Tuninetti

• Vocales

- Méd. Hugo Eduardo Camino

- Bioq. Roberto Casabianca

- Odont. Silvio Rubén Croci

- Méd. Aldo René Soli

• Vocales Suplentes

- Méd. Estela Maris Imoberdorf

- Bioq. Enrique Daniel Fallilone

- Méd. Eduardo Mario Litmanovich

- Méd. Roberto A. Osella

- Psic. Adolfo E. Faya

- Klgo. Mauricio Eduardo Miguel

- Klgo. Nicolás Ríos

Consejo de Representantes

• Presidente

Méd. Carlos E. Chaillou. Distrito Nº 6: San Jerónimo

• Vicepresidenta

Farm. Rosana S. Martina. Distrito Nº 11: Constitución

• Secretario Zona Norte

Bioq. Alberto E. Perman. Distrito Nº 3: La Capital

• Secretario Zona Sur

Méd. Gustavo Carlos Adrián Balista. Distrito Nº 14: Rosario

• Vocales Titulares

- Farm. Myriam Ferrero de Bruera. Distrito Nº 1: Castellanos

- Méd. Rubén O. Pedicino. Distrito Nº 2: Gral. Obligado

- Dr. Roberto A. Jossen. Distrito Nº 4: Las Colonias

- Dr. Orlando H. A. Zenobi. Distrito Nº 5: 9 de Julio, San Cristóbal y Vera

- Odont. Antonio D. Marelli. Distrito Nº 7: Garay, San Javier y San Justo

- Méd. Carlos Alberto Salvatierra. Distrito Nº 8: San Martín

- Méd. Albuja Alfonso Álamo. Distrito Nº 9: Belgrano

- Méd. Oscar Antonio Zaninovic. Distrito Nº 10: Caseros

- Méd. Roberto Horacio Salvai. Distrito Nº 12: General López

- Méd. Fernando Esteban. Distrito Nº 13: Iriondo

- Dr. Med. Vet. Horacio Fernando Mezzadra. Distrito Nº 14: Rosario

- Farm. Fabián Eduardo García. Distrito Nº 15: San Lorenzo

• Vocales Suplentes

- Méd. Oscar Irineo Williner. Distrito Nº 1: Castellanos

- Odont. Rubén Hector Galdeano. 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

- Bioq. Jorge O. Rivarossa. Distrito Nº 6: San Jerónimo

- Farm. Guillermo E. Domingorena. Distrito Nº 7: San Justo, San Javier y Garay

- Bioq. Ezequiel S. Aichino. Distrito Nº 8: San Martín

- Odont. Jorge A. Alberdi. Distrito Nº 9: Belgrano

- Klgo. Martín Rodrigo Pérez. Distrito Nº 10: Caseros

- Méd. Roberto E. Rodríguez. Distrito Nº 11: Constitución

- Klgo. Mario Rubén Capobianco. Distrito Nº 12: Gral. López

- Méd. Alberto José Scarabotti. Distrito Nº 13: Iriondo

- Farm. Leonardo O. Jurado. Distrito Nº 14: Rosario

- Farm. Cynthia Nora Sevilla. Distrito Nº 14: Rosario

- Méd. Ovidio C. López. Distrito Nº 15: San Lorenzo

Comisión Fiscalizadora

• Titulares

- Odont. Guillermo Gustavo Benz

- Farm. Silvia Adriana Capponi

- Méd. Luis Alberto Gentile

• Suplentes

- Méd. Mónica A. Prida

- Méd. Marcelo L. Fay

- Fga. Graciela M. Trento



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

BENEFICIO EXCLUSIVO
PARA NUESTROS AFILIADOS

PRÉSTAMOS PARA TURISMO

Por formar parte de nuestra Caja te ofrecemos hasta \$ 100.000 a pagar hasta en 24 cuotas. Para los afiliados activos S/Gtía \$ 50.000- C/Gtía de \$ 50.001 hasta \$ 100.000.

Para más información, ingresá a:

www.cpac.org.ar



Comprometidos con el cuidado de tu presente y futuro

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 Méd. Alberto José Tuninetti
- Consejera Farm. Myriam Bruera
- Consejero Dr. Med. Vet. Horacio Fernando Mezzadra

Coordinación y diseño

Consultora Arcadia SA

25.000 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.

No desaprovechar la oportunidad

Se encuentra vigente desde enero de este año por 6 meses, con posibilidad de prorrogarla por 6 meses más, la Ley 13921 aprobada por la Legislatura Provincial y promulgada por el Gobernador de la Provincia de Santa Fe, que tiene el objeto de establecer las normas tendientes a la regularización de las deudas en concepto de aportes obligatorios previsionales mínimos mensuales y cuotas de obra social y sus fondos específicos.

La misma establece en materia previsional la posibilidad de hacer la opción por parte del afiliado deudor de abonar de forma obligatoria los últimos 10 años de dichos aportes al 50%, al 75% o al 100%. Pudiendo solicitar la prescripción administrativa de períodos adeudados con mayor antigüedad a 10 años. Cabe consignar que para el cómputo del haber jubilatorio los períodos serán considerados al mismo porcentaje en el que fueron abonados.

En relación a la obra social deberán abonar el 25% de un plan A con sus fondos específicos de los últimos 3 años de deuda de forma solidaria con nuestros pasivos.

Recordamos que este proyecto fue elaborado por la Caja en conjunto con los Colegios Profesionales y las Entidades Gremiales, con la participación de los Centros de Jubilados y la Coordinadora Provincial y Nacional de Cajas de Profesionales, siendo masivamente avalado.

Por eso creemos que es una muy buena oportunidad para que los afiliados de nuestra Caja que se encuentren en mora puedan regularizar su situación y reinsertarse al sistema.

No lo desaproveches!!!!

El Directorio



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

BENEFICIO EXCLUSIVO PARA NUESTROS AFILIADOS

ASISTENCIA AL VIAJERO

Todos los afiliados cuentan con el servicio de **Universal Assistance** para viajes dentro del territorio nacional (a más de 100km de distancia de su domicilio) y en países limítrofes.

Para más información, comunicarse al:

0800-222-1939



Comprometidos con el cuidado de tu presente y futuro

Charlas informativas para los futuros nuevos afiliados de La Caja

Una de las mayores preocupaciones del Directorio es la de llegar a los estudiantes avanzados y nuevos profesionales del Arte de Curar, a fin de interiorizarlos sobre la realidad previsional y de obra social.



Consideramos de vital importancia ofrecer un amplio panorama sobre la Caja, convencidos de que esa información inicial los ayudará a comprender la importancia de aportar a un sistema jubilatorio y a un servicio de obra social, que los protegerán en el presente y en el futuro; entendiendo además que la Caja y la Obra Social no son algo ajeno sino propio.

Es por ese motivo que en años recientes se elaboró información sobre los diversos temas que hacen a la problemática de la Seguridad Social, la que se actualiza permanentemente respondiendo a la dinámica del tema.

Se hicieron contactos con distintas Facultades y Entidades Colegiadas, algu-

nas de las cuales ofrecieron su colaboración, posibilitando, anualmente y en forma periódica, la asistencia de Directores para brindar charlas informativas sobre los alcances de la Ley 12.818, que regula la actividad de la Caja y exponiendo sobre los distintos aspectos y alternativas en cuanto a la Afiliación y Aportes; los Beneficios para profesionales activos en materia de Aportes, Previsión, Préstamos y los Servicios de Obra Social, que brinda una cobertura integral en materia de salud.

Otro aspecto importante refiere a los servicios de Atención Administrativa a través de los diversos centros de atención en la Provincia –Agencias y Bocas de Expendio- y la página web de la Caja.

Asimismo, se expone sobre la realidad institucional y organizacional.

Este ciclo de charlas orientativas resulta útil al profesional no sólo para el acceso a los beneficios sino también para el cumplimiento de sus obligaciones, evitando inconvenientes.

El Directorio está dispuesto a llegar a todas las profesiones del Arte de Curar y se encuentra a disposición de aquellas Entidades Académicas, Colegiadas y Gremiales interesadas en que los futuros afiliados cuenten con la información y asesoramiento necesarios, para lo cual las invitamos a contactarse con nosotros para concertar y programar las charlas en el marco del cronograma anual.



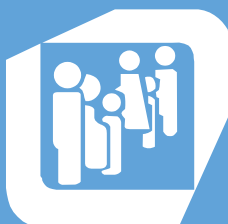
INFORMACIÓN IMPORTANTE

AFILIADOS CON DISCAPACIDAD

Con la finalidad de facilitar los trámites para solicitar cobertura de prestaciones en favor de afiliados con discapacidad, ponemos a disposición de todos los afiliados con Certificado de Discapacidad los nuevos Formularios. Para comple-

tarlo, ingresar a www.cpac.org.ar. Es indispensable la presentación del Certificado único de Discapacidad (CUD) vigente, el Formulario 02 que contiene los datos personales y el Plan Terapéutico indicado. Los restantes se

completarán según necesidad. Recordamos que, mediante este Fondo, OSPAC brinda a sus afiliados con Certificado de Discapacidad cobertura de las prestaciones vinculadas al diagnóstico.



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

BENEFICIO EXCLUSIVO PARA NUESTROS AFILIADOS

SUBSIDIO POR INCAPACIDAD TOTAL Y TRANSITORIA

Ante la imposibilidad de ejercer transitoriamente su profesión, producto de una contingencia, los afiliados pueden solicitar el subsidio por incapacidad.

Para más información sobre los requisitos y la gestión del mismo, visitá:

www.cpac.org.ar



Comprometidos con el cuidado de tu presente y futuro

Alimentación saludable

La base de una alimentación saludable es comer en forma equilibrada todos los alimentos disponibles. Este gráfico representa la alimentación diaria para mantener un buen estado de salud. Tiene en cuenta la proporción de los grupos de alimentos y las cantidades por porciones que se recomiendan consumir al día.



¡No te olvides!

A lo largo del día la mayor parte de tu alimentación debe estar compuesta por frutas y verduras, al menos 5 porciones (una porción equivale a medio plato de verduras o una fruta).

Incorporá también legumbres, cereales y sus derivados integrales. La papa, batata, choclo y mandioca se incluyen en este grupo porque la composición nutricional de estas verduras es similar a los cereales.

Cuando consumas leche, yogur o queso, preferí las versiones descremadas. Se recomiendan 3 porciones diarias que pueden ser una taza de leche, un pote de

yogur y una rodaja de queso fresco.

Preferí las comidas caseras o elaboradas en casa con alimentos frescos o naturales. Son más sanas, saludables y económicas.

Elegí tomar agua segura en vez de bebidas azucaradas, al menos ocho vasos por día.

Reducí el consumo de sal, así como los alimentos con alto contenido de sodio.

Hace actividad física 30 minutos todos los días. No es necesario ir al gimnasio, podés salir a caminar, pasear a tu perro, bailar o jugar con tus hijos.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) brindan elementos pe-

dagógicos a equipos de salud y docentes, entre otros. Ellos se encargarán de educar acerca de Alimentación Saludable. El acceso a la información, científicamente validada y respetando culturas, contribuye a que las personas, familias y comunidades amplíen su autonomía al momento de tomar decisiones sobre su alimentación.

El objetivo de las GAPA es implementar acciones integrales para enfrentar y revertir la avanzada de las enfermedades ligadas a la mala alimentación. Garantizar el pleno derecho a una alimentación saludable para toda la población argentina es una tarea del Estado.

Te compartimos 10 recomendaciones para una alimentación saludable:

1. Incorporá a diario alimentos de todos los grupos y realizá al menos 30 minutos de actividad física.
2. Tomá a diario 8 vasos de agua segura.
3. Consumí a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores
4. Reducí el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5. Limita el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
6. Consumí diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
7. Al consumir carnes quítale la grasa visible, aumenta el consumo de pescado e incluí huevo.
8. Consumí legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
9. Consumí aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
10. Si vas a consumir bebidas alcohólicas, hacelo de forma responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evítalos siempre al conducir.

Protectores solares: cómo utilizarlos de manera adecuada

Para evitar problemas de salud a largo o mediano plazo es fundamental el empleo de protectores solares. En la farmacia, pueden informarte bien sobre cuál podés utilizar.

El sol es beneficioso para la salud. Entre otras cosas, fortalece los huesos y los dientes, favorece la regulación de los ritmos hormonales y del ciclo sueño-vigilia. Sin embargo, también puede ocasionar efectos dañinos como consecuencia de una exposición prolongada y/o en horarios inadecuados, voluntaria o involuntaria. La radiación solar tiene efectos negativos (especialmente en la piel) agudos, desde un simple enrojecimiento hasta una quemadura de mayor intensidad, y crónicos, como envejecimiento prematuro, diversos tipos de cáncer.

Por ello, es importante la protección cutánea, durante todo el año, incluso en los días nublados y en los de poca luminosidad.

Los protectores solares o fotoprotectores son útiles para reducir el daño que ocasiona el sol en la piel. Son productos de uso externo que contienen sustancias que, por mecanismos físicos y/o químicos, actúan como barrera protectora de la piel a las radiaciones solares. Constituyen una defensa de primera línea, siempre que reúnan condiciones necesarias de eficacia, seguridad y calidad.

La Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) es el organismo estatal que se encarga de hacer cumplir estas condiciones.

Existen distintos protectores solares, según la capacidad de protección que ofrecen contra los rayos ultravioletas (UV); esto está determinado por el Factor de Protección Solar (FPS) que poseen. En la selección del FPS se debe tener en cuenta el tipo de piel; para las pieles blancas el FPS debe ser más alto.



Si bien todas las personas deben protegerse del sol, las que requieren más cuidado son aquellas que tienen mayor riesgo de sufrir los efectos negativos de la exposición solar, tales como: los niños, los ancianos, las embarazadas, las personas con alteraciones pigmentarias, las que tienen piel blanca, las que realizan trabajos al aire libre, las que están en tratamiento con medicamentos fotosensibilizantes (fármacos que producen una reacción adversa en la piel con la exposición solar).

A la hora de elegir un fotoprotector hay que tener en cuenta:

—A quién estará destinado: niños, adultos.

—El fototipo de piel, el cual se determina por las características de la pigmentación de la piel, los ojos, el cabello y la capacidad para adquirir un bronceado. De él depende la sensibilidad de las personas a la radiación UV.

—La zona de aplicación: cuerpo, cara, cabeza.

—El tipo de piel: normal, seca, grasa, tendencia acnéica.

—Si se va a utilizar en la práctica de de-

portes acuáticos o para estar simplemente en el agua. Existen productos con fórmulas resistentes al agua que conservan la fotoprotección después de una inmersión de 40 minutos.

Para tener en cuenta

Hay que usar protector solar con un FPS 20 como mínimo, incluso en los días nublados.

—Aplicarlo en la piel 30 minutos antes de exponerse al sol, en cantidad generosa, de forma uniforme y sobre la piel seca.

—No olvidar colocarse protector solar en las partes sensibles como: zonas calvas de la cabeza, orejas, cuello, nariz, empeines y manos.

—Usar protector labial.

—Todos los protectores solares, aún los resistentes al agua, deben reaplicarse luego de: dos horas de exposición continua al sol, transpirar en exceso, nadar o salir del agua, secarse con toalla.

Fuente: Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe

Infartos: la Resonancia Cardíaca es clave para la toma de decisiones

Se trata del método que más se ha desarrollado en los últimos años y con más perspectivas de crecimiento en un futuro cercano. Esto es por su aporte al cardiólogo clínico, a quien ayuda a tomar decisiones trascendentales.

Dr. Tomás Vita (*)

Cuando un paciente tiene un infarto, se debe decidir si se revasculariza o no; es decir, si se desobstruye la arteria del corazón y por qué método: cirugía o vía percutánea con la colocación de un stent. Con la resonancia cardíaca podemos inferir si al abrir la arteria, el corazón mejorará o si el daño es muy grande y sólo se debe tratar al paciente con medicación. Por ello vale la pena someter al paciente a una resonancia cardíaca.

Otra razón por la que la resonancia cardíaca está creciendo a pasos agigantados es su capacidad para darnos información que otras técnicas diagnósticas no nos dan. Es de suma utilidad para identificar la patología cuando no es clara. Por ejemplo, cuando el paciente tiene un supuesto infarto pero la cinecoronariografía es normal, la resonancia nos permite ver si esto fue realmente por una arteria obstruida, una infección viral (miocarditis) u otra causa como Chagas. También, nos da información pronóstica. Acorde a ciertos parámetros como la presencia de fibrosis (sería el equivalente a una cicatriz en la piel) o el volumen de las cavidades del corazón, nos permite inferir futuros problemas como arritmias que lleven a muerte súbita o futuros infartos.

La resonancia cardíaca tiene múltiples ventajas sobre otros métodos de imágenes. Se adquiere sin la aplicación de radiación o contraste iodado, lo que es especialmente importante en pacientes en edad reproductiva o alérgicos al yodo. Otra ventaja del método es la posibilidad de adquirir imágenes en cualquier plano o eje del paciente sin importar su textura física. Esta característica le confiere ventaja sobre otras metodologías (ecocardiografía o cámara gamma) donde la obtención y la calidad de la imagen se ve limitada por los hábitos corporales del paciente. Previamente mencionado, la resonancia cardíaca posee múltiples funciones, y esto da la facilidad de evaluar diversos parámetros (perfusión, función, caracterización de tejidos) en un solo estudio. Finalmente, dada la alta resolución espacial y temporal nos permite observar diferencias sutiles, útiles para diagnosticar condiciones patológicas y eventos adversos.

Cómo se hace

El estudio se adquiere con el paciente cómodamente acostado boca arriba y bajo monitoreo de la frecuencia cardíaca. La adquisición de las imágenes se suele ejecutar en forma coordinada con el ciclo cardíaco.

Dada la multiplicidad de funciones del método y las diferentes secuencias que se desarrollan en la adquisición de las imágenes, la duración del examen es de treinta minutos a una hora.

Para evaluar la necesidad de realizarse este estudio, consúltelo con su cardiólogo de cabecera o llame a nuestro centro Diagnóstico por Imágenes Junín.

(*) Médico. Especialista en Cardiología.
M.P. 24636 ME 6/0987.

26 años de experiencia

La elección de un buen lugar a la hora de realizar los estudios es fundamental. Se debe buscar un centro con aparatos de última tecnología y que tenga personal entrenado. Diagnóstico por Imágenes Junín, que tiene dos sedes (una en Junín 2474 y otra en Gral. López 2876), es una excelente opción en Santa Fe. Pioneros en innovación y con la mejor tecnología, disponen de equipos modernos y de última tecnología y de personal que permanentemente se está capacitando y entrenando.



**DIAGNÓSTICO
POR IMÁGENES
JUNÍN**

Presentamos el nuevo sistema líder
en diagnóstico por imágenes de alta
resolución en dermatología a nivel mundial

DERMATOSCOPIA DIGITAL
FotoFinder Dermoscope Vexia



Golpe de calor en perros: Síntomas y tratamiento

El golpe de calor en perros es una de los problemas típicos de nuestras mascotas en verano, sobre todo para cachorros, perros mayores, perros de pelo largo y negro, y perros con problemas de peso.



¿Sabías que los perros no sudan? Al contrario de los humanos, que podemos eliminar el calor a través de la piel, los perros alivian el calor aumentando su respiración y a través de las glándulas sudoríparas de las pezuñas. A medida que el calor aumenta, el perro puede sufrir taquicardias, salivación excesiva, lengua pegajosa y decolorada y en cuadros más graves, pérdida de la consciencia.

Síntomas del golpe de calor en perros

- Temperatura corporal superior a 42º C
- Taquicardias
- Jadeo excesivo
- Lengua pegajosa y decolorada o demasiado oscura
- Estupor y tambaleo, con posible pérdida de conciencia
- Diarrea y vómitos

Si ves que tu mascota sufre alguno de éstos síntomas después de una exposición al calor o al sol y su temperatura es

superior a 42º C, llena la bañera de agua (con agua no muy fría y sin hielo) y báñalo hasta que le baje la temperatura. Una vez le haya bajado la temperatura, lo mejor es que lo laves inmediatamente al veterinario para que descarte posibles daños en órganos internos.

Tratamiento del golpe de calor en perros

Trasladar al perro a un lugar fresco y sombreado y abanicarlo. Ponerle un paño mojado en la cabeza.

Bañar a nuestra mascota con agua fresquita (no muy fría y sin cubitos).

Llevar a nuestro perro al veterinario con urgencia para que descarte posibles problemas en órganos internos a causa del golpe de calor.

Si tu perro ha tenido la mala fortuna de sufrir un golpe de calor, seguro que no quieres que vuelva a pasar. Ahí van unos consejos para evitar el golpe de calor en los perros:

Cómo evitar el golpe de calor:

No saques a tu perro a pasear en las horas centrales del día en los días calurosos. Mejor por la mañana o con la caída del sol.

Procura que tu perro siempre tenga agua fresquita disponible. Si está en el exterior, intenta habilitarle una zona sombreada y fresquita. Si sales de excursión con él y hace mucho calor, intenta que camine por la sombra y ofrécele agua a menudo.

Nunca dejes a tu perro encerrado en el coche en el aparcamiento del supermercado cuando sales a comprar. A veces nos entretenemos más de la cuenta y olvidamos que nuestra querida mascota está en el coche. Al calor que se acumula en el coche hay que añadir la ansiedad que les produce estar encerrados solos, que puede aumentar los síntomas del golpe de calor.

Fuente: Red Canina



SANATORIO GARAY

GUARDIAS MÉDICAS PERMANENTES
TRAUMATOLOGÍA · PEDIATRÍA · CARDIOLOGÍA · CLÍNICA MEDICA

Descargate la APP

- ✓ Solicitá Turnos.
- ✓ Recibí resultados de estudios en tu celular.
- ✓ Y muchas funciones más...



Gestión de cobranza de deudas atrasadas

1. Intimación administrativa,
90 días del vencimiento de la chequera de aportes

2. Intimación extrajudicial,
dentro de los 90 días posteriores
a la intimación administrativa

3. Nota de abogados,
dentro de los 45 días posteriores
al vencimiento de la intimación extrajudicial

4. Demanda
dentro de los 45 días posteriores
al vencimiento de la nota de abogados

