

AMProS

Junto a la comunidad



WWW.AMPROS.ORG.AR

Continúan las capacitaciones en AMProS

La formación y el crecimiento de los profesionales de la salud de Mendoza sigue siendo una de las metas del gremio. Un repaso por las capacitaciones más relevantes que se brindaron durante el año.

Cómo leer y entender el Rotulado Nutricional

La información que acompaña a los alimentos en la etiquetas, juega un papel fundamental, ayudando a que el consumidor pueda conocer mejor las propiedades nutricionales del producto, a poder comparar y a hacer una mejor elección, según sus necesidades.

Impacto de las nuevas tecnologías en el empleo

Una mirada exhaustiva sobre el informe que asegura que los avances de la robótica y la inteligencia artificial, entre otras, costará la pérdida de 5 millones de puestos de trabajo en el mundo.

SALUD

Quemaduras por pirotecnia



Llegan las fiestas de fin de año y la mala utilización de la pirotecnia puede empañar los festejos. Un especialista repasa los cuidados que hay que tener de cara a la prevención de accidentes.

Luxación de codo en niños



Una de nuestras especialistas nos ayuda a evitar lesiones en brazos en los niños de 1 a 4 años. Cómo levantarlos y jugar con ellos sin comprometer su cuerpo en desarrollo.



Más promesas que realidad para los Médicos Comunitarios

Los profesionales del Programa Médicos Comunitarios siguen sin cobrar sus haberes a pesar de la promesa de la Nación de mantenerlo. Las acciones gremiales de AMProS.

NOTA EDITORIAL

Felices fiestas para todos los mendocinos

Dra. María Isabel Del Pópolo
Secretaria General - AMProS

Estimados mendocinos, hoy estamos saliendo nuevamente a la calle y llegando a los efectores de salud de la provincia con el último número del año 2016 de nuestra revista **"AMProS junto a la comunidad"**.

Esta publicación, que pretende ser de utilidad para nuestra gente, nos llena de orgullo por múltiples razones. Desde la dedicación y las ganas con la que los colegas redactan cada nota, hasta por el esfuerzo económico que hacen todos los profesionales de la Salud de la provincia para que cada número de nuestra revista llegue cada dos meses a vuestros hogares y sea un aporte real para la prevención de la salud de cada familia mendocina.

Tenemos la convicción de que en un futuro no muy lejano podremos llegar a ustedes, mes a mes, para que juntos podamos transitar el camino del consejo médico y la prevención de enfermedades.

Antes de terminar este año, que ha sido difícil para todos, nos permitimos desear que la paz y la felicidad invadan sus hogares en estas fiestas. Hasta el año próximo.



La Comisión Ejecutiva de AMProS.

STAFF REVISTA



AMProS
Junto a la comunidad

Dirección General
María Isabel Del Pópolo

Coordinación General
Silvia Cadelago

Dirección
y Edición Periodística
Leandro Sturniolo



Pirotecnia: Que el festejo no termine en un hospital

Lic. Carolina González, Enfermera y
Lic. Laura Mayorga, Jefa de Sección de Enfermería.
Servicio de C. P y Quemados - Hospital Luis Lagomaggiore.

Desde AMProS queremos que los festejos de fin de año sean aprovechados en familia y disfrutando de ese encuentro único que se da cada vez que nos reunimos con nuestros seres queridos. Por eso ante la alarmante cantidad de casos de quemaduras por pirotecnia, buscamos darte algunos consejos útiles que garanticen que la celebración sea completa.

La quemadura por pirotecnia es una lesión en la piel, causada por calor.

Signos y síntomas

- Enrojecimiento de la piel.
- Ampollas.
- Dolor
- Hinchazón.
- Sensación de presión.

Lesiones graves por pirotecnia

- Pérdida de piel o mutilaciones en manos y brazos, especialmente.
- Lesiones en genitales, en ocasiones.
- Lesiones oculares o en rostro.
- Problemas auditivos importantes.

Tratamiento

- Alejar a la persona afectada del objeto que le causó la quemadura.

- Quitar la ropa y anillos, si la ropa está pegada a la piel o si la quemadura es muy amplia.
- Lavar la zona quemada con agua del grifo 20 minutos, no muy fría profundiza la quemadura. El agua elimina sustancias nocivas, disminuye el dolor, baja la hinchazón y la temperatura.
- Colocar un paño limpio húmedo, estéril (gasas) o limpio y dirigirse a la guardia hospitalaria a fin que se diagnostique qué tipo de quemadura ha sufrido y reciba el tratamiento indicado.
- En caso de lesiones oculares por pirotecnia no frotar o enjuagar los ojos. Tampoco aplicar presión o tratar de retirar los objetos que pudieran estar atrapados. No aplicar pomadas ni tomar medicamentos. Buscar atención médica inmediata.

Prevención

Evitar el uso de pirotecnia. Los efectos de la pirotecnia pueden producir incendios, quemaduras y/o mutilaciones, generando secuelas psicológicas y físicas en algunas oportunidades, además puede poner en riesgo la vida.

Algunas medidas preventivas:

- Los niños nunca deben manipular pirotecnia.
- Las ventas de artículos pirotécnicos deben hacerse a mayores de 18 años.
- La pirotecnia autorizada debe tener la leyenda "autorizado por el RENAR" o por la DGFM (Dirección General de Fabricaciones Militares). La pirotecnia ilegal y legal, también dañan.
- Manipular pirotecnia en lugares abiertos, lejos de personas y viviendas. Pueden provocar incendios.
- Debe mantenerse en el piso; nunca en las manos ni dentro de botellas o latas.
- Cuando un producto no explota no debe tocarse, aunque la mecha parezca apagada.
- Los ojos, brazos y manos son los órganos más afectados por calor, fuego, chispas o explosión. Son frecuentes las lesiones en los órganos genitales, debido al calor corporal, cuando la persona lleva petardos en los bolsillos.
- El estruendo provoca la muerte de las células sensoriales que se encuentran en los oídos y que no se regeneran.
- Proteja los oídos de los niños colocándole tapones tipo para pileta. Cuide a sus mascotas, ya que su calidad auditiva es muchísimo más sensible que la nuestra.
- Los petardos poderosos suelen provocar destrucción de algún dedo y los fuegos artificiales quemaduras en la piel. Las explosiones producen mayor destrozo de tejidos y las quemaduras, lesionan la piel.
- No dejar los artículos pirotécnicos al sol o próximos a fuentes de calor, pueden explotar.
- Los niños, enfermos, personas con capacidades especiales y los animales, sufren con mayor intensidad los efectos de la pirotecnia.



Del Pópolo y Jabkowski junto a diputados nacionales.

82% MÓVIL PARA EL SECTOR SALUD

Exitoso primer paso del proyecto

Leandro Sturniolo
Departamento de Prensa de AMProS

Una de las noticias más importantes que hemos tenido en el año 2016 es, sin lugar a dudas, la llegada del anteproyecto del 82% móvil a la Comisión de Previsión Social de la Cámara de Diputados de la Nación, luego de muchos años de lucha. Lo cierto es que tanto la Federación Nacional, como todos los sindicatos que defienden los derechos de los profesionales de la salud, sienten que este fue un primer paso vital para lograr que los trabajadores que dedicaron su carrera a cuidar la salud de la población sean finalmente reconocidos al término de su vida laboral.

Todo comenzó hace seis años cuando la diputada Graciela Iturraspe presentó el proyecto del 82% Móvil para salud, apoyado por la Federación Sindical de Profesionales de la Salud de la República Argentina (Fesprosa). En el camino todos los gremios de la salud desarrollamos una intensa campaña nacional, con jornadas masivas, movilizaciones nacionales al Congreso y entrega de más 100.000 firmas en apoyo al proyecto.

La negativa del gobierno de Cristina Kirchner a tratarlo fue cerrada y absoluta. El presidente de la Comisión de previsión, diputado Díaz Roig, mano derecha de Gildo Insfran, adujo órdenes

del ejecutivo para sostener su negativa.

Pero Fesprosa y todos los gremios de profesionales de la salud del país no cesaron en sus esfuerzos. El 27 de septiembre de 2016 se concretó una nueva movilización nacional y una audiencia pública para apoyar el proyecto. Gracias a la continuidad de la lucha, a principios de octubre de 2016, la presidenta de la Comisión, diputada Tundis, recibió a Fesprosa y se comprometió a darle curso. El mes pasado, después de seis años, se defendió el proyecto ante los asesores junto a Liliana Ongaro, secretaria de Fesprosa – Garrahan.

María Isabel Del Pópolo, Secretaria general de AMProS y vicepresidenta de Fesprosa aseguró al respecto: “El hecho de que se trate el proyecto en Comisión es el principal logro obtenido hasta el momento, es importante que nuestros colegas sean conscientes de la trascendencia que tiene el hecho de no abandonar esta lucha, para nuestros jubilados y los que están en camino de serlo. Para AMProS esto sería ni más ni menos que un acto de justicia por los años entregados a la pasión de salvar vidas en nuestro país”, sentenció.

Cómo prevenir la luxación de codo en niños

Dra. Cecilia Sanguedolce
Comisión Ejecutiva AMProS

Esta es una lesión que comúnmente se la llama "codo de niñera" y por las causas que vamos a enumerar es que nunca se debe levantar a los niños de los brazos.

Los bebés suelen ser muy frágiles en sus primeros años de vida, porque aún se mantienen en proceso de desarrollo corporal. Por ello, se debe tener muchísimo cuidado cuando se los sostiene de alguna de sus extremidades.

Los brazos son una zona muy delicada de los niños. Si son tomados de una manera incorrecta, se pueden generar graves lesiones, como lo es la luxación del codo, especialmente el cuidado debe aumentar entre los 1 y 4 años de edad. Lo cierto es que la lesión es muy dolorosa para los bebés y si no se le aplica un tratamiento apropiado en forma rápida, podría causar un daño para toda la vida.

Esta lesión se produce cuando el radio, un hueso que se encuentra en el codo, se ubica fuera del lugar de origen. No es muy común que ocurra a niños a partir de los 5 años de edad, ya que tienen los huesos mejor desarrollados.

A los niños hay que tratarlos con un cuidado extremo, ya que se le podría causar esta lesión, que es una dislocación del codo, al tirar de su pequeño brazo con mucha fuerza.

Si esto ya se ha hecho y el niño no para de



Recomendaciones para evitar este tipo de lesiones:

- No levantar a los niños por las manos, ni por los brazos.
- No balancearlos de sus brazos.
- Levantarlos por las axilas.

llorar y se niega a mover el brazo por el dolor, lo mejor que puedes hacer es llevarlo a una guardia de urgencias.

Las radiografías ayudan a confirmar el diagnóstico y proceder rápidamente a su tratamiento, dejando la articulación estabilizada. La atención del niño debe ser realizada por un médico traumatólogo infantil, quien cuenta con los conocimientos básicos para realizar dicha acción sin agravar la situación del menor.

AMProS hace foco en la Capacitación Profesional

Lic. Esp. Silvia Cadelago.
Comisión Ejecutiva AMProS



La formación continua de posgrado es un derecho para los profesionales de la salud y, al mismo tiempo, un requisito ineludible para el desempeño adecuado de su rol, dado que las necesidades de la sociedad son crecientes y cada vez de mayor calidad, acorde a los avances científicos y tecnológicos.

Desde este enfoque, **AMProS** ha desarrollado desde sus inicios, una importante labor de propiciador de este tipo de formaciones a través de la organización, participación, patrocinio y difusión de actividades de perfeccionamiento y actualización. Se otorgan becas para apoyar la capacitación en las distintas profesiones que abarca el gremio, orientada a las distintas especialidades y funciones profesionales.

A partir del año en curso se inauguraron las instalaciones propias de la entidad para el desarrollo de diferentes actividades destinadas a la capacitación profesional:

- Maestría en Bioética: en coordinación con la Universidad Nacional de Cuyo (UNCuyo). Se realizó la mitad de la carrera, con 240 horas dictadas y docentes provinciales, nacionales e internacionales de alto nivel.
- Jornadas Argentino Chilenas de Bioética, conjuntamente con la UNCuyo, con la participación de docentes altamente reconocidos y una asistencia de más de 120 profesionales.

- Programa de Educación Médica Continua en Atención Primaria (PRECAP), dependiente del Ministerio de Salud. Se dictaron 20 horas por mes, desde junio a noviembre y participaron 300 profesionales
- Jornada de Actualización en Vacunas, realizadas por la Sociedad Argentina de Infectología, a la que asistieron 100 profesionales.
- Jornada de Capacitación de Trabajadores Sociales, organizadas por el Instituto Provincial de la Vivienda. Asistieron 25 profesionales.
- Curso de Capacitación en Hematología para Atención Primaria de la Salud, organizadas por el Hospital Central. Se dictaron 18 horas y participaron más de 75 profesionales.
- Jornada sobre Muerte Digna, organizadas por el Hospital Central, con una participación de 50 profesionales.
- Curso de Capacitación en Rehabilitación Neurológica, organizado por el Instituto de Rehabilitación, con docentes especializados de Estados Unidos. Se dictaron 90 horas, con actividades teóricas y prácticas.
- Curso de Formulación de Proyectos de Gestión en Salud, organizado por **AMProS**, dirigido a Jefes de Servicios, Departamentos y Sección y otros profesionales de los Hospitales Central, Notti, Lagomaggiore y Schestakow, como un aporte a los tan esperados Concursos para Cargos Jerárquicos.

AMProS cumple con un sueño y a la vez con la responsabilidad de aportar a la formación continua e integral de los profesionales de la Salud en Mendoza

Alimentos: causa de salud o enfermedad

Somos lo que consumimos

Lic. María Isabel Gattás
Comisión Ejecutiva AMProS

Cuando sabemos elegir y reconocer el estado de los alimentos, la forma de conservarlos y usarlos adecuadamente, se evitan contaminaciones y pérdidas de la calidad de los mismos.

¿Y cómo se reconoce el estado de un alimento?

Antes de comprar cualquier alimento hay que tener en cuenta ciertas características como: color, olor, sabor, consistencia, textura y sus condiciones higiénico-sanitarias.

Frutas, verduras y hortalizas:

Son productos que fácilmente se deterioran. Deben estar frescas, limpias, con buen color, que no estén dañadas por insectos o parásitos, sin zonas blandas, ni manchadas, golpeadas o demasiados maduras o con restos de tierra. Conocer la procedencia, ya que no deben cultivarse ni recolectarse alimentos en zonas donde el agua utilizada para riego esté contaminada o haya la presencia de sustancias potencialmente nocivas, que son un riesgo para la salud del consumidor.

Las verduras ya peladas y cortadas, como las presentadas en bolsas, hay que utilizarlas inmediatamente, ya que se deterioran mucho más rápidamente que las enteras.

Las frutas, verduras y hortalizas tienen diferente precio, según la estación del año, por ello es importante conocer en qué estación se producen para obtener el mejor precio y calidad:

PRODUCTO	OTOÑO/INVIERNO	PRIMAVERA	VERANO
FRUTAS	Banana, limón, mandarina, manzana, membrillo, naranja, pomelo	Ananá, banana, frutilla, limón, manzana, naranja	Ananá, ciruela, cereza, damasco, durazno, frutilla, higo, melón, sandía, uva
VERDURAS Y HORTALIZAS	Acelga, apio, berro, brócoli, cebolla verdeo, coliflor, chauchas, escarola, hinojo, nabo, puerro, rabanito, radicheta, remolacha, repollo, repollitos Brucelas, zanahoria, zapallo	Acelga, apio, alcaucil, arvejas, habas, lechuga, nabo, palta, perejil, puerro, remolacha, zapallito	Acelga, albahaca, berenjena, cebolla, chauchas, choclo, espárragos, pepino, porotos, pimientos, rabanito, tomate, zapallito, calabaza

Carnes en general:

- Pescados, mariscos y moluscos: deben presentar un aspecto cuya piel sea tersa y brillante, agallas rojas, cuerpo firme y bien formado, escamas brillantes y adheridas a la piel y ojos brillantes y transparentes, nunca hundidos. Cuando se descomponen, tienen olor fuerte y extraño, por amoníaco y otros compuestos que dan mal olor. Este es un buen indicador de la frescura del pescado. Deben estar expuestos en bandejas de acero inoxidable, refrigeradas.

- Carnes rojas: presenta una superficie rígida, consistencia firme, elástica y ligeramente húmeda. El color es un muy buen indicador de la calidad del producto, cuando se observan oscurecimientos, manchas o irisaciones verdosas, es señal de alteraciones. La carne dura, poco flexible y seca, indica que ha estado almacenada mucho tiempo o que procede de animales viejos. Deben estar continuamente refrigeradas, en cámaras frigoríficas o expositores refrigerados, diferenciados por cortes.

La carne molida se altera con mayor facilidad que los cortes enteros, por lo que su trituration debe hacerse en el momento que se adquiere.

- Aves: se deterioran más fácilmente que las carnes rojas. Por el color, olor y consistencia se pueden reconocer si están alteradas, así como reflejos verdosos alrededor del cuello, el oscurecimiento en el extremo de las alas, la consistencia pegajosa de la piel y los olores extraños.

Deben llevar la placa metálica de control de sanidad y deben estar expuestas en vitrinas frigoríficas, separadas de otro tipo de carne o derivados cárnicos.

- Embutidos: no deben estar resacos, pegajosos o con coloración verdosa. Deben conservarse protegidos en expositores frigoríficos.

La calidad de los alimentos contribuye a conservar la salud y la nutrición de toda la familia, en especial de los niños

La salud como política de estado

Dra. María Isabel Del Pópolo
Secretaría General - AMProS

Estamos terminando el año y no hay decisión por parte del Poder Ejecutivo Provincial, ni por parte de los Legisladores, de plantear la necesidad de que la Salud sea una política de Estado. Este silencio no sabemos cómo interpretarlo y el rumor que llega de la Nación sobre la CUS (Cobertura Universal de Salud) también es una incógnita que nos llena de preguntas aún no respondidas.

En los finales de los '80 y luego en los años '90, se dio un fuerte impulso a la tendencia privatizadora de la salud estatal en la Argentina, como se hizo también con la aparición de las AFJP que negociaban con los aportes jubilatorios de los trabajadores, según ellos para asegurar la rentabilidad en el tiempo de las jubilaciones. Luego, arribaron otras ideas y los fondos de jubilación y pensión fueron pasados nuevamente al Estado Nacional. Idas y venidas que nos caracterizan.

Pero volviendo a la vapuleada "salud", fue en esa época que apareció el RUS (Registro Único de Salud) que prometía ser la solución de las prestaciones para aquellos que no tenían cobertura social. Como en nuestro país los fondos para salud siempre fueron mal usados y las políticas en la materia no tuvieron un plan que se ajustara a las necesidades reales de la población, sino a los proyectos que venían de la mano de préstamos del Banco Mundial, el RUS se transformó en un carnet discriminatorio, que indicaba que quien lo portaba no tenía cobertura social y menos aún una prepaga. Pero alrededor de todo esto se hizo un buen negocio para algunos, como también suele ocurrir de este lado del mapa.

Después de 26 años, la CUS nos vuelve a llenar de preguntas: ¿Es posible que esta sea nuevamente una imposición del Banco Mundial, que insiste con su política privatizadora de la salud? ¿O son los capitales propios y los extranjeros que

quieren quedarse con lo que da ganancias en salud, que son las prácticas de la alta complejidad?

Se ha prometido lo que ha sido el caballito de batalla de cuanto político ha salido a hacer campaña año tras año, que se va a invertir en la Atención Primaria de la Salud y lo único que hacen es dar una prestación básica que no cubre la realidad que hoy enfrentamos. Hablo de nuevas enfermedades, que tienen como causas múltiples problemas como la falta de trabajo, de educación, de justicia, la mayor expectativa de vida debido a



los avances tecnológicos y otros, que hacen que una vez en el poder, los funcionarios no cumplan con lo prometido en campaña.

¿Esto tiene solución? Por supuesto que la tiene, sólo falta la voluntad de construir un amplio consenso que nos permita hacer de la salud una verdadera "Política de Estado", para que como siempre afirmamos, "el derecho a la salud sea realmente universal".

Para defender este derecho, necesitamos tomar conciencia de su importancia y así exigir a quienes les cabe la responsabilidad, que hagan la convocatoria necesaria.

Tuberculosis bovina: síntomas y prevención

Médico Veterinario Daniel Aguerregaray
Comisión Ejecutiva AMProS

La tuberculosis bovina es una enfermedad infecto-contagiosa producida por una bacteria que afecta al ganado vacuno y se transmite a otros animales domésticos (cerdos, ovejas, cabras, caballos, perros, gatos), animales silvestres y al hombre.

Hasta los años '20, cuando empezaron a aplicarse medidas de control en los países desarrollados, era una de las principales enfermedades de los animales domésticos en todo el mundo. Hoy en día, sigue siendo una importante enfermedad del ganado vacuno y la fauna salvaje. También es una importante zoonosis, es decir que puede transmitirse al ser humano.

Es una enfermedad de riesgo profesional para trabajadores rurales, tamberos, veterinarios, trabajadores de la industria frigorífica y carniceros.

fectados asintomáticos y el contacto con animales salvajes infectados.

Síntomas

Es posible que las personas infectadas no muestren síntomas y la infección se desarrolle en pulmones o se presente en otras partes del cuerpo como riñones, médula y el cerebro. La infección en los pulmones puede incluir fiebre, dolor en el pecho y tos. Las personas infectadas cuando tosen, expulsan sangre.

Los signos clínicos habituales son: debilidad; pérdida de apetito; pérdida de peso; fiebre fluctuante; tos seca intermitente; diarrea; ganglios linfáticos grandes y prominentes. A veces, la bacteria permanece en estado latente en el organismo, sin desencadenar la enfermedad.

Diagnóstico

El método consiste en medir la reacción cutánea tras la inyección en la piel, de una pequeña cantidad de una sustancia llamada tuberculina. El diagnóstico definitivo requiere el cultivo de bacterias en laboratorio, proceso que exige por lo menos ocho semanas.

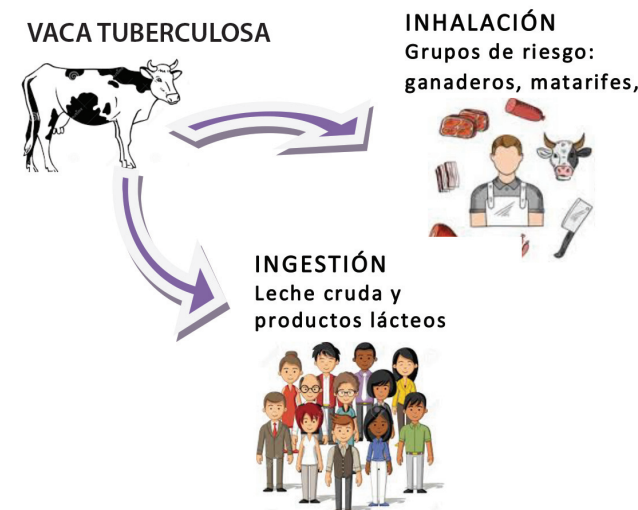
Tratamiento

El tratamiento es por períodos prolongados, en base a antibióticos.

Prevención

- No beba leche cruda ni consuma productos lácteos que contengan leche cruda, sin pasteurizar, dado que puede contraerse la enfermedad
- La pasteurización de la leche de animales infectados hasta una temperatura suficiente para matar a las bacterias, ha impedido que la enfermedad se propague en poblaciones humanas. Al igual que la prevención en animales, un diagnóstico precoz y la separación de los animales que están infectados, minimizará el riesgo de contagio a los humanos
- En animales, se realiza una prueba de detección y el sacrificio de los infectados
- Los programas de erradicación, con examen de la carne en animales muertos, medidas intensivas de vigilancia, control de los desplazamientos de los animales, con la finalidad de que la carne de animales enfermos no entre a la cadena alimentaria
- En humanos se aplica vacunación, mientras que en animales no se aplica a gran escala como medida preventiva, por tener una eficacia variable. Se están ensayando nuevas vacunas experimentales.

Vías de transmisión



El contagio más común se produce al ingerir leche cruda (no pasteurizada) o comer productos lácteos derivados de ésta. Aunque menos común, las bacterias pueden ingresar al cuerpo al respirar o por lesiones en la piel.

Dado que la enfermedad es de evolución lenta y pueden pasar meses o incluso años hasta que el animal infectado muere, un solo ejemplar puede transmitir la enfermedad a muchos otros componentes del rebaño antes de manifestar los primeros signos clínicos. De ahí que las principales vías de diseminación sean el desplazamiento de animales domésticos in-

Comunitarios: Con la promesa de continuidad no alcanza

Lic. Claudia Iturbe
Comisión Ejecutiva AMProS

Y se va terminando el año y los profesionales que trabajan en el programa de Médicos Comunitarios siguen sin cobrar. La desesperación llegó a oídos del encargado del mismo en Buenos Aires, a través de la voz de **AMProS** y su Federación Nacional Fesprosa, por lo que el pasado 7 de diciembre nos reunimos con autoridades del gremio, la Federación y el doctor Aníbal Reinaldo, quien preparado para lo que le veníamos a reclamar, nos dio copia del Convenio ya firmado por el Ministro de Salud de la Nación, doctor Jorge Lemus.



Una de las tantas reuniones en AMProS con profesionales del programa Médicos Comunitarios de Mendoza.

En ese Convenio, figuraba un aumento del 31% para todos los que forman parte del Programa, que alcanzan en el país a 9.500 agentes sanitarios y profesionales y, en Mendoza, a 459, distribuidos por todos los departamentos, en los lugares más recónditos e inhóspitos. También se había dispuesto la continuidad del programa por 5 años más, ya que cuentan con ellos para poder poner en práctica y sostener el Plan Nacional de Salud de Cobertura Universal de Salud (CUS) en la Atención Primaria. La experiencia piloto de la CUS comenzará en Guaymallén, Mendoza, con población a cargo, carnet de la CUS, historia clínica electrónica, listas de especialistas y establecimientos de derivación.

Lo que no supo contestar Reinaldo es cómo pretende dar cobertura a la población más vulnerable con profesionales saturados de horas, mal pagos, con condiciones de contratación precarias, sin ART, ni aportes jubilatorios, ya que la transferencia económica a las provincias y municipios los deslinda, según ellos, de toda responsabilidad patronal y laboral como Estado Nacional. Los patrones son las provincias.

Es por todo ello, que **AMProS** seguirá luchando para que se termine con la precarización de nuestros colegas, que la provincia los incluya en su planta temporaria o interina, como contempla la Ley 7759, ya que es un desperdicio perder a mano de obra capacitada y formada, con fondos del Estado, para brindar atención y contención a aquellos que necesitan de un profesional de cabecera que los atienda en las patologías menos complejas y los derive a los Hospitales, en caso de requerir mayor especialidad.

Rotulado nutricional: Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Lic. Esp. Silvia Cadelago.
Comisión Ejecutiva AMProS

Todas las personas tienen derecho a tener suficientes alimentos sanos y nutritivos para satisfacer sus necesidades nutricionales y sus gustos alimentarios, para tener una vida activa y sana.

La información que acompaña a los alimentos en la etiquetas, juega un papel fundamental, ayudando a que el consumidor pueda conocer mejor las propiedades nutricionales del producto, a poder comparar y a hacer una mejor elección, según sus necesidades.

Una completa información nutricional permite conocer las características nutricionales de cada alimento, en relación a una porción determinada, expresada en una medida casera de consumo habitual.

El rotulado nutricional tiene la siguiente información:

a. Estará expresada por porción, indicando su cantidad en gramos o ml y su equivalencias en unidades o medidas caseras

b. Es la energía o calorías que aporta el alimento, por porción

d. El Valor Diario es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable

e. El % del Valor Diario, es el % de la ingesta diaria recomendada de un nutriente que se cubre con una porción del alimento

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 30 g (6 galletas)		
	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético	120 Kcal	6
Carbohidratos	19 g	6
Proteínas	3.2 g	4
Grasas Totales	3.8 g	7
Grasas Saturadas	0.3 g	1
Grasas Trans	0.4 g	---
Fibra alimentaria	1.6 g	6
Sodio	228 mg	10

(*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

f. Las necesidades nutricionales pueden variar según la edad, el peso, el momento de la vida (embarazo, lactancia), la actividad física y el estado de salud de cada persona



¡Para mantener un peso saludable, evitar consumir más del VDR!

¡Disminuir su consumo!

Fuente: ANMAT. Rotulado Nutricional

Para cada nutriente hay un valor diario diferente:

Valores diarios de referencia de nutrientes (VDR) de declaración obligatoria

Valor energético	2000 kcal
Carbohidratos	300 gramos
Proteínas	75 gramos
Grasas Totales	55 gramos
Grasas Saturadas	22 gramos
Grasas Trans	Quedan excluidas
Fibra alimentaria	25 gramos
Sodio	2400 miligramos

El PRECAP en AMProS

Dra. Adriana Mónica.
Coordinadora del PRECAP

El PRECAP estrenó su nueva casa en **AMProS**, a partir del mes de junio del corriente año. Se trata del Programa de Educación Continua en Atención Primaria y está dirigido a los médicos de Centros de Salud del Gran Mendoza y Hospitales Periféricos de los departamentos de Lavalle, Tunuyán y San Martín.

Este Programa de capacitación nació en el año 1991, cuando era Ministro de Salud el Contador Héctor Wilde y lo coordinaba el doctor Jorge Inzaauraga. En el año 1993 lo tomó a su cargo la doctora Adriana Mónica, hasta la fecha.

Cabe destacar que es el único Programa de Educación Continua en la Argentina, con características de aprendizajes dinámicos y con temas importantes y de gran relevancia para la Atención Primaria de la Salud, que se realiza en Centros de Salud y Hospitales Departamentales. Al PRECAP asisten alrededor de 300 médicos de diferentes especialidades.

Cada año se realiza un curso, que consta de 8 módulos, de aproximadamente cinco horas cada uno. Comienza en el mes de abril y finaliza en noviembre, con 35 horas presenciales en total. Para obtener la certificación anual del Curso, se requiere el 80% de asistencia y aprobar el examen final.

Las reuniones se realizan la primera semana de cada mes, distribuyendo el dictado en: dos días para los Médicos Pediatras (1er. y 2do. Turno); un día para los

Clínicos; un día para los Gineco-obstetras y un día para los Médicos de Familia, tratando así de no comprometer la atención de los centros asistenciales.

Las disertaciones están a cargo de profesionales que dependen de distintos efectores de salud de la provincia: Hospitales Lagomaggiore, Central, Notti, entre otros, como también de diversos Programas del Ministerio de Salud, como Salud Mental, Salud Reproductiva, Prevención y Promoción de la Salud, entre otros. Estos profesionales están comprometidos con el mejoramiento continuo de la Atención Primaria de la Salud. Los docentes no reciben remuneración alguna. Los que vienen de otras provincias, se les paga el traslado y la estadía por gentileza de distintos Laboratorios. A todos los docentes invitados se les entrega un certificado por su participación.

La evaluación se realiza a través de un examen múltiple opción y para obtener la certificación anual del Curso se requiere el 80% de asistencia. Cargas horarias de 20 horas o menores no acreditan certificación, con o sin evaluación, que es voluntaria.



De este modo AMProS realiza un aporte más a la capacitación profesional, que entendemos, es tan importante para la calidad de atención y la salud de la población.

Consejos nutricionales para una vida saludable

Lic. Esp. Silvia Cadelago.
Comisión Ejecutiva AMProS

En esta edición de la Revista “AMProS Junto a la Comunidad”, continuaremos con el mensaje 4 de las nuevas guías alimentarias para la población argentina (GAPA).

Los objetivos de estos mensajes son:

- Promover una alimentación saludable y culturalmente aceptable para la población
- Mejorar los hábitos alimentarios para mantener la salud
- Orientar el consumo para una alimentación saludable



¿CUÁNTA SAL CONSUMIMOS LAS Y LOS ARGENTINOS POR DÍA?

50.000 personas mueren por año en nuestro país por las consecuencias de la hipertensión



Consumo promedio en Argentina:
12 g (=4800 mg de sodio)

Máximo consumo recomendado por la OMS:
5 g (=2000 mg de sodio)

Consumo necesario para la vida:
0,5 g (=200 mg de sodio)

MENSAJE 4

Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio

Se recomienda:

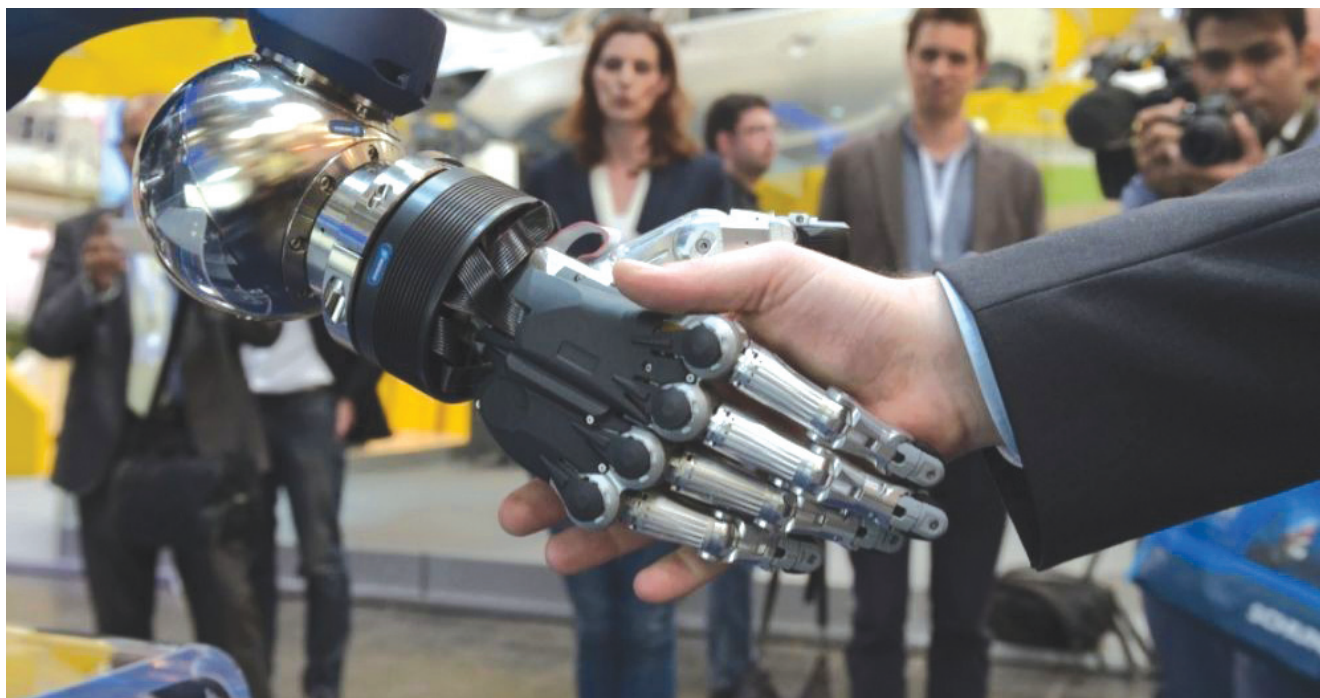
- Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa
- Para reemplazar la sal utilizar otros condimentos (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.)
- Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio. Al elegirlos en la compra, leer las etiquetas
- Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión arterial, enfermedades vasculares y renales, entre otras

La hipertensión arterial es la principal causa de muerte prematura y la 2° causa de discapacidad por enfermedades no transmisibles (infarto, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales).

Los números de la sal en Argentina, según el Ministerio de Salud:

- 12 g de sal consumen, en promedio, diariamente los argentinos, siendo que lo recomendado son 5 g por día
 - 17,3% de la población agrega siempre sal a la comida luego de la cocción
 - 65% - 70%, aproximadamente, del sodio que consumen los argentinos proviene de los alimentos procesados o industrializados
 - 34,1% de la población tiene hipertensión arterial
- La disminución de 3 g de la ingesta diaria de sal de la población argentina, evitaría en nuestro país, cerca de 6.000 muertes por enfermedad cardiovascular y ataques cerebrales y, aproximadamente, 60.000 de estos casos por año.**

Fundación Interamericana del Corazón Argentina.



Las nuevas tecnologías y su impacto en el empleo

Lic. Esp. Silvia Cadelago.
Comisión Ejecutiva AMProS

Una publicación realizada en un diario mendocino, nos advierte acerca del informe sobre los riesgos globales 2016, del Foro Económico Mundial. Allí se destaca la posibilidad de la pérdida de empleos por el avance de las nuevas tecnologías, lo que podría eliminar 5 millones de puestos de trabajo en el mundo.

Estas nuevas tecnologías son la robótica, la inteligencia artificial (IA) y el aprendizaje automático, los vehículos sin chofer (autónomos), automatización de tareas y otras que están siendo desarrolladas. Se estima que reemplazarían el 16% de los empleos de EEUU en 2025, en tareas de tipo administrativas y que el 47% se encontrarían amenazados.

También se estima que su uso permitiría ahorrar 14 a 33 billones de dólares, por reducción en costos de empleos, manufacturas, atención de la salud, el uso de robots y los vehículos sin conductor.

Esta situación obliga a los países a capacitar a los trabajadores para utilizar esas tecnologías y reducir las graves consecuencias en el deterioro de las posibilidades de empleo.

Serán necesarios nuevos tipos de trabajos, como supervisores de robot, científicos de datos, especialistas en automatización y otros muy calificados, que implicarán una gran desigualdad en los ingresos.

Esto plantea dos retos para empresarios y políticos: cómo ayudar a los trabajadores existentes a que adquieran nuevas habilidades y cómo preparar a las futuras generaciones para un espacio laboral lleno de inteligencia artificial.

Se debe estudiar, debatir, anticipar y prepararse para esta nueva etapa, que se espera para el 2050, donde se hayan incorporado los cambios necesarios para la aplicación pacífica de la innovación tecnológica.

Todos sabemos que las nuevas tecnologías surgen como consecuencia del crecimiento y desarrollo de los países.

Por ello, las políticas públicas y las empresas privadas deben responder a estos desafíos, que mejorarán el nivel de vida, pero que afectarán seriamente el mundo del trabajo, la educación y la política, que tiene implicancias de tipo ético y legal.

Es importante recordar la necesidad de la capacitación permanente de todos los trabajadores y de las nuevas generaciones, para estar actualizados y preparados para un mundo que progresivamente avanza al uso de la tecnología, que puede reemplazarnos en el trabajo.

Es necesario el compromiso de todos los sectores, dado que este desarrollo requiere de políticas públicas y normas legales que lo regulen, teniendo en cuenta aspectos de ética pública, bioética y procesos de evaluación constantes.

Fuente: Dr. Miguel Ángel Gutiérrez - Dir. Ctro. Lat. de Globalización y Prospectiva, nodo argentino del Millennium, publicado en Diario Los Andes.

PREECLAMPSIA

La importancia de los controles durante el embarazo

Dra. Cecilia Sanguedolce
Comisión Ejecutiva AMProS

Es una enfermedad grave que se diagnostica en la embarazada cuando se presenta la presión arterial elevada, así como la presencia de proteínas en la orina. Generalmente se produce en la segunda mitad del embarazo e incluso 6 semanas después del parto.

Signos y síntomas de Preeclampsia:

Hipertensión arterial, proteinuria (proteínas en la orina), dolor abdominal, dolor de cabeza severo o punzante, con sensibilidad a la luz, hinchazón o edema en la cara, alrededor de los ojos o en las manos, cambios en la visión, que incluyen la pérdida transitoria de la visión, la sensación de destellos intermitentes, sensibilidad a la luz y visión borrosa con puntos ciegos, aumento excesivo de peso, náuseas y/o vómitos a partir de la semana 20 de embarazo.

Es una enfermedad grave y representa un gran peligro, porque muchos de sus síntomas no son evidentes y otros parecen ser los efectos normales del embarazo. Muchas de las embarazadas que sufren de preeclampsia no se sienten enfermas y a veces reaccionan con sorpresa o frustración cuando les indican guardar reposo absoluto o cuando son hospitalizadas, aun cuando se sienten bien.

La presión arterial alta es un signo importante, que a veces se la denomina como un "asesino silencioso", ya que la mayoría de las personas no pueden sentir el aumento de la presión arterial. Es por eso que es tan importante conocer los llamados de advertencia.

Ante cualquiera de estos síntomas, consulte de inmediato a su médico.

¿Cómo se diagnostica la preeclampsia?

Con el aumento de la presión arterial y un análisis de orina. Si hay hipertensión (presión arterial alta) y proteínas en la orina, se diagnostica preeclampsia.

Incluso si no hay presencia de proteína en la orina, pero sí hay hipertensión, el médico podría pedir otras pruebas.



¿Cómo puede afectar al bebé?

Puede provocar partos prematuros e incluso la muerte. Cuanto más intensa sea la preeclampsia y cuanto más temprano se manifieste en el embarazo, mayores serán los riesgos para la mamá y el bebé.

La mayoría de las mujeres que tienen preeclampsia presentan un caso leve, poco antes de la fecha prevista para el parto

y, tanto la madre como el bebé, evolucionan bien con el cuidado médico adecuado.

Sin embargo, cuando la enfermedad es severa, puede afectar muchos órganos y causar problemas graves. Por eso muchas veces hay que provocar el parto prematuro, si el estado es grave o empieza a empeorar.

Aumento de peso súbito



Edema



Presión sanguínea alta



¿Cómo se puede prevenir la preeclampsia?

Aún no hay una prevención específica, pero es importante tener en cuenta que:

"La mejor prevención de problemas durante el embarazo, es realizar los controles mensuales con su médico y ante cualquier síntoma fuera de lo normal o signo de alarma, concurrir de inmediato al centro asistencial más cercano a su domicilio"

Breves, como visita de médico



Fesprosa en Suiza por reunión de la ISP

Se realizó en Ginebra, Suiza, la reunión del Grupo Mundial de la Salud de la Internacional de Servicios Públicos (ISP) que lanzará la Campaña por el Derecho a la Salud. Allí Fesprosa fue invitada a exponer un tema preocupante a nivel nacional y latinoamericano: La CUS como nueva estrategia del Banco Mundial y los organismos financieros internacionales.

La exposición de Jorge Yabkowski, presidente de Fesprosa fue: "Hacia la construcción de sistemas sanitarios más sólidos y el Derecho Humano a la Salud, entre Cobertura Universal de Salud y Pisos de protección social.

Pase a planta de pediatras de guardia del Hospital Notti

Tras el cumplimiento de los acuerdos paritarios 2016, la Asociación Mendocina de Profesionales de la Salud informa que la entidad gremial logró el pase a planta permanente de los profesionales 2014 que desempeñan sus tareas bajo la modalidad de contrato o prestación del servicio de Guardia del Hospital Humberto Notti. Además, por gestiones de AMProS, a partir del corriente mes, 15 profesionales pasarán a mayor dedicación.

El mercado hace que a mayor demanda, baje la oferta de profesionales, sobre todo en las especialidades más críticas, que es donde el Estado debe asegurar permanencia, con el objetivo de brindar un servicio de calidad a la población más vulnerable.

En el caso de las prestaciones, por la inestabilidad laboral, los profesionales no tienen derechos por enfermedad o vacaciones. Además, AMProS obtuvo la equiparación de las prestaciones de todo el nosocomio y solicitó el pase a planta o un contrato de pase a planta temporaria, hasta tanto salgan las vacantes y concursos respectivos.



AMProS denunció desborde y falta de profesionales en los OALES



La Asociación Mendocina de Profesionales de la Salud denunció ante la Fiscalía de Estado y la comisión bicameral de Salud la falta de profesionales para la atención de problemáticas vinculadas a la niñez, la carencia de infraestructura tanto edilicia, de informática, de movilidad y el desborde en los OALES (Órganos Administrativos Locales) de toda la provincia, en los que se resuelven casos de abuso, maltrato y vulneración de los derechos de niños, niñas y adolescentes.

"Lejos de funcionar bajo los parámetros de la Ley 26.061 de Niñez y Adolescencia, los profesionales han manifestado las limitaciones extremas en sus condiciones de trabajo, en las que rozan la mala praxis, ya que frente a la cantidad de procesos, es imposible hacer un seguimiento personalizado de cada uno de ellos", aseguró el doctor Daniel Aguerregaray, vocal titular de AMProS.