

AMProS

Junto a la comunidad



WWW.AMPROS.ORG.AR

SALUD

Hablemos de depresión

En el año 2017 la Organización Mundial de la Salud realiza una campaña en la que se busca concientizar acerca de un flagelo que afecta a unas 300 millones de personas en el mundo. Cómo detectarla, tratarla y prevenirla.



Un enfermero y un chofer para 500 habitantes

La titular de AMProS visitó el Centro de Salud ubicado en Las Loicas, casi en el límite con Chile. Allí la realidad es desoladora. Escasez de profesionales y olvido por parte del Estado.

Medicina veterinaria: ¿Para qué?

Un especialista nos brinda herramientas para conocer el mundo de la especialidad que se ocupa de la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades de los animales y su relación con la medicina humana.

AMProS denunció al Gobierno ante la OIT

El gremio llegó hasta Ginebra, Suiza, para que la OIT falle finalmente por la restitución plena de los ítems Productividad y Mayor Dedicación, la eliminación de la ley de topes y para garantizar el derecho a huelga.



Buscan privatizar la Salud Pública

El Gobierno Provincial llamó a licitación el servicio de auditorías médicas y control de ausentismo de los docentes. Se gastarán 100 mil millones de pesos en dos años. Desde AMProS le decimos no a la privatización de la Salud Pública con acciones gremiales y reclamos fundamentados.



Cáncer de colon

Si bien es una de las principales causas de muerte de este tipo de enfermedad, el diagnóstico temprano puede llevar a la cura completa. Una especialista nos acerca herramientas para detectar síntomas y poner en práctica la prevención.

NOTA EDITORIAL

Cuatro años de lucha, honestidad y compromiso

Dra. María Isabel Del Pópolo.
Secretaría General - AMProS.

Les damos la bienvenida a los lectores de nuestra publicación “**AMProS junto a la Comunidad**”, que llega a cada rincón la provincia de Mendoza con sus 33 mil ejemplares con el objetivo de informar y prevenir acerca del cuidado de la salud de los habitantes, además de acercarlos las acciones gremiales que nuestra institución pone en práctica para defender los derechos de los profesionales y la Salud Pública en general, lo que se traduce de manera directa en una mejor atención a los habitantes.

Lactancia materna, depresión, cáncer de colon y la tarea de los veterinarios al servicio de la comunidad, son algunos de los temas que tratamos en esta edición y que sirven de herramienta para que los ciudadanos tomen conciencia acerca del cuidado de la salud, entendiendo que la información sobre diferentes enfermedades o afecciones es vital para que los pacientes y su entorno familiar puedan actuar de manera adecuada.

También ponemos en relieve el trabajo que **AMProS** realizó durante los últimos cuatro años, de cara a las próximas elecciones que serán el punto de partida de un nuevo período de gestión en el sindicato. Aquí no sólo se argumentan los avances en cada uno de los temas que hacen a la defensa de los profesionales de la salud de Mendoza, sino que además se ratifica el compromiso de seguir trabajando y luchando arduamente para que la Salud Pública sea finalmente una política de estado en nuestra provincia y en nuestro querido país.



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

Hablemos de depresión: el lema del Día mundial de la Salud

Lic. Esp. Silvia Cadelago.
Comisión Ejecutiva AMProS.

Con motivo de celebrar el Día Mundial de la Salud, el 7 de abril de todos los años, se elige un tema, que pone de relieve una esfera de interés prioritario para la Organización Mundial de la Salud (OMS) y permite realizar acciones de difusión y trabajo durante todo el año.

Ese día se conmemora el aniversario de la fundación de la OMS en 1948. Es en realidad una campaña mundial en la que se invita a todas las personas a prestar una atención especial a un problema de salud determinado, con repercusiones en todo el planeta.

Este año, el lema ha sido **“Hablemos de la depresión”**.

- **La depresión** afecta a personas de todas las edades y condiciones sociales y de todos los países. Provoca angustia y perturba la capacidad de las personas para llevar a cabo las tareas cotidianas más simples, con efectos muy negativos sobre las relaciones con la familia y los amigos y sobre la capacidad de trabajar.
- En el peor de los casos, puede provocar el suicidio, que actualmente es la segunda causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años de edad.
- Sin embargo, la depresión se puede prevenir y tratar.

Datos y cifras:

- La depresión es un trastorno mental frecuente. Se calcula que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo.
- Es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye a la carga mundial general de enfermedad.
- Afecta más a la mujer que al hombre.
- Hay tratamientos eficaces para la depresión.
- Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es larga duración e de intensidad moderada a grave y puede causar gran sufrimiento.
- La frecuencia mundial de depresión y de otros trastornos mentales está en aumento.

Aunque hay tratamientos eficaces para la depresión, más de la mitad de los afectados en todo el mundo (y más del 90% en muchos países), no recibe esos tratamientos. Entre los obstáculos a una atención eficaz se encuentran la falta de recursos y de personal sanitario capacitado, además de la evaluación diagnóstica errónea.



Prevención:

- Está demostrado que los programas de prevención reducen la depresión:
- Programas escolares para promover un modelo de pensamiento positivo entre los niños y adolescentes
- Intervenciones dirigidas a los padres de niños con problemas de conducta, lo que reduce los síntomas depresivos de los padres y mejora los resultados de sus hijos
- Programas de ejercicio para personas mayores, también pueden ser eficaces.
- La OMS propone una atención adecuada, ayuda psicosocial y medicación

En una resolución de la Asamblea Mundial de la Salud adoptada en mayo de 2013 se abogó por una respuesta integral y coordinada de los países al problema de los trastornos mentales.

Factores contribuyentes:

La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por circunstancias de vida adversas (desempleo, luto, traumas psicológicos) tienen más probabilidades de sufrir depresión. Puede generar más estrés y empeorar la situación vital de la persona afectada y, por consiguiente, la propia depresión.

Existe una relación entre la depresión y la salud física; así, por ejemplo, las enfermedades cardiovasculares pueden producir depresión y viceversa.

Si tiene dudas o sospechas de tener depresión, consulte en los Centros de Atención que trabajan para mejorar la Salud Mental.



El uso de la Grafología en Salud

Daniela Fernanda Tapia. *

Perito en Psicografología Científica con orientación en Infanto-Juvenil.

Desde el año 2013 se usa la grafología y la grafoterapia en el Grupo Renacer, que funciona en el Hospital Schestakow de San Rafael. Es un grupo que aborda el alcoholismo y ha incorporado el tratamiento de pacientes con consumo de drogas ilegales, psicofármacos y juego, abarcando así todo tipo de consumo y adicción.

Con cada paciente que se incorpora al grupo, se lleva a cabo un estudio de su grafía o escritura, determinando y orientando su tratamiento. Se detectan conflictos emocionales, temperamento, personalidad, grado de consumo, cual o cuales son las sustancias que consume, y si hay otra patología de base asociada al consumo.

Muchos de ellos han realizado y actualmente realizan grafoterapia, logrando resultados óptimos en su recuperación.

Grafología: ciencia que estudia la personalidad a través de la escritura. El método de estudio es el grafismo, el cual da la información necesaria para determinarla. Al escribir sobre papel, se proyecta nuestra personalidad, pues la escritura es un acto absolutamente personal e intransferible.

No existen dos escrituras iguales. Cada individuo posee una huella personal condicionada por su estado emotivo, espiritual o material, así como por lo biológico, químico y genético.

El cerebro es el órgano que se ocupa de la coordinación motora, dentro de la cual se encuentra la habilidad de la escritura.

Desde el punto de vista neurológico, la escritura es una manifestación del funcionamiento del cerebro y la mano posee mayor sensibilidad, que cualquier otra parte del cuerpo.

Como estudio del carácter, es una manifestación del funcionamiento psíquico.

La escritura es el resultado de las vibraciones de las células cerebrales que son vehiculizadas a través del brazo y de la mano, plasmándose en el papel. Los trazos son mudos tes-

tigos de la actividad cerebral de su autor.

• **¿La Grafología es científica?:** para algunos es una disciplina científica, para otros es una técnica proyectiva como si fuera un Test. Ambas contienen algo de verdad.

¿En qué áreas puede ser útil la Grafología?:

• Psicología: para detectar aspectos esenciales y profundos de la personalidad de base del sujeto, conflictos, contradicciones, luchas internas, recursos potenciales y actuales de su Yo.

• Medicina: puede ser útil como técnica de indagación, detección de patologías físicas, como disfunciones neurológicas, gastrointestinales, cardio respiratorias. La detección de signos de deterioro en la escritura pueden asociarse a enfermedades más graves como el cáncer.

• Recursos Humanos: para la selección de personal.

• Justicia: para que Jueces y Magistrados tengan una definición mental de los acusados. Como así también el peritaje de firmas y documentos.

• Educación: para docentes, padres y psicopedagogos brinda ayuda necesaria para investigar lo referente al medio ambiente del niño, carácter, problemas y conflictos emocionales. También se utiliza para orientación vocacional y profesional.

Que es la Grafoterapia?: es el tratamiento del grafismo con movimientos metódicos y disciplinados, cambiando rasgos negativos por rasgos positivos.

El campo es muy amplio pudiéndose aplicar en niños, adolescentes y adultos.

Se utiliza en estados de angustia o depresión, ansiedad, timidez, falta de voluntad y concentración, disminución de la autoestima, estrés, retraso escolar, mejora de la concentración y memorización, dislexia, disgrafía, problemas de aprendizaje, asma, fobias, obesidad, problemas de conducta y carácter, alergias y en consumo problemático de sustancias.

*Daniela Fernanda Tapia. Perito en Psicografología Científica con orientación en Infanto-Juvenil. Especialista en Grafoterapia en adultos y en niños; y en grafopatología. Matrícula: A.G.O.C N° 015. Coach. Coaching Psicológico Integral. FUNDACION EMPOWERMENT.

AMPros completó el proceso de queja contra el Gobierno ante la OIT

Leandro Sturniolo
Departamento de Prensa de AMProS

La Asociación Mendocina de Profesionales de la Salud completó el último proceso de alegatos en la queja presentada contra la República Argentina ante la Organización Internacional del Trabajo por violación a la libertad sindical. Así lo ratificó el doctor Carlos Alico, asesor letrado de AMProS luego de viajar a la sede de la OIT en Suiza y reunirse con los titulares del Comité de Libertad Sindical.

Esto constituye un gran avance para lograr el objetivo de AMProS que es que la OIT emita una recomendación a la República Argentina y luego se traslade al Gobierno de Mendoza a favor de la restitución plena de los ítems Productividad y Mayor Dedicación, la eliminación de la ley de topes salariales, garantizar el derecho a huelga y la libertad de reclamo para los dirigentes sindicales.

En este marco, además **AMProS** presentó la nueva normativa que afecta el derecho a la sindicalización, la representación gremial y la negociación colectiva llevada a cabo por la Obra Social de Empleados Públicos (OSEP), a lo que se le sumó la persecución laboral y penal de los profesionales de la salud, por el ejercicio de sus derechos legítimos.

Justamente acerca de este tema en particular, el representante de salud laboral y el asesor legal de **AMProS** mantuvieron una extensa reunión con el Coordinador de Libertad Sindical del Departamento de Normas Internacionales del Trabajo, Dr. Jordi Agustí Panareda.

“Agustí Panareda observó con asombro la violación reiterada del Convenio Colectivo de Trabajo mediante nuevas legislaciones que ilimitan la jornada de trabajo, transforman haberes en blanco en sueldos precarizados y producen un recorte salarial que afecta a los profesionales con más carga horaria y antigüedad y finalmente disponen la eliminación de adicionales salariales sin que la justicia

mendocina ponga reparo para ello. Se alarmó también por la utilización del protocolo para criminalizar los justos reclamos sindicales y por la interpretación normativa que intenta imponer la Obra Social de Empleados Públicos, que afecta de manera directa a los Profesionales de la Salud.

Desde **AMProS** aseguraron que éstas medidas son contrarias a lo dispuesto por la OIT ya



Carlos Alico, asesor legal de AMProS, estuvo en la sede de la OIT en Ginebra.

que han sido precedidas con una ley que bloquea el derecho a huelga a los fines de ilegalizar los conflictos, todo lo cual vulnera los convenios 87, 98, 151, 154 y 155 de la OIT, ratificados por la República Argentina.

Por lo expuesto en los alegatos y por las respuestas recibidas en Ginebra, Suiza, **AMProS** entiende que existe certeza de que el Gobierno de Mendoza ha transgredido los Convenios 87, 98 y 111 de la O.I.T. relativos a la Libertad Sindical y también las recomendaciones del Comité de Libertad Sindical, lo cual, hace propicio llamar la atención del Gobierno, a fin de que adopte medidas correctivas necesarias para desactivar las resoluciones cuestionadas.

Jornada sobre trastornos alimentarios en nuestra sede

Leandro Sturniolo.
Departamento de Prensa de AMProS.

Una gran cantidad de profesionales de la salud de la provincia se dieron cita en **AMProS** para asistir a la jornada realizada por especialistas de la Fundación CETAI acerca de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), en la infancia y la adolescencia.

La capacitación se desarrolló en el marco del Día Mundial de Acción por los Trastornos de la Conducta Alimentaria, para todo público y gratuita. Mientras que los especialistas que la brindaron destacaron la importancia de que los profesionales de la salud de toda la provincia se interioricen acerca de la temática, ya que lo mejor manera de abordarlo es hacerlo con un trabajo interdisciplinario.

Los TCA son trastornos mentales caracterizados por comportamientos patológicos al momento de comer y una obsesión por el control del peso. Al tener origen multifactorial, es decir ser iniciados por la

do las complicaciones. La prevención de estas enfermedades es una tarea de todos los profesionales de la salud: pensarlas, conocerlas e informar acerca de los TCA, permite desmitificarlos más allá de las modas y los prejuicios. El trabajo en equipo y la capacitación constante a través de la inter y transdisciplina aumenta las posibilidades de alcanzar una completa recuperación.

Acerca del compromiso de **AMProS** en la temática, la especialista afirmó: "La convocatoria a la charla – taller nos transmitió, desde las distintas áreas de la salud, un gran interés por estas enfermedades. La participación y los aportes realizados por los profesionales que asistieron, permitieron un aprendizaje mutuo, enriqueciendo la exposición. Creemos que **AMProS**, al brindarnos este espacio de capacitación y reflexión de los TCA, abrió un abanico de posibilidades



Las especialistas y los asistentes en la capacitación brindada por la Fundación CETAI.

interacción de diferentes causas de origen biológico, psicológico, familiar o sociocultural, lo recomendado por los especialistas es el abordaje integral.

Aunque los TCA más conocidos son la anorexia y la bulimia, hay otros como la vigorexia, la ortorexia o el atracón, que también lo son.

"Desde temprana edad se pueden ir detectando cambios físicos o emocionales en los niños, cuando están ansiosos y no dejan de comer, por ejemplo", aseguró María Florencia Grossi, pediatra de la fundación.

Por su parte, María Estela Estefan, médica psiquiatra y directora médica de Fundación CETAI contó que la finalidad de todas las actividades ligadas al Día Mundial "es concientizar a la comunidad de que éstas son enfermedades y no son caprichos como muchos creen".

Los TCA son enfermedades graves, con serias implicancias físicas y psíquicas, de gran prevalencia en nuestro país. Un diagnóstico temprano o al menos la sospecha de un TCA, permite iniciar el tratamiento a tiempo, mejorando enormemente el pronóstico y reduciendo

para que estas enfermedades se difundan, se traten tempranamente y puedan prevenirse.

Finalmente, acerca de los tratamientos, la psicóloga y coordinadora de la Fundación CETAI, Rosario Alcaraz agregó: "Duran entre dos y tres años, porque hay que hacer un seguimiento y mantenimiento de los cambios". La especialista además agregó que aunque la Fundación se ocupe de niños y adolescentes, "estos trastornos también se dan en la adultez y en la vejez, sobre todo cuando no se tratan, es decir que se cronifican. Hay pacientes de más de 60 años con trastornos de la conducta alimentaria".

Luego de la charla brindada en **AMProS**, las autoridades del gremio que nuclea a los profesionales de la salud de Mendoza aseguraron que seguirán ligados con la Fundación para acciones en conjunto en el futuro y que el objetivo es transformarse en un vínculo para que en cada centro de salud y hospital de la provincia haya profesionales capacitados en la temática y así poder combatir un flagelo que desde hace años viene asechando a niños, niñas y adolescentes.

Cursos de mediación y negociación llegan al Sur mendocino

Valentina Gattas.
Departamento de Prensa de AMProS.

Con el objeto de brindar a los participantes un enfoque actualizado de conocimientos teórico-prácticos sobre el conflicto y el desarrollo de capacidades y habilidades en las diferentes técnicas de resolución de conflictos a desplegar en cualquier ámbito que incluso trasciendan el campo laboral, la Secretaría de Relaciones Institucionales y Capacitación Gremial de la Asociación Mendocina de Profesionales de la Salud organizó el Curso de Mediación y Negociación 2017.

Los talleres son dictados por Margarita Fox Anzorena y el cuerpo de asesores de AUNAR en cinco módulos. Debido a la demanda, se incorporaron dos más: miércoles a la mañana durante agosto en San Rafael y jueves en la sede de **AMProS**.

Al respecto, la jurista explicó que “el objetivo es abordar las problemáticas suscitadas en los diferentes ámbitos sanitarios, en un contexto en el que la sociedad actual se muestra altamente compleja, competitiva y muchas veces litigiosa, que incluye situaciones de intensos cambios que generan conflictos”.

La licenciada María Isabel Gattás, secretaria de Capacitación Gremial de **AMProS**, destacó: “Desde nuestra entidad, trabajamos activamente para cambiar los paradigmas que usualmente relacionan al conflicto con aspectos negativos, a fin de que pueda transformarse en positivo y admita la multiplicidad de ideas en un clima de armonía”.

La doctora Fox Anzorena agregó: “Una forma muy efectiva de negociación es la mediación, que

es un proceso voluntario de negociación asistida en el que un tercero imparcial, especialmente entrenado, facilita la comunicación entre las partes, para que éstas logren configurar relaciones sustentables y en lo posible, puedan alcanzar acuerdos mutuamente satisfactorios”.

El curso propuesto ofrece a los participantes un enfoque actualizado de conocimientos teóricos sobre el conflicto y el desarrollo de capacidades y habilidades en las diferentes técnicas de resolución, que podrán desplegar en cualquier ámbito en el que se desempeñen.

“Además, tiene como finalidad enseñar el proceso de negociación, brindando el uso de herramientas que permitan mejorar las relaciones interpersonales en general. En el caso de los profesionales de la salud, realizamos un enfoque preventivo en los conflictos laborales, proyecto de sistemas para prevenir y enfrentar el conflicto en los efectores de salud e incluso generar herramientas para que puedan abordarse en la vida cotidiana”, concluyó la licenciada Marta Ortiz, prosecretaria de Relaciones Institucionales de **AMProS**.



La capacitación brindada por AMProS se extiende al Sur de nuestra provincia.



Radiografía de gestión 2013-2017

De cara a lo que serán las elecciones de autoridades en AMProS, el próximo 4 de septiembre, desde el gremio que defiende los derechos de los profesionales de la salud relevaron algunas de las acciones más importantes que se llevaron a cabo durante los últimos cuatro años de gestión.

Pases a planta

AMProS logró el pase a planta de 850 profesionales que ingresaron entre 2013 y 2014.

Cambios de régimen

Se produjeron más de 300 cambios del Régimen 15 a 27 de profesionales que tenían cargos de técnicos, administrativos y enfermeros, entre otros, que se transformaron en cargos profesionales de la salud y hoy gozan de los beneficios de nuestro Convenio Colectivo de Trabajo.

Productividad

El gremio logró que la Justicia ordenara al Gobierno restituir el pago del ítem que dejó de liquidarse por decreto.

Capacitación

Fueron entregadas 1.480 becas a afiliados, de las cuales 125 fueron destinadas a cursos avalados u organizados por esta entidad gremial.

Fueron otorgados 3.247.066 pesos en becas. Además 1.307 personas utilizaron las instalaciones de la sede gremial para capacitarse.

Concursos

Con la reactivación de los concursos recuperamos el valor de la dignidad y la idoneidad de los profesionales.

Asesoramiento integral

Cada día asesoramos a decenas de profesionales en materia gremial, legal, previsional, contable, sueldos, salud laboral, violencia laboral y de género.

Adicionales

AMProS logró que los adicionales del bono de sueldo de los profesionales sean remunerativos en su totalidad y sean incluidos en el cálculo de la jubilación.

Licenciados en Enfermería

Casi 1.000 licenciados pasaron del Régimen 33 al 27 y ya son parte del Convenio Colectivo de Trabajo de los profesionales de la salud.

Veterinarios

En lo que significó una sentencia histórica, los veterinarios de Iscamen pasaron al régimen de profesionales de la salud y su trabajo está contemplado por nuestro Convenio Colectivo de Trabajo.

82% Móvil

Reunimos más de 100 mil firmas que apoyan el proyecto de ley para el sector Salud. Sin voluntad política, solicitamos que ingresara a la Comisión de Hacienda de la Cámara de Diputados de la Nación.

Médicos Comunitarios

Gracias a la acción gremial, se regularizaron los contratos y convenios del Programa y se logró el pase a planta de quienes ingresaron hasta el año 2014.

OIT

AMProS elevó una queja ante la Organización Internacional del Trabajo contra el Gobierno de Mendoza para lograr la restitución plena de ítems, la eliminación de la ley de topes, erradicar la persecución laboral en OSEP y garantizar el derecho a huelga.

Recomposición Salarial

Logramos el pago de adicionales Zona de Promoción, adicional COSE, adicional Especialidad y aumento del adicional Centro de Salud.

En los últimos cuatro años, en Paritarias, la entidad gremial consiguió aumentos que fueron del 111% al 127%, según la diferencia de adicionales.

Impuesto a las Ganancias

Por vía Judicial, el gremio solicitó la modificación de la base de cálculo para Ganancias, reclamando que se tenga en cuenta el principio de igualdad con los empleados del Poder Judicial y Legislativo.

Cooperativa de Viviendas

La Cooperativa hizo frente a ocho emprendimientos inmobiliarios; seis terrenos que totalizan 500 lotes con urbanización completa en modalidad de barrio privado, con seguridad privada las 24 horas.

Avanza sin pausa la construcción de dos edificios en Guaymallén. Se trata de 74 unidades habitacionales, con cochera y salón de usos múltiples.

Residentes

Nuestro gremio ha colaborado activamente con la iniciación de un nuevo paradigma en la formación de posgrado, con la intención de formar nuevos profesionales que, además de la adquisición de conocimientos, habilidades y destrezas, sumen actitudes y valores, para transformarse en verdaderos gestores sociales que respondan a las demandas de la sociedad en su conjunto, con sentido de pertenencia, inclusión y solidaridad.

Nueva sede

Adquisición y remodelación de la sede propia, ubicada en 25 de Mayo 890 de Dorrego, Guaymallén. Totalizan 1.000 metros cuadrados cubiertos.

Se construyó un edificio de oficinas de tres pisos. En planta baja, atención al público y salón de usos múltiples. En el primer piso, auditorio para 111 personas equipado con sistema de transmisión para teleconferencias. En el segundo piso, un salón de usos múltiples para actividades recreativas.

Se adquirió un terreno para playa de estacionamiento en calle 25 de Mayo 1.026 con 600 metros cuadrados.

Turismo

Se realizaron más de 1.100 operaciones turísticas por año, entre reservas de hotelería, viajes nacionales e internacionales.

Se concretaron seis salidas grupales internacionales exclusivas para afiliados: con destinos como el Caribe, Europa y el Sur argentino.

Beneficios

En nuestra sede se brindan talleres para afiliados y su grupo familiar, de arte dramático, pintura y gimnasia. Con becas del 50%.

Convenios grupales con Club Jockey Club Mendoza, Camping Casa del Maestro en San Rafael y Club Unión Austral Mendoza.

Descuentos y promociones especiales con firmas comerciales, entre ellas fábrica de muebles, vinoteca, seguros de automotor y de viviendas y servicios de seguridad.

El futuro

Nos seguirá encontrando unidos en la lucha por nuestros derechos y el crecimiento de nuestro gremio bajo las consignas de honestidad, responsabilidad e independencia.

Consejos nutricionales para una vida saludable



Mensaje 8

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

Se recomienda:

-  Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas (por ejemplo lentejas con arroz).
-  Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo, burgol, cebada y centeno, entre otros.
-  Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.

En esta edición desarrollaremos el mensaje número 8 de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). El sentido de las guías alimentarias es favorecer la adquisición de estilos de vida más saludables para prevenir problemas de salud relacionados con la dieta.

En esta última década, se ha comprobado un excesivo consumo de grasas, especialmente saturadas y de azúcares, así como falta de fibra en la alimentación. La población elige alimentos con menor valor nutricional y mayor valor calórico.

Además, los estilos de vida son cada vez más sedentarios, favorecidos por los avances en urbanización y tecnología



En nuestro país y en el mundo, se han producido cambios profundos en la forma de vivir, enfermar y morir. Los estilos de vida cambiaron (modificaciones en la forma de alimentarse y menor actividad física). También la oferta de alimentos procesados y bebidas azucaradas es elevada.

En la población, persisten los problemas de salud por carencia y aumentan exageradamente las enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, dislipidemia, diabetes, obesidad, etc.).

Mejorar la calidad de la alimentación habitual resulta de fundamental importancia para prevenir estas enfermedades.

El centro de salud olvidado por el Estado

Dra. María Isabel Del Pópolo
Secretaria General - AMProS.

Desde hace muchos años, el Centro de Salud de "Las Loicas" sobrevive. Este Centro de Salud pertenece al Departamento de Malargüe. Está ubicado en el límite con Chile, a la altura del Paso El Pehuenche. En un futuro cercano será un nudo neurálgico, en otro corredor bioceánico mendocino. Hasta allí llegará la Ruta Nacional 188, lo que aumentará notablemente el tránsito de carga y pasajeros provenientes de la pampa húmeda, como así también la mejora de la Ruta Nacional 40, será otro atractivo para utilizar el Paso, ya que unirá directamente la localidad de Pareditas con Malargüe, ahorrando casi 100 km de Mendoza Capital al Departamento sureño.

El Centro de Salud de Las Loicas atiende una población de más de 500 personas, niños, escolares, adultos, adultos mayores, maestros, personal de gendarmería, personal de aduana, personal de migraciones, policías, tránsito vehicular turístico y de pasajeros.

Es un centro con una ubicación estratégica y con un futuro de crecimiento importante. Su infraestructura y su escasa cartera de servicios hace imposible practicar una medicina de calidad.

La realidad, desde hace años, es deprimente. Quienes allí trabajan, un enfermero/a y un chofer son los que atienden todo tipo de patologías de urgencia y/o emergencias, con una responsabilidad que no les compete y con una constricción al trabajo realmente admirable. Este centro no tiene médicos, odontólogos, bioquímicos, ni otros especialistas tan necesarios para la atención de la población.

El personal que trabaja lo hace en turnos rotativos de 10 días de trabajo, por 10 días de descanso. Tienen una habitación que ocupan tanto hombres solos, como hombres y mujeres, al igual que el baño, no tiene cloacas y el pozo

séptico no da abasto. Los víveres, para los días de trabajo, deben proveerlos los mismos trabajadores.

Hay una ambulancia provista por Nación, de alta complejidad, pero faltan médicos. Su atención no puede quedar en manos de un enfermero que no tiene incumbencias para diagnosticar y, menos aún, para medicar. Lo están poniendo en riesgo de práctica ilegal de la medicina.

Hay un sinnúmero de cosas que suceden y que deben solucionarse lo antes posible: La ambulancia tiene que ir a cargar gasoil a Malargüe. ¿No sería más conveniente tener un tanque donde pueda cargar combustible, no sólo la ambulancia, sino también la gendarmería y la policía, es decir, las reparticiones que allí existen? ¿No se puede colocar una heladera que funcione con energía solar y baterías para poder tener las vacunas necesarias para la población? ¿No se puede construir una habitación y un baño más, para que trabajen dignamente nuestros colegas?

¿No se pueden dar cargos con bloqueo de título y mayor dedicación a profesionales médicos? ¿No habrá un camioncito que pueda periódicamente destapar el pozo séptico?

Incluso éstas dos personas sobre las que recae la atención de la población de Las Loicas, ahora se les exige ser los rescatistas de la zona, lo más grave es que tienen que buscar en un manual lo que es ser rescatista, porque aún nadie les ha enseñado lo que significa y menos han hablado de cuánto les van a abonar por una tarea que impresiona de alto riesgo.

Por último, les hago un llamado de atención a las autoridades de OSEP, allí también viven afiliados a la obra social. ¿Qué esperan para darles la atención que se merecen?



Si queremos crecer como provincia, la salud debe ser una política de Estado.

Medicina Veterinaria y su aporte a la Salud Pública

Dr. Pablo Bernabé Cortijo.
Médico Veterinario.

La medicina veterinaria es la rama de las Ciencias de la Salud que se ocupa de la prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de los animales, tanto domésticos como salvajes.

Su relación con la medicina humana:

La relación entre ambas ciencias ha sido estrecha desde sus comienzos y, con el tiempo va acercándose cada vez más, contribuyendo a diversas especialidades, ya que los primeros estudios para nuevas técnicas, se realizan en animales.

Las zoonosis (enfermedades de los animales que se transmiten a los humanos), han obligado a los investigadores de ambas ramas a trabajar en conjunto para el desarrollo de vacunas u otros medios para prevenir estas enfermedades.

La parasitología es otra de las especialidades en la que se avanza en forma constante, por la importancia de estas patologías en los animales, siendo una fuente de investigación e innovación para luego ser incorporadas al ser humano.

Los aspectos vinculados a la cadena alimentaria, desde la cría de animales, mataderos, fabricación, transporte y venta de alimentos, hasta llegar a la mesa del consumidor, requieren de acciones directas de la Veterinaria, como la vigilancia, normas técnicas, legislación, inspección, comunicación social y otras actividades.

De igual modo, los avances tecnológicos de la medicina humana, han nutrido a la medicina veterinaria, lo que crece en tiempos actuales.

Su historia:

En los papiros egipcios (1900 aC), se describen personas que cumplían el papel de médicos de animales, como así también en la literatura hindú se ofrecen los primeros registros en los que se relata la importancia de la salud animal.

Un reconocido emperador ordenó en todo el territorio

de la India que se cultivaran plantas destinadas a elaborar medicamentos para seres humanos y animales, ocupando un lugar de privilegio los médicos de elefantes.

Tal vez uno de los inventos más importante en la historia lo hacen los antiguos romanos al crear la herradura, aquellos prácticos fueron incorporando cada vez mayores conocimientos para tratar afecciones del pie de los caballos, animal que ocupa un lugar preponderante en la historia de la humanidad.

En el año 1536 en el Reino Unido se ordenó crear la sociedad de herradores con el objeto de regular y difundir los conocimientos sobre el tema.

El primer paso hacia las ciencias veterinarias se da en Italia en el año 1598, se publica el primer tratado de anatomía del caballo, el cual da origen a la denominada anatomía comparada, es decir al estudio de la anatomía de las

diferentes especies, incluida la humana.

Esta rama de la ciencia fue acumulando conocimientos y experiencias a través del tiempo. En el año 1761 en Francia, se creó la Escuela Real de Veterinaria, en Lyon, seguida por instituciones similares en Toulouse y en Nantes.

Este puntapié inicial dio origen a que se crearan en toda Europa instituciones que impartían conocimientos al respecto, especialmente en Italia, España, Inglaterra, Bélgica y Alemania.

En nuestro país, en el año 1904, se creó Santa Catalina, la primera Escuela de Agronomía y Veterinarios, ubicada en Lomas de Zamora. Los primeros profesores eran oriundos de Europa y los alumnos provenían de diferentes lugares del país, pudiendo alojarse en la misma escuela.

Con el tiempo se trasladó ya como Facultad a la Universidad Nacional de la Plata. En el año 1909 abrió sus puertas la Facultad de Agronomía y Veterinaria de la Universidad de Buenos Aires.

En la actualidad existen en el país varias facultades imparten esta carrera, en Buenos Aires, Mendoza, La Plata, Esperanza, Tandil, Río Cuarto, Santa Rosa de la Pampa, por nombrar algunas.



Lactancia materna: beneficios y celebración a nivel mundial

Lic. en Obstetricia Marta A. Silvera.
Hospital Dr. A. J. Scaravelli.

Del 1 al 7 agosto de cada año se celebra la Semana de la Lactancia Materna y en este 2017 se festeja el 25º aniversario de la Semana Mundial. La protección, promoción y apoyo de la lactancia materna son los tres pilares fundamentales para incrementar y consolidar la frecuencia y la calidad de lactancia materna, tanto en los países en desarrollo como en los desarrollados.

La leche materna es muy importante. Es la más segura e higiénica, ya que el niño la toma directamente de su mamá. Está disponible a toda hora y en cualquier lugar.

La primera leche que produce la mujer, después del parto, se llama calostro, que es un concentrado de nutrientes y anticuerpos que el bebé debe recibir al nacer, para prevenir las infecciones más comunes.

Debe ser el único alimento que reciba el bebé durante los primeros 6 meses de vida, porque le brinda todos los elementos que necesita para su crecimiento y desarrollo saludables. No se dan jugos, agua, té ni ningún otro líquido.

Favorece y fortalece la relación de afecto entre la mamá y el bebé y contribuye al desarrollo de niños capaces, seguros y emocionalmente estables.

El bebé debe estar en contacto con el pecho de su madre al nacer y debe ser amamantado dentro de la primera hora de vida.

A través de su leche, la mamá le transmite anticuerpos que lo protegen contra las enfermedades más comunes, hasta que sea capaz de formar sus propias defensas. Se debe alimentar al bebé cada vez que lo pide, durante el día y la noche.

Para que la mamá pueda producir la leche que su bebé necesita, el niño debe ser amamantado con frecuencia. Si la mamá trabaja, puede extraerse manualmente su leche y conservarla en un recipiente limpio y tapado, luego entibiarla siempre a baño maría, sin hervir ni calentar en microondas para que no pierda sus propiedades.

La mamá debe estar motivada y tranquila; y el bebé, sostenido y seguro. Hay distintas posiciones para amamantar, es conveniente variar las posiciones para prevenir dificultades.

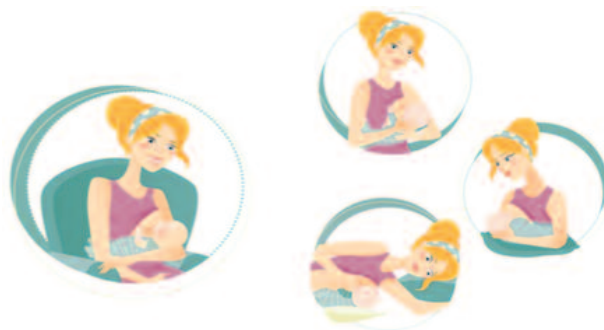


Cualquiera sea la posición, siempre es conveniente:

- Que la mamá esté cómoda.
- Con la espalda apoyada.
- Que el bebé sea llevado al pecho de la madre y no el pecho al bebé.
- Que la cara del bebé esté frente al pecho de la mamá y su nariz contra el pezón.
- Que todo el cuerpo del bebé quede sostenido en el regazo materno.
- Es importante mirar al bebé a los ojos. A través de la mirada se intercambia afecto.

Una buena prendida al pecho favorece que el bebé y la mamá disfruten de la lactancia; que el niño obtenga leche sin dificultad y que la madre conserve sanos sus pezones, sin molestias ni grietas.

El amamantamiento es una tarea en la que deben involucrarse los padres, las familias, los amigos, los equipos de salud y la sociedad en general.



- Los papás pueden participar en la experiencia de la lactancia, fomentando esta relación saludable. Pueden alentar a la mujer a amamantar cuando esté cansada o desanimada y expresarle su aprobación y aprecio por el trabajo y el tiempo que le dedica a la lactancia. Pueden brindar cuidados, acunar, hablar, cambiar, bañar, dormir, jugar, cargar, etc. Pueden darle al bebé, con cuchara, la leche materna que dejó la madre.

“Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.”

No a la privatización de la Salud Pública

Lic. Claudia Iturbe.
Comisión Ejecutiva AMProS.

Inesperadamente y por decisión inconsulta, el Gobierno Provincial llamó a licitación el servicio de auditorías médicas y control de ausentismo de todos los docentes de la Provincia, por el "módico precio de 100.000.000 de pesos, por dos años, es decir \$4.160.000 por mes".

Hasta el momento esta función la lleva a cabo el SEAM (Servicio de Auditoría Médica), una entidad del Estado que se encarga de auditar

son el fundamento de las sociedades democráticas y de las economías exitosas. Aseguran que todas las personas tengan acceso por igual a los servicios vitales, tales como la asistencia médica, la educación, la electricidad, el agua limpia y el saneamiento. Cuando se privatizan estos servicios, el incremento de los beneficios de las empresas sustituye el interés público, siendo el beneficio de la empresa la fuerza im-



Hasta el momento esta función la lleva a cabo el SEAM (Servicio de Auditoría Médica).

las licencias largas, la aptitud psicofísica de los docentes y los cambios de funciones, con muy escasos recursos materiales y humanos, que con mucho menos dinero podrían dar un servicio de excelencia a los docentes.

Anteriormente, se ha experimentado con empresas privadas que realizan esta tarea, con muy malos resultados, tanto para los docentes como para disminuir el tiempo de ausentismo necesario para las políticas del Gobierno.

Los Servicios de Salud públicos de calidad

pulsora. La privatización es una tendencia peligrosa que tiene que revertirse.

Numerosos estudios y las experiencias de las comunidades afectadas han demostrado que la privatización comporta unos riesgos y unos costos desproporcionados para los ciudadanos y las arcas públicas.

Las privatizaciones pueden incluso exacerbar las desigualdades, reducir la igualdad de acceso a los servicios esenciales y poner en peligro el respeto de los derechos humanos.

Por lo expresado anteriormente AMProS no cesará en su lucha por una salud pública, universal y gratuita para los ciudadanos de nuestra Provincia

Cáncer de colon: la importancia de la detección y prevención temprana

Dra. Cecilia Sanguedolce.
Comisión Ejecutiva AMProS.

El cáncer de colon comienza en el intestino grueso (colon) o en el recto (parte final del colon). Es una de las principales causas de muerte debido a cáncer. El diagnóstico temprano, con frecuencia, puede llevar a una cura completa.

No hay una causa única, casi todos los cánceres de colon comienzan como pólipos no cancerosos (benignos), que lentamente se van convirtiendo en cáncer.

Síntomas:

En muchos casos no presenta, si los hay, los siguientes son importantes para realizar una consulta con su médico, lo antes posible:

- Sensibilidad y dolor abdominal en la parte baja del abdomen
- Sangre en la materia fecal, alquitranosa
- Diarrea, estreñimiento u otros cambios en las deposiciones
- Heces delgadas
- Pérdida de peso sin ninguna razón conocida

Pronóstico:

En muchos casos, es curable cuando se detecta a tiempo. Depende del estadio o etapa de la enfermedad. Cuando el tratamiento se hace a una etapa temprana, las probabilidades de curación aumentan. Si no reaparece al cabo de 5 años, se considera curado. Los cánceres en etapas I, II y III se consideran posiblemente curables.

Detección:

Con los exámenes apropiados, el cáncer de colon se puede detectar antes de que los síntomas se presenten. Este es el momento cuando es más curable. Su médico realizará un examen físico e indicará examen de sangre oculta en materia fecal y probablemente una colonoscopia completa.

Las tomografías computarizadas o las resonancias magnéticas del abdomen, la zona pélvica o el tórax se pueden usar para determinar la etapa o estadio del cáncer.

Los exámenes de sangre para detectar marcadores tumorales, sirven para hacer un seguimiento durante y después del tratamiento.

Factores que aumentan el riesgo de aparición:

- Edad mayor de 40 años
- Presencia de pólipos en el colon o el recto
- Enfermedad intestinal inflamatoria (enfermedad de Crohn o colitis ulcerativa)
- Antecedentes familiares de cáncer de colon
- Algunas enfermedades hereditarias, como la poliposis adenomatosa familiar (PAF).
- Alimentación poco saludable: dietas ricas en grasas, baja en fibra (sin frutas y verduras) y alto consumo de carnes rojas o procesadas
- Consumo de tabaco y de alcohol



Prevención y detección temprana:

- Se puede descubrir por medio de una colonoscopia en las etapas más tempranas, cuando es más curable.
- Casi todos los hombres y mujeres de 50 años de edad y mayores se deben someter a exámenes de detección del cáncer de colon.
- Las personas en alto riesgo pueden necesitar estos exámenes a una edad más temprana.
- Con los exámenes de detección generalmente se pueden detectar pólipos antes de que se vuelvan cancerosos.
- Extirpar dichos pólipos puede prevenir este tipo de cáncer.
- Es fundamental realizar un cambio en la alimentación y los estilos de vida, hacia modalidades más saludables: dietas bajas en grasas, ricas en fibras, sin irritantes, ni picantes, cereales integrales, legumbres, lácteos descremados, pescados y carnes blancas sin grasa
- Dejar de fumar y tomar reducidas cantidades de alcohol de baja graduación en las comidas principales. Ingerir agua.

Breves, como visita de médico

Reapertura de Paritarias

AMProS solicitará para la reapertura salarial un importe equivalente entre la inflación y el crecimiento económico que ha tenido la Provincia de Mendoza.

La entidad gremial aclara que todos los adicionales que perciben los profesionales del régimen 27 en su bono son remunerativos, por lo que no es necesario solicitar blanqueo alguno, ya que gracias a la lucha de **AMProS**, la totalidad de estos adicionales se encuentran incorporados como "rubros remunerativos, es decir, realizan aportes al sistema previsional".

Claudia Iturbe, secretaria gremial de **AMProS**, expresó: "En julio, concluyen los pases a planta de los profesionales de la salud con modalidad precarizante hasta 2014".



Matías Roby cerca de ir a juicio oral por corrupción



El Cuarto Juzgado a cargo de Patricia Alonso decidirá si el ex ministro de la gestión de Francisco Pérez es elevado a juicio oral luego de la denuncia realizada por la Asociación Mendocina de Profesionales de la Salud.

Entre las pruebas incorporadas están el "no haber cumplido horarios; no haber firmado planillas sin tener autorización para ello; haber acompañado certificados de personas no autorizadas; haber solicitado licencias anuales a personas que no correspondía; haber viajado a los Estados Unidos dos meses sin autorización y no haber asistido a prestar funciones entre febrero y marzo de 2010.

No cumplir horario como médico en el CONI, pero igual cobraba y una planilla que hace referencia a 161 días sin trabajar, lo que -dice la denuncia- llevaría a cualquier otro empleado público a la exoneración".

Único gremio con representatividad sobre los profesionales

AMProS informa que ante las versiones difundidas en distintos medios electrónicos, que dan cuenta de la conformación de una nueva asociación gremial de médicos privados de Mendoza, "conforme a la Resolución 536/05



del Ministerio de Trabajo de la Nación y Ley 23551, la única entidad gremial en la Provincia que representa legalmente a los médicos privados y públicos como a todos los profesionales de la salud, es **AMProS** (Asociación Mendocina de Profesionales de la Salud).

"La prueba de ello es que las resoluciones que otorgan personería a otras entidades excluyen en su artículo segundo (2°) a la Provincia de Mendoza, en tanto y en cuanto establecen que "esa personería" no desplaza al colectivo asignado previamente a otra entidad que sea preexistente, es decir a la Asociación Mendocina de Profesionales de la Salud", indicó el doctor Carlos Alico, titular del Departamento Jurídico de **AMProS**.