

# AMProS

*Junto a la comunidad*



WWW.AMPROS.ORG.AR

## AMProS presente en el Sur mendocino

*Muchas veces postergados, los profesionales de la salud de los centros asistenciales del Sur de Mendoza ofrecieron una radiografía de situación a los integrantes de la Secretaría Gremial de AMProS.*

## Día mundial contra el cáncer

*Se conmemoró el pasado 4 de febrero y el objetivo es aumentar la conciencia sobre la enfermedad y que la sociedad esté más informada sobre su prevención y control.*



## Dormir bien, clave para una vida saludable

*Retrasa los efectos del envejecimiento, fortalece el sistema inmunitario y mejora la calidad de vida, entre otros beneficios. Una mirada profesional sobre la importancia del sueño y un abanico de recomendaciones para mejorar la calidad del descanso.*



## Prestadores de salud en plan de lucha

*Se trata de casi 2 mil profesionales que en la mayoría de los casos cumplen funciones en las Guardias de los principales efectores de salud de la provincia. El Gobierno de Mendoza los emplea en negro, sin obra social, sin aportes, sin vacaciones, sin dignidad. AMProS busca que el Estado cumpla la ley.*



## Uso responsable del agua

*Mendoza se plantó en la defensa del agua ante el embate de las mineras y de sus socios en el Gobierno. Un pantallazo de la realidad de Mendoza y el mundo respecto al recurso hídrico vital y los tips adecuados para cuidarla en casa.*

## NOTA EDITORIAL

# Un año con grandes desafíos

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

Comenzó un nuevo año y en **AMProS** renovamos nuestro compromiso por la defensa integral de los profesionales de la salud de la provincia. Ya desde el inicio de las actividades del gremio se presentó la problemática de los Prestadores y Contratados como un tema central de nuestro accionar. El Gobierno viene precarizando a casi 2 mil trabajadores bajo figuras que no conciben con la ley, ni con el Convenio Colectivo de Trabajo de nuestra actividad. La convocatoria frente a la Legislatura hace algunas semanas demostró que los mismos profesionales están dispuestos a luchar por la dignidad de sus puestos de trabajo y eso nos enorgullece. Esa lucha debe continuar hasta que la solución llegue.

Pero también nos encontramos junto a la comunidad mendocina para tratar temas desde la óptica de la prevención y el tratamiento de enfermedades en los que vale la pena interiorizarse. El uso responsable del agua, la lucha contra el cáncer, la salud y el medio ambiente con el ruido como disparador y la importancia de las horas de sueño en el ser humano, son algunos de los temas desarrollados con los que buscamos concientizar a la población y brindarles una mirada profesional para que sepan cómo actuar de manera adecuada.

Comienza una nueva década y de nuestra parte nos comprometemos a seguir contribuyendo para tener una provincia y un país mejor en materia de salud y trabajo. ¡Buen comienzo para todos!



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



EL SUEÑO Y SUS EFECTOS EN LA SALUD:

# “Dormir mejor, vivir mejor, por un mundo mejor”

Dormir es una necesidad básica, componente de la supervivencia, como respirar, comer de forma saludable y practicar ejercicio físico.

Dormir bien retrasa los efectos del envejecimiento, fortalece el sistema inmunitario y mejora la calidad de vida.

**Buena calidad del sueño:** La forman 3 componentes: **la duración**, suficiente para estar descansado y alerta al día siguiente; **la continuidad**, sin interrupciones, ni fragmentado y **la profundidad**, suficiente como para ser reparador.

Hay más de 100 trastornos del sueño distintos. Los más frecuentes son: insomnio crónico, en el 10% de la población; síndrome de apnea del sueño, en el 6% y síndrome de piernas inquietas (sin dolor y con necesidad de moverlas constantemente), en el 5%. Hay trastornos que afectan el ritmo biológico: trabajo en distintos turnos o alteraciones en el descanso.

Un tercio de la población general tiene trastornos del sueño, constituyendo un problema de salud pública.

En niños y los adultos mayores, son personas en las que los trastornos del sueño pueden pasar desapercibidos. El insomnio infantil afecta hasta un 30% de los niños: malos hábitos, exceso de actividades hacia el final del día y no irse a la cama a una hora fija y temprana. En los lactantes: una causa frecuente es la imposibi-

**Hoy vivimos en una sociedad que nos tienta continuamente a disminuir horas de sueño.**

La falta de sueño se asocia a:

- ✓ Menor rendimiento escolar y laboral.
- ✓ Dificultades para mantener la atención y concentrarse.
- ✓ Mayor riesgo de accidentes.
- ✓ Tendencia al sobrepeso/ obesidad.
- ✓ Síntomas físicos (dolor, alteraciones digestivas, entre otros).
- ✓ Alteraciones hormonales.

lidad de dormirse solos, sin la presencia de los padres.

Por estos motivos, el 13 de marzo se celebra el **Día Mundial del Sueño**, en 2020, buscando generar conciencia sobre los diferentes trastornos del sueño.

**Recomendaciones para mejorar la calidad del sueño:**

- **En adultos:**

- Respetar un horario para dormir y levantarse.
- Limitar las siestas a un máximo de 45 minutos.
- No consumir al atardecer estimulantes como el café, té o refrescos con cola.
- No fumar y evitar el alcohol, las comidas pesadas, picantes o ricas en azúcar 4 horas antes de acostarse. Realizar actividad física regularmente.

• Bajar la intensidad de las tareas, dejar para el final lo más monótono.

• No ver programas de televisión que sean estimulantes.

• En la cama no se debe comer, trabajar, usar el celular, ni ver televisión.

- **En los niños menores de 12 años:**

• Respetar una rutina, con horarios regulares para acostarse y levantarse todos los días de la semana, evitar la luz y los aparatos electrónicos, realizar ejercicio físico durante el día y evitar el consumo de productos con cafeína.

**Para tener en cuenta:**

- ✓ Las apneas del sueño son un factor de riesgo cardiovascular.
- ✓ Tener somnolencia durante el día no debe considerarse normal.
- ✓ El insomnio afecta la calidad de vida. Su correcta evaluación y tratamiento son muy importantes.
- ✓ La calidad del sueño puede verse afectada por fármacos, tabaco, alcohol, entre otros.

- **Horas necesarias de sueño:**

14 a 15 horas en bebés de 3 a 12 meses. 12 a 14 horas, de 1 a 3 años. 11 a 13 horas, en niños de 3 a 5 años. 10 a 11 horas, entre los 6 y 12 años. 8,5 a 9,5 horas, en personas de 12-18 años.

**Fuente:** Sociedad Mundial del Sueño, Asociación Mundial de Medicina del Sueño Y Sociedad Argentina de Medicina del Sueño.

# Numerosa convocatoria en la Legislatura por Prestadores y Contratados

**Isabel Del Popolo explicó: "Con el petitorio buscamos hacerles ver que los legisladores, que todos los años están votando los mismos artículos que dicen que el Estado está capacitado para llamar más prestadores y contratos de locación, es decir están autorizando al Estado a tener empleados en negro".**

En el marco de la concentración organizada en la Legislatura Provincial en defensa de los casi 2 mil profesionales que prestan sus servicios en negro al Gobierno Provincial bajo las figuras precarizantes de Prestaciones y Contrato, las autoridades de **AMProS** entregaron a los legisladores de todos los bloques un petitorio que incluye el cambio de varios artículos del Presupuesto Provincial, tales como las prestaciones y contratos de locación, por modalidades incluídas en el CCT, Ley 7759, como son planta interina, contrato temporario y reemplazante, con el objetivo de que todos gocen de los mismos derechos de los profesionales efectivos.

Con carteles que rezaban "Somos profesionales precarizados por el Estado", más de 200 manifestantes se hicieron presentes en la puerta de la Legislatura Provincia mientras se trataba el Presupuesto 2020. Ante la magnitud de la convocatoria, legisladores de casi todos los bloques, menos del Radicalismo, salieron a dialogar con las autoridades de **AMProS** y con varios de los profesionales perjudicados por el empleo en negro que realiza el Estado desde los '90.

Allí se aprovechó para entregar a los legisladores el petitorio y además para explicar de manera pacífica y con argumentos tangibles la realidad de los trabajadores que no cuentan con bono de sueldo, aportes, jubilación, ART, antigüedad y vacaciones. Además de contarle a los diputados que justamente estos profesionales son quienes se encuentran en la primera línea de atención de pacientes, ya que la mayoría son personal de guardia de los principales efectores de salud de la provincia.

María Isabel Del Pópulo, secretaria general de **AMProS** aseguró en la puerta de la Legislatura: "Hemos sido recibidos por la presidenta de la Comisión de Salud y varios legisladores del Justicialismo, Protectora y otros bloques, todos se comprometieron a evaluar lo que solicitamos en el petitorio, que es nada más y nada menos que hacerles ver que ellos todos los años



**Los profesionales de la salud se concentraron en la Legislatura mientras se trataba la ley de presupuesto.**

están votando los mismos artículos que dicen que el Estado esta capacitado para llamar más prestadores y contratos de locación, es decir están autorizando al Estado a tener empleados en negro. De esta manera, vamos directamente a una tercerización de la salud. Ya no quedan casi profesionales de plata, están tratando de estimular el trabajo en negro y sin relación de dependencia con el Estado. Existe una ley que fue votada y sancionada que dice que los profesionales de la salud tienen que ser titular, interino, reemplazante o temporario. Tanto el reemplazante, como el interino y el temporario, mientras tengan esa figura, deben tener bono de sueldo, ART, aportes, obra social y van a ir haciendo su antigüedad en el Estado. Eso dice la ley y el Gobierno no puede incumplirla".

Respecto al cumplimiento de la ley, Del Pópulo agregó: "Lo cierto es que mientras eso se cumpla, los profesionales van a tener la oportunidad de rendir concursos. Queremos que el Ejecutivo entienda que a todos estos cargos que proponen darnos, nosotros decimos que sí; que haya un cronograma de pase, pero ese 30% del que hablan tiene que tener nombre y apellido. Entonces lo que pretendemos es que de esta manera vaya creciendo la planta y puedan presentarse a concurso. Aparte hemos acordado con el Ejecutivo hacer una modificatoria en el Convenio Colectivo para que todas las carreras puedan tener concurso".



## La importancia de la información y el control

Dra. Cecilia Sanguedolce. Médica clínica.  
Comisión Ejecutiva AMProS.

El lema del Día Mundial contra el Cáncer celebrado el pasado 4 de febrero es "Yo soy y voy a", y busca que todos los ciudadanos se comprometan de forma personal y se responsabilicen a llevar a cabo acciones en el presente que tengan una repercusión en el futuro. Quiere movilizar a la sociedad en la lucha contra la patología.

Se celebra el 4 de febrero de todos los años, para aumentar la conciencia sobre la enfermedad y para que la sociedad esté más informada sobre su prevención y control.

Es una enfermedad en la que un grupo de células del organismo crecen de manera anormal e incontrolada, dando lugar a un bulto, excepto en la leucemia (cáncer en la sangre).

**Cifras:** Según estadísticas de la OMS – Organización Mundial de la Salud, cada minuto 17 personas mueren de cáncer en el mundo. El aumento ha sido del 28% de casos respecto de 2012. Se registraron 18,1 millones de casos nuevos y 9,6 millones de muertes por cáncer en 2018, lo cual se explica por múltiples factores: envejecimiento, crecimiento de la población y presencia de los factores de riesgo. Es la 2° causa de muerte en todo el mundo.

Este aumento también se observa en el país y en Mendoza. Según el Instituto Nacional del Cáncer (INC), se diagnostican más de 115 mil nuevos casos por año en Argentina, lo que representa más de 300 casos por día. Los tipos de cáncer más frecuentes son: mama, colon-recto, pulmón, próstata, cuello uterino, riñón, páncreas, estómago, vejiga, linfoma no-Hodgkin y las leucemias.

**Factores de riesgo:** En muchos casos, los factores de riesgo no pueden modificarse, pero alrededor de un tercio de los casos de cáncer pueden evitarse reduciendo los factores de riesgo principales.

### Factores de riesgo no modificables:

- Edad y antecedentes genéticos.

### Factores de riesgo modificables:

- Consumo de alcohol, tabaco y drogas.
- Alimentación y dieta.
- Actividad y ejercicio físico.
- Radiaciones o exposición a sustancias cancerígenas.
- Determinadas infecciones.

**Síntomas:** Los síntomas varían de una persona a otra y según el tipo de cáncer. Ante la duda, siempre, consultar con un médico:

- Bultos o masas extrañas en cualquier parte del cuerpo.
- Fatiga, cansancio, falta de aire o tos.
- Sangrados o hemorragias imprevistas.
- Pérdida de peso repentina o falta de apetito.
- Dolor.
- Complicaciones al tragar, al orinar o al realizar cualquier necesidad fisiológica.
- Sudores nocturnos intensos.
- Cambios en un lunar o manchas en la piel.
- Cambios en las mamas.

**Prevención:** Más del 30 % de los casos de cáncer se puede evitarse con buenos hábitos: comer sano, evitar el sedentarismo, el tabaquismo, reducir el consumo de alcohol y vacunarse contra la Hepatitis B, que previene el cáncer de hígado y contra el virus del papiloma humano que causa el cáncer de cuello uterino.

- Evitar la contaminación de alimentos, agua y suelos, que debe realizarse a través de políticas públicas.
- Realizar diagnósticos tempranos en casi la mitad de los tipos de cáncer no prevenibles.
- Acelerar las medidas de control necesarias, desde la prevención hasta el diagnóstico, tratamiento, gestión, cuidados paliativos y vigilancia.

Fuente: Organización Mundial de la Salud e Instituto Nacional del Cáncer

# AMProS visitó el Sur Provincial

**Según Daniel Jiménez, secretario gremial de AMProS, "observamos que en todos los centros asistenciales, los distintos servicios están cubiertos por prestadores, sobre todo en las Guardias, donde en algunos casos llegan hasta el 70%".**

Con el objetivo de realizar un relevamiento de la situación de los Prestadores, de los Equipos Técnicos Interdisciplinarios y la problemática de los profesionales que se desempeñan en los Centros Asistenciales del Sur mendocino, **AMProS** realizó reuniones en los hospitales Enfermeros Argentinos de General Alvear, Schestakow de San Rafael y el Hospital Malargüe, de ese departamento.

Además, la Secretaría Gremial de **AMProS** visitó los ETI (Equipos Técnicos Interdisciplinarios), de los tres departamentos sureños, con el objetivo de recabar información para presentar ante las autoridades del Estado las necesidades urgentes que tienen los profesionales que trabajan con niños, niñas y adolescentes de las zonas más vulnerables.

Uno de los temas centrales de cada una de las reuniones planteadas fue la problemática de los Prestadores ante las medidas de acción directa próximas a tomar. Daniel Jiménez, secretario gremial de **AMProS**, aseguró al respecto: "El objetivo fue transmitir en toda la Zona Sur las acciones que se iban a llevar a cabo con los Prestadores, haciendo hincapié en que las medidas de fuerza tienen un objetivo del cambio de la modalidad

laboral, proponiendo reemplazar las prestaciones por la modalidad estipuladas por ley, que son el interinato o los contratos temporarios".

Según Jiménez, "observamos que, en todos los centros asistenciales los distintos servicios están cubiertos por prestadores, sobre todo en las Guardias, donde en algunos casos llegan hasta el 70%", sostuvo en relación a esta modalidad precarizante.

La concurrencia a las reuniones realizadas fue muy buena, los profesionales expusieron la falta de personal para la cobertura



**Los integrantes de la Secretaría Gremial de AMProS se reunieron con profesionales de los principales efectores de salud del Sur.**

de los distintos servicios y la preocupación por la falta de estabilidad laboral que sufren cada día. Cabe destacar que el aumento salarial de las prestaciones representó apenas un 16 % en lo que va del año, algo que va muy por debajo de los índices inflacionarios que ha mostrado 2019 en la provincia y el país.

También se habló del hecho que la modalidad de prestaciones implica el no reconocimiento de los años de antigüedad de cada uno de los profesionales y la ausencia de licencias por enfermedad o vacaciones.

Con respecto a los ETI, la problemática es la misma que se viene produciendo a lo largo de los últimos años. Los profesionales pusieron de manifiesto la falta de personal, la imposibilidad en muchos de los casos de realizar un trabajo interdisciplinario en el abordaje, la falta de movilidad para el traslado de los profesionales y la falta de conectividad para realizar las tareas de manera adecuada.

Toda la información recogida por los integrantes de la Secretaría Gremial que se trasladaron a los departamentos del Sur de Mendoza será la base de próximas reuniones que tendrán como objetivo la lucha por los derechos por cada uno de los trabajadores del sector Salud, de cara a los encuentros que el gremio tenga con el Gobierno Provincial en los próximos días.

LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 365 DÍAS DEL AÑO

# Uso responsable y solidario del agua potable

Lic. Esp. Silvia Cadelago.  
Comisión Ejecutiva AMProS.

El agua es un recurso indispensable para la vida e imprescindible para el desarrollo y el progreso.

Casi 3/4 partes de la superficie de la Tierra, están cubiertas por agua. Sólo el 3% es agua dulce y solo el 1% está disponible en estado líquido, formado ríos, lagos y napas subterráneas.

En Mendoza, los ríos ocupan el 2,5% de la superficie, el resto es desierto, con poco más de 250 milímetros de precipitaciones anuales. Por ello, se requiere un gran compromiso y responsabilidad en el manejo de los recursos hídricos.

El problema de la escasez de agua es mundial. Cada año, la ONU celebra el Día Mundial del Agua, el 22 de marzo y establece un tema. Para 2020 es «Cambio climático», que genera menor disponibilidad de recursos hídricos.

## Situación mundial:

- 783 millones de personas no tienen acceso a agua limpia.
- 4.000 millones de personas tienen escasez grave de agua durante al menos un mes al año.
- 1 de cada 4 escuelas primarias carece de agua potable. Los alumnos consumen agua de fuentes no protegidas o pasan sed.
- 700 niños menores de 5 años mueren todos los días de diarrea, a causa del agua insalubre o un saneamiento deficiente.
- 159 millones de personas recogen el agua potable de fuentes de agua superficial, como estanques y arroyos.
- Esta situación es más grave para los sectores de menores recursos.

## Situación en Mendoza:

- En Mendoza se consumen más de 400 litros promedio por día y por persona, superior a los 250 litros/día/persona que recomienda la OMS.
- En Chile se consumen 130 litros/día/persona.
- Existe un derroche de agua en diversas acciones.
- El cambio climático genera menor disponibilidad de recursos hídricos.

## Es necesario que mejoremos la forma en que usamos el agua:

- Cerrar las canillas. Una canilla abierta durante 1 hora, derrocha

1.000 litros de agua potable.

- Limpiar las veredas con balde, que usa 40 litros de agua potable. Las mangueras o hidrolavadoras derrochan 500 litros de agua potable.
- Regar el jardín en forma de lluvia, dentro del horario permitido.
- Lavar el auto con balde, que usa 60 litros. Usar manguera o hidrolavadora derrochan 750 litros de agua potable.



**El agua es un bien público y su beneficio debe ser distribuido equitativamente entre todos los habitantes. Su mejor aprovechamiento debe realizarse todos los días del año.**

**El agua potable es agua confiable y segura para prevenir enfermedades.**

**La calidad del agua potable es una cuestión de vital importancia por su repercusión directa en la salud de la población. Es clave para el bienestar y la dignidad humana.**

- Realizar duchas de 7 minutos y cerrar la canilla mientras se afeita o lava los dientes.
- Controlar pérdidas internas, goteras de canillas, pérdidas en inodoros.
- Arreglar las canillas que gotean.
- Lavar los platos con la canilla cerrada y abrirla para enjuagar.

# UBUNTU

Dra. María Isabel Del Pópolo.  
Secretaria General de AMProS

Creo que hay un tema interesante, para reflexionar y así comenzar un nuevo ciclo de charlas, en este espacio de **AMProS**, Junto a la comunidad, que pretende que cada uno de los lectores encuentre un tema que sea de su agrado y aporte desde el ámbito de la salud, una herramienta útil para aplicarla en el día a día.

Hay una palabra interesante para reflexionar, un término que últimamente está siendo utilizado con mucha liviandad, es nada más y nada menos que "Solidaridad". Resulta que pareciera que sólo los ciudadanos deben ser solidarios cargando sobre sus hombros la responsabilidad de mantener la irresponsabilidad de los dirigentes políticos que no cumplen con las promesas hechas en campaña.

Un sistema solidario es aquel donde todos, sin exclusión alguna, aportan su trabajo, pagan sus impuestos, crean trabajo, comparten y se ayudan teniendo como objetivo el bien común.

Pero esta palabra, se desgastó en nuestro país y esto sucedió porque solidaridad es para muchos la responsabilidad de apenas unos pocos.

Solidaridad, es la base sobre la que debe apoyarse la educación, impartida primero por la familia y luego por la escuela. Y este no es un pensamiento mágico, es la única salida que tenemos.

Esta reflexión pretende que como sociedad despertemos de nuestro cómodo y largo letargo y nos pongamos en el camino de la ayuda al otro, sobre todo al que menos herramientas y recursos tiene.

Cierro esta nota con un relato, el mismo que me inspiró a hacerla. El de varios niños que, con su proceder, nos pueden dar cátedra de lo que es vivir solidariamente. Me despido diciéndoles UBUNTO.



**Un antropólogo le propuso un juego a niños de una tribu africana. Puso una canasta llena de fruta cerca de un árbol y les dijo a los niños que quienquiera que llegara primero ganaba las frutas dulces. Cuando les decía que corrieran, todos se tomaban las manos, y corrieron juntos, luego se sentaron juntos disfrutando de sus delicias. Cuando les preguntó por qué habían corrido así cuando uno podría haber tenido todos los frutos, ellos dijeron: 'UBUNTU, ¿cómo puede uno de nosotros ser feliz si todos los demás están tristes?'**

**('UBUNTU' en la cultura Xhosa significa:  
'Yo soy porque somos')**

## 8 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



# Un año vital para la promoción de la igualdad



Lic. María Virginia Rodríguez. Lic. En Psicología.  
Programa Provincial de Maltrato Infantil.

El lema del Día Internacional de la Mujer 2020 es "**Soy de la Generación Igualdad: Por los derechos de las mujeres**", de acuerdo con la nueva campaña de ONU Mujeres, Generación Igualdad, que conmemora el 25° aniversario de la Declaración y Plataforma de Acción aprobada en 1995, en la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer, realizada en Beijing, China.

El año 2020 es decisivo para la promoción de la igualdad en todo el mundo y para evaluar los progresos obtenidos en la esfera de los derechos de las mujeres, desde la aprobación de la Plataforma de Acción de Beijing. También se cumplirán cinco años en ruta hacia el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible; el 20° aniversario de la resolución 1325 del Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas sobre las Mujeres, la Paz y la Seguridad y el 10° aniversario de la creación de ONU Mujeres.

El 2020 representa una oportunidad excepcional para movilizar la acción mundial para el logro de la igualdad y la realización de los derechos humanos de todas las mujeres y niñas.

La Celebración del Día Internacional de la Mujer 2020 por parte de las Naciones Unidas tiene por objeto reunir a las próximas generaciones de mujeres y niñas líderes en favor de la igualdad y defensa de los derechos de la mujer.

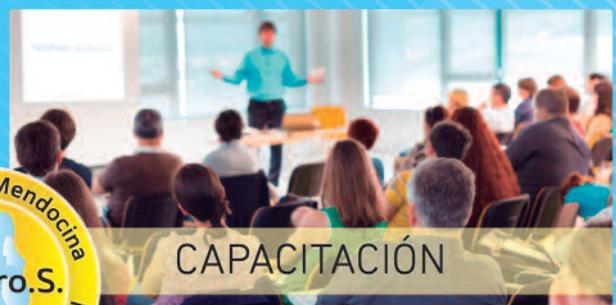
Se debatirá sobre formas de enfrentar de manera colectiva, las tareas que aún quedan inconclusas del empoderamiento de las mujeres y las niñas en los años venideros.

***A pesar de algunos progresos, el cambio real ha sido muy lento para la mayoría de las mujeres y niñas en el mundo. Al día de hoy, ningún país puede creer que ha alcanzado la igualdad para la mujer. Hay una serie de obstáculos que permanecen sin cambios en la legislación y en la cultura.***

Fuente: Organización de Naciones Unidas

# BENEFICIOS PARA AFILIADOS

Ingresa a [ampros.org.ar](http://ampros.org.ar) y en la pestaña de **Beneficios** podrás encontrar detalles e información de cada uno de los beneficios a los que podés acceder como afiliado a nuestro gremio.



## EL NIÑO Y SU AMBIENTE

# Riesgos ambientales fuera del hogar: Ruido

Lic. Esp. Silvia Cadelago. Lic. Nutrición, Esp. en Salud Pública.  
Comisión Ejecutiva AMProS.

El "ruido" es un sonido no deseado y dañino que interfiere en la comunicación entre las personas.

Las fuentes de ruido principales y más comunes son: tránsito, música fuerte, maquinarias, tráfico aéreo, construcción de obras y autopistas.

### Efectos del ruido sobre la salud:

- Insomnio y otras alteraciones del sueño, impidiendo el descanso correcto.
- Estrés y a largo plazo, fatiga severa
- Indigestión, dolor de cabeza, hipertensión, taquicardia y otros problemas cardiovasculares.
- Las personas, en especial los niños, se tornan más irritables e intolerantes y hasta desarrollar comportamiento agresivo, reduciendo la capacidad de trabajo, estudio y concentración.
- Interfiere con las tareas intelectuales, concentración y atención, generando problemas de aprendizaje.
- A largo: daños severos en el oído, con pérdida del sentido de la audición, sordera o incapacidad para percibir y disfrutar sonidos específicos (música, ruidos de la naturaleza), comprender conversaciones y comunicarse con otros adecuadamente, aislamiento social en cualquier edad.
- Ruidos de corta duración pero muy fuertes: lesiones del oído de por vida. En niños pueden producirse por juguetes de sistemas neumáticos, que explotan o por cohetes.
- Ruidos no escuchados por el oído humano: infra y ultrasonidos, también producen lesiones en el sistema de audición, como sirenas, aviones, trenes subterráneos y juguetes infantiles con sirenas.



### Proteja a los niños del ruido

- Identificar los ruidos dentro y fuera del hogar, en la escuela y el ámbito de juegos.
- Ubicar los dormitorios de los niños lejos de las emisiones de ruido o vibración.
- Opte por los aparatos eléctricos (heladeras, aire acondicionados), más silenciosos.
- Utilizar de forma regulada y pausada equipos ruidosos como ventiladores, utensilios de cocina, calefones y estufas o aire acondicionado.
- Cuando los use, saque los niños del lugar.
- Verificar el nivel de ruidos emitidos por juguetes antes de comprarlos, especialmente cuando van a estar en habitaciones cerradas con los niños y bebés.
- Amortiguar los ruidos del hogar usando materiales absorbentes, como plantas, tapices y telas.
- Enseñar a los niños el peligro de la exposición al ruido, a reconocerlos, escuchar música a niveles bajos y el uso correcto de auriculares.
- Evitar en niños y adolescentes el uso continuo y desmedido de auriculares.
- Utilizar protección auricular en casos de ruidos excesivos.
- Realizar un control periódico de la audición con los profesionales especializados en el tema.

***"Los tres pilares del desarrollo sustentable son la sociedad, la economía y el ambiente, pero el "corazón" del desarrollo sustentable son las generaciones futuras: nuestros niños".***

## Breves, como visita de médico

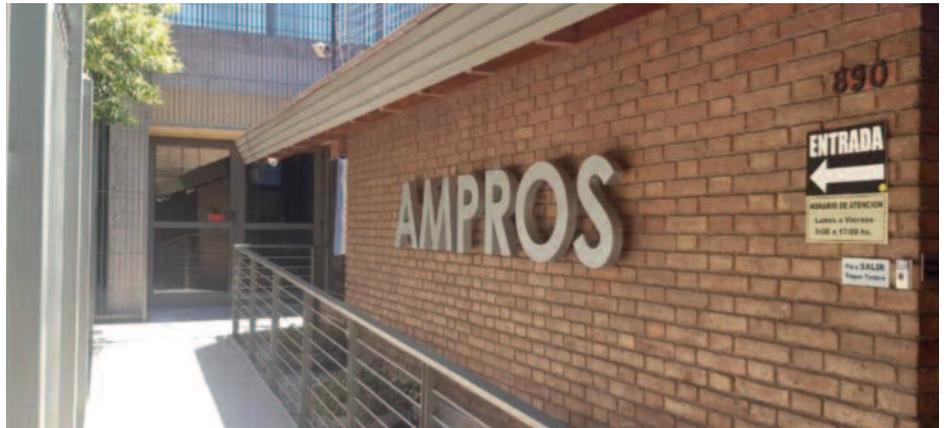
### Regresan las actividades culturales y de salud

Luego del éxito de convocatoria de afiliados y familiares que tuvieron las actividades culturales y deportivas propuestas por **AMProS**, el calendario de actividades ya tiene fechas y horarios. Por lo tanto, quienes estén interesados en las diferentes propuestas como Coro, Yoga Chino, Historia del Arte, Gimnasia o Tai Chi pueden consultar al teléfono 4315001 por los días y horario de cada una de las actividades.



### AMProS incorporó el pago de cuotas a través del sistema Mi Cuenta

La Asociación Mendocina de Profesionales de la Salud informa que todos los afiliados que no tributan sus cuentas con el descuento por bono de sueldo, ya pueden realizarlo a través de Mi Cuenta. De esta manera, los profesionales sin bono de sueldo pueden acceder al nuevo sistema desde nuestra web, [www.ampros.org.ar](http://www.ampros.org.ar), siguiendo un instructivo detallado.



### Accedé a descuentos especiales

Si sos afiliado de **AMProS** podés disfrutar de un abanico de descuentos especiales en distintos rubros del comercio de Mendoza. Ingresando a la página web de nuestro gremio ([ampros.org.ar](http://ampros.org.ar)), podés llegar a la pestaña de descuentos especiales y encontrar el que te más te convenga. Indumentaria, muebles, estética, neumáticos, vinos, gimnasio y seguridad, son algunos de los rubros con los que **AMProS** mantiene convenios y que ofrecen importantes descuentos a nuestros afiliados.