Mendoza, Lunes 24 de **ABRIL/2017**

AMPROS *Junto a la comunidad*

Año Nº3 - **Edición Nº 12**

AMPROS

Junto a la comunidad

Asociación Mendocina de Profesionales de la Salud
A.M.Pro.S.

WWW.AMPROS.ORG.AR

SALUD

Cómo alivianar el estrés de un menor hospitalizado

Un especialista analiza las reacciones de los niños o adolescentes que son internados y te brinda consejos útiles para poder reducir el habitual estrés que se genera alrededor. El objetivo: mejorar los tiempos de recuperación.

Salud: Un derecho y una necesidad

La titular del gremio analiza la Salud Pública actual de nuestra región, según los mandatos que hace casi 40 años se dieron en la Conferencia de Alma Ata.

La guía alimentaria

En esta nueva edición, una de nuestras nutricionistas te acerca consejos institucionalizados para favorecer una alimentación saludable, además de mejorar los niveles de salud y nutrición.

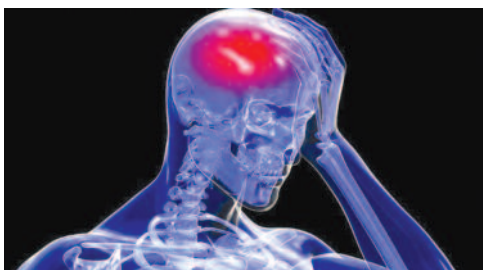
Polinizadores en peligro de extinción

La disminución del número de especies que sirven en el proceso de polinización trae aparejado graves consecuencias en la producción de alimentos.

Distinguieron a enfermeros que trabajaron en la tragedia de Horcones

La Cámara de Diputados reconoció la incansable labor de los enfermeros que atendieron a las víctimas del accidente de Tur Bus en los hospitales Notti, Central, Lagomaggiore y Chrabalowski.

Peligro ACV



Un médico clínico de AMProS explica qué es un Accidente Cerebro Vascular, analiza las poblaciones de riesgo y pone un especial énfasis en la prevención de una de las principales causas de muerte en el mundo.

NOTA EDITORIAL

Más herramientas para la sociedad mendocina

Dra. María Isabel Del Pópolo
Secretaria General - AMProS

Una vez más nos encontramos con los mendocinos para ratificar nuestro compromiso con la defensa de la Salud Pública a través de la revista **"AMProS junto a la comunidad",** que llega a cada rincón de nuestra provincia.

En esta edición hacemos hincapié no sólo en la prevención de enfermedades y el fortalecimiento de la salud, sino también en temas que ingresaron en estudios como las nuevas enfermedades que trae aparejado el calentamiento global y cómo disminuir el estrés de los niños, niñas y adolecentes que son hospitalizados por alguna enfermedad, entre otros.

También contemplamos la realidad laboral de los equipos de salud en los Centros Asistenciales de nuestra provincia. Estamos convencidos que desde la acción gremial podemos mejorar no sólo la estabilidad de los profesionales de la salud, sino también la atención integral a los mendocinos, que en definitiva es la razón por la cual nosotros elegimos nuestra profesión.

Los invitamos nuevamente a compartir las herramientas que pensamos para que la sociedad mendocina enfrente de manera informada las situaciones en las que sus vidas rozan los temas de salud y sus derivados.

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

Por qué no adherimos al último paro convocado por la CGT y CTA

Lic. Claudia Susana Iturbe.
Comisión Ejecutiva AMProS.

El pasado 6 de abril algunas centrales trabajadoras decidieron realizar una medida de fuerza a nivel nacional y luego de la votación de las bases, **AMProS** no adhirió al paro.

A continuación enumeramos las razones por las cuales se tomó la determinación:

- Porque las bases votaron la no adhesión al paro en el 99% de los efectores de la provincia por no sentirse representados por quienes convocaron a la medida de fuerza (CGT/ CTA).
- Porque somos independientes de las decisiones que se toman en las confederaciones nacionales.
- Porque no tenemos ningún color político, es decir que ningún partido nos dice qué, cuándo, ni cómo actuar.
- Porque somos democráticos y bajamos las decisiones a los distintos lugares de trabajo, por intermedio de nuestros delegados y utilizando nuestras herramientas de comunicación, para lograr mayor participación de los profesionales.
- Porque tenemos un acuerdo salarial que fue desde el 17% al 32%, con una cláusula gatillo, que garantiza la reapertura de la discusión en el caso de que la inflación sea mayor.
- Porque se lograron adicionales nuevos, como zona de promoción para que la población tenga especialistas en los lugares más alejados, en departamentos como Malargüe, Alvear, San Rafael, La Paz, Lavalle y Valle de Uco, así como en zonas alejadas como Uspallata. También se logró un incremento en los adicionales Centro de Salud y Especialidad
- Porque ya se pasó a planta a casi la totalidad de los profesionales ingresados hasta el 2014
- Porque se comenzaron los llamados a concurso de jefaturas, que hace 33 años que no se ponían en práctica de manera adecuada.
- Porque se conformó la Comisión Negociadora prevista en nuestro Convenio Colectivo de Trabajo, donde se continúa con las negociaciones de las condiciones laborales de nuestros representados

Pero, fundamentalmente porque tenemos claro que este paro no fue por la lucha de los derechos de los trabajadores, sino es la lucha por “el poder” de dirigentes gremiales con ideologías políticas partidarias personales, que nada tienen que ver con nuestros ideales y proyectos.

Cómo alivianar el estrés de un niño hospitalizado

Lic. Rodrigo Domínguez.
Comisión Ejecutiva AMProS

Las crisis de la enfermedad y la hospitalización de un niño, niña, o adolescente, afecta generalmente a todos los miembros de la familia.

La enfermedad es un acontecimiento de la vida de todo ser humano, proceso físico, donde se percibe la pérdida del control corporal, siendo la hospitalización una de las primeras situaciones críticas que enfrentan los niños y su familia. Por ello es importante mencionar cuáles son las reacciones y los factores estresantes de los menores hospitalizados, que dependen de la etapa de crecimiento y desarrollo en que se encuentren, de su experiencia ante la enfermedad y de las limitaciones físicas, psicosociales y cognitivas.

Los principales factores de estrés son la angustia ante la separación familiar, la pérdida del control ante la enfermedad, las lesiones corporales y el dolor que pueda causar. Los padres experimentan sentimientos de culpa al verse incapaces de aliviar el dolor físico y emocional del niño, lo que aumenta el grado de vulnerabilidad al temor, la ansiedad y la frustración, ante lo desconocido.

Para ello se requiere que la familia y el niño realicen cambios para adaptarse a la enfermedad, hospitalización y al tratamiento al que va a ser sometido el pequeño, y así mejorar su estado de salud. Por su parte, el personal de salud debe informar adecuadamente sobre los tratamientos y técnicas que realizarán sobre el menor.

La situación por la que atraviesa un niño hospitalizado está cargada de factores negativos de todo tipo, éstos derivan de la misma situación de hospitalización, que conlleva la ruptura con los ambientes y círculos que lo rodean: el familiar, el escolar y el social.

En líneas generales, las reacciones más comunes del niño hospitalizado son:

- Rechazo a la alimentación
- Alteraciones del sueño
- Miedo a la oscuridad
- Enuresis (micciones urinarias involuntarias) o encopresis (defecación involuntaria), diurna o nocturna.
- Regresión y pérdida de los niveles de aprendizaje adquiridos
- Movimientos espasmódicos involuntarios de la cara o los párpados, tics
- Depresión, inquietud y ansiedad
- Mutismo o retraimiento en el contacto con la gente
- Rechazo al ambiente hospitalario, personal de la salud, procedimientos diagnósticos
- Pérdida de la independencia
- Miedo a la muerte

La colaboración de la familia disminuye las reacciones frente al estrés del niño o niña y produce diversas ventajas:

- Mejora la calidad de atención
- Disminuyen las reacciones de rechazo por parte del niño, a la hospitalización
- Mantiene el rol afectivo y de cuidado básico
- Facilita la relación médico – familia
- Disminuye el promedio de estadía hospitalaria o de días de internación
- Disminuye el riesgo de reingreso
- Atenúa el impacto de la hospitalización en el estado nutricional
- Facilita la capacitación de la madre por parte del personal de salud, en nociones básicas de cuidado infantil
- Aumenta el grado de satisfacción de los niños con la atención hospitalaria
- Mejora la recuperación de los menores

El cambio climático y las nuevas enfermedades

Lic. Esp. Silvia Cadelago
Comisión Ejecutiva AMProS

Distintos estudios especializados en la temática afirman que el calentamiento del planeta y la deforestación han generado la expansión de plagas y justamente los insectos son los que actúan como vectores. La perturbación del equilibrio ecológico puede generar la aparición de nuevas enfermedades infecciosas:

El ecologista Jim Robbins afirmó que la pérdida de superficies boscosas ha ido provocando un aumento de las enfermedades humanas.

La destrucción de bosques tropicales crea condiciones óptimas para la expansión de mosquitos portadores de nuevas patologías. El boletín Enfermedades Infecciosas Emergentes comunicó que otro virus trasmitido por mosquitos se desplaza desde el Amazonas, hasta el Caribe: el Mayaro.

La revista Salud al Día publicó que investigadores han encontrado en Haití, virus desconocidos y potencialmente dañinos, que podrían estar "esperando en la sombra" y se los debería monitorear para prevenir futuros brotes.

Un estudio realizado en la Guayana francesa, por el ecologista Aaron Morris del Imperial College de Londres, aportó datos sobre una bacteria llamada Mycobacteria Ulcerans, enfermedad que debilita la piel.

En Borneo, isla compartida por Indonesia y Malasia, sometida a una fuerte deforestación para explotar el aceite de palma, presentó un aumento de casos de malaria, en monos y en seres humanos.

Los mosquitos no son los únicos portadores de agentes infecciosos, sino también caracoles, primates y murciélagos pueden trasmitir enfermedades.

Los expertos han detectado una oleada global de infecciones causadas por hongos que matan a grupos enteros de animales, como sapos, serpientes, salamandras y murciélagos.

En la selva peruana, cada vez más desforestada, los casos de malaria aumentaron de 600 por año, a 120 mil, luego de desforestar un área para construir una carretera.

En el sudeste asiático, la cálida corriente oceánica del Niño elevó la temperatura ambiental, expandiendo las colonias de mosquitos portadores de Dengue.

A través de la historia humana, numerosos agentes patógenos han surgido de las forestas: el virus de Zika, causante del nacimiento de bebés con microencefalitis en Brasil, ya había sido identificado en Uganda (África) en la década de los años 40.

Las enfermedades infecciosas matan a más personas en el mundo que otra causa única, por la acción de gérmenes diseminados en el aire, los suelos y las aguas.

La deforestación tiene graves consecuencias para el planeta y todas sus especies.

Las principales causas se relacionan con la degradación de los hábitats, la explotación de recursos o la construcción de grandes autopistas o nuevos aeropuertos, a expensas de bosques vírgenes. Otra hipótesis surge de los grandes cambios climáticos y la aparición de colonias de mosquitos en zonas de rápida tropicalización.

Cuando una enfermedad deja atrás una región forestada, puede viajar anidada en los seres humanos, cruzando el mundo en pocas horas, a través de viajes aéreos, antes de que la persona manifieste síntomas.

Está comprobado que la deforestación crea condiciones para la proliferación de mosquitos, pues facilita la acción solar en las lagunas y la consiguiente alza de temperatura del agua y la proliferación de larvas.

FUENTE: Agencia Télam

Qué hace AMProS en materia de Salud Laboral

La Salud y los Derechos de nuestros afiliados son un objetivo permanente y prioritario en el accionar de AMProS.

Dr. Juan Nicolás Alico.
Comisión Ejecutiva AMProS

El Gremio cuentas con una Secretaría de Salud Laboral, que realiza atención y asesoramiento de sus afiliados, respecto de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, para que puedan hacer uso de los derechos que le corresponden como trabajador, en el marco del Sistema de la Ley de Riesgos del Trabajo.

La Secretaría también se ocupa de resolver las consultas sobre enfermedades inculpables y asesora a los afiliados en cuestiones concernientes a licencias por enfermedad, tiempos probables de duración y si se encuadran al artículo correspondiente del Convenio Colectivo de Trabajo (Ley Nº 7759) y de la Ley Nº 5811, Ley del empleado público.

Otros de los aspectos fundamentales de esta Secretaría es el abordaje de la violencia laboral, resolviendo y asesorando a los afiliados que padecen de este problema. Esta oficina está a cargo de la Dra. Cecilia Sanguedolce.

A continuación desarrollaremos algunos conceptos sobre los aspectos en que trabajamos.

¿Qué es un accidente de trabajo?

Es un acontecimiento súbito y violento, ocurrido por el hecho o en ocasión del trabajo o en el trayecto entre el domicilio del trabajador y el lugar de trabajo o viceversa. A esto se lo llama in itinere.

¿Qué es una enfermedad profesional?

Se consideran enfermedades profesionales a aquellas que son producidas en el ámbito o a causa del trabajo. La Ley reconoce como profesionales a una lista de enfermedades en las que se identifica el agente de riesgo o probable causante, el cuadro clínico (síntomas y signos), la exposición al agente de riesgo y actividades en las que suelen producirse estas enfermedades.

Si se dan casos de enfermedades que no se encuentran en este listado, la Comisión Médica las podrá considerar.

¿Cuáles son los derechos de los trabajadores incluidos en el Sistema de la Ley de Riesgos del Trabajo?

Entre otros, recibir de su empleador capacitación e información sobre prevención de riesgos laborales.

Comunicar a su empleador cualquier hecho de riesgo relacionado con su puesto de trabajo o establecimiento y denunciarlo ante la Superintendencia de Riesgos del Trabajo, en caso de no ser atendido.

Si ha sufrido un accidente de trabajo o enfermedad profesional, recibir, hasta su curación completa o mientras subsistan los síntomas incapacitantes, asistencia médica y farmacéutica, prótesis, ortopedia, rehabilitación, recalificación y, en caso de fallecimiento, servicio de sepelio.

Recibir las prestaciones dinerarias en caso de incapacidades transitorias o permanentes.

Que se le realicen los exámenes médicos periódicos.

Denunciar ante su empleador o aseguradora de riesgos del trabajo (ART), los accidentes de trabajo o enfermedades profesionales que ocurran.

¿Qué debe hacer en caso de accidente o enfermedad profesional?

Denunciar los mismos ante su empleador, la ART o los prestadores médicos habilitados por la ART.

Su empleador debe entregarle una credencial de la ART, la que debe llevar siempre consigo.

Lo recomendable sería que ante un accidente o enfermedad profesional llame al número telefónico 0800 que figura en la credencial.

En caso de tener problemas para concretar la denuncia, debería realizarla a través de una notificación fehaciente, como por ejemplo, carta documento o por nota presentada ante la ART.

Consejos nutricionales para una vida saludable

Lic. Esp. Silvia Cadelago.
Comisión Ejecutiva AMProS

En esta oportunidad, desarrollaremos el mensaje número 6 de las nuevas **guías alimentarias para la población argentina (GAPA),** aportando desde este medio a favorecer una alimentación saludable para mejorar los niveles de salud y nutrición de la sociedad.

Mensaje 6

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

Se recomienda:

- Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso (Ejemplo: 1 taza de leche, 1 taza de yogur y 1 rodaja de queso o 2 tazas de leche y 1 rodaja de queso)
- Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.
- Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
- Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades

El calcio es necesario para que el corazón, los músculos y los nervios funcionen adecuadamente y para la coagulación de la sangre.
El consumo insuficiente de calcio durante toda la vida, se relaciona con la disminución de la densidad de los huesos, con alta frecuencia de fracturas y con el desarrollo de osteoporosis.
Las encuestas nacionales sobre nutrición, muestran que la mayoría de las personas no consumen la cantidad de calcio suficiente para que sus huesos crezcan y se mantengan sanos.

Igualdad de oportunidades, base para una buena política de desarrollo social

Lic. Claudia Susana Iturbe.
Comisión Ejecutiva AMProS.

La falta de políticas sociales integrales como las que promuevan la igualdad para el acceso, desde la primera infancia, a la buena alimentación,a la estimulación, al amor, las caricias, la vivienda digna y todos los derechos que debe gozar una persona, son la base de todos los males de la actualidad (pobreza, inseguridad, falta de educación, de respeto por el otro, indiferencia, resentimiento y otros).

Los Gobiernos deberían destinar la mayor parte de su presupuesto a diseñar y poner en práctica una política social integral, que mejore el acceso a los servicios de salud, educación, transporte, trabajo para promover los derechos económicos, sociales, culturales, ambientales, para la totalidad de la población. Debe haber igualdad de oportunidades para el disfrute y la capacidad para realizarse como persona.

De esta manera, se evitaría invertir en crear más cárceles, bajar la edad de imputabilidad y crear más cárceles todavía!!!, poner más fuerzas de seguridad cada vez más fuertes y agresivas, otorgar solo planes o subsidios que ofrecen dádivas económicas para aliviar el día a día de la gente, sin resolver el problema de fondo.

Los distintos gobiernos hasta la actualidad, han basado sus planes políticos en atacar las consecuencias de la desigualdad, fracasando con gran éxito, a veces por exigencia de una sociedad enferma que no se siente corresponsable con el país que tiene y solamente busca soluciones a sus problemas cotidianos y personales. Sin que haya igualdad de todos ante los derechos que son de todos, no habrá solución para nadie.

El verdadero cambio está en la igualdad de oportunidades y abrirlas para que cada habitante se sienta que no vive en un país injusto y desequilibrado, como se observa en todos los países de Latinoamérica, sino que vive en un país con fuerte compromiso político en formar, acompañar y sostener al capital humano, basando toda su política en la equidad, el derecho y la justicia como fundamentos para construir un país nuevo y equitativo.

"La principal riqueza de un país es su capital humano y si ese capital humano está dañado, el país no tiene futuro".

Es un conflicto social más profundo, que debe ser tenido en cuenta a la hora de brindar soluciones.

Mariposas, abejas y aves: Polinizadores en peligro de extinción

Científicos aseguran que la disminución del número de las especies que sirven en el proceso de polinización podría tener consecuencias graves para la producción mundial de alimentos.Cerca de tres cuartas partes de los cultivos de alimentos del mundo dependen de la polinización

Lic. Esp. Silvia Cadelago.
Comisión Ejecutiva AMProS

En un estudio realizado por las Naciones Unidas, en el que participaron 77 expertos de distintas partes del mundo, pudo observarse que las abejas, aves, mariposas y escarabajos, son especies polinizadoras que están en peligro de extinción alrededor del planeta. Esta tendencia, podría amenazar el suministro de alimentos del mundo y, por lo tanto, la seguridad nutricional.

El informe publicado por la Plataforma Intergubernamental sobre Biodiversidad y Servicios de los Ecosistemas, afirma que las aves y las abejas, junto a una elevada cantidad de especies de polinizadores, están

en riesgo. Estas tienen un papel significativo en la producción de alimentos del mundo y contribuyen con miles de millones de dólares en el rendimiento de alimentos.

Se estima que tres cuartas partes de los cultivos de alimentos del mundo dependen de la polinización por insectos y otros animales.

Algunos de estos cultivos incluyen productos alimenticios que se consumen en todo el mundo, como manzanas, chocolate, zanahorias y café, entre otros.

Afirman que la salud de los polinizadores, está directamente vinculada con nuestro propio bienestar, no solo físico, sino financiero, ya que aproximadamente de 235.000 a 577.000 millones de dólares en cultivos mundiales podrían verse afectados cada año.

Las plantas con flores silvestres son las que se encuentran en mayor riesgo. Los investigadores dicen que casi el 90% de ellas dependen de la polinización de animales.

Los polinizadores salvajes van en descenso:
Los polinizadores silvestres, especialmente las abejas y las mariposas, están siendo eliminados en diversas zonas del mundo.

Las causas de su disminución son: los cambios en el uso del suelo, las prácticas agrícolas intensivas y el uso de pesticidas, especies exóticas invasoras, enfermedades, plagas, y el cambio climático.

Uno de los pesticidas más vinculados a la desaparición de colonias de abejas y la pérdida generalizada de poblaciones de insectos, lo que pone en peligro el mundo natural y nuestra cadena alimentaria, es el Imidacloprid, que ejerce un efecto plaguicida en los cultivos, pero afecta a los insectos.

No todo es pesimismo:
La buena noticia es que es posible tomar varias medidas para reducir los riesgos para los polinizadores, entre ellas prácticas basadas en el conocimiento autóctono, nativo y local, teniendo en cuenta prácticas agrícolas locales beneficiosas, en más de 60 lugares del mundo.

Algunas de las medidas a usar son:
- prácticas agrícolas sostenibles
- diversificación de los cultivos
- producción ecológica de alimentos

Estas acciones podrían asegurar que la historia de las aves y las abejas sea parte de muchas generaciones en el futuro.

FUENTE: CNN Edición en Español.

Para qué sirven las Paritarias:

Lic. Rodrigo Domínguez.
Comisión Ejecutiva AMProS

Cuando pensamos o decimos que las paritarias sirven sólo para arreglar sueldos de los empleados estatales, nos equivocamos. Lo que sucede, a primera vista, es que sobresale esa idea y es lo que se ve en todos los medios de comunicación, durante los primeros meses de cada año.

Si bien lo salarial es uno de los temas a tratar, en realidad se establecen comisiones especiales integradas por dos partes: una la patronal (Gobierno de turno) y la otra el gremio **AMProS** (Asociación Mendocina de Profesionales de la Salud). Nuestro gremio representa a los médicos, odontólogos, bioquímicos, licenciados en obstetricia, nutricionistas, licenciados en nutrición, farmacéuticos, kinesiólogos, fisioterapeutas, licenciados en psicopedagogía, licenciados en psicología, fonoaudiólogos, trabajadores sociales, veterinarios y a los licenciados en enfermería.

Los miembros paritarios de AMProS y el Gobierno en la mesa de diálogo.

Los temas que se abordan son las condiciones laborales, como por ejemplo un espacio físico adecuado y confortable, cantidad y especialización de recursos humanos, recursos materiales o insumos y económicos, entre otros, para poder brindar una atención de excelencia en cada efector de salud, servicios que repercuten en forma directa en la calidad de atención, donde el paciente es el destinatario final del sistema sanitario. Es aquí donde AMProS pone énfasis a fin de que se cumpla el **Derecho a la salud para todos.**

Con el objetivo siempre puesto en una Salud Pública de calidad, terminada la paritaria salarial, el gremio continúa en reuniones con representantes del Poder Ejecutivo, a través de la Comisión Negociadora de Interpretación, Aplicación y Salario. Esta comisión fue creada por la Ley N° 7759 e integrada por ambas partes, a fin de seguir buscando soluciones a las problemáticas que se presentan en el ámbito de la Salud de la provincia, tanto de los profesionales, como en la comunidad, dentro del sistema sanitario.

En la anterior edición de **AMProS** Junto a la Comunidad se presentó el acuerdo salarial al que se ha arribado, el que va más allá de lo salarial, ya que se mejoraron otros aspectos en forma porcentual, incorporando adicionales que dormían dentro de nuestra Ley N° 7759, pedidos de larga data y que el gremio venía solicitando sin recibir respuestas

Estos adicionales (Centro de Salud – Especialidad – Zona de Promoción) cobran gran importancia para la Salud Pública de los mendocinos, ya que refuerzan el sistema sanitario en lugares con escasez de profesionales, como centros de salud y hospitales regionales.

Durante el mes de abril, la Comisión Negociadora, ha mantenido reuniones con autoridades del Ministerio de Salud y allí se abordaron temas primordiales para dar respuesta a las necesidades de los centros de atención, lo que se traducirá en mejoras en el funcionamiento del Sistema de Salud, en la calidad de atención y en la mayor satisfacción de los pacientes, como por ejemplo.

-Pago de la zona de promoción, incluyendo Potrerillos y Santa Rosa, al conjunto de zonas, donde por su lejanía, es difícil conseguir personal adecuado para cubrirlas.

-Reescalafonamiento de los profesionales de diferentes áreas, como la Dirección General de Escuelas, Órgano Técnico Criminológico y Dirección Provincial del Liberado, para hacer equitativa su remuneración con su tarea.

-Pase a planta de los profesionales comunitarios, formados para el trabajo en terreno.

-Se requirió que los profesionales de OAL no sean obligados a atender más casos de los que puede hacer seguimiento, según lo acordado en 2014 y firmado en un acta por ambas partes.

-Se acordó el pago de guardias pasivas, para que haya disponibilidad de especialistas las 24 horas.

AMProS construye su accionar gremial sobre las vivencias de cada profesional en su puesto de trabajo, con un fin único que es el de brindar servicios de salud de calidad a los mendocinos.

La importancia de la Actividad Física en la salud

Dr. Carlos Gómez Valdivia.
Comisión Ejecutiva AMProS.

El término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de acciones y movimientos que incluyen actividades cotidianas, como: caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.

La práctica regular de actividad física previene enfermedades y contribuye al buen control de las mismas, cuando ya están instaladas, tales como la obesidad, la diabetes, ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares entre otra.

Se recomienda:

- Realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física.
- Se puede: caminar enérgicamente, subir y bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar, caminar en lugar de usar el auto, realizar tareas domésticas y de jardinería, lavar el auto, practicar deportes.
- Comenzar en forma gradual e ir aumentando progresivamente la intensidad.
- Complementar la actividad aeróbica con ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana.
- Completar la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento al finalizar.
- Al cabo de 8 semanas replantear la actividad (por ejemplo: aumentar el tiempo, la intensidad o la frecuencia).

Consulte a su médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio.

Esto permite adecuar el plan de actividad física a las necesidades de cada persona.

Los beneficios de practicar en forma regular la actividad física, son:

- Prolonga la vida y mejora la calidad de los años por vivir.
- Reduce el estrés.
- Mejora el estado de ánimo.
- Mejora la salud de los huesos.
- Conserva y mejora el equilibrio y la coordinación.
- Aumenta la flexibilidad articular.
- Ayuda a mantener la masa muscular que se pierde con la edad.
- Mejora la función cardio-respiratoria y muscular.
- Ayuda a lograr una pérdida de peso si se combina con un plan de alimentación adecuado.
- Contribuye a preservar las funciones mentales en el adulto mayor (comprensión, memoria, concentración).
- Previene el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemia, obesidad, enfermedad cardiocerebrovascular, osteoporosis, cáncer de colon y mama.
- Disminuye los valores de colesterol LDL (malo) y triglicéridos.
- Aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno).
- Mejora los valores de presión arterial.

Ciclo de charlas en AMProS en torno a la violencia de género

Valentina Gattas.
Departamento de Prensa de AMProS.

En el marco del ciclo de charlas que la Secretaría de Relaciones Institucionales y Capacitación Gremial conjuntamente con la Secretaría de Salud Laboral la Asociación Mendocina de Profesionales de la Salud ha encarado para brindar soluciones a la violencia de género y laboral en ámbitos de la salud, se realizó en el auditorio de la entidad gremial la "Primera Jornada de Capacitación sobre la sensibilización y herramientas para el abordaje de la violencia de género".

La socióloga Débora Robledo, del área de Capacitación de la Dirección de Género y Diversidad del Ministerio de Salud de la Provincia remarcó que "en principio buscamos darle un encuadre social a esta problemática para ver cuáles son las características y especificidades. Si bien es un tema que no es ajeno a nadie, muchas veces se cometen errores conceptuales que se traducen en el abordaje de la situación.

"Fruto de la movilización social de las mujeres que lo colocaron en la agenda, comenzó a tener mayor injerencia en los ámbitos públicos y privados. O sea que esto devuelve a quienes trabajamos en la problemática, una gran responsabilidad social", añadió Robledo.

En este sentido, los distintos organismos públicos han empezado a entender que algo deben hacer, que está presente en todos los ámbitos de la salud y que convive con una sociedad patriarcal. "El patriarcado atraviesa estructuras judiciales que aún resisten la aplicación de la Ley 26.485 de Protección Integral de las Mujeres", sostuvo la jurista Liliana Capadona.

La doctora Cecilia Sanguedolce remarcó que "hasta en nuestra formación tuvimos esta cultura patriarcal: así como el feminismo fue justificando su razón de ser, el patriarcado también". Por ello, un hombre sensibilizado con este abordaje entiende que por ser hombre goza de privilegios que no tiene su compañera y es capaz de resignarlos, en pos de su familia.

"No podemos generalizar, las mujeres debemos darnos muchas discusiones y propiciar una mayor participación del hombre en los ámbitos domésticos, entendiendo que somos "nosotras y nosotros" quiénes educamos a los hijos. Desde el equipo, en nada podemos abordar y repensar herramientas si primero no nos cuestionamos acerca de qué nos está pasando con esto, cómo nos posicionamos en el trabajo y ante una mujer que relata una situación de violencia", aseveró la doctora Liliana Capadona.

La ley dice que debe garantizarse el patrocinio de los casos por parte del Estado. En este sentido, la profesional remarcó que los equipos interdisciplinarios realizan abordajes diferentes según el tipo de problemática. "El enfoque no es el mismo, la realidad nos pasó por encima. A modo de ejemplo, en Lavalle vimos que ninguna de las herramientas que se utilizan para acá, funcionan en la zona rural. Allí las mujeres están mucho más desprotegidas", sostuvo Robledo.

La charla se realizó en el Auditorio de AMProS.

"Las mujeres se animan a decir basta; a decir que van a salir a trabajar y a retomar sus estudios porque pueden. Como respuesta, esto provoca más violencia de parte del hombre", completaron las licenciadas Marta Ortiz e Isabel Gattás, organizadoras del ciclo.

Ya lo sostenía el escritor Eduardo Galeano: "El miedo de la mujer a la violencia del hombre es el espejo del hombre a la mujer sin miedo".

"Las mujeres debemos empezar a desactivar desde el chiste machista, porque sencillamente, esto nos cuesta la vida", concluyeron las disertantes. El ciclo de charlas continuará y podrán participar todos los efectores de la salud.

La salud como derecho y necesidad

Dra. María Isabel Del Pópolo
Secretaria General - AMProS

Ya en 1978 en la Conferencia Internacional de Alma Ata, se determinó que la salud es mucho más que la medicina, es la educación, es la nutrición, es el acceso al agua potable, como así también los estilos de vida saludables. Esta nueva forma de encarar un sistema de salud que no pusiera el foco solamente en la curación de la enfermedad, fue una verdadera revolución, que apuntaba a llevar a la práctica la definición de la Organización Mundial de la Salud, entidad que pregona que la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino el completo bienestar físico, mental y social.

Desde este punto de vista, la salud dejó de ser patrimonio absoluto de los médicos. Por supuesto que esto generó distintas opiniones cuyo análisis no es motivo de esta nota. Sí podemos decir que este paradigma surgido hace 38 años, nos presentó un vasto panorama de trabajo interdisciplinario en equipos que permitieron a través de los años trabajar cerca de la comunidad y con la comunidad en la concepción de la salud como el estado de bienestar, al que debe aspirar todo ser humano.

Esta es una mirada integradora donde se involucran todos los actores y comienza a tener un lugar relevante la comunidad, no sólo en el planteo de sus necesidades, sino también en la riqueza del aporte de sus costumbres y de las diferentes culturas que hacen a la integración como ciudadanos de un mismo país.

En aquel momento, como les dije, hace casi cuatro décadas, se pensó como un sistema, que al necesitar menores recursos, estaba al alcance de los países subdesarrollados y más pobres. Sin embargo este nuevo paradigma surgido en Alma Ata, con la intención de acercar una salud de calidad a estos países de escasos recursos, fue aceptado y puesto en marcha en países del continente europeo, considerados parte del primer mundo.

Se opusieron a este sistema las grandes corporaciones económicas, que veían en él una amenaza a sus intereses economicistas armados alrededor de la enfermedad, concepto que llegó, lamentablemente a penetrar aún los claustros académicos.

Los grandes intereses mundiales han ejercido en todos los tiempos presión sobre los estados, para que estimulen a su población a pagar servicios privados de atención, contradiciendo los principios antes enumerados.

En el próximo número de nuestra revista, nos adentraremos en la importancia de la atención primaria de la salud, no como una estrategia de bajo costo en salud, sino como el camino de universalidad, gratuidad y calidad, para una atención de excelencia.

La Cámara de Diputados recibió a las trabajadoras del oferentes que asistieron a las víctimas.

Reconocieron a enfermeros que asistieron en la tragedia de Horcones

La Cámara de Diputados, a través de una iniciativa de la diputada Norma Pagés (UCR), reconoció al área de enfermería de los hospitales Doctor Luis Chrabalowski, Central, Luis Lagomaggiore y Doctor Humberto Notti, por el trabajo eficiente y profesional llevado adelante para socorrer a las víctimas del accidente vial ocurrido el 18 de febrero, en Horcones.

Al inicio del acto, la diputada Pagés resaltó la tarea que llevaron adelante en esa jornada y las posteriores, y sostuvo que "reconocerlos por este acto de profesionalismo, es reconocerlos por la tarea que brindan a diario en cada hospital y que a veces no la tenemos en cuenta".

"Ustedes siempre trabajan en el anonimato por eso es importante que hoy la Cámara de Diputados los distinga, revalorice la función que llevan adelante, pero sobre todo la dedicación que cada uno de ustedes dispensó a las víctimas del accidente vial más importante que ha vivido la provincia", sostuvo la legisladora radical.

Por su parte, María del Carmen Carrillo, del Departamento Provincial de Enfermería, agradeció la convocatoria y destacó "que es la primera vez que por nuestra tarea recibimos un reconocimiento de esta categoría ".

Además, revaloró a los enfermeros por el profesionalismo y por el trabajo calificado que llevaron adelante cuando tuvieron que intervenir en este accidente.

Por el Hospital Luis Chravalowski recibió la distinción la licenciada Liliana de la Peña; por el Hospital Central, Graciela Vargas; por el Hospital Humberto Notti, Gladys Quiroga y por el Hospital Luis Lagomaggiore, Rosario Ángeles.

Participaron de la distinción, las diputadas Estella Maris Ruiz y Gladys Sánchez (UCR).

Por último, la titular del Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes, Claudia Najul envió una nota expresando "mi sincero agradecimiento y felicitar a cada uno de los profesionales que incansablemente velan por la salud y el bienestar de todos los mendocinos y mendocinas".

Fuente: Prensa Diputados.

ACV: Del conocimiento a la prevención

Dr. Carlos Gómez Valdivia. Médico Clínico.
Comisión Ejecutiva AMPROS

El Accidente Cerebro Vascular es una de las principales causas de muerte, junto a los distintos tipos de cáncer; siendo también uno de los disparadores más importantes de discapacidad, dejando importantes secuelas, algunas irrecuperables.

¿Qué es?

El ACV es un evento provocado por el taponamiento (ACV Isquémico) o la ruptura (ACV Hemorrágico) de una arteria del cerebro. Generalmente viene acompañado por hipertensión arterial y/o de aterosclerosis. Por ésta razón puede prevenirse.

- ACV Isquémico: Es la causa más frecuente y se produce principalmente por disminución o falta de oxígeno al cerebro, al alterarse la circulación arterial. Se conoce como infarto cerebral.
- ACV Hemorrágico: Se produce al romperse una arteria en el cerebro, provocando una hemorragia en el lugar, ya sea por hipertensión arterial, traumatismo, malformaciones congénitas o como una alteración del ACV Isquémico.

¿Qué hacer para prevenirlo?

Debemos trabajar sobre los llamados factores de riesgo:

- ✓ Hipertensión Arterial: Mantenerla en valores normales con dieta (sin sodio), ejercicio y medicamentos si fuera necesario.
- ✓ Diabetes o el Síndrome Metabólico: (Resistencia a la Insulina): mantenerlos controlados.
- ✓ No Fumar.
- ✓ Colesterol alto: Tratarlo con dieta, ejercicio y medicamentos, según indicación médica.
- ✓ Sedentarismo: Desarrollar actividad física, en forma regular y moderada, según edad, sexo y enfermedades ya existentes en la persona.
- ✓ Obesidad: El descenso de peso es fundamental para evitar otros factores de riesgo.
- ✓ Estrés: Su disminución evita el desarrollo de enfermedades que favorecen el ACV.

¿Quiénes tienen mayores riesgos?

Las personas de la tercera edad y aquellos que tuvieron algún problema que pudiera estar relacionado, como un infarto previo, una enfermedad vascular periférica o trastornos metabólicos.

¿Qué hacer ante los primeros Síntomas?

Recurrir en forma urgente a algún Servicio de Salud, si es posible a través de un Sistema de Emergencia Médica Domiciliaria, para que después de la evaluación pertinente y su estabilización (si fuera necesario), pueda ser trasladado a un Centro de Mayor Complejidad (Hospital, Clínica u otro) donde será reevaluado y puesto en tratamiento.

¿Cuáles son los Síntomas?

Estar alertas ante cualquier signo de alteración neurológica y de aparición brusca, por ejemplo:

- ✓ Vértigos
- ✓ Debilidad de brazos y /o piernas
- ✓ Dificultad para hablar
- ✓ Dolor de cabeza intenso y no habitual
- ✓ Dificultad para caminar
- ✓ Pérdida súbita de la visión de un ojo, o visión borrosa o limitada
- ✓ Mareos
- ✓ Dificultad para manejar los brazos o coordinar los movimientos
- ✓ Tendencia a estar confuso, o confusión general
- ✓ Entumecimiento o adormecimiento de la cara

Breves, como visita de médico

Clases de teatro, pintura y actividad física en AMProS

En **AMProS** estamos convencidos que la expresión artística y la actividad física deben ser un complemento casi obligatorio para las largas jornadas laborales de nuestros afiliados. Por eso lanzamos una iniciativa que tiene que ver con clases de Teatro, Pintura y Gimnasia. Los cursos se dictarán en la sede de **AMPRoS** y tendrán un costo mensual de 400 pesos cada uno, sin embargo el gremio becará a los interesados con un 50% del valor de la cuota, por lo que el canon será apenas de 200.

Con la finalidad de que nuestros afiliados tengan la mejor experiencia en cada uno de los talleres contamos con tres referentes que cuentan con una extensa trayectoria tanto en cada disciplina, como en lo que tiene que ver con la docencia. La artista plástica Marita Lavoisier será la encargada de brindar las clases de Pintura, la profesora Verónica Del Pópolo estará a cargo de las clases de Gimnasia y Gonzalo Villanueva será el referente que brindará el taller denominado “Teatro para todos”.

Los Licenciados en Enfermería cobrarán el adicional Guardia

La Asociación Mendocina de Profesionales de la Salud informa que logró por resolución 114 de 2017 el pago del adicional Guardia para los licenciados en Enfermería del hospital Lagomaggiore que ingresaron a planta en 2016.

Al respecto, Claudia Iturbe, secretaria gremial de **AMProS,** señaló que “este ítem era un reclamo de vieja data, ya que los profesionales fueron nombrados con esta omisión y cumplen las guardias desde esa fecha, sin el respectivo cobro de las mismas".

AMProS atendió a casi 400 mendocinos en su Carpa Sanitaria

Con la fuerte premisa de que la Asociación Mendocina de Profesionales de la Salud lucha para que la salud sea una política de Estado, para que todas las especialidades estén al alcance de la comunidad, para que los mendocinos tengan la medicación que necesitan en cantidad y calidad y para que el sistema de salud sea respetado siempre sin importar el Gobierno de turno, en el Día Mundial de la Salud, la entidad gremial realizó una Carpa Sanitaria en el kilómetro cero, a la que asistieron unos 400 pacientes, a quienes se le efectuaron controles de patologías no transmisibles.

El objetivo de esta ya conocida medida de apoyo a la lucha por la salud pública, la no privatización, la desprecarización laboral y la mejora de condiciones edilicias y de trabajo, fue brindar un servicio a la comunidad a través del control de tensión arterial, glucemia y saturación de oxígeno, por parte de los profesionales de la salud.

María Isabel Del Pópolo, secretaria General, destacó que “además, la modalidad incluyó la entrega de folletería y de la revista bimestral de **AMProS** con temas sanitarios de vital interés para la población”.