

AMProS

Junto a la comunidad



WWW.AMPROS.ORG.AR

SALUD

Tabaco, sinónimo de muerte y discapacidad



Según la Organización Mundial de la Salud es la primera causa de muerte prevenible en los países desarrollados. Te contamos medidas antitabaco y tratamientos para dejarlo.

Ahora la crisis de la Salud es por falta de profesionales



El Gobierno anterior vació la Salud de dinero y el actual la está vaciando de recurso humano. Despidos y quitas de adicionales tuvieron que ser respondidos con una batería de acciones legales de parte de AMProS.

Cómo detectar y tratar la Depresión

Qué nos pasa realmente cuando aparecen signos. Además, nuestros profesionales te ofrecen una radiografía completa de identificación y tratamiento del problema.



Violencia laboral, el abordaje de AMProS

Es una práctica cada vez más frecuente. Burlas, comentarios de índole sexual y ridiculizaciones también forman parte de lo mismo. Tenemos un equipo de profesionales para ayudarte.

Somos lo que consumimos

Una de nuestras especialistas en nutrición te advierte acerca de la compra rutinaria de alimentos. Además del vencimiento, hay que leer la información nutricional completa para comer productos sanos y de calidad.

Se elevó a 6.860 pesos el gasto de una familia en alimentos

Según los relevamientos de precios realizados por nuestro gremio, los aumentos han sido desmesurados en los últimos meses. El resto de los gastos del hogar también se fue a las nubes.

NOTA EDITORIAL

Libertad, salud y educación

Dra. María Isabel Del Pópolo
Secretaria General - AMProS

Con este primer ejemplar del año 2016, orgullosos volvemos a ponernos en contacto con los lectores mendocinos, seguidores de nuestra revista “**AMProS Junto a la comunidad**”.

Para quienes la tienen por primera vez en sus manos, les contamos que la Asociación Mendocina de Profesionales de la Salud - AMProS, está convencida de que en nuestro medio hay ausencia de publicaciones que informen, gratuita y periódicamente, sobre la importancia de preservar la salud y prevenir enfermedades, en todas las edades, como así también que divulguen noticias de interés ciudadano, libres de cualquier identidad político – partidaria.

Es por ello, que este gremio hace el gran esfuerzo de llegar a la mayor cantidad de hogares en nuestra provincia, con esta publicación, con una frecuencia bimestral, con el fin de colaborar, desde nuestro conocimiento, con los principios éticos de libertad, salud y educación, esenciales para la vida.

Conformes con la acogida que ha tenido nuestra revista, la que comienza ya a recorrer el tercer año junto a la comunidad mendocina, es que nos comprometemos, como siempre lo hacemos, a ser un medio útil al servicio de la comunidad, esa que juramos cuidar cuando decidimos dedicar nuestras vidas a ser profesionales de la salud.



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

“SOMOS LO QUE CONSUMIMOS”

Alimentos: Causa de salud o enfermedad

Lic. María Isabel Gattás
Comisión Ejecutiva AMProS

Diariamente las personas al adquirir un alimento lo hacen en forma rutinaria, por costumbre, sin tener en cuenta la información referente a la calidad del producto, las fechas de vencimiento y la conservación de los mismos, entre otros aspectos.

Esto trae como consecuencia, a lo largo del tiempo, una disminución en el nivel y calidad de vida de las personas, de las familias y de las comunidades.

¿Qué debemos saber como consumidores?

El consumidor debe saber elegir y reconocer la calidad de los alimentos; saber conservarlos y manipularlos adecuadamente para evitar contaminaciones y pérdidas de calidad, que se pueden producir por:

- **Alteración del alimento:** Cuando la conservación es prolongada e incorrecta.
- **Descomposición natural:** Que produce pérdida del valor nutritivo, especialmente vitamínico, modificación de sus propiedades organolépticas (sabor, olor, color), además de aspecto y textura.
- **Contaminación por microorganismo:** Como bacterias y hongos. Es sumamente peligroso porque no siempre se manifiestan las alteraciones de sus propiedades organolépticas.

¿Qué hay que tener en cuenta al adquirir un alimento?

El etiquetado es la información obligada que debe llevar todo alimento que se venda envasado. Esta información debe ser clara y no dejar lugar a dudas. Hay que tener cuidado con los mensajes publicitarios presentados en los envases de manera que la información no induzca al engaño. Un ejemplo sería cuando en unas galletas figura “sin sal”, sepamos que es sin sal agregada, no totalmente libre de sal.

Por ello es importante al adquirir un producto leer detenidamente la rotulación:

- **Contenido:** Anuncia los componentes alimentarios que están en el interior y la sustancia en la que se encuentra.



Hay que conocer la información nutricional de los productos que consumimos.

- **Cantidad:** Expresa el peso neto y escurrido.
- **Fecha:** De elaboración y vencimiento, que debe ser clara y legible.
- **Siglas:** I.R.N.E. (Nº del establecimiento), I.R.N.P.A. (Nº de producto). Estas siglas y números significan que el alimento está autorizado legalmente y por lo tanto, ante cualquier alteración de los mismos se puede hacer la denuncia correspondiente.
- **Domicilio:** Del Productor y/o elaborador.
- **Origen del Producto:** En caso que sea importado deberá declararse el país de origen y sus ingredientes en idioma español.

El envase debe estar sin roturas ni abolladuras.

IMPORTANTE:

- Debemos estar “atentos a la calidad y a los precios”, dado que no siempre la marca es sinónimo de calidad. Si reúne todas las condiciones mencionadas anteriormente, “busque dentro de lo más barato, lo mejor”
- Verificar precios en los diferentes puntos de venta de alimentos, teniendo en cuenta la gran variabilidad de los mismos.

Sólo en alimentos, una familia tipo gasta 6.860 pesos por mes

Licenciadas María Isabel Gattas y Silvia Cadelago
Comisión Ejecutiva AMProS

Como ya hemos expresado en otras ediciones de esta revista, **AMProS** ha elaborado una canasta de alimentos saludables, destinada a una persona adulta y sana, de 30 a 59 años. El listado de alimentos que la conforman ha sido calculado con la cantidad adecuada de consumo diario y mensual, al menor costo y con la mejor calidad.

Trimestralmente se releven 432 precios de diferentes puntos de venta del Gran Mendoza y se promedian para calcular cada producto. Este relevamiento lo viene realizando **AMProS** desde 2012.

Costo canasta saludable:

Alimentos que componen la canasta saludable:		
Grupo y tipo de alimento	Gramos o Cc/Día	Kg o litros/mes
Cereales y derivados: arroz, fideos, pan, galletas de agua y dulces, harina de maíz, lentejas o porotos	295 g	8,85 kg
Lácteos: leche descremada (500 cc), queso cuartirolo magro (15 g)	515 g	15,45 kg
Huevos y carnes: huevo (30 g); pollo o carne vacuna o merluza (200g)	230 g	6,9 kg
Verduras tipo A: acelga, zapallito, lechuga, tomate fresco y en lata, repollo, acelga o espinaca	320 g	9,6 kg
Verduras tipo B: remolacha, zapallo, zanahoria, cebolla	210 g	6,3 kg
Verduras tipo C: papa, camote	115 g	3,45 kg
Aceite: de girasol u otro de una sola semilla	50 cc	1,5 litros
Frutas: banana o uva, manzana o pera, naranja o pomelo	210 g	6,3 kg
Dulces: azúcar, mermelada de frutas o miel	65 g	1,95 kg
Otros alimentos y bebidas: té, malta, sal, soda, amargo, yerba	161 g	4,83 kg

Costo / Persona / Mes:

Los precios evaluados para los diferentes períodos, son los que figuran en la tabla siguiente, así como el porcentaje de incremento inter-períodos y el porcentaje acumulado, entre marzo de 2015 y marzo de 2016:

Como puede observarse, desde marzo de 2015 a marzo de 2016, el incremento sólo de los alimentos, ha sido del 39,24%.

Incremento de la canasta saludable para un adulto 2015 - 2016			
Fecha	\$	% Incremento	% Acumulado
Mar-15	1292,00		
Jun-15	1307,99	1,24	1,24
Set-15	1400,89	7,10	8,43
Dic -15	1583,93	13,07	22,60
Mar -16	1799,02	13,58	39,24

Costo / Hogar / Mes de la canasta de alimentos saludables:

Se han tenido en cuenta dos tipos de hogares, para calcular el costo de la canasta de alimentos saludables:



El costo de la canasta de alimentos es el siguiente:

- Hogar 1: \$8.098,03
- Hogar 2: \$6.858,24

Costo / hogar / mes de la canasta familiar de consumo.:

Para calcular la Canasta Total de Consumo se han tenido en cuenta los gastos no alimentarios del hogar, tales como como indumentaria y calzado, servicios, equipamiento y mantenimiento de la vivienda, salud, transporte y comunicaciones, esparcimiento, educación y bienes y servicios diversos.

El costo es el siguiente: Para el Hogar 1, \$18.833 y para el Hogar 2, \$15.949

Entre marzo de 2015 y marzo de 2016, el incremento promedio de la canasta familiar de consumo de los hogares fue del 37,72%

Composición de los hogares:

Hogar 1: hombre de 30-59 años, mujer de 30-35 años, adolescente varón de 15 años, niña de 10 -12 años y una mujer de más de 60 años.

Hogar 2: hombre de 30-59 años, mujer de 30-35 años, adolescente varón de 15 años y niña de 10 -12 años.

En la siguiente tabla se sintetizan los gastos por hogar, por mes:

Gastos por hogar por mes. Marzo 2016		
	Canasta alimentaria	Canasta familiar de consumo
Hogar 1	8098,03	18.833
Hogar 2	6858,24	15.949

ENFERMEDAD CELIACA (EC)

Síntomas para una detección temprana

Dr. Ricardo Daniel Jiménez
Comisión Ejecutiva AMProS

Es una enfermedad autoinmune que se caracteriza por una inflamación crónica de la parte próxima del intestino delgado o yeyuno, causada por el contacto con la gliadina, una proteína vegetal que forma parte del gluten de algunos cereales en la dieta.

El 75% de los pacientes no son diagnosticados, porque la EC durante años se la ha relacionado con su forma clásica de presentación clínica (diarrea, dolor abdominal). El reconocimiento de otras formas de manifestarse y la mayor y mejor utilización de pruebas para diagnóstico, ha permitido poner de manifiesto diferentes tipos de enfermedad

Tipos de EC:

Los síntomas son muy diversos pero todos los pacientes mostrarán análisis, lesión de los tejidos y estudios genéticos compatibles con la EC.

- **Subclínica:** No presenta síntomas ni signos. Sí son positivas las pruebas diagnósticas.
- **Latente:** Son pacientes que en un momento determinado, consumiendo gluten, no tienen síntomas y la mucosa intestinal es normal, ya sea que siendo celíacos en la infancia, se recuperaron por completo con la dieta sin gluten y permanecen en estado subclínico con dieta normal o que tenían la mucosa intestinal normal y posteriormente desarrollaron la enfermedad.

Diagnóstico:

Detección de niveles elevados de anticuerpos contra el gluten (anticuerpos anti-gliadina, anti-endomisio, anti-reticulina y anti-transglutaminasa) y confirmar la enfermedad con una biopsia de la mucosa del intestino delgado.

Síntomas:

Pueden variar significativamente de una persona a otra, lo cual es parte de la razón por la que el diagnóstico se retrasa, con frecuencia. Según la edad, son los siguientes:

Infancia	Adolescencia	Adulto
Vómitos. Diarrea. Náuseas. Anorexia. Decaimiento. Distensión abdominal. Pelo frágil. Menor fuerza muscular. Retraso crecimiento.Irritabilidad. Apatía. Anemia. Formación de hematomas. Defectos esmalte dental. Corta estatura	Anemia. Dolor abdominal. Diarrea. Estreñimiento. Meteorismo. Aftas. Corta estatura. Lesiones de piel. Dolor de cabeza. Retraso en el desarrollo genital. Primera menstruación tardía.	Diarrea. Irritabilidad. Cambios del comportamiento (apatía, depresión). Disminución del apetito. Pérdida de peso. Anemia. Ampollas y aftas bucales y en cuerpo.Osteoporosis. Fracturas. Estreñimiento.Abortos. Infertilidad. Convulsiones. Dolor de cabeza. Pérdida de equilibrio. Enfermedades cardíacas.

Ante la presencia de alguno o algunos de estos síntomas, consulte con su médico



Alimentos con Gluten:

- Cereales (trigo, avena, cebada y centeno - TACC) y sus derivados (Harinas de Trigo, Avena, Cebada y Centeno y todos sus derivados).
- Alimentos industrializados que puedan tener gluten, ya sea como espesante, estabilizante, etc.
- Medicamentos que puedan contener gluten como excipiente (consulte a su médico).

Tratamiento:

El único tratamiento de la enfermedad celíaca es evitar todos aquellos alimentos y medicamentos que contengan gluten en su composición, aunque sea en cantidades mínimas, durante toda la vida.

EN DEFENSA DE LA SALUD PÚBLICA

“Gracias doctor, me salvó la vida”

Dra. María Isabel Del Pópolo
Comisión Ejecutiva AMProS

Hoy, más que nunca, necesito conversar con los mendocinos, para reflexionar sobre el ataque del que son objeto los profesionales de la salud y sobre todo los médicos, ataques que se sufren desde distintos sectores de la sociedad.

Desde hace muchos años, cada Ministro de Salud que llega al poder, se encarga de decir a viva voz que los médicos no cumplen con sus horarios, poniendo dentro de la misma bolsa a cumplidores y no cumplidores. Usted piensa, entonces, que todos somos una especie de malas personas, que sólo servimos para contar dinero, que ese dinero inescrupulosamente lo cobramos en el Estado y en las clínicas privadas también.

¡Qué lejos de decir la verdad! Podríamos escribir un libro sobre la verdad, que les aseguro dejaría callado a más de uno.

¿Qué buscan los Gobiernos con esta práctica reiterada? Tal vez desconocen lo que los médicos y todo el equipo de salud hace, porque, a pesar de las malas gestiones en salud que hemos visto en los últimos años, los profesionales y todo el equipo mantuvieron la salud de los mendocinos, trabajando a destajo y en muchos casos, en riesgo de mala praxis, por no contar no sólo con los insumos necesarios, sino también teniendo una aparatología obsoleta. Pero esto no importaba, teníamos que seguir, la vida del paciente siempre es nuestra prioridad.

Me pregunto tal vez si la intención es desprestigiar al colega para que la sociedad piense que si reclama por sueldos dignos es porque son unos delincuentes.

Y con toda la humildad del mundo le pregunto a la comunidad mendocina. ¿Sabe usted que muchos médicos y profesionales de la salud reciben de las obras sociales y/o prepagas, papeles para cobrar por su trabajo recién a tres meses o más?

¿Sabe usted que a los profesionales de la salud, el Estado los obliga a no entregar medicamentos a pacientes mutualizados, so pena de tener un sumario, sin pensar que cuando llega un paciente lo que le interesa a un profesional es salvarle la vida y no preguntarle si es mutualizado?

¿Y ha conocido acerca de las condiciones en que trabajan los profesionales? Lo hacen sin seguridad, muchas veces en condiciones de hacinamiento, sin baños, sin agua, con pozos tapados, espacios donde no hay cloacas. Para qué hablar de muchos residentes, que están aprendiendo para después brindar una atención de calidad a la población y tienen que descansar en el suelo.

Estimados mendocinos, hoy les he contado esto con gran dolor, pero con la esperanza de que entiendan que muchas veces la información es ferozmente tendenciosa. No caigan ustedes en ese juego perverso, sin conocer toda la verdad. O no escuchó nunca: ¡Gracias doctor, me salvó la vida!



La titular de AMProS denunció ante Delitos Complejos al ex gobernador Francisco Pérez en noviembre pasado.

¿QUÉ HACE AMProS?

Crece las denuncias por Violencia Laboral

Dr. Nicolás Alico, Dra. Cecilia Sanguedolce
Secretaría de Salud Laboral. Comisión Ejecutiva AMProS

En **AMProS** tenemos el compromiso de conocer los problemas de salud laboral que aquejan a nuestros afiliados o los potenciales riesgos, que detectados a tiempo, pueden subsanarse. La salud laboral es parte de los derechos de los trabajadores y la violencia en el trabajo afecta seriamente la posibilidad de construir un ambiente saludable de trabajo.

La violencia laboral es una práctica cada vez más frecuente, que no siempre es identificada como tal por los profesionales que se desempeñan en los diferentes

sicas en general.

Este tipo de conductas producen malestar psíquico o físico en los trabajadores. Generalmente se padecen de manera continua y sostenida en el tiempo y afectan la integridad y la dignidad personal y profesional.

El maltrato y la violencia en el trabajo atentan contra la salud y la seguridad de los trabajadores, los derechos humanos, el derecho al trabajo digno y, por lo tanto, constituye una violación hacia la legislación nacional.

Desde **AMProS** buscamos optimizar el sistema de salud público y/o privado, al mejorar las condiciones del medio ambiente de trabajo y, de este modo, aumentar el bienestar de nuestros afiliados, trabajadores y compañeros de la noble misión de cuidar la salud de la población.

A veces somos víctimas y otras veces somos testigos de acciones que son signos claros de maltrato laboral, las cuales no se deben callar. Debemos detectarlas y denunciarlas al gremio. Frente a estos temas, sabemos cómo actuar y contamos con leyes que respaldan nuestros reclamos.

Generando Conciencia

Desde la Secretaría de Salud Laboral, realizamos actividades de capacitación, difusión y sensibilización sobre el tema, a fin de mejorar conocimientos y generar conciencia en los delegados y trabajadores. Recibimos las denuncias y atendemos de forma personalizada, las consultas, establecemos vínculos de colaboración y asesoramiento a organismos públicos y privados y, de ser necesario, realizamos las acciones legales que correspondan.

Muchas veces no se realizan las denuncias correspondientes por temor de la víctima a perder su fuente laboral. Lo mismo ocurre con los testigos y las pocas pruebas que puedan recabarse.

Ningún trabajador debe sufrir una situación de violencia en su lugar de trabajo, bajo ningún concepto, aunque ocurre con frecuencia en la mayoría de los ambientes laborales.



efectores de Salud, ya sean públicos o privados. Sin embargo en **AMProS** recibimos cada vez más denuncias de casos específicos. A veces, estas situaciones pasan desapercibidas para quienes trabajan día a día en el cuidado de la salud de la población, ya sea porque no se les da el valor que verdaderamente tienen, o porque se toman como parte del trabajo mismo.

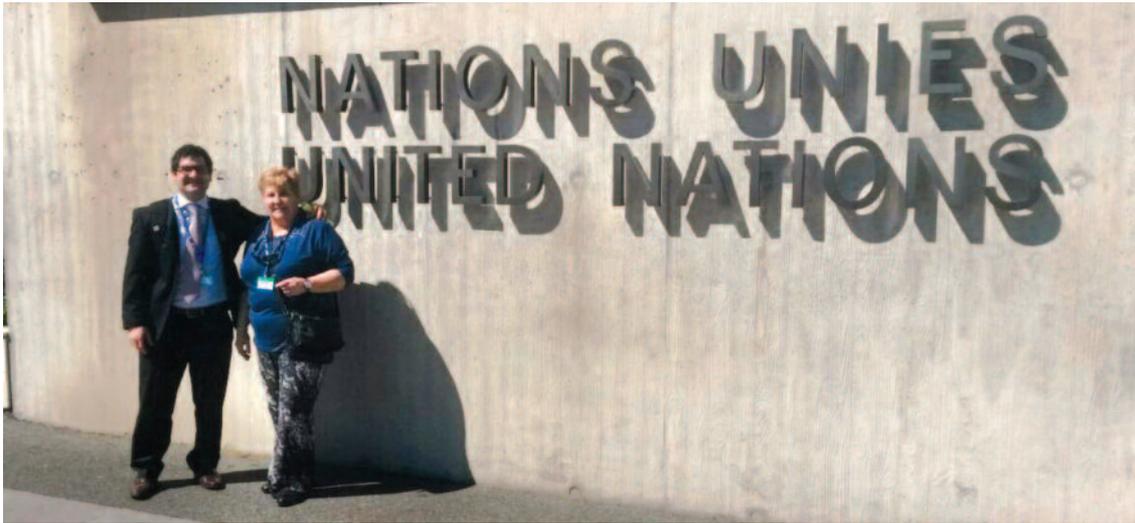
La violencia laboral no siempre proviene de los superiores, sino también, en algunas oportunidades, de los compañeros de trabajo y puede expresarse en forma de: burlas, ridiculizaciones, comentarios de connotación sexual, retiro de las pertenencias de trabajo, modificación de tareas habituales, amenazas y agresiones físicas



AMProS EN DEFENSA DE SUS AFILIADOS

Batería de medidas judiciales y gremiales contra los ataques del Gobierno

Leandro Sturniolo
Departamento de Prensa de AMProS



María Isabel Del Pópolo, secretaria general de AMProS y Carlos Alico, responsable de legales del gremio en la sede de Naciones Unidas.

Luego de que el Gobierno Provincial intentara ir en contra de derechos adquiridos por la lucha de los trabajadores, la Asociación Mendocina de Profesionales de la Salud, **AMProS**, ha iniciado una serie de medidas judiciales y administrativas a fin de frenar el sistemático avasallamiento del Convenio Colectivo de Trabajo del sector salud, de la transgresión de leyes provinciales y hasta de la propia Constitución Nacional.

El doctor Carlos Alico, responsable del departamento legal de **AMProS** aseguró que son numerosas las acciones que han tenido que llevar a cabo en la Justicia debido al ajuste deshonroso que plantea la conducción del Gobierno Provincial que lidera Alfredo Cornejo.

“Iniciamos un reclamo por el pago de presentismo, esto en contra de cualquier normativa que intente eliminar este ítem. También presentamos una serie de recursos y reclamos para frenar la quita de mayores dedicaciones”, aseguró Alico, quien desde un comienzo tuvo contacto directo con los afiliados que sufrieron el avasallamiento de sus derechos.

Luego el letrado agregó: “Otras de las accio-

nes que también serán muy importantes de acá en adelante es la inconstitucionalidad presentada para frenar la ley de emergencia sanitaria, lo mismo sucedió con el tema de la suspensión de pago de productividad”. Esta afirmación da por tierra con algunas especulaciones realizadas por algún sector de la sociedad que decía que **AMProS** había sido cómplice de la sanción de la ley de emergencia sanitaria, nada más alejado de la realidad.

Respeto a los despidos arbitrarios llevados a cabo en la **OSEP**, **AMProS** también tomó medidas judiciales y administrativas. “Esto último será también muy importante, porque además a nivel internacional ampliaremos la queja por violación a la negociación colectiva y libertad de sindicalización presentada en el año pasado en Ginebra, Suiza, sede de las Naciones Unidas.

Estas medidas se suman a las entabladas en 2015, que lograron eliminar los nombramientos apócrifos y los concursos, como la famosa ley de topes salariales que solo se ha frenado para los afiliados de **AMProS**.

Tabaquismo, primera causa de muerte prevenible y discapacidad

Dr. Carlos Gómez Valdivia.
Comisión Ejecutiva AMProS

En Argentina, se calcula que mueren por esta causa, unas 40 mil personas al año. Según la Organización Mundial de la Salud es la primera causa de muerte prevenible en los países desarrollados y también la causa más importante de años de vida perdidos y/o vividos con discapacidad.

¿Cómo podríamos definir al tabaquismo?

Es una enfermedad crónica causada por la adicción a la nicotina. Con el hábito de fumar se produce la exposición permanente a más de 7.000 sustancias (muchas de ellas tóxicas y cancerígenas).

¿Qué riesgos se presentan al fumar?

Sabemos que el cigarrillo está directamente relacionado con distintas enfermedades, por ejemplo:

- Cáncer: De pulmón, laringe, riñón, hígado, vejiga, entre otros
- Enfermedades cardiovasculares: Infartos, accidente cerebro vascular y aneurismas
- Enfermedades respiratorias: Bronquitis crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) e infecciones respiratorias reiteradas.
- En las mujeres el tabaquismo tiene graves consecuencias en el sistema de la reproducción



¿A quiénes afecta el tabaquismo?

- Al fumador
- A toda persona no fumadora, que esté expuesta o en contacto permanente con el humo del tabaco, por convivir con fumadores en los distintos ambientes en que se desempeñe. Su organismo se ve afectado también por las toxinas y sustancias nocivas del humo de tabaco.
- A niños pequeños, en los que puede llegar a causar: muerte súbita del lactante, infecciones a repetición, trastornos del desarrollo y del comportamiento.

¿Qué medidas se usan o deberían usarse para prevenir el daño del tabaco?

- Aumento del precio de los cigarrillos.
- Prohibición de venta a personas menores de edad.
- Prohibición completa de la publicidad y patrocinio de los productos del tabaco.
- Implementación de los ambientes cerrados 100% libres de humo, en lugares públicos estatales y privados.

¿Qué tratamientos tenemos para el fumador?

- Una pequeña cantidad de personas deja de fumar por convicción del daño que le produce y le alcanza la fuerza de voluntad.
- Otros pueden recibir apoyo profesional a través de una terapia cognitivo-conductual, con o sin medicación.
- Siempre es recomendable la ayuda y apoyo a través de un profesional interviniente, para obtener mejores resultados.

SEGÚN LA OMS:

- Sólo una de cada 10 personas vive en los 33 países que imponen gravámenes a los cigarrillos, de más del 75% de su precio de venta al por menor
- Más del 80% de los países no aplican impuestos al tabaco con el máximo rigor
- Es necesario terminar con el comercio ilícito de productos de tabaco.

Fuente: Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2015.

CAMBIAN LOS GOBIERNOS, LA CRISIS CONTINÚA

La DINAF en franco deterioro

Lic. Claudia Iturbe
Comisión Ejecutiva AMProS



Pasan los días, pasan los meses, pasan los años y sobre todo pasan los distintos colores de la política mendocina y si hablamos de niñez, los cambios son para peor y nunca para mejor.

Tanto se ha hablado de la protección de niños, niñas y adolescentes, tanto se ha hablado de que son sujetos y no objetos de derechos, pero cuando uno visita el Instituto 20 de Junio, donde funcionan todavía algunos hogares, la administración y los consultorios de los profesionales que atienden a las familias de aquellos niños con sus derechos vulnerados, se puede comprobar el total abandono y desidia en el que se encuentran las instalaciones.

Caminando por los pasillos y oficinas se observa basura acumulada; pisos cubiertos de tierra de varios días o meses, baños sucios, tapados y sin agua; puertas sin picaporte; mampostería de los techos en el suelo con el correspondiente agujero en el cielo raso.

En el recorrido que hicimos con AMProS pudimos advertir trabajadores hacinados en sucuchos de oficinas, sin



Fotos 1, 2 y 3: Las imágenes corresponden a un relevamiento realizado por AMProS en el lugar, donde se evidencian las pésimas condiciones de trabajo.

computadoras y en algunos casos sin suficientes sillas; los armarios llenos de cucarachas y hormigas, porque hace más de un año que no desinfectan nada.

Es lógico preguntarse, entonces, dónde están las prioridades para los gobiernos de turno. Qué ha quedado de la frase "Los Niños Primero". ¿Dónde está el presupuesto destinado a la protección de sus derechos?

Si los adultos que atienden esta problemática, no tienen condiciones de trabajo básicas, entonces cómo harán para dar la más mínima respuesta a la gran complejidad que se plantea hoy con respecto a los niños/as y adolescentes y su entorno de abandono, maltrato, abuso, niños con delitos inimputables, adicciones y tantos otros flagelos que han invadido el mundo de la niñez en nuestra querida provincia de Mendoza.

Los agrotóxicos y la salud de nuestros pueblos

Lic. Silvia Cadelago
Comisión Ejecutiva AMProS

En 2015, la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció que los pesticidas que más se utilizan en Argentina producen cáncer. El Glifosato y 2.4 D, son los herbicidas más consumidos en nuestros campos y son cancerígenos humanos.

En nuestro país se consumen por año 200 millones de litros-kilos de glifosato, generando una dosis altamente nociva de exposición potencial, de 5 litros-kilos por argentino, por año.

Las zonas agrícolas donde se encuentra el monocultivo de soja y, en menor medida, de maíz, ocupan 25 millones de hectáreas. En estas zonas viven 12 millones de personas. En esta población, los niveles de exposición a los pesticidas se elevan a 30 – 60 litros-kilos por persona, por año.

Se han realizado estudios en más de 25 pueblos, de menos de 15.000 habitantes, en Santa Fe, Córdoba y Entre Ríos. Estos estudios muestran:

- La primera causa de muerte es el cáncer (30% o más)
- La cantidad de casos totales y de nuevos casos de cáncer, triplican a los de otras ciudades
- Los enfermos oncológicos son más jóvenes que lo esperable
- Los problemas respiratorios y endócrinos duplican lo esperado.
- El impacto negativo en salud reproductiva es inocultable: la pérdida de embarazos deseados a través de abortos espontáneos se produce en un 10% a 22% en mujeres de edad reproductiva, en 5 años
- Las tasas de niños que nacen con malformaciones son el doble y a veces el triple de las tasas esperables o que se ven en todo el resto del país.



Negocio macabro

El negocio de la soja se ha transformado en un negocio tóxico, que destruye el ambiente, desplaza poblaciones y enferma a las personas, además de producir granos y alimentos contaminados con venenos que producen cáncer y otras patologías.

El impacto negativo sobre la salud agraria es muy alto. En los últimos 20 años se naturalizó producir alimentos utilizando cantidades crecientes de venenos, como una práctica normal o habitual, como si los herbicidas o los insecticidas no actuaran sobre los humanos. Producimos y consumimos

alimentos cargados de residuos de venenos, que generan enfermedad y nos alejan de la seguridad alimentaria.

Los intereses comerciales del mercado de alimentos niegan el derecho al alimento sano, en cantidad suficiente y accesible para todas las personas como un derecho humano esencial.

Los "fitosanitarios" matan y producen cáncer, son agrotóxicos y debemos restringir la exposición de las poblaciones (de niños y mujeres en primer lugar) a los mismos.

La Facultad de Medicina de la UBA y los investigadores nacionales, dieron sustento a la determinación del carácter cancerígeno del glifosato, por parte de la OMS.

Es necesario garantizar el derecho a la salud y al ambiente sano de poblaciones anónimas e ignoradas. La situación se agrava en campesinos ancestrales y pueblos originarios donde el impacto sobre la población de menores recursos es mayor.

Se ha creado una Red Universitaria de Ambiente y Salud, donde actúan médicos de pueblos fumigados, que realizan encuentros, congresos para analizar y difundir el grave problema que sufren las poblaciones y todos los consumidores, por el uso de agrotóxicos, especialmente el glifosato. Piden con contundencia: "Paren de fumigar".

Fuente: Dr. Medardo Ávila Vázquez, médico pediatra y neonatólogo, docente de Medicina de UNC y Coordinador de la Red Universitaria de Ambiente y Salud / Médicos de Pueblos Fumigados. Lic. Miryam Gorban, Lic. en Nutrición, Profesora Titular de Cátedra Libre de Soberanía Alimentaria de la Fac. de Medicina de UBA. Disponible en www.reduas.com.ar/congreso-nacional-de-medicos-de-pueblos-fumigados/



Salud, uno de los espacios de trabajo más desgastantes del abanico

Lic. María Isabel Gattás
Comisión Ejecutiva AMProS

Trabajar en salud requiere una gran exigencia emocional y de conocimiento, de buenas relaciones interpersonales necesarias para el cuidado de las personas, durante los 365 días del año que acuden al Centro de Salud, al Hospital o a cualquier centro de atención, siempre lidiando con la vida y el sufrimiento de otros.

Si sumamos a ello la necesidad creciente de tener múltiples trabajos, la extensión horaria, la inestabilidad del día a día, basado muchas veces en contratos temporales, pasantías o prestaciones, se traduce en un aumento de la vulnerabilidad del conjunto de los profesionales de la salud, en alta posibilidad de enfermarse y en una marcada disminución de la calidad de vida y del desarrollo profesional.

Estos aspectos ponen en juego el propio proyecto de vida, las ideologías, el sentido y significado de ese mismo trabajo, lo que genera el desgaste profesional que produce el “proceso del cuidado”.

“El desgaste se vive, se padece, se calla”

La complejidad de los problemas de salud, la variedad de riesgos presentes y los procesos de vulnerabilidad que padecen los profesionales que conforman los grupos de trabajadores de la salud, han producido un alerta para considerar su protección y seguridad.

Se habla de insalubridad, sin embargo: No existen tra-

bajos insalubres, sino condiciones de trabajo insalubres.

Cabría preguntarse cuánto se ha hecho para evitar dicha problemática, ¿Es real que el Estado quiere mejorar las condiciones de trabajo o incidir en el proceso de trabajo para lograr disminuir esos riesgos? Es evidente que no. No ha habido políticas públicas tendientes a la prevención de riesgos en el trabajo de sus propios profesionales y de protección de sus trabajadores.

La verdadera prevención es posible si logramos asumir la dimensión del proceso de producción del cuidado. Ese proceso implica, no sólo las exposiciones a riesgos tradicionales de higiene y seguridad, sino a riesgos psicosociales del trabajo, que perjudican la salud, causando estrés y a largo plazo, enfermedades cardiovasculares, respiratorias, inmunitarias, gastrointestinales, dermatológicas, endocrinológicas, músculo esqueléticas y psicológicas. Estas consecuencias en la salud de los profesionales luego se traducen en disminución de la calidad de atención de los pacientes.

Es por todo ello, que introducir el desgaste de los profesionales de la salud, como política sindical es continuar haciendo digno nuestro trabajo y luchando por brindar una salud pública de calidad en todo el sistema sanitario provincial.

Queremos trabajo decente, no cambiamos salud por dinero. Ese es nuestro norte.

ZIKA

Lo que hay que saber para cuidarte a vos y a tu familia

Lic. Rodrigo Domínguez
Comisión Ejecutiva AMPROS

El virus de Zika es transmitido por medio de la picadura de un mosquito de rayas blancas y negras (*Aedes aegypti*), que es el mismo que causa dengue, fiebre amarilla y el chikungunya. El mosquito hembra es el principal transmisor de estas enfermedades. Pican por la mañana, al atardecer y anochecer.

Período de incubación: Tiempo que transcurre desde la picadura del mosquito hasta la aparición de los síntomas, es de 3 a 12 días.

En la actualidad no existen vacunas para esta enfermedad.

Complicaciones: Se han notificado potenciales complicaciones de este virus, las de tipo neurológicas (microcefalia) o autoinmunes (Guillain – Barré), que han coincidido con el aumento de brotes de Zika. Las mismas se encuentran aún en etapa de investigación.

Criaderos de mosquitos: Aguas estancadas en piletas, macetas, jardines, cubiertas, botellas, tanques de agua, etc., donde el mosquito hembra deposita sus huevos. La hembra adulta busca al mosquito macho para reproducirse y luego se alimentan con sangre para facilitar la maduración de los huevos. En condiciones naturales sobrevive un promedio de entre 15 y 30 días.

Medidas preventivas:

- Eliminar los criaderos del mosquito: eliminar o vaciar los recipientes que puedan acumular agua, tapar



SÍNTOMAS DEL ZIKA:

Suelen ser leves, con una duración de 2 a 7 días; en algunos casos sin presencia de estos, tales como:

- Fiebre T° 38°C o más
- Erupciones maculopapulares (manchas rojas en la piel)
- Conjuntivitis (inflamación del ojo)
- Mialgias (Dolor muscular)
- Artralgias (Dolor en articulaciones)
- Cefaleas (Dolor de cabeza)
- Malestar general

Ante cualquier de estos síntomas se debe concurrir al centro asistencial más cercano.

NO SE AUTOMEDIQUE

tanques de agua, mantener los patios y jardines limpios y con el césped cortado, eliminar la basura acumulada en desagües y acequias, vaciar diariamente el agua de los porta macetas, recipiente de agua de los animales que tenemos

en casa, desagote del aire acondicionado.

- Utilizar mallas/mosquiteros en ventanas y puertas.
- Usar repelentes de insectos.
- Utilizar ropas de colores claros.
- Las mujeres embarazadas deben

Microcefalia: trastorno neurológico que produce que el tamaño de la cabeza sea más pequeño en relación al cuerpo, en el recién nacido.

Guillain-Barré: enfermedad del sistema inmunitario que actúa sobre el sistema nervioso. Produce inflamación de los nervios, provocando: hormigueo, debilidad muscular y parálisis.

estar en permanente control médico, ya que el virus se transmite a través de la placenta.

- Tener especial cuidado las personas que viajan a zonas donde el virus está presente, porque el mosquito puede ser transportado en maletas, autos, etc.
- Prestar atención a las poblaciones más vulnerables, como son los niños y ancianos y enfermos.

La enfermedad por virus Zika, es una epidemia en evolución, sus características pueden ir modificándose a través del tiempo. Por eso cada uno de nosotros debemos estar atentos de las recomendaciones que los profesionales de la salud nos ponen al alcance, a fin de disminuir todo riesgo potencial. Debemos extremar las medidas preventivas para combatir este flagelo, que son los mosquitos portadores del virus de Zika.



Salud, bendito tesoro

Lic. Claudia Iturbe
Comisión Ejecutiva AMProS

Con un nuevo Gobierno se renuevan las esperanzas de un cambio real y efectivo que nos brinde calidad de vida y felicidad.

Para lograr esto, deben mejorarse las condiciones de nuestra vida cotidiana: que podamos levantarnos en las mañanas y encontremos que la luz enciende, que salga agua de los grifos de la casa, que podamos encender la cocina para calentar un desayuno nutritivo, salir a la calle y comprobar que el recolector de basura se llevó la nuestra del canasto, caminar con total tranquilidad sin salideras ni entraderas de ladrones que acechan alrededor, poder comprar en el supermercado lo básico y algo más y darse algunos gustos recreativos de vez en cuando.

Pero cuando a la salud se refiere, las necesidades se tornan más exigentes, todos y cada uno de los mortales desea la mejor y más alta calidad, el mejor profesional, el más actualizado y capacitado, los medicamentos más innovadores y efectivos, el lugar más agradable y menos deteriorado para internarse, los enfermeros más dedicados y que estén todo el tiempo a nuestro lado y el aparato de mayor tecnología que constate el diagnóstico temprano. Todo ello porque la enfermedad es algo que perturba o daña a una persona en lo moral o en lo espiritual y que es difícil de combatir o eliminar.

Por el contrario, la salud es, según la Organización Mundial de la Salud, **"un estado de completo bienestar físico, mental y social"** y agregaría, al que todos quieren llegar...

Por ello, la deuda de los Gobiernos es muy grande y la posibilidad del actual, de mejorar las prestaciones de salud es infinita, ya que no ha habido mantenimiento en la infraestructura durante décadas, por lo que hospitales y centros de sa-

lud están totalmente deteriorados: con baños clausurados, sucios, sin pintura, ni picaportes en las puertas; camillas, camas y sillas rotas o atadas con alambres; la aparatología quedó obsoleta y algunas están archivadas por falta de alguna pieza. Los medicamentos son muestras que debemos agradecer a los laboratorios y sus visitantes médicos, que surten a los profesionales de drogas básicas como antibióticos, antifebriles, antiinflamatorios o más complejas y necesarias como la insulina, que siempre escasea en las farmacias de los efectores públicos.

Y lo más importante, el capital humano que se pierde cada vez que se jubila o se enferma algún profesional, que emigra a otros países o provincias en las que se brinda una mejor remuneración, que se sacan los fondos de cargos para que se los lleven a gastos generales de hacienda y no se nombren especialistas en los lugares alejados.

No hemos tenido una **Política de Recursos Humanos** por años y no se han realizado los famosos concursos para ingresar al Estado y, mucho menos, para cargos jerárquicos, por los que nuestro gremio ha luchado tanto.

Por todo ello, es que si este nuevo gobernador con su ministro de salud, logran hacer de su discurso político una realidad y ponen sus esfuerzos en lo que es fundamental y prioritario para la gente que lo votó, con esperanzas e ilusiones de tener una Salud de Primera, si revierten las medidas que han sido tomadas hasta el momento, van a pasar a la historia y serán recordados como los que cumplieron con las necesidades de su pueblo. De lo contrario, quedarán en la historia como los funcionarios que no lograron cumplir con sus promesas, como Celso Jaque, Paco Pérez y Matías Roby, entre otros tantos.

Depresión, de la detección a la solución

Dra. Patricia Ortiz
Médica Psiquiatra - Hospital El Sauce

No restar importancia a los síntomas y contactar un profesional es básico para combatir la depresión.

Es un síndrome caracterizado por el decaimiento del estado de ánimo, la disminución de la capacidad de experimentar placer y de la autoestima, con manifestaciones afectivas, como tristeza; aislamiento; lentitud en el pensamiento; ideas de culpa, causando serias repercusiones en la calidad de vida y en el desempeño social y laboral.

¿Con qué frecuencia se presenta?:

Es el motivo más frecuente de consulta en psiquiatras y médicos clínicos.

El riesgo de enfermarse durante la vida es del 20%, o sea que de cada 5 personas que nacen, 1 padecerá depresión, al menos una vez en su vida.

La edad de aparición del primer episodio es cada vez más temprana, lo que aumenta el riesgo de repetición y/o cronicidad.

Es más frecuente en las mujeres, que en los hombres, dado que están más expuestas durante épocas particularmente vulnerables, como adolescencia, puerperio y menopausia.

¿Cuáles son las formas clínicas de presentación?

Se presenta en formas leves e indetectables (subclínicas) o en formas más graves y riesgosas (psicóticas o melancólicas). Puede ser desencadenada por diferentes situaciones: biológicas, estresantes, pudiendo relacionarse con algunos genes. Es así que el riesgo de padecer depresión es mayor en parientes de primer grado y en los que tienen historia familiar de problemas afectivos, alcoholismo, enfermedades crónicas, eventos psico-traumáticos muy tempranos, abusos, etc.

La depresión se acompaña de trastornos de ansiedad, del sueño y abusos de sustancias, por lo que se afecta el desempeño psico-socio-laboral.

Cuadro clínico:

• Alteraciones del estado de ánimo:

Disminución de la autoestima, sentimientos de incapacidad, impotencia. Ansiedad. Irritabilidad. Pérdida del interés

• Alteraciones Somáticas o físicas:

Insomnio o despertares frecuentes. Sueño no reparador. Fatiga. Dolor de cabeza. Problemas de memoria y concentración. Cambios del apetito y peso (aumento o disminución). Perturbaciones del aparato digestivo (diarrea, estreñimiento, acidez)

• Alteraciones vitales

Incapacidad para afrontar tensiones laborales, familiares, matrimoniales. Retraimiento social, aislamiento. Problemas económicos

• ¿Cómo puede presentarse el enfermo?

Abatido, postura inclinada, hombros caídos. Pobreza de gestos en su rostro, brillo de los ojos disminuido, llanto, voz entrecortada. Desganado, desaliñado, descuidado. Con enlentecimiento al pensar y responder. Ansiedad, frotamiento y sudoración de manos, actitud negativa, pesimista.

El trastorno de ansiedad y la fobia social aparecen antes de la depresión en 2/3 partes de los pacientes. La depresión puede preceder a los trastornos del pánico y agorafobia (fobia a los espacios abiertos -plazas, avenidas, campo, etc.).

Puede empeorar otras patologías existentes, cardiovasculares, neurodegenera-

tivas, diabetes etc.

Por ello es necesario estar muy atentos, realizar una consulta lo antes posible y que el diagnóstico sea hecho a la brevedad. Existen razones que retrasan el diagnóstico:

- El paciente: le resta importancia a lo que siente, lo atribuye al estrés, al cansancio, o a situaciones negativas recientes
- Los profesionales: el cuadro queda enmascarado por síntomas físicos, la presencia de otras enfermedades (psiquiátricas, neurológicas o clínicas), la confusión con un duelo, la falta de tiempo para contactar con el padecer del enfermo, etc.

Es un gran desafío para el médico de atención primaria, detectar a los pacientes que acuden a su consulta a causa de una depresión o bien a los que la depresión es complicación de otra enfermedad.

¿Cuál es el tratamiento?:

Priamente es necesario descartar todas las posibles patologías orgánicas o si existían, controlar su tratamiento y evolución.

- Asesoramiento educativo, eficiente y comprensivo
- Iniciar cuanto antes un tratamiento con especialistas: médico psiquiatra y psicólogo
- Tratamiento es ambulatorio, aunque de ser necesario puede realizarse en ocasiones con internación.

Breves, como visita de médico

Volvieron las Carpas Sanitarias

Así como ocurriera con el gobierno de Pérez, la actual conducción provincial también logró con medidas arbitrarias que **AMProS** comenzara a visitar diferentes puntos de la provincia con su Carpa Sanitaria en la que además de concientizar acerca del cuidado de la salud y controlar tensión arterial y glucemia a los mendocinos, se pueda entregar folletería y dialogar acerca de las desacertadas medidas llevadas en materia de salud, particularmente los despidos y la quita de mayores dedicaciones y productividad.

La primera Carpa Sanitaria se instaló en la sede de **OSEP** Central, donde se solicitó el inicio de paritarias y se reclamó respecto a los despidos arbitrarios y la quita de haberes a los profesionales de la salud. Esta modalidad seguirá en la Legislatura Provincia y en hospitales y centro de salud a lo largo y ancho de toda la provincia.



es una situación gravísima, ya que muchos pacientes salen traqueotomizados, reciben atención kinesiológica nocturna para evitar obstrucciones de la vías aéreas y esto acarrea muchas consecuencias clínicas.

El Hospital del Carmen reducirá atención en la noche

En una decisión unilateral y sin fundamento que decidió el quite de prestaciones en el Servicio de Kinesiología Respiratoria del Hospital Del Carmen, la mitad de las mayores dedicaciones de este servicio fueron reducidas a diez profesionales kinesiólogos. Dicha medida afecta directamente el aporte asistencial de la kinesiológica respiratoria en la unidad de terapia intensiva, clínica médica y unidad coronaria en un 70% de la población asistida.

Por lo tanto, en el nuevo cronograma quedarán sin atención, Clínica Médica de las Salas A, B, C y D, y la Unidad Coronaria se verá reducida en la atención a sólo 12 horas por día y estará totalmente descubierta durante la noche y los domingos.

La licenciada Claudia Iturbe, secretaria gremial de **AMProS**, destacó que “una parte del servicio nocturno se verá afectado,

Diputados solicitó informes sobre despidos en OSEP

La Cámara de Diputados aprobó por unanimidad un pedido de informe presentado desde el Frente para la en el que se solicita la remisión de copias autenticadas de los expedientes individuales de cada uno de los 32 empleados despedidos en **OSEP**.

“La ola de despidos injustificados continúa siendo el factor común del nuevo gobierno en la provincia”, afirmó la titular de **AMProS**, Isabel Del Pópolo. “Como ha ocurrido en otros casos, este nuevo gobierno ha despedido gente que trabaja y los ñoquis siguen adentro”, fustigó.



PENSAMIENTO

Dr. Carlos Gómez Valdivia
Comisión Ejecutiva AMProS

Antes de dar nuestra opinión, sería importante que...

Escuchemos... con amplitud de criterio y profundidad de pensamiento, la opinión que los demás viertan sobre el tema en cuestión

Cotejemos... sus contenidos con los nuestros, de manera que podamos extraer de ellos lo que sea compatible con nuestra forma de pensar para emitir “nuestra verdad”

Que nuestra boca no marche delante de nuestro cerebro, ni la pasión anule nuestro criterio

Que nuestra conclusión la rijan la templanza, la razón, la equidad y la justicia...

Ya que la verdad que ampara esa razón, puede ser el verdugo de nuestro futuro

Y, recordemos..., que no sea el tono alto de la voz la razón que sustente nuestra verdad, sino el contenido que ella encierra.