



La salud de nuestro clima

El cambio climático es una realidad que afecta todo el planeta. Causas y consecuencias de un fenómeno que tiene efectos concretos sobre la salud.





18 | SE ANUNCIAN LLUVIAS Y MIGRACIONES PARA MAÑANA

03 | EDITORIAL

04 | NOVEDADES
Institucional / Servicios
Promoción de la salud / Farmacia.

08 | VERANO 2013

11 | PROMO TURISMO

12 | HISTORIAS

14 | BEBÉS FEDERADOS

19 | PROMO TURISMO

20 | ASOCIADOS Y LUGARES
Carrera de mente.

22 | PREVENCIÓN
Las vacunas también son cosa de grandes.
Decálogo saludable para el 2013.

24 | EL VIAJE
El sueño de conocer Europa y querer volver.

24 | DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

26 | INICIATIVA SOLIDARIA
El héroe de la vuelta de mi casa.

28 | NUESTRA GENTE
El juguete más pensado.

29 | PROMO TURISMO

30 | CORREO

RENOVANDO NUESTRO COMPROMISO CON LA PROMOCIÓN Y EL CUIDADO DE LA SALUD

Mutual Federada desarrolló durante 2010/11 una experiencia innovadora y muy enriquecedora en la Ciudad de Las Rosas, que fue el "Programa de Promoción y Cuidado de la Salud". El mismo se llevó a cabo durante un año, conjuntamente con Asociaciones de Profesionales, Organizaciones Sociales y el Sector Público de aquella ciudad del centro santafesino.

Del diagnóstico original que fundamentó aquella acción institucional, surgían indicadores que no solo se mantuvieron, sino que se fueron agudizando, impulsados fundamentalmente por los cambios en los estilos de vida, llegando a afectar inclusive a las pequeñas comunidades que podríamos considerar menos vulnerables a los factores que motorizan estos cambios.

Numerosos trabajos e informes de agencias sanitarias nacionales e internacionales, nos indican que los malos hábitos alimentarios, el tabaquismo, el sedentarismo y el estrés, constituyen la principal causa de mortalidad de la población, y a su vez, generan un altísimo impacto económico como consecuencia de los mayores costos sanitarios y las pérdidas prematuras de capacidad productiva.

Otro dato interesante, lo aportan los excelentes resultados obtenidos por trabajos comunitarios de promoción y cuidados sanitarios realizados en algunos países, que lograron grandes mejorías en la salud de la población.

Partiendo de la base de este breve diagnóstico, desde Federada Salud adherimos a la idea de que la prevención debe abarcar todos los esfuerzos para anticiparse a la enfermedad, evitando su progresión a manifestaciones clínicas.

Por todo lo expuesto, desde el Consejo Directivo estamos abocados a definir las políticas institucionales en este sentido, y ratificamos que la Promoción y Cuidado de la Salud será un eje programático en los próximos tiempos, pensado como una inversión y no un gasto, cumpliendo además con una verdadera obligación empresarial, como es la Responsabilidad Social.

Las actividades contenidas dentro del programa, apuntarán a promover un estado de salud óptimo de los asociados y la población en general, incentivándolos a modificar los estilos de vida negativos, y guiándolos a utilizar los tratamientos adecuados. A su vez, el programa nos permitirá identificar las enfermedades prevalentes en la población, lo cual nos brindará la información estadística necesaria para direccionar las políticas preventivas, retroalimentando constantemente el contenido programático de esta iniciativa con las distintas realidades y necesidades.

Por último, y para el cumplimiento de estos objetivos, las estrategias de articulación con el sector público y privado, serán tan importantes como la participación del asociado. Por eso, buscaremos involucrar a ambos actores (asociados y comunidad) en el cuidado "activo" de su salud, de manera de aportar entre todos al desarrollo de un sistema sanitario enfocado en la prevención, que contribuya a mejorar la calidad de vida de las generaciones futuras.



Juan Antonio Pivetta

Presidente

Mutual Federada "25 de Junio" S.P.R.

Director General

Juan Antonio Pivetta

Registro de la propiedad intelectual en trámite.

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización.

buenasysanas@federada.com

Buenas & Sanas en internet y toda la actualidad de Federada Salud en www.federada.com

Sede Central

Moreno 1222/28 (2000) Rosario.
Telfax: (0341) 420 8800 y rotativas.

Servicio de Atención al Asociado

0800 888 7624

CONVENIO CON LA ASOCIACIÓN MÉDICA DE BAHÍA BLANCA

La Mutual suscribió un convenio con Asociación Médica de Bahía Blanca (SAMI-Medisol), que permitió que los afiliados de la misma se incorporen a Federada Salud.

El acuerdo fue firmado en la Sede Central de Federada Salud en Rosario, donde se hicieron presentes el Dr. Carlos Deguer y la Dra. María Elena Sánchez Bejarano Secretario General y Secretaria de Organización de dicha institución respectivamente, quienes agradecieron a Federada Salud el haber asumido la responsabilidad de continuar brindando la misma calidad de servicios a los afiliados que decidieron por esta opción.

De la misma manera, el presidente Juan Pivetta, destacó la confianza depositada en los servicios de una entidad de la economía social, que se encuentra ca-



Dra. María Elena Sánchez Bejarano, Dr. Carlos Deguer, Juan Pivetta y Leonardo Giacomozzi

mino a su cincuentenario, al tiempo que dió la bienvenida en nombre de toda la Mutual a este nuevo grupo de asociados.



SE CREÓ LA PRIMERA COMISIÓN CONSULTIVA DE ASOCIADOS

Las actividades orientadas a promover la participación de los asociados, son desde hace tiempo una prioridad para las autoridades de la Mutual.

Esta política institucional, dio uno de sus primeros frutos en Villa María, Córdoba, donde un grupo de asociados pertenecientes a la Agencia local, propusieron al Consejo Directivo de la entidad, la idea de conformar un espacio de participación y debate de opiniones, ideas y sugerencias, destinado a enriquecer el funcionamiento de la institución, y fortalecer su rol como empresa de la economía social y solidaria. De esta manera, el 17 de diciembre pasado se realizó en Villa María una reunión en la que quedó

conformada la primera Comisión Consultiva de Asociados de la jurisdicción Villa María, integrada por asociados activos y adherentes de dicha localidad. En la misma, estuvieron presentes el Presidente Juan Pivetta, el Coordinador Regional Roberto Cativelli, y la Agente Miriam Camusso, quienes participaron de esta primera reunión de trabajo de la Comisión, integrada por asociados provenientes de un amplio abanico de actividades, que van desde la agropecuaria, comercial e industrial hasta la profesional y de servicios.

Las reuniones de este órgano de participación se realizarán una vez por mes.

Recuerden que para conocer la cartilla de prestadores u obtener mayor información sobre cobertura o servicio, pueden contactarse con nuestro servicio de atención al asociado al 0800 888 7624 o ingresar a www.federada.com



EXÁMENES PARA INGRESO ESCOLAR

Comienzan las clases, y con ellas es habitual que los establecimientos educativos exijan con criterio preventivo realizar ciertos estudios, tales como:

- Examen clínico
- Examen visual
- Examen cardiovascular (electrocardiograma)
- Examen auditivo (audiometría)
- Examen odontológico.

Asimismo, al inicio de clases es requisito contar con el certificado de apto físico.

Estos exámenes deben ser realizados por el profesional que habitualmente controla al niño, quien lue-

go efectuará las derivaciones correspondientes.

Por todo esto, para mejorar la atención del niño y su familia, recordamos que los asociados de Federada Salud pueden realizar directamente todas las consultas y estudios solicitados, en los prestadores contratados. La atención se hará con idéntica modalidad a la convenida con los profesionales en cada lugar. Para la realización de las prácticas se deberá presentar la prescripción médica correspondiente, ante el prestador elegido.

Cumplir con esta medida preventiva, nos asegura que nuestros hijos están preparados para realizar todas las actividades escolares.

APOSTILLAS DEL VII ENCUENTRO DE AMA



Los días 6 y 7 de diciembre de 2012 se realizaron en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires el VII Encuentro de la Alianza del Mutualismo de América (AMA) denominado "La Mutualidad y la Economía Social", y la Asamblea Anual de las organizaciones de mutuales de América Latina que integran dicha entidad.

Ambos eventos contaron con el auspicio de la Federación Argentina de Mutuales de Salud (FAMSA), la Confederación Argentina de Mutualidades (CAM) y la Asociación Internacional de la Mutualidad (AIM), máximo órgano del mutualismo a nivel mundial.

Participaron de las reuniones y de la asamblea, representantes del mutualismo de Chile, Colombia, Nicaragua, México, Paraguay, Uruguay y Argentina.

La apertura del encuentro estuvo a cargo del Presidente de AMA, Dr. José M. Garriga, quien expuso además como Vice-Presidente de la AIM para Amé-

rica Latina.

Seguidamente comenzó la actividad de los talleres "Políticas Públicas y Economía Social", "El rol de la Economía Social en Salud, Pensiones y Riesgos de Trabajo", y "El Ahorro y el Crédito en la Economía Social como alternativa del sistema financiero actual". En los mismos, tuvieron la oportunidad de participar los delegados de los distintos países, junto a representantes del sector público y de organizaciones internacionales invitadas. Se destacó la participación de la Organización Panamericana de la Salud y de la Superintendencia de Servicios de Salud de Argentina.

Finalmente los miembros de las organizaciones mutuales asistentes, coincidieron en el objetivo en común de continuar trabajando para hacer efectivo un trabajo regionalizado del mutualismo en todo el continente.



POR UN CINCUENTENARIO CON ASOCIADOS SALUDABLES

Federada Salud pondrá en marcha una nueva edición del Programa de Promoción de la Salud, que en esta oportunidad se llevará a cabo en forma simultánea en distintas localidades de nuestro país y se enmarcará en el ciclo de actividades previstas para celebrar los primeros 50 años de vida de la Mutual. Como en otras ocasiones, el programa se propone incentivar mecanismos de interacción entre asociados, prestadores y comunidad, con el fin último de mancomunar esfuerzos para lograr una mejor salud colectiva de la población.

En este sentido, durante la edición 2013 se realizarán Charlas de Salud gratuitas abiertas a la comunidad, las cuales serán dictadas por destacados profesionales, y se brindarán jornadas de actualización y apoyo científico en temas relevantes a los médicos de cada región.

En este sentido, el Director Médico de Federada Salud y Responsable del Programa, Dr. Hernán Jolly, se refirió a los fundamentos del programa:

"Partimos de la base de que demasiadas personas

en nuestro país no están llegando a su máximo potencial saludable, por decirlo de alguna manera, a causa de distintas enfermedades prevenibles. Estas tienen su origen en algunas conductas sociales como malos hábitos alimentarios, tabaquismo, sedentarismo y estrés, que entre todas son las causales de aproximadamente entre el 40 % y el 50 % de la mortalidad de la población, y a su vez tienen un altísimo impacto en los sistemas de salud, con motivo de las secuelas y morbilidades que generan. Por eso, comenzaremos mostrándoles a nuestros asociados porqué es tan necesario adoptar hábitos de vida saludables, y cuáles son sus beneficios inmediatos y a largo plazo.

De la misma manera, les enseñaremos como lograr que estos hábitos puedan ser mantenidos en el tiempo", explicó el profesional.

En breve se comunicará a los asociados de todo el país el cronograma de localidades y actividades previstas en el programa, para que los mismos puedan planificar su participación.

**FARMACIA SANTA ROSA**

Moreno 364/368

(6300) Santa Rosa, La Pampa

Tel.: (02954) 421 471

farmaciasantarosa@federada.com

Federada Farmacia llegó a Santa Rosa

Federada Salud puso en funcionamiento la nueva sede de Federada Farmacia en Santa Rosa, La Pampa. La misma está ubicada junto a la Oficina que la Mutual inaugurara recientemente en la ciudad, y cuenta con una infraestructura de primer nivel.

Al respecto, el Presidente Juan Pivetta señaló: "La Farmacia Mutual Santa Rosa significa sin duda una apuesta a una región en la cual tenemos historia, con Agencias que están trabajando hace muchos años. Por eso queremos seguir brindando servicios a nuestros asociados, no solo de La Pampa, sino también de Río Negro y Neuquén y resto del país".

Con esta apertura, Federada Farmacia suma su quinta sede en el país, que junto a las de Rosario, Córdoba, Cipolletti y Bahía Blanca, ponen al alcance de los asociados una amplia variedad de productos farmacéuticos con descuentos especiales, además de la dispensa y seguimiento de tratamientos especiales, entre otros servicios.

Ahora con web propia

Federada Salud incorporó un nuevo servicio a su plataforma web. Se trata del micro sitio de Federada Farmacia, que hasta el momento funciona como una sección más dentro de la web de Federada Salud.

A partir de ahora, los asociados pueden acceder a la más completa información sobre la amplia oferta de servicios de Federada Farmacia. Además, disponen de la posibilidad de realizar consultas on line acerca de distintas promociones que se irán

lanzando desde la nueva web, con la opción de suscribirse a un newsletter para recibir periódicamente información sobre las mismas.

La forma de acceder al micro sitio de Federada Farmacia, es muy sencilla: Se debe ingresar a **www.federada.com** e ir al banner "Federada Farmacia" que se encuentra en la parte inferior derecha de la pantalla.



FEDERADA SALUD PROMOVIO LA SALUD Y EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

La Mutual estuvo presente en los principales centros turísticos del país, donde organizó distintas actividades que contaron con la participación de un gran número de personas.

Durante el verano 2013, Federada Salud desarrolló acciones orientadas a la promoción de la salud y el cuidado del medio ambiente, haciendo foco en los más chicos, las cuales tuvieron lugar en distintos paradores de las principales zonas turísticas de Argentina.

Los lugares elegidos fueron los paradores "Costa Bella" (Las Grutas, Río Negro), "Arenas Blancas – Playa Ecológica" (Mar del Plata, Buenos Aires), "Balneario Bahía Azul" (Costa Azul, Buenos Aires) y "Tío Joe Beach" (Villa Carlos Paz, Córdoba).

En estos balnearios, Federada Salud participó del programa "Verano en Movimiento 2013", que consiste en actividades deportivas y recreativas, como juegos ecológicos familiares y para la salud, y escuela de deportes de playa.

Además, la mutual colaboró con las actividades relacionadas con el Programa "Escuela de Héroes", que parte de la idea de invitar a todos los niños y jóvenes a convertirse en los héroes que el presente necesita: personas comunes, dispuestas a realizar esfuerzos cotidianos que garanticen un desarrollo sostenible,

defendiendo nuestros derechos, cuidando nuestro ambiente y protegiendo nuestra salud.

A lo largo de estas jornadas, Federada Salud entregó distintos obsequios a los participantes, como una forma de premiar su rol de difusores de hábitos de vida saludables.

Estas actividades fueron coordinadas por el Grupo Eco's y el Grupo Nacay, un equipo interdisciplinario sensibilizado con la problemática ambiental, grupal y comunitaria, con más de 20 años de experiencia en estas temáticas, y que cuenta con el apoyo de organizaciones como UNICEF y el Movimiento Agua y Juventud Argentina.

De esta manera, Federada Salud reafirmó su compromiso con el bienestar de la comunidad y las personas que a lo largo del país eligen su cobertura, a quienes propuso en este verano, tomarse un tiempo para disfrutar y ejercitar hábitos saludables como la promoción de la salud y el cuidado del medio ambiente.

A continuación algunas imágenes de las acciones que se desarrollaron con éxito en los paradores antes mencionados.





MARCHA AERÓBICA EN LAS GRUTAS

Federada Salud organizó en forma conjunta con el Municipio de San Antonio Oeste, Río Negro, la Marcha Aeróbica "Caminando por nuestra salud". Con inscripción libre y gratuita, la misma partió el 9 de febrero pasado desde el Parador Costa Bella, en Las Grutas, y contó con la participación de más de 200 personas de distintas edades y provincias, que se sumaron con mucho entusiasmo a esta propuesta que recorrió las playas del balneario, y cuyo principal objetivo fue transmitir el mensaje de que las actividades deportivas y saludables pueden seguir siendo practicadas durante las vacaciones.

DÍA DEL AGUA EN EL CLUB EL QUILLA



Federada Salud decidió apoyar la iniciativa que todos los años organiza el Club El Quilla de la ciudad de Santa Fe, entregando distintos obsequios a los chicos, entre los cuales estuvo una fotografía para que puedan recordar lo vivido ese día.

Este evento se denomina "Día del Agua" y tiene como propósito que los chicos puedan demostrar a sus familias lo que aprendieron, en la colonia de vacaciones, durante el verano en relación a las actividades acuáticas.



APOYANDO A CLUBES DE LA PROVINCIA DE CÓRDOBA

La Mutual realizó acciones de promoción en distintos clubes de la provincia de Córdoba, que consistieron en presencia estática de Federada Salud en los mismos, con la colocación de sombrillas y la entrega de bronceadores para la protección de los niños que acuden a la colonia de verano. Las instituciones elegidas fueron el Club Central Argentino (Villa María), Club Asociación Española (Villa María), Club Complejo Deportivo (Justiniano Posse), Club San Martín (Marcos Juárez) y Club San Martín (Monte Buey). Del mismo modo, se entregaron ejemplares de la revista Buenas & Sanas para ser distribuidas entre los socios de cada institución. En los actos de entrega de estos materiales, estuvieron presentes los dirigentes de los clubes y los Agentes de Federada Salud de cada localidad.



RAMALLO TIENE SU PLAZA DE LA SALUD

Federada Salud y la Municipalidad de Ramallo, Buenos Aires, se unieron para restaurar la Plaza de la Salud, ubicada en el tradicional Paseo Costanero de la ciudad, muy cerca de Playa Blanca. Este espacio fue remodelado con el objetivo de darle prioridad a la promoción y el cuidado de la salud, ya que cada fin de semana congrega a más de 500 personas, quienes se acercan para disfrutar del río y la vida al aire libre, así como de los servicios hoteleros y gastronómicos que ofrece la zona.

VIAJÁ CON NOSOTROS...
SI TE HACE BIEN A VOS, NOS HACE BIEN A TODOS.



MÉXICO. PROGRAMA JOYAS MEXICANAS.

Salida: 9/06/2013
(13 días, 12 noches)

Incluye:

Aéreo LAN desde Ezeiza.

3 Noches en México D.F. con pensión completa

1 Noche en Taxco con pensión completa

2 Noches Acapulco all inclusive

6 Noches Playa del Carmen all inclusive

Asistencia al viajero

Opciones hotelería:

Hotelería categoría superior (4* / 5*)

Tarifa por persona

Base doble USD **2.720** + USD 810 impuestos.

(Consultar por la tarifa a valor peso de las publicaciones realizadas)



Mutual Federada "25 de Junio" S.P.R.

SI TE HACE BIEN A VOS,
NOS HACE BIEN A TODOS.

Servicio de Turismo Institucional
DNST 693 Leg. 7494
Moreno 1222/28 (2000) Rosario
Tel.: (0341) 420-8835
turismo@federada.com

Servicio de Información
0810-888-0066
www.federada.com



Una aventura extraordinaria

Graciela Palmeri y Fabiana Páez protagonizaron una historia en la que una donación de órganos se convirtió en un ejemplo de solidaridad y amistad.

Se dice que en los pueblos nunca pasa nada y que los hechos extraordinarios suceden en los lugares más comunes. Hace nueve años, en la AFIP de Marcos Juárez, sucedió una de esas cosas que pasan todo el tiempo y nadie presta atención. Entre números y papeles, Graciela Palmeri (asociada de Federada Salud) y Fabiana Páez, comenzaron a forjar una amistad.

Allí, compartiendo largas jornadas de charlas y trabajo, Fabiana le fue contando a su amiga Graciela sobre la enfermedad que padece "Poliquistosis Renal", un trastorno que se transmite de padres a hijos, en el cual se forman múltiples quistes en los riñones,

lo que aumenta su tamaño, y en muchos casos lleva a la necesidad de extirparlos.

Así, Graciela fue viviendo de cerca los padecimientos de Fabiana, quien debía someterse todas las semanas a largas sesiones de diálisis. Pero hace tres años, debido a los avances de su enfermedad, Fabiana debió extirparse un riñón. Entonces su amiga decidió que era el momento de hacer algo.

"El hecho de tener al lado mío a una persona que sufría mucho, y llevaba una vida que no era de lo más agradable, porque dependía de una máquina y no podía ni siquiera hacer un viaje, fue trabajando en mi ca-

beza la idea de hacer algo para tratar de ayudarla. Entonces fui hablando con mi familia la posibilidad de realizar una donación de órganos, y ellos estuvieron de acuerdo", cuenta Graciela.

De esta manera, Graciela y Fabiana comenzaron el trámite judicial previo que debe realizar un donante vivo no relacionado (como es el caso de Graciela), que si bien demandó varios años, fue aprobado rápidamente. Luego, Graciela se realizó la prueba de compatibilidad requerida en estos casos, la cual dio positiva.

Así llegó el gran día. El 19 de noviembre de 2012, Fabiana fue transplantada con éxito por el equipo médico del Sanatorio An-



“La gente tiene que estar tranquila porque en un proceso como este, se tienen en cuenta todos los detalles, se realizan muchísimos estudios previos. Por eso no hay que tener miedo, se puede vivir perfectamente con uno solo órgano, en el caso de aquellos que son dobles como el riñón. Resumiendo, que la gente se anime. Es muy lindo dar vida”.

chorena de Buenos Aires. Previamente fue realizada la ablación del riñón de Graciela, que duró unas cuatro horas. El 5 de diciembre Graciela fue dada de alta, y Fabiana un día después.

“Lo que más me impactó de todo esto –relata Graciela– fue el grupo humano del Sanatorio Anchorena. Yo me fuí un día antes que Fabiana y el médico me dijo que antes de retirarme quería que yo fuera la primera en darle un beso a Fabiana. Ella estaba aislada, ni los familiares podían entrar, y ese acto me pareció muy emocionante”.

Por estos días, ambas retoman poco a poco su rutina habitual, que si bien será muy parecida a sus días antes de la operación, será vivida desde un lugar muy distinto.

“Por unos meses tenemos que cuidarnos un poco en las comidas, por ejemplo comer poca carne y sin mucha sal, beber mucha agua con bajo contenido de sodio, etc. –detalla Graciela–. Igual, el cirujano nos dijo que nos operó un riñón, no el aparato digestivo, así que luego de un tiempo, ya podemos volver a comer de todo”.

Para estas amigas de Marcos Juárez, los problemas tienen un significado muy distinto. Son simples trámites que pueden hacer posible cosas extraordinarias, y así lo quieren transmitir al que quiera aprender de su experiencia.

“El único problema es que hay que hacerse el exámen de compatibilidad –afirma Graciela–. Con una pequeña extracción de san-

gre, uno sabe si puede o no donar un órgano. Además, la gente tiene que estar tranquila porque en un proceso como este, se tienen en cuenta todos los detalles, se realizan muchísimos estudios previos. Por eso no hay que tener miedo, se puede vivir perfectamente con uno solo órgano, en el caso de aquellos que son dobles como el riñón. Resumiendo, que la gente se anime. Es muy lindo dar vida”.



Renata

de Crespo

Me llamo Renata Christin y soy de Crespo, Entre Ríos. Nací el 26 de abril de 2012 para alegría de mis papás Miriam y Rosendo, que quieren compartir esta foto con los asociados de Federada Salud de todo el país.



Julia

de Coronel Bogado

Hola. Me llamo Julia Giuntoli y soy de Coronel Bogado. Nací el 6 de noviembre del 2008, soy muy simpática, divertida y me encanta jugar. Mis papis Bárbara y Sebastián, mi nona Bety y mi tía Emilia quieren compartir mi foto y agradecer a Federada por estar siempre que necesitamos. Un beso grande.

Santiago

de Rosario



Soy Santiago Nicolás Piovano Cuneo. Nací el 28 de julio de 2012 y en esta foto estoy viendo las primeras imágenes del mundo al que vine. Mis papás se llaman Jorge Piovano y Natalia Cuneo. Gracias Federada Salud por cuidarme siempre.



Luna

de Rosario

Hola. Me llamo Luna Sarabia Dugo. Nací en el mes de abril del 2012 en la ciudad de Rosario. En la foto estoy con mi hermana Anel de dos años, quien me cuida y mimar mucho. Mis papitos Marcela y Mariano quieren una vez más agradecer a Federada por la excelente atención y buena onda.



Felipe

de Pergamino

Hola. Soy Felipe Mata de Pergamino, nací el 29 de agosto del 2011 con 4,550 kilos. Mis papás Nelson y Jorgelina están muy contentos con mi llegada. Gracias Federada por cuidarme a mi y a mi familia.

Alina

de Arteaga

Hola. Mi nombre es Alina Morse-llini. Nací el 2 de marzo de 2012. Soy de Arteaga, Provincia de Santa Fe. Vivo con mis papis Federico y Paola y tengo un hermano de 6 años llamado Mateo. Estamos muy agradecidos a Federada Salud porque siempre nos ayudan y nos resuelven muchas inquietudes que tenemos desde que somos socios de la mutual. Gracias Federada por todos los servicios que nos brindan.



Belen

de Chañar Ladeado

Me llamo Belen Russo. Nací el 7 de mayo del 2012. Soy de Chañar Ladeado, mis papis Jorge y María José quieren agradecer a Federada Salud por habernos acompañado y cuidado durante todo el embarazo y en el momento más feliz de sus vidas que fue mi llegada, muchas gracias por todo!!

Gino

de Humboldt

Hola. Soy Gino Viola de Humboldt, provincia de Santa Fe, y nací el 4 de abril de 2012. A mis papás María Cecilia y Damián César, le gustaría que esta foto, en la que estoy muy elegante, sea publicada en la próxima edición de la Revista Buenas y Sanas.



Tomás

de El Trébol

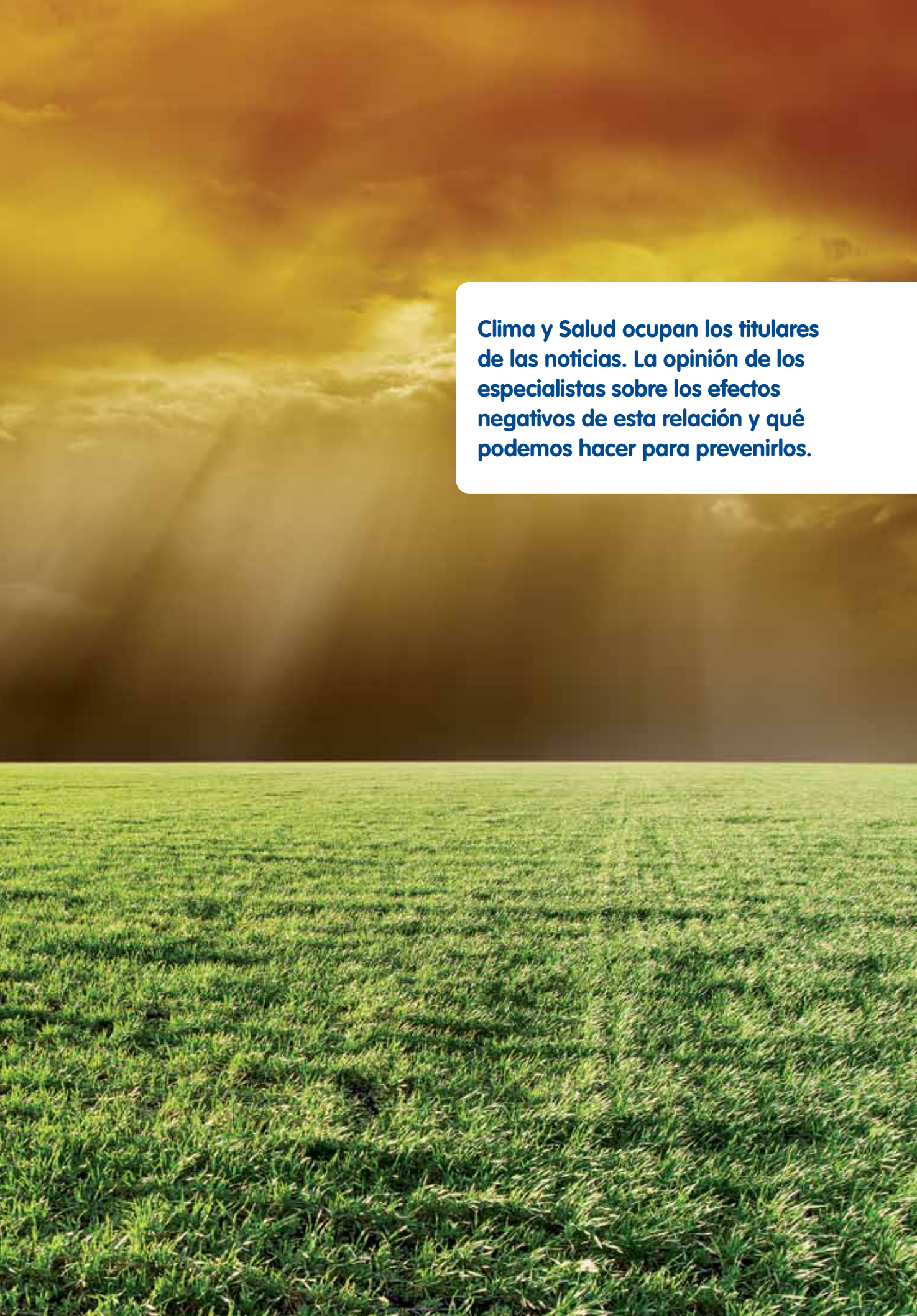
Hola. Me llamo Tomás Paulone y soy de El Trébol, provincia de Santa Fe. Llegué a este mundo el 25 de julio de 2012 y junto a mis papis Evangelina y Diego y mi hermano Leandro, estamos muy contentos de pertenecer a la familia de Federada Salud.



Lautaro

de Córdoba

Soy Lautaro Jara y nací el 12 de octubre de 2012 en la ciudad de Córdoba. Mis papás se llaman Yamile y Alvaro, pero fue mi abuela Liliana la que insistió para que mi foto sea publicada en la Revista Buenas y Sanas.

The background image is a full-page photograph of a vast, green grassy field under a dramatic, hazy sky. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare and illuminating the clouds with a warm, golden light. The grass in the foreground is detailed and appears to be blowing in a gentle breeze.

Clima y Salud ocupan los titulares de las noticias. La opinión de los especialistas sobre los efectos negativos de esta relación y qué podemos hacer para prevenirlos.

SE ANUNCIAN LLUVIAS Y MIGRACIONES PARA MAÑANA



La Organización Meteorológica Mundial informó que 2010 fue el año más cálido que se haya registrado en los últimos tiempos, junto con 2005 y 1998. Por otro lado, existen varias enfermedades que son sensibles al clima, como algunas transmitidas por vectores, como el paludismo o el dengue, o la contaminación de alimentos, donde el calor juega un rol fundamental. También, existe evidencia de la desnutrición por impacto del cambio climático, en aquellos lugares donde se practica la agricultura y se vuelven desérticos por efecto de las altas temperaturas. Sobre esta conexión evidente entre clima y salud, el Doctor Carlos Corvalan, Asesor Principal sobre Evaluación de Riesgos y Cambio Ambiental Global de la Organización Mundial de la Salud, y experto en el tema, traza una primera definición: "El clima siempre ha afectado la salud de las personas. Solo hay que recordar los trabajos de Hipócrates, considerado el padre de la medicina occidental, cuando escribió hace unos 2400 años en su libro -Aires, Aguas y Lugares-, que quien desee estudiar la ciencia de la medicina correctamente deberá considerar, entre otros, qué efectos en la salud puede producir cada estación del año, además

de los vientos fríos y cálidos, y fenómenos particulares a cada región. También los eventos climáticos extremos, como calor o frío, huracanes, lluvias, inundaciones, siempre han tenido un impacto en la salud. Lo que enfrentamos hoy, es un cambio en estos fenómenos. Por ejemplo, en las últimas décadas se han quebrado varios records en lo que se refiere a altas temperaturas y los fenómenos meteorológicos extremos se han triplicado desde la década de 1960".

Estas tendencias, tienen su correlato en las estadísticas que informan sobre los desastres naturales ocurridos en los últimos años. Según el Atlas de Salud y Clima editado recientemente por la OMS, en 2011 se registraron 332 desastres por peligros naturales en 101 países, causando más de 30.770 muertes y afectando a más de 244 millones de personas. Pero como reza en el mismo informe, las estadísticas no pueden reflejar el impacto sanitario completo o lo más profundo del sufrimiento humano que se siente durante estas emergencias.

Por eso, el Doctor Corvalan trata de arrojar luz sobre cuáles son los efectos concretos del cambio climático en la salud y qué se puede hacer para prevenirlos.

"Las consecuencias pueden ser directas e indirectas –sintetiza-. Por ejemplo, los extremos climáticos como el estrés térmico y los desastres meteorológicos, afectan a la salud en forma directa, casi inmediata. Por otra parte, la transmisión de enfermedades por vectores, el agua o los alimentos, por ejemplo, o la inseguridad en el suministro de agua y alimentos son consecuencias indirectas del cambio climático. Además están los problemas sociales y económicos, que pueden ocurrir aun a más largo plazo, por ejemplo en casos de poblaciones que deben migrar por causas climáticas y ambientales, o cuando el cultivo de la tierra ya no es más factible como resultado de sequías extensas. Por eso, vemos como esencial determinar los grupos de población que no pueden hacer frente a los efectos de la variabilidad y los extremos del clima, para formular y aplicar con ellos estrategias eficaces que permitan reducir los efectos del cambio climático en la salud"

Para los expertos en meteorología y salud, las medidas preventivas, al igual que los impactos del cambio climático, deben ser pensadas a corto y largo plazo. A corto plazo, las personas y los gobiernos deben prever cierto gra-

EL ATLAS DE SALUD Y CLIMA

El Atlas de Salud y Clima es un documento conjunto de la Organización Mundial de la Salud y la Organización Meteorológica Mundial, y el producto de expertos de diversos países, en ambas áreas: salud y clima. El mismo reúne información científica y actualizada, así como los desafíos que presenta la relación entre salud y clima. Es un llamado a la acción, que ilustra la escala de los desafíos que enfrenta nuestro planeta y demuestra que las áreas clima y salud, pueden y deben trabajar en conjunto. Además, el Atlas indica que el clima afecta la distribución geográfica y temporal de muchas enfermedades importantes y de alto impacto. También que esta relación es a su vez influenciada por las condiciones ambientales, socio-económicas y el comportamiento de las personas, así como la cobertura de los programas de salud. Por último da ejemplos de como la información sobre clima ya está siendo usada efectivamente para reducir riesgos a la salud.



PRONÓSTICO PARA LATINOAMÉRICA

“Debemos recordar que vivimos en una región altamente urbanizada, por lo que tenemos que considerar cómo el cambio climático impactará en los determinantes de salubridad urbana –explica el Doctor Corvalan–. Por otro lado, debemos recordar que en las zonas rurales viven algunos de los grupos poblacionales más vulnerables. Hay también preocupación por el aumento del nivel del mar en ciudades costeras. Del mismo modo, es posible que en algunas comunidades disminuyan la disponibilidad de alimentos por bajos rendimientos de las cosechas, lo que repercutiría en la nutrición y ocasionaría el desplazamiento de la población. Las enfermedades de transmisión vectorial sensibles al clima, como el dengue, la fiebre amarilla y la malaria, que pueden cambiar su distribución geográfica, también merecen atención especial en nuestros países”.

do de cambio climático, y a largo plazo el sector salud debe ir realizando los ajustes necesarios para adaptarse a estos cambios.

“Tomemos el caso de las olas de calor –ejemplifica el Doctor Corvalan–. Las personas deberían informarse sobre cómo reaccionar en casos de olas de calor, cómo proteger a los niños y adultos mayores, manteniéndolos hidratados y fuera del calor directo. Por otra parte, donde sea un problema recurrente, el gobierno debería actuar con promoción de la salud y sistemas de alerta temprana, que de hecho ya existen en varios países”.

“Pero para resolver el problema a largo plazo, no nos podemos quedar con medidas de adapta-



ción –señala el Doctor Corvalan–. Hay que contribuir a reducir la huella de carbono, las emisiones de gases de efecto invernadero, y esto implica ciertos cambios de comportamiento. Por ejemplo, usar más transporte público, bicicletas o caminar, y menos los automóviles privados. El gobierno, por su parte, debe asegurar que el transporte público sea limpio, y que el uso de bicicletas sea seguro y no un peligro adicional. Lo más importante es que nada debería ser un sacrificio, sino más bien una oportunidad para proteger y mejorar la salud de todos.”

VIAJÁ CON NOSOTROS...
SI TE HACE BIEN A VOS, NOS HACE BIEN A TODOS.



NOROESTE ESPECIAL

8 Días / 6 Noches

SALIDAS

19 de mayo (incluye Iruya)

16 de junio (incluye Iruya)

INCLUYE

Bus semi cama / Alojamiento / 6 Desayunos + 4 cenas+1 almuerzo iruya+ 1 cena show Salta / Coordinador permanente / Asistencia al viajero Travel Ace / excursiones

OPCIONES HOTELERÍA

Salta - Hotel Victoria Plaza o Brisas Salta 3 noches /

Tilcara - Hotel De turismo 2 noches /

Cafayate - Hotel Emperador 1 noche

Tarifa por persona \$ **2.799**

SAN CARLOS DE BARILOCHE

8 Días / 5 Noches

SALIDAS

7, 14, 21 y 28 de abril

5, 12, 19, 26 de mayo

2, 9, 16 y 23 de junio

INCLUYE

Bus semi-cama, alojamiento c/ desayuno, coordinador permanente, excursiones, asistencia al viajero travel ace

OPCIONES HOTELERÍA

Tivoli / Antartida

Tarifa por persona \$ **1.479**

Suplemento media pensión \$ 290



**SI TE HACE BIEN A VOS,
NOS HACE BIEN A TODOS.**

Mutual Federada "25 de Junio" S.P.R.

Servicio de Turismo Institucional
DNST 693 Leg. 7494
Moreno 1222/28 (2000) Rosario
Tel.: (0341) 420-8835
turismo@federada.com

Servicio de Información
0810-888-0066
www.federada.com

Carrera de mente

Facundo Rassi es asociado de Federada Salud de la ciudad de Junín. Subido a su lápiz y después a su computadora, logró llevar sus diseños a la primera consideración de importantes pilotos de Argentina y el mundo.



En su primer día de jardín, Facundo Rassi tomó el lápiz como un dibujante experimentado y trazó unas líneas que formaron un auto de carrera. Podría decirse que este fue el punto de partida documentado de su pasión por los fierros.

En los años que siguieron, esta pasión se hizo más y más evidente, ya que no solo dibujaba autos, sino que también desarmaba sus autitos de juguete, para crear con sus partes uno nuevo a su manera. Después empezó a construir autos de cartón y a gran escala, al punto de llegar a hacer a los 7 años un fórmula 1 de un tamaño que le permitía meterse adentro. Precisamente, eso es lo que Facundo trató de hacer desde que la imagen de un auto de carrera se metió en su cabeza cuando era chico. Poder estar en el mundo real formado por autos, pistas y pilotos.

"En el 2009 ya estaba estudiando diseño gráfico, y no se como, conseguí los mails de dos pilotos de

TCP, a los que les hice un diseño con la esperanza que los apliquen a sus autos de carrera. Esto no se dio en primera instancia, ya que supongo que al ser tan chico, no me tomaron en serio. Pero el año siguiente tuve revancha, cuando estos pilotos vieron otros diseños míos que se habían hecho realidad, entonces se convencieron, y pude venderles mis diseños" -cuenta Facundo-.

Facundo siguió diseñando, y sus trabajos no solo fueron ganando en la consideración de los pilotos de distintas categorías del automovilismo de nuestro país y del extranjero, sino también vuelo y estilo propios.

"Un diseño muy especial para mí, fue el "Tornado RST" que hice para una categoría zonal, por varios motivos. -explica Facundo-. Primero porque lo hice desde la cama, ya que estaba enfermo y tenía prohibido levantarme. Después, porque este diseño fue elegido como el mejor presentado de la categoría. Y por último, y tal vez

el mas importante, porque marcó una nueva tendencia, con un estilo super agresivo y claramente futurista, con líneas rectas y quebradas que recorren todo el auto, que fue "reproducido" innumerable cantidad de veces en autos de todas las categorías que te imagines, desde Turismo Carretera, hasta Karts. Lo más loco, es que aún hoy se siguen presentando diseños prácticamente iguales a ese, y hasta con los mismos colores. Esto por un lado me molesto mucho, pero por otro me llena de orgullo, ya que crear "sin querer" un estilo y que después lo adopten la mayoría de mis colegas no es poca cosa".

Actualmente RST, el nombre que lleva el centro de diseño que Facundo Rassi fue montando con mucho esfuerzo en su Junín natal, se encuentra trabajando en los diseños de pilotos de las categorías mas importantes, pensando en la temporada 2013, en lo que en palabras de Facundo es "el mejor inicio de temporada desde



ALGUNOS DE LOS DISEÑOS DE FACUNDO EN 2012

INDY LIGHT

- J.V. Horto (Brasil)
- Peter Dempsey
- Chase Austin (EE.UU.)

START MAZDA (E.E.U.U.)

- Martin Scuncio (Chile)
- Connor De Phillippi (EE.UU.)

DAKAR

- Roberto Naivirt

TC

- Juan Bautista De Benedictis
- Tomas Urretavizcaya (Auto - Box - Logo)
- Sergio Alaux (Auto - Logo - Casilla)
- Ricardo Risatti
- Jose Ciantini (Auto - Box - Semi)
- Jonatan Castellano (Box - Logo)
- Maxi Juan (Auto -Box- Logo)
- Leo Larrauri (Auto -Box- Logo)
- Diego Aventin

que existe RST".

A este joven de 20 años, los sueños parecen haberle ganado la carrera. Mientras tanto, sigue sentado frente a su computadora, esperando algún día poder estar junto a sus diseños en algún podio.

"Gracias a Dios son más los sueños que pude cumplir que los que me quedan por hacer realidad. -confiesa-. Entre los cumplidos, destacó haber cruzado la frontera y ver diseños que hizo en Junín corriendo en Indianápolis, en el Dakar, o diseñarle autos a los hijos de sus ídolos de la infancia, como Tomas Urretavizcaya, Franco y Juan Bautista De Benedictis o Jonatan Castellano, todos apellidos históricos dentro del automovilismo. Y si hablamos de los sueños que me quedan por cumplir, sin dudas sería lograr el campeonato de Kart, como Piloto y Diseñador claro".



Me gusta

Cuando Facundo transitaba su primer año como diseñador de autos de carrera, le avisaron que el Equipo Lotus de Formula 1 había lanzado un concurso de diseño. Esto sucedió a solo tres días del cierre del mismo y cuando la mayoría de los diseños participantes ya estaban subidos a la Fan Page de Lotus. A pesar de ser uno de los últimos trabajos enviados, el diseño de Facundo logró superar a todos los bocetos restantes, entre participantes de todo el mundo, logrando la mayor cantidad de "me gusta" y comentarios.

Las vacunas también son cosa de grandes

Generalmente asociadas con la población infantil, las vacunas aplicadas en adultos pueden hacer mucho por la promoción y el cuidado de la salud.

Según un informe elaborado a principios de 2013 por autoridades federales de salud de EE.UU., la mayoría de los adultos estadounidenses no reciben las vacunas recomendadas.

“En general, un número demasiado escaso de personas adultas se están beneficiando de la protección de las vacunas, lo que les deja a ellos y a las personas que les rodean en un mayor riesgo de enfermedades prevenibles”, señalaron desde el Departamento de Servicios de Salud y Humanos de los EE.UU.

“Por ejemplo, en 2011, hubo 37.000 casos de neumonía neumocócica que podrían haberse evitado y que resultaron en la muerte de 4.000 personas. La mayoría de los fallecimientos fueron de personas de 50 años de edad o mayores, y las tasas más altas se produjeron en las personas de 65 años o más. Casi todas las personas que contraen una enfermedad meningocócica invasiva necesitan tratamiento en el hospital, por lo que las personas de 65 años y más deberían vacunarse” destaca el informe.

Asimismo en nuestro país, pese a la amplia disponibilidad de dosis y a que creció el índice de vacunación contra el neumococo (principal causa de neumonía y meningitis en Argentina) entre la población infantil, gracias a su inclusión dentro del calendario gratuito y obligatorio desde enero de 2013, la vacunación en adultos es aún “un desafío” y todavía “no alcanza el 10% de la población”, según mencionaron fuentes del Ministerio de Salud de la Nación hacia fines de 2012.

Las autoridades de salud de EE.UU. y Argentina, coinciden al afirmar que las bajas tasas de vacunación contra esta y otras enfermedades por parte de los adultos, son la prueba de que muchas personas no entienden lo básico sobre las vacunas. Es decir que estas no solo protegen a la persona vacunada sino a todo su grupo más cercano, por lo que que cuanto más gente se vacune, menos cantidad de gérmenes estarán en circulación.

FUENTE: HealthDay News | Comisión Nacional de Inmunizaciones (CONAIN). | Ministerio de Salud de la Nación Argentina.

Los asociados de Federada Salud cuentan con diferente cobertura en vacunación de acuerdo a las características de cada plan. Para conocer más sobre este servicio pueden comunicarse con Federada Farmacia a través de las distintas formas de contacto.



ROMPÉ CON EL SEDENTARISMO

El ejercicio físico diario no sólo te ayuda a estar más ágil y a tener más resistencia frente a los esfuerzos, sino que también mejora tu estado de ánimo.



COMENZÁ EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO

Saltearse el desayuno es uno de los errores de alimentación más frecuentes, especialmente cuando uno quiere ponerse a dieta.

EVITÁ LAS DROGAS

El consumo de cocaína, cannabis y nuevas drogas de diseño, entre otras, así como el alcohol en grandes cantidades, supone riesgos altamente demostrados para tu salud.

Decálogo saludable para el 2013

Te proponemos 10 objetivos saludables para que encares el 2013 con optimismo y pensando en mejorar tu calidad de vida.



INCREMENTÁ EL CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Las cantidades ideales para lograr una dieta saludable son, según las autoridades sanitarias de Estados Unidos y Europa, entre tres y cinco raciones de vegetales, y de dos a cuatro porciones de fruta al día.



CUIDÁ TU PIEL TODO EL AÑO

Tomar sol es fundamental para que nuestro cuerpo produzca vitamina D. Sin embargo, la exposición prolongada tiene efectos no deseados como el fotoenvejecimiento acelerado de la piel, el eccema solar, trastornos de la pigmentación y el más grave, el cáncer de piel.

DEDICÁ 10 MINUTOS AL DÍA A RELAJARTE

Practicá el dicho "Mens sana in corpore sano". Porque para sentirte bien por fuera, es fundamental estar bien por dentro.



DEJÁ DE FUMAR

Tu salud te lo agradecerá, porque el tabaco es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. Además, es el responsable de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y está asociado con prácticamente todos los casos de cáncer de pulmón, además de incrementar el riesgo de cáncer de laringe, faringe, boca, esófago, vejiga, páncreas, riñón y estómago, entre otros. ¿Todavía te faltan razones para dejarlo?

PRACTICÁ SEXO SEGURO

No te olvides del pónelo, pónelo, porque el preservativo ayuda a protegernos de enfermedades de transmisión sexual como el sida, hepatitis y sífilis, entre otras.



NO DESCUIDES TU SALUD

No bajes la guardia. Realizá chequeos periódicos de salud con tu médico, mínimo una vez al año, desde el inicio de la pubertad, y en especial a partir de los 45 años.

NO TE AUTOMEDIQUES, CONSULTÁ A TU MÉDICO

Desde un simple resfriado hasta una rinitis alérgica, entre otras, son muchas las afecciones que pueden confundirse con una infección respiratoria y ante las que un antibiótico no tendrá ninguna efectividad. Por eso, automedicarse con antibióticos ante síntomas tan comunes como tos, expectoración o rinitis, es un gravísimo error.



EL SUEÑO DE CONOCER EUROPA Y QUERER VOLVER

El sueño de mi vida siempre fue conocer Europa. Finalmente se dio la oportunidad y con mi hija Florencia empezamos a pedir presupuestos en distintas agencias de viajes. Luego de analizarlos, nos dimos cuenta que la mejor opción era la de Federada Turismo.

Así, hablando con el equipo de Federada Turismo (Verónica, Johana y Clarisa), que nos atendió con la cordialidad y buena onda habitual, empezamos de a poco a concretar nuestro sueño.

Finalmente llegó el 3 de agosto de 2012, cuando en el medio de una tormenta infernal llegamos al aeropuerto de Ezeiza. De allí volamos a Madrid, para luego hacer el trasbordo a París, lugar donde comenzó nuestro primer tour. Este incluyó París, Ginebra, Aosta, Venecia, Ravena, Asís, Roma, Nápoles, Pompeya, Isla de Capri, Florencia, Pisa, Santa Margarita Ligure, Montecarlo, Niza, Marsella, Barcelona,

Zaragoza, Madrid, Toledo, Caceres, Evora y Lisboa.

Por suerte todo no se terminó en Lisboa, y el 22 de agosto, desde el aeropuerto de esa ciudad, nos fuimos al Reino Unido e Irlanda a pasar los últimos ocho días de este cuento de hadas. En estos países, recorrimos Londres, Cambridge, York, Durham, Alnwick (visitamos el castillo donde se filmó la escena de las escobas de la película de Harry Potter), Edimburgo, Inverness (paseamos por el Lago Ness), Fort Augustus, Glasgow, Belfast, Monasterboyce, Dublin, Caernarfon, Liverpool, Stratford (lugar de nacimiento de Shakespeare) y Oxford.

Si bien cada uno de estos lugares tiene su propio encanto, y disfrutamos al máximo todos y cada uno de ellos, por la combinación de colores que ofrecen montaña, mar y pradera, los paisajes del Reino Unido e Irlanda son únicos.

Realmente nos enamoramos de Londres, York, Durham, Edimburgo, Dublin y Stratford. Sin duda volveríamos y nos quedaríamos mas tiempo.

Regresamos a la Argentina el 31 de agosto, muy conformes con toda la experiencia. Gracias a Dios no tuvimos ni una sola contingencia, y quedamos encantadas con los hoteles en los que nos alojamos, principalmente por la calidad de los servicios y la rapidez con la que nos atendieron. Además, los guías de Europamundo fueron todos muy cordiales y estuvieron siempre predispuestos a satisfacer nuestra curiosidad.

Después de una experiencia como esta, ya estamos programando un nuevo viaje para este año, con una sola consigna: ¡volver!.

Por Norma Ciotta
Asociada de Federada Salud
de Rosario, Santa Fe.

“Una de las cosas que más me gusta es la posibilidad de estar cada día ante una nueva pregunta y tratar de responderla”



Natalia Pacioni es una joven investigadora del CONICET Córdoba oriunda de Almafuerde, una localidad ubicada a 100 km. de la capital cordobesa. En enero de este año fue reconocida con el Premio Cilentto 2012, importante galardón otorgado por la Sociedad Interamericana de Fotoquímica.

¿Cómo se fue dando tu vocación por la ciencia y la investigación?

Es difícil establecer un momento preciso, pero podría decir que desde chica sentí la curiosidad por saber un poco más acerca de algo, e indagar al respecto. Algo que recuerdo nítidamente es cuando tendría unos seis o siete años, y me gustaba juntar flores y hojas de árboles para colocarlas en un frasco con alcohol con la intención de hacer perfume, y ver como se decoloraban. Entonces pensaba que les “extraña el color”, y eso me fascinaba.

¿Qué es lo que más te apasiona o te gusta de esto de ser investigadora científica?

Una de las cosas que más me gusta es la posibilidad de estar cada día ante una nueva pregunta y tratar de responderla. La tarea no es fácil y hay muchos momentos en los que puede parecer que

estás parada en el mismo lugar sin avanzar, pero hay que ser perseverante y muchas veces tratar de pensar “fuera de la caja” para poder visualizar la respuesta que buscás o entender qué es lo que estás observando.

¿En qué consiste básicamente tu investigación premiada con el Premio Cilentto 2012 y qué aplicaciones podría tener en ciertas actividades concretas?

El Premio Cilentto otorga la oportunidad a jóvenes investigadores trabajando en Latinoamérica de participar en el congreso organizado por la Sociedad Interamericana de Fotoquímica. Esta sociedad reúne a investigadores que estudian la interacción de la luz con la materia y de los procesos que van ocurriendo al “iluminar” las moléculas.

En particular, mi interés en investigación es buscar estrategias que

involucren procesos o fenómenos dentro del área de la fotofísica y la fotoquímica, que permitan luego “censar” nanomateriales sintéticos, es decir compuestos pequeños desarrollados por el hombre y que potencialmente tienen muchas ventajas en diferentes aplicaciones, desde la electrónica hasta la biomedicina.

En mi caso particular, comencé estudiando como modelos de estos compuestos, a nanopartículas compuestas de oro o de plata.

Hasta el momento no hay regulaciones establecidas respecto a su utilización, si son o no inocuas o en qué cantidades, por lo que es importante prever las herramientas para detectarlas, diferenciar entre diferentes nanomateriales, saber qué cantidad hay, en caso de que su acumulación en el medioambiente se eleve al industrializarlos y necesitemos mecanismos de monitoreo, por ejemplo, en ríos o suelos.

El héroe de la vuelta de mi casa

El Movimiento Agua y Juventud Argentina y UNICEF dieron forma a una campaña que se propone formar héroes para enfrentar los problemas nuestros de cada día.

Los chicos hacen fila con el pecho inflado y el orgullo del sano reconocimiento en sus caras, esperando recibir un simple pin que los hace miembros de la "Escuela de Héroes".

Los responsables de este milagro, son los integrantes del Movimiento Agua y Juventud de Argentina, organización presente en todo el mundo, que se propuso trabajar en algo sobrehumano: la construcción de una sociedad más equitativa y sustentable. Para lograr este objetivo, ayudan a fortalecer las acciones locales en temas relacionados con el agua en particular, y el ambiente en general, y tratan de incidir en las políticas públicas que impactan en la gestión de este bien de todos.

En base a esta filosofía, y gracias al apoyo de UNICEF Argentina, dieron forma a la campaña "Escuela

de Héroes", que como su nombre lo indica, se propone formar héroes, pero muy distintos de los que pueden verse en el cine o la TV.

"La idea fue trabajar el concepto de héroe. Lejos de entenderlo como una persona extraordinaria, caracterizada por sus capacidades sobrenaturales o sus virtudes sobrehumanas sobre el que se debe cargar la salvación de nuestros desafíos presentes, buscamos problematizarlo y plantear que, en realidad, la "heroicidad" poco tiene que ver con la ficción" - cuenta Gonzalo del Castillo, Coordinador del Movimiento Agua y Juventud Argentina. "El héroe verdadero, el héroe que el presente necesita, existe y es otro. Es el que reúne las mejores y reales características humanas: la solidaridad, el respeto, el cuidado y el compromiso".

Como en toda escuela, existen

"cátedras" o áreas en las cuales los héroes desarrollan sus acciones. Estas son ahorro energético, ahorro del agua, consumo responsable y movilidad sostenible. También, junto a estos grandes temas, se elaboraron una serie de consejos y acciones concretas, que sirven de guía para los futuros héroes, como el primer capítulo de Escuela de Héroes, un spot de TV en el que se presenta a Martín, primer integrante de la Escuela.

"La campaña tiene dos grandes formas de llevarse a la práctica - explica Gonzalo - la primera es a través de distintos medios de comunicación (tradicionales y no tradicionales). Por otra parte, trabajamos con instituciones públicas y/o privadas con las que desarrollamos acciones específicas dependiendo de sus características:





"El héroe verdadero, el héroe que el presente necesita, existe y es otro. Es el que reúne las mejores y reales características humanas: la solidaridad, el respeto, el cuidado y el compromiso".

un club, una escuela, un comedor, etc. En cualquiera de los casos, comenzamos compartiendo con los chicos algunas inquietudes relacionadas con el ambiente y su situación actual, problematizando algunos conceptos como el de desarrollo, consumo, ambiente, salud, y la idea misma de héroe. Todo esto para que luego ellos, usando como disparador el primer capítulo de Escuela de Héroes, puedan comenzar a identificar cuáles son las problemáticas generales y específicas que afectan su barrio, su casa, su escuela o institución, y cómo éstas impactan directa o indirectamente en su salud. A partir de esa identificación, comenzamos a realizar talleres diversos que -desde un espacio

completamente lúdico y en el código de la campaña- representan el entrenamiento de los nuevos héroes: talleres de reciclado, separación de residuos, ahorro de agua y energía, armado de plantines, etc".

Escuela de Héroes lleva realizadas actividades en más de 60 instituciones, y participaron de la campaña más de 30.000 chicos de diferentes provincias. Del mismo modo, y producto del impacto que ha tenido en nuestro país, otros países latinoamericanos han comenzado a desarrollar la campaña.

"Si hay algo que podemos ase-

verar - resume Gonzalo - es la avidez de conocimiento y la sensibilidad para con la naturaleza de las nuevas generaciones. La conciencia sobre la interrelación de la vida toda, y la necesidad de cuidar nuestro planeta -más allá de ser algo esencial para garantizar nuestra salud y crecimiento- aparece en los niños muy marcadamente, y en la mayoría de los casos, solo hay que brindarles algunas herramientas para que puedan hacer germinar y potenciar toda esa sed de cambio y respeto por nuestro entorno, logrando compartirla y contagiarla con la sociedad en su conjunto".

El juguete más pensado

Empleados de la Sede Central de Federada Salud en Rosario, se solidarizaron con los chicos de los hogares mas necesitados de la ciudad. Desde otras sedes de Federada Salud en el país, se comenzó a planificar la realización de este tipo de acciones para la navidad de 2013.

En 2011 un grupo de empleados de la Sede Central de Federada Salud tuvo una idea: Hacer llegar juguetes a Hogares de Niños poco conocidos de la ciudad de Rosario, es decir aquellos que no son ayudados con frecuencia y que a su vez son los más necesitados, para que de esta manera los chicos puedan tener en la navidad su regalo.

Así, se realizó una convocatoria entre los empleados de Rosario, quienes participaron en gran número donando juguetes nuevos y usados, y hasta en algunos casos ropa.

A partir del éxito de esta primera campaña, el grupo decidió redoblar la apuesta y repetir la experiencia en 2012, esta vez haciendo extensiva la convocatoria a los empleados de Federada Salud de todo el país, e invitándolos a replicar esta acción en cada una de sus localidades.

Una vez más, la iniciativa siguió creciendo. Se recolectaron más de 250 juguetes que fueron entregados a más de 80 chicos de tres hogares de Rosario que reunían las características antes mencionadas (un hogar de niños diferenciados, otro de niñas y otro de chicos en tránsito). Del mismo modo, desde otras sedes de Federada Salud en el país, se comenzó a planificar la realización de este tipo de acciones para la navidad de 2013.

"Además de la experiencia gratificante y llena de emoción que significa darle una sonrisa a un chico, así como la sensación de formar parte de una movida solidaria, nos enorgullece decir que la convocatoria fue gratamente recibida



y compartida por la mayoría de nuestros compañeros" -cuenta Luciana Martinetto, del Departamento de Ayuda Económica de Federada Salud e integrante del Grupo-.

"Queremos mencionar que en todo momento cuidamos a los chicos para que no se sientan invadidos ni asustados. Por esta razón no sacamos fotos en los Hogares, ya que deseábamos, y por suerte lo logramos, que el gesto de amor fuese claro y no se confundiera con otras intenciones. También, sugerimos a los hogares que, en la medida de lo posible, los regalos fueran dejados a escondidas de los niños y entregados a la medianoche". -explica Roxana Crispin del área de Cobranzas, quien

también forma parte del grupo-.

La iniciativa contó desde un primer momento con el apoyo de las autoridades de la Mutual, quienes fueron los que propusieron a este grupo de empleados intentar algo "más grande" para 2012, luego de la gran respuesta obtenida en 2011.

"Todas las ideas, propuestas, sugerencias y proyectos serán recibidos con mucho entusiasmo -agregan estos empleados inquietos y solidarios- ya que nuestro deseo es que este grupo siga creciendo y algún día pueda canalizar las diferentes ideas, para que no queden flotando y puedan plasmarse en acciones solidarias concretas".

VIAJÁ CON NOSOTROS...
SI TE HACE BIEN A VOS, NOS HACE BIEN A TODOS.



PERU INOLVIDABLE

SALIDAS:

13 de abril / 2 de junio / 30 de junio / 6 de julio
23 de julio / 9 de agosto / 26 de agosto
12 de setiembre / 29 de setiembre / 16 de octubre
3 de noviembre

DURACION

16 Días / 12 Noches de alojamiento.

INCLUYE:

Bus cama / 1 Noche Tilcara 1 Noche San Pedro Atacama
1 Noche Arica / 2 Noches Arequipa / 4 Noches Cusco
1 Noche Aguas Calientes / 1 Noche Iquique
1 Noche Tilcara o Jujuy / Media pensión
Asistencia al viajero / Excursiones.

OPCIONES HOTELERÍA

Hotelería 3* y 4*

Tarifa por persona en base doble

\$ **6.299** final por persona.

La tarifa varía según la fecha de salida.



Mutual Federada "25 de Junio" S.P.R.

**SI TE HACE BIEN A VOS,
NOS HACE BIEN A TODOS.**

Servicio de Turismo Institucional
DNST 693 Leg. 7494
Moreno 1222/28 (2000) Rosario
Tel.: (0341) 420-8835
turismo@federada.com

Servicio de Información
0810-888-0066
www.federada.com

ESCRIBINOS

Escribiendo a buenasysanas@federada.com podés contarnos tu experiencia con Federada Salud y hacernos llegar sugerencias para mejorar el servicio, que serán compartidas con el resto de los asociados en nuestra sección "Correo". También podés sugerirnos temas para nuestra revista o enviarnos tu comentario sobre las notas que publicamos en cada número. En cualquier caso, tu opinión nos interesa.

GRACIAS POR SER COMO SON

Señor Presidente
Juan Antonio Pivetta

De mi mayor consideración:

Les envío esta carta para agradecerles, desde lo más profundo de mi corazón, las gestiones realizadas por integrantes de distintas áreas de la Mutual, en un momento muy difícil de mi vida.

Me realizaron una artrodesis de columna (o fijación de columna) por la cual estuve internado cerca de un mes y la verdad no la pasé nada bien.

Para hacer frente a esta práctica, decidí obtener una ayuda económica de Federada Salud, confiando en que, al ser una persona joven, esto podía darme una mejor calidad de vida.

Quizás para ustedes este sea un servicio más que brindan a los asociados, y a pesar de que jamás pensé en usarlo, para mí fue una isla a la que pude aferrarme ante tanta tormenta e incertidumbre.

En este largo proceso que tuve que atravesar, destaco la calidad humana de Federada Salud. Siempre me sentí muy contenido y más ahora donde estoy en mi etapa de recuperación.

Por eso quiero agradecer a todo el personal de la Mutual, pero fundamentalmente a Lourdes y Mari-sa (Oficina Funes) Carolina (Auditoría Médica) Luciana y Mauro (Ayuda Económica) y Natalia (Psicóloga), de la cual tuve las mejores palabras y consejos cuando estaba en la cama resignado.

En síntesis, gracias a todos por ser como son.

Les mando mi más cordial saludo

Gustavo Martín Lodriguez
[Asociado N° 72208-3. Funes, Santa Fe](#)

MÁS DE UNA DÉCADA JUNTO A FEDERADA

Señores de Federada Salud

Siendo un asociado con más de 10 años en dicha mutual y teniendo un plan familiar, considero que es el momento oportuno para realizar un comentario al respecto.

Si bien en todo este tiempo ni yo ni mi familia tuvimos que utilizar sus servicios por grandes problemas de salud, quiero destacar que cada vez que tuve que recurrir al servicio de Federada Salud nunca tuve inconvenientes, ya sea al momento de realizar consultas médicas o compra de medicamentos; y hago la salvedad de que la he utilizado en varios destinos de la Argentina. Espero que mis comentarios les sean de utilidad y hasta cualquier momento.

Sergio Abud

Asociado N° 44786-1. Carlos Paz, Córdoba

CUMPLEAÑOS FELÍZ

Señores de Federada Salud

Les escribo esta breve nota de agradecimiento, ya que se cumplieron 5 años de mi cáncer, y estar vivo (y con buena salud) es otro motivo para celebrar.

Recuerdo lo mal que estuve y el difícil proceso que tuve que atravesar durante el tratamiento oncológico y la cirugía (llegué a pesar 78 kg desde mis previos 104), y los médicos, mi familia y ustedes fueron las bases de mi recuperación.

La cobertura de Federada Salud fue excelente (mucho mejor de lo esperado) y la atención de las oficinas de General Roca y Buenos Aires, siempre muy correcta y eficiente.

Muchas gracias y de paso, les deseo un muy feliz 2013.

Eduardo Stoffel

Asociado N° 39110-1. General Roca, Córdoba

LUCIANA SE RECUPERA

Los familiares de Luciana Oller, asociada de Federada Salud oriunda de la localidad de Rancul, La Pampa, y estudiante de Traductorado de Inglés en la ciudad de Córdoba, hicieron llegar un agradecimiento para "la familia Federada Salud y la Delegación Córdoba especialmente".

Luciana fue intervenida por un neurocirujano en el Sanatorio Allende de Córdoba con motivo de una Malformación de Chiari. La Mutual corrió con todos los gastos y con el 100% de las prótesis. Ahora se recupera a la perfección y es motivo de orgullo del grupo de empleados de Federada Salud que trabajaron en este caso y de la Mutual toda.

10 PUNTOS EN ATENCIÓN Y SERVICIO

Señor Gerente General
Mauricio Orsi

De mi mayor consideración

Me dirijo a Uds. para agradecerles la excelente atención y servicio que recibimos con mi amiga Stella Mainardi, durante el viaje que realizamos a España y algunas ciudades de Europa. Quiero puntualizar mi agradecimiento en las siguientes personas del Departamento de Turismo: Verónica Laura Cordaro y Clarisa Belen Bergamasco. Me reservo unas palabras especiales para quien me "vendiera" este viaje, María Johanna Tau, quien con su eficiencia y compromiso hizo posible este viaje, desde ya una experiencia inolvidable.

Finalmente reitero mi agradecimiento y hago votos para poder repetir esta experiencia, quizás con otros destinos turísticos, con la seguridad de que volveremos a disfrutar de vuestro excelente servicio.

Atentamente
Alicia Suttora

Asociada N° 81558-1. Rosario, Santa Fe

**PLANES DE SALUD
100% COMPATIBLES
CON LOS TUYOS.**



CUANDO ESTÁS PROTEGIDO, VIVÍS TRANQUILO.

Los planes de Federada Salud fueron creados para cumplir y superar las expectativas al momento de elegir una cobertura médica confiable, perdurable y de excelente nivel.

SEDE CENTRAL ROSARIO

Moreno 1222/28 - (2000) Rosario

Tel. (0341) 420-8800

rosario@federada.com

0810-888-8767

www.federada.com

**SI TE HACE BIEN A VOS,
NOS HACE BIEN A TODOS.**

**FEDERADA
SALUD**