



BUENAS & SANAS

NOTICIAS

FEDERADA
SALUD

Nº 41 | Año 11 | Julio 2013 | Boletín informativo de distribución gratuita para los asociados de Mutua Federada "25 de Junio" S.P.R.



AYUDA ECONÓMICA

Para estar cada vez más presente en tu vida



FEDERADA
AYUDA ECONÓMICA



16 | UNA AYUDA QUE NO ES SOLO ECONÓMICA

- 03 | EDITORIAL
- 04 | NOVEDADES. INSTITUCIONAL
- 07 | PROMO TURISMO
- 08 | NOVEDADES
Promoción de la salud.
- 12 | GESTIÓN DE SERVICIOS
- 14 | BEBÉS FEDERADOS
- 19 | PROMO TURISMO
- 20 | ACTUALIDAD
El club de los corredores.
- 22 | ECO FEDERADO
"Una asignatura pendiente es la difusión de la importancia de los suelos y el clima en las sociedades urbanas".
- 24 | INICIATIVAS. DALE VIDA
Un llamado de la solidaridad.
- 26 | PREVENCIÓN
Fiebre Hemorrágica Argentina:
Porqué es importante prevenir en invierno.
- 27 | PROMO TURISMO
- 28 | PREVENCIÓN
Doctor Pedro Lylyk:
"Así como todos consultamos en caso de dolor en el pecho, deberíamos familiarizarnos con los síntomas de ACV".
- 29 | EL VIAJE
Conviviendo con la naturaleza del mundo Maya.
- 30 | NUESTRA GENTE. CONTAME TU PASIÓN
Buscando la cima de la salud.
- 31 | CORREO

UNA OPORTUNIDAD PARA ESTAR MÁS CERCA DE LOS ASOCIADOS

Mutual Federada 25 de Junio nació en el año 1963 para dar respuesta a la necesidad de pequeños y medianos productores agropecuarios, de contar con una cobertura médico asistencial.

Con el desarrollo de la entidad, a mediados de la década de 1980 este servicio se fue extendiendo hacia toda la comunidad, gracias al apoyo de familias procedentes de diversos sectores económicos y sociales, que comenzaron a elegirlo.

Al ser una entidad conducida por sus propios asociados, que no persigue fines de lucro, su natural evolución, en el marco de una administración eficiente, la llevó a incursionar en la creación de otros servicios, complementarios al de salud.

Así en 1991 fue el turno del Servicio de Turismo, más tarde en 2003 del Servicio de Farmacia y finalmente 2012, fue el año del lanzamiento del Servicio de Ayuda Económica, al que hoy decidimos dedicar la nota central de este número de Buenas y Sanas. Y lo hicimos, no solo con la idea de comunicar a nuestros asociados toda la potencialidad de este joven servicio, que sin duda será una herramienta muy valiosa en su vida cotidiana, sino también porque consideramos que es un ejemplo de todo lo que el asociativismo, en este caso el mutualismo, puede brindar a las personas al momento de hacer frente a los desafíos que se presentan en la sociedad actual.

Pero este no será el punto final en lo que respecta a lo que el mutualismo y Federada en particular pueden ofrecer a los asociados. Seguiremos trabajando en nuevos servicios que surjan de una necesidad concreta, y que a partir de la confianza de la gente, puedan crecer junto a esta gran comunidad que hoy nos elige, que es la misma que a principios de la década de 1960, nos dió la oportunidad de comenzar a ser parte de su vida.



Por Leonardo R. Giacomozzi
Secretario
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

EL GOBERNADOR ANTONIO BONFATTI ENTREGÓ EXENCIÓN IMPOSITIVA A FARMACIAS MUTUALES DE SANTA FE

La Sede Central de Federada Salud en Rosario fue el lugar elegido por el gobierno de Santa Fe para realizar un importante anuncio que beneficiará a un gran número de empresas de la economía social.



Esta medida, impulsada fuertemente desde Federada Salud, beneficiará a un gran número de empresas de la economía social, cuyos representantes se hicieron presentes en el acto”.

El gobernador de la Provincia de Santa Fe, Dr. Antonio Bonfatti, visitó el pasado viernes 26 de abril la Sede Central de Federada Salud en la ciudad de Rosario, donde entregó a su Presidente, Juan Pivetta, la resolución mediante la cual la Administración Provincial de Impuestos (API), especifica que la dispensa de medicamentos a través de las farmacias mutuales, se encuentra exenta de tributar el impuesto sobre los ingresos brutos.

Esta medida, impulsada fuertemente desde Federada Salud, beneficiará a un gran número de empresas de la economía social, cuyos representantes se hicieron presentes en el acto.

Al respecto, el presidente Pivetta afirmó: “Esto que nos viene a comunicar el gobernador, es muy importante para las mutuales de salud de la provincia de Santa Fe, y queremos agradecer a la provincia en su persona. Además consideramos conveniente y saludable que nos acompañen hoy en este acto las autoridades de la Federación de Entidades Mutualistas de Santa Fe, con quienes venimos trabajando en forma conjunta este y otros temas”.

Asimismo, agregó: “Desde nuestra mutual consideramos que la dispensa de medicamentos es una cues-

tión social. Por eso contamos con una farmacia propia en Rosario y otras en distintas ciudades del país, que están proveyendo de medicamentos a nuestros asociados. Entonces, celebramos esta resolución que hoy nos viene a entregar el gobernador Bonfatti, porque va en esa línea de compromiso con la sociedad. Esto no es solo para Federada, esto es para el mutualismo en general, y es un orgullo para nosotros, para esta entidad, que esta información se pueda dar aquí en nuestra casa; y cuenten con Federada y las entidades aquí presentes, para articular y colaborar en políticas de distinta índole que tengan un profundo sentido solidario”

Por su parte, el gobernador Bonfatti destacó: “Cuando ustedes plantearon esta problemática de las mutuales con sus farmacias y el impuesto a los ingresos brutos, nos pareció de una gran lógica, y en aquel entonces yo hacía hincapié en el valor del mutualismo, el cooperativismo, en definitiva el tercer sector de la economía. Por eso nos llevamos la inquietud, y hoy estamos aquí para comunicar esta noticia. Asimismo, creemos que es muy importante que podamos seguir encontrándonos para construir la provincia que todos anhelamos”

LA ECONOMÍA SOCIAL BUSCA SU ESPACIO EN LA REGIÓN CENTRO

El 2 de mayo se llevó a cabo en la Sede Central de Federada Salud en Rosario una reunión convocada por el Ministerio de Gobierno y Reforma del Estado de la Provincia de Santa Fe, a los fines de promover la realización de un espacio específico de la Economía Social, dentro del Foro de Entidades Empresarias y de la Producción de la Región Centro, integrada por las provincias de Córdoba, Santa Fe y Entre Ríos.

En el encuentro, estuvieron presentes la Subsecretaria de Integración Regional, María Julia Reyna, el Subsecretario de Economía Social, Mauro Casella, el Subsecretario de Asociativismo, Promoción de la Empresarialidad y Trabajo Decente, Alfredo Luis Cecchi y el funcionario provincial Sr. Nire Roldán, todos dependientes del Gobierno de la Provincia de Santa Fe, así como representantes de entidades de la Economía Social.

Participaron de la reunión el Presidente, Juan Antonio Pivetta, el Secretario, Leonardo Giacomozzi y el Tesorero, Omar Piazzale, quienes oficiaron de anfitriones y representaron a la Mutual en este importante evento.



MENDOZA FUE SEDE DEL 4º ENCUENTRO NACIONAL DE AGENTES DE FEDERADA SALUD

Los días 29 y 30 de mayo, la ciudad de Mendoza fue sede del 4º Encuentro Nacional de Agentes de Federada Salud (ENA).

El mismo se realiza periódicamente y constituye un evento estratégico de la Mutual, dado su carácter de espacio de capacitación y desarrollo de los representantes de Federada Salud de todo el país.

Precisamente la edición de 2013 hizo foco en la importancia del espíritu emprendedor de los Agentes, como elemento clave para consolidar y sostener el crecimiento de la Mutual en el tiempo.

El ENA 2013 tuvo lugar en el Hotel Diplomatic de la ciudad de Mendoza y estuvieron presentes las principales autoridades de Federada Salud, así como los más de 250 Agentes de la Mutual en todo el país, con

una concurrencia de más de 400 personas de distintas provincias de toda la Argentina.

Entre los hechos destacados que se desarrollaron en el evento, podemos mencionar la presentación oficial del Grupo Federada, compuesto por los servicios de Salud, Farmacia, Turismo, Ayuda Económica y Seguros de Vida, así como de Divina Pastora Seguros, mutual española con la cual Federada Salud desarrollará esta última unidad de negocios.

El evento culminó el jueves 30 mayo en el espacio de eventos Divina Marga, donde se dictó una capacitación intensiva sobre planificación y productividad comercial para los Agentes de la Mutual, que estuvo a cargo del Profesor Andres Frydman, reconocido conferencista sobre temas comerciales.



REUNIÓN DE ASOCIADOS EN NOETINGER

Federada Salud organizó una reunión de asociados en Noetinger, Córdoba. En la misma estuvieron presentes el Presidente Juan Pivetta, el Coordinador Regional, Roberto Cattivelli y la Agente Micaela Nitardi, quienes oficiaron de anfitriones de este evento.

Este tipo de encuentros, que la Mutual viene organizando hace algunos años, fueron pensados para fo-

mentar los canales de participación entre la mutual y sus asociados. En el caso del encuentro realizado en esta localidad cordobesa, se desarrolló una agenda de temas de actualidad de la institución, que fue seguida con mucho interés por los presentes, y dio lugar a un rico intercambio de ideas para fortalecer el funcionamiento de la mutual en sus distintas áreas.



Leonardo Giacomozzi, Juan Pivetta, Rosana Vijod, Ricardo Gueseloff, Mauricio Orsi, Sergio Montanari y Raúl Ferreyra García.

FEDERADA SALUD INCORPORÓ LOS ASOCIADOS DE MEDICINA PRIVADA

La Mutual incorporó a su cartera de asociados a los afiliados de Medicina Privada, empresa de medicina prepaga perteneciente al Fideicomiso Sanatorio Garay de Santa Fe, que agrupa a importantes prestadores de esa ciudad. De esta manera, las personas que pertenecían a dicha prepaga, se incorporaron como asociados de Federada Salud.

El acuerdo fue firmado en la Sede Central de Federada Salud en Rosario, donde se hicieron presentes la Doctora Rosana Vijod y el Doctor Ricardo Guese-

loff, socios gerentes de dicha institución, quienes agradecieron a Federada Salud el haber asumido la responsabilidad de continuar brindando la misma calidad de servicios a los afiliados del mencionado prepago.

De la misma manera, el presidente Juan Pivetta, destacó y agradeció la confianza depositada por el Fideicomiso Sanatorio Garay, al tiempo que dio la bienvenida en nombre de toda la Mutual a este nuevo grupo de asociados.

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



PERÚ EN BUS

Salida especial Federada Turismo: 9 de agosto

Otras Salidas: 26 de Agosto | 12 y 29 Septiembre
16 de Octubre | 3 de Noviembre

DURACION: 16 días/12 noches

INCLUYE:

- BUS CAMA (butacas 160° reclinables)
- Servicio de BAR VIP a bordo
- 1 noche de alojamiento en Tilcara
- 1 noche de alojamiento en San Pedro de Atacama
- 1 noche de alojamiento en Arica
- 2 noches de alojamiento en Arequipa
- 4 noches de alojamiento en Cusco
- 1 noche de alojamiento en Aguas Calientes
- 1 noche de alojamiento en Iquique
- 1 noche de alojamiento en Jujuy
- Media Pensión
- Asistencia al viajero
- Excursiones s/itinerario, SOLICITELO!!!

OPCIONES HOTELERÍA

Hotelería a confirmar – 3 y 4 *

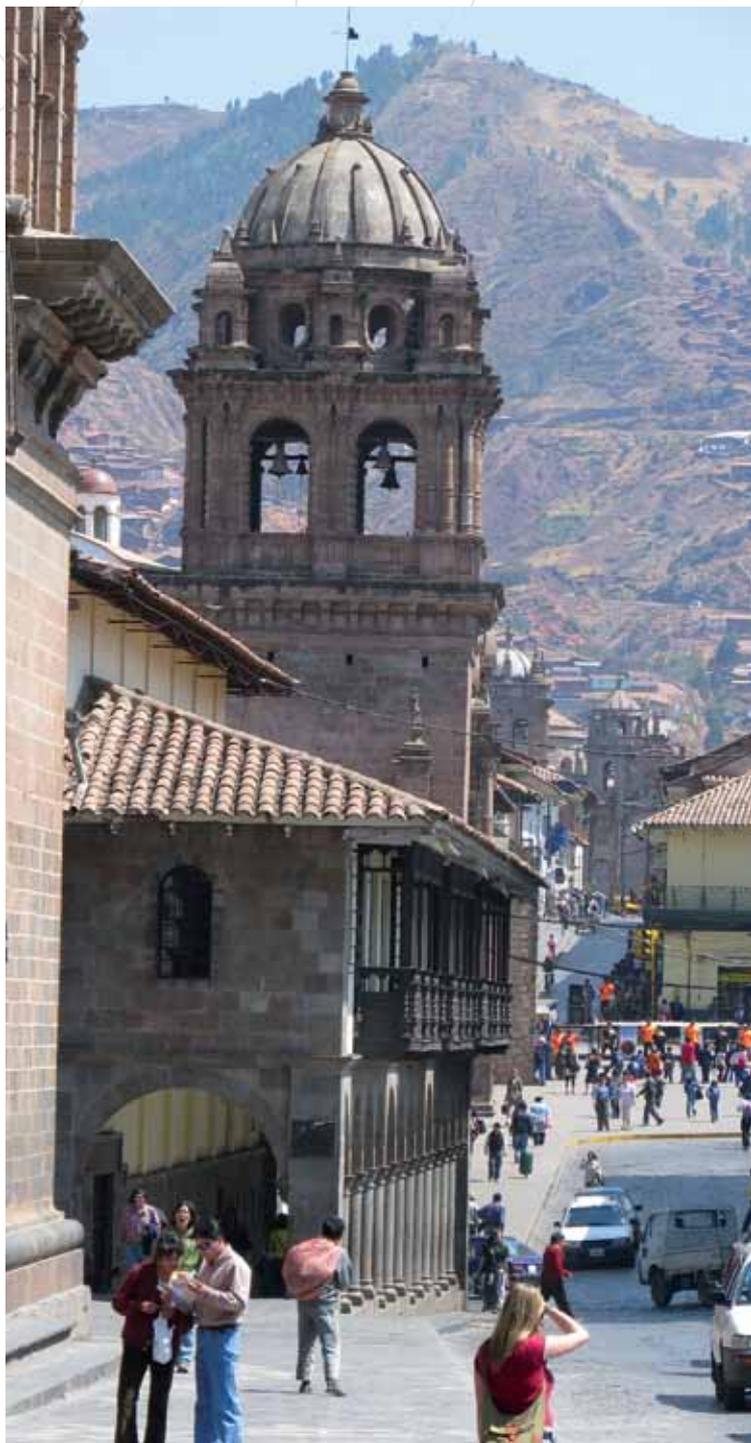
- TILCARA: Hotel Punta Corral o Jatún Mayu.
- SAN PEDRO DE ATACAMA: La Casa de Don Tomás o Don Raúl.
- ARICA: Hotel Paso Park.
- AREQUIPA: Hotel Crismar.
- CUSCO : Hotel Los Portales o Taypikala.
- AGUAS CALIENTES : Hotel Pachacutec.
- IQUIQUE: Hotel Jham.
- JUJUY: Hotel Altos del Camino o Fenicia.

TARIFA/S POR PERSONA

Desde **\$ 6.699** finales por pasajero en base doble.

Tarifa en pesos por persona, sujetas a disponibilidad y/o modificación sin previo aviso. No incluye retención 20% por resolución 3450. No incluye Machu Picchu: traslado de Ollantaytambo + tren Aguas Calientes + entrada USD 300 a abonar en destino salida sujeta a formación de grupo.

Consulte por distintos puntos de salida.



**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

UN PROGRAMA QUE ESTÁ VIVO Y CRECE EN CADA COMUNIDAD

La charla a cargo del Doctor Ernesto Ratghe marcó el comienzo de una nueva edición del Programa de Promoción y Cuidado de la Salud, que tuvo en Venado Tuerto su primera parada.

El pasado 17 mayo se realizó en el Centro Cultural Municipal de Venado Tuerto, la Charla Estrés y Calidad de Vida, que dio comienzo a una nueva edición del Programa de Promoción y Cuidado de la Salud, iniciativa que tal como adelantáramos por este medio, se desarrollará 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.

La disertación estuvo a cargo del Doctor Ernesto Ratghe, Médico Psiquiatra y Psicoterapeuta, especialista en terapias focalizadas y consultor empresarial en el tema de estrés laboral.

En la misma, estuvieron presentes el Presidente, Juan Pivetta, el Director Médico, Hernán Jolly, el Delegado en Venado Tuerto, Marín Amaya, así como autoridades municipales de la ciudad, quienes realizaron la apertura formal del programa.

En este sentido, el Presidente Pivetta recibió de manos del Secretario de Gobierno de Venado Tuerto, Rubén Paulinovich, el decreto mediante el cual el Programa de Promoción y Cuidado de la Salud fue declarado de interés municipal por las autoridades de la ciudad.

Al respecto, Pivetta afirmó: "Queremos agradecer en nombre de Federada Salud este reconocimiento, porque esta iniciativa puede llevarse adelante, precisamente gracias al apoyo de los gobiernos locales. Por eso en nombre mío y del Consejo Directivo al que represento, queremos darles las gracias". Y agregó: "Estamos convencidos que además de trabajar como entidad financiadora de la salud, en la administración de los recursos de nuestros asociados de la mejor manera posible, también tenemos que generar acciones que preserven y promuevan un estado de salud óptimo de los mismos y de la comunidad en general".

Por su parte, el Director Médico, Hernán Jolly, se refirió a los principales lineamientos del programa, así como a las distintas actividades previstas.

"Cuando uno se pone a analizar cuales son los principales problemas de salud que tiene la gente, ve que el 40 % de las muertes anticipadas, son a causa de hábitos sociales que son claramente modificables. Entre ellas podemos nombrar la mala alimentación, el sedentarismo, el tabaquismo, el estrés y los accidentes de tránsito. Pero no todo es negativo, y como contrapartida, en el mundo tenemos grandes ex-



periencias comunitarias en materia de promoción y cuidado de la salud, que este programa se propone humildemente emular" - concluyó.

"Uno de los grandes elementos que vamos a utilizar son las charlas por expertos. - señaló - Por eso hoy trajimos a un experto a hablar sobre un tema central, que es el estrés, y así vamos a tratar diferentes problemáticas. Lo mismo vamos a hacer con los profesionales, para saber entre ellos y nosotros, que es lo mejor para nuestros asociados y para la comunidad en general. También vamos a ofrecer actividades de detección o screening, de manera que la gente vaya



con estos resultados a su médico de cabecera y éste pueda mostrarle en que lugar está parado”.

“También vamos a demostrar que comer sano y hacer ejercicios puede ser divertido. Por eso vamos a trabajar especialmente esta temática con los chicos a través de una obra de teatro que se llama “Supesaludable”, que trata el tema de la alimentación de manera muy didáctica y entretenida, como una forma de educar a la población desde ámbitos no convencionales”.

La charla a cargo del Doctor Ratghe, contó con un gran número de asistentes, que la siguieron con mucha atención e intercambiaron preguntas e ideas con el profesional, en lo que fue un comienzo más que auspicioso de esta iniciativa.

El programa se desarrollará durante un período de tres años, durante el cual intentará dar a la gente herramientas para aprender a cuidarse, incentivando la creación de verdaderas comunidades saludables, en las que ciudadanos, municipios y prestadores sean protagonistas activos.

SEGUÍ EL PROGRAMA EN NUESTRA WEB

El cronograma de actividades del Programa de Promoción y Cuidado de la Salud será publicado y actualizado periódicamente en nuestra web. Ingresá a www.federada.com y encontrá la charla de salud más cercana a tu localidad.

CAMPAÑA DE VACUNACIÓN EN POLLOLIN

Federada Salud organizó en forma conjunta con la empresa Pollolin, una campaña de vacunación antigripal, que tuvo como beneficiarios a los empleados y directivos de la firma. La campaña se llevó adelante entre el 23 de Abril y 7 de mayo pasados, y participaron 490 personas.

La mutual proveyó las vacunas antigripales para todo el personal de la empresa a un precio muy competitivo, y se hizo cargo de la contratación de las dos enfermeras que aplicaron las mismas. La empresa por su parte, a través de su área de RR.HH., coordinó junto a los jefes de sector todo el operativo de vacunación.

La iniciativa tuvo una gran aceptación entre el personal de la empresa, que destacó especialmente el trabajo realizado por el personal de Federada Salud que colaboró en la logística de la campaña, así como la calidez, calidad y excelente predisposición de las enfermeras, quienes se adaptaron y respetaron todo lo que la empresa solicitó en lo referente a horarios, turnos y traslado a los distintos establecimientos de la empresa.

Pollolin es una empresa avícola que nació hace más de 50 años en el seno de una familia de chacareros de Cipolletti, en el sur de nuestro país. Su actividad principal es la crianza, faena de pollos, y su posterior industrialización, distribución y comercialización. Se trata de la única en su tipo en la patagonia. Federada Salud brinda cobertura de salud a sus empleados desde el año 1998.



PROMOVIENDO LA SALUD EN VENADO TUERTO

Continuando con las actividades de promoción y cuidado de la salud, la mutual realizó un convenio con el Gimnasio Apple Fitness de Venado Tuerto, ubicado en el Shopping Patio Casey de dicha ciudad. El mismo beneficiará a los asociados de Federada Salud con un 20 % de descuento sobre el valor de la cuota, en cualquiera de las actividades que allí se realizan. Asimismo los sábados por la

tarde se brindará una clase abierta de ritmos o fitness para todos aquellos que quieran participar. Para acceder a este beneficio, los asociados deberán presentar la credencial de Federada Salud, y al momento de comenzar recibirán una ficha de actividades donde podrán llevar un control periódico de las mismas y sus indicadores de salud (peso, evolución, etc.).



NUEVOS PRESTADORES EN CAPITAL FEDERAL

La mutual incorporó a partir del 1 de febrero de 2013 una nueva red de farmacias en Capital Federal. Se trata de 33 farmacias ubicadas en distintos barrios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, que de esta manera suman alternativas de atención farmacéutica en la misma.

Asimismo, se realizaron convenios con prestigiosos prestadores de esa ciudad. Estos son el Sanatorio Mater Dei, el Sanatorio Güemes, el Instituto ENERI, la Clínica Sagrada Familia y la Fundación Favalaro, esta última incorporada nuevamente a la cartilla de prestadores de Federada Salud.

Consultá esta información en la sección información asociados de www.federada.com



CONVENIO CON EL COLEGIO DE NUTRICIONISTAS DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Federada Salud realizó un convenio con el Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires, a través del cual los asociados de la mutual que tengan contemplada dicha especialidad en sus planes de salud, podrán atenderse con los profesionales adheridos a dicha institución. Cabe destacar que la misma cuenta con una amplia distribución geográfica de profesionales matriculados, que abarca prácticamente todos los partidos de la provincia de Buenos Aires.

Consultá el profesional más cercano a tu localidad en www.nutricionistaspba.org.ar

SERVICIOS

NUEVAS SEDES

DE LA OFICINA CIPOLLETTI Y LA DELEGACIÓN NEUQUÉN

Federada Salud trasladó su Oficina en Cipolletti y su Delegación en Neuquén a nuevas direcciones. Ambas sedes cuentan ahora con una infraestructura renovada, pensada para mejorar la atención de los asociados que la mutual posee en dichas ciudades y su amplia zona de influencia en el sur de nuestro país. A continuación los datos actualizados para agendar.



Oficina Cipolletti

Miguel Muñoz 133, (8324) Cipolletti
Tel.: (0299) 477-1701 / 478-5400
cipolletti@federada.com



Delegación Neuquén

Belgrano 206, (8300) Neuquén
Tel.: (0299) 448-2278 / 448-1715
neuquen@federada.com

MODALIDADES DE AUTORIZACIÓN DE PRESTACIONES

PRESTACIONES CON ACCESO DIRECTO (NIVEL 0)

Son aquellas que no requieren autorización administrativa y médica. El asociado concurre directamente al prestador con la Credencial (en el caso de una Consulta Médica) o bien con la Credencial y el pedido médico si tiene que realizar un estudio.

1. Bioquímica: todas las prestaciones del PMO, con normas de autorizaciones.
2. Consultas (hasta 3 por mes con un mismo prestador).
3. Ecografías nomencladas y no nomencladas (no incluye punciones bajo eco).
4. Radiología con y sin contraste (desde 340101 al 340909).
5. TAC con y sin contraste nomencladas (341001 al 341013) (no incluye punciones bajo TAC).
6. Otras imágenes (centellografía) nomencladas.
7. Estudios diagnósticos de baja complejidad nomencladas y no nomencladas.
8. Tratamientos ambulatorios de baja complejidad (yesos, extracciones, suturas, nevus, incisiones menores, infiltraciones, etc.) nomencladas y no nomencladas.

PRESTACIONES CON AUTORIZACIÓN ADMINISTRATIVA (NIVEL 1)

Son aquellas que si bien no requieren autorización de Auditoría Médica, el asociado debe concurrir a la Agencia, Oficina o Delegación a tramitar la autorización.

En este sentido, si concurre a la Oficina, Delegación o Sede Central, se lleva la autorización en forma inmediata, ya que el administrativo puede emitir la orden correspondiente. Si concurre a la Agencia, recibe la autorización en el transcurso del día o a más tardar el día siguiente.

1. TAC no nomencladas (en caso de repetición requiere AM).
2. RNM (en caso de repetición requiere AM).
3. Internaciones programadas de baja complejidad (partos-cesáreas-cirugías ambulatorias menores).
4. Rehabilitación no nomenclada (cardiópata, respiratoria, etc.).
5. Renovación prestaciones en discapacidad.

6. Videoendoscopias digestivas, ginecológicas diagnósticas o terapéuticas.
7. Traslados baja complejidad.
8. Rehabilitación (topes).

PRESTACIONES CON AUTORIZACIÓN DE AUDITORÍA MÉDICA (NIVEL 2)

Son aquellas que requieren autorización de Auditoría Médica. Por lo general deben ser tramitadas con mayor anticipación y el asociado debe entregar en la Agencia, Oficina o Delegación el pedido correspondiente, junto con estudios previos y/o historia clínica. La gestión de la autorización puede demorar.

Las cirugías programadas deben solicitarse mínimamente 72 hs. hábiles antes de la fecha del procedimiento. Si se requiere la gestión de material, la autorización debe solicitarse con 7 (siete) días hábiles. No se comenzará con la gestión de materiales hasta que no estén autorizados y convenidos los honorarios y gastos de la prestación. Las solicitudes de cirugías programadas no convenidas que adjunten presupuesto para ser evaluado por el área correspondiente, requerirán de un tiempo adicional de gestión.

1. Intervenciones quirúrgicas nomencladas y no nomencladas.
2. Tratamientos radiantes, quimioterapia (oncología).
3. Internaciones urgencia y programadas que no sean de baja complejidad.
4. Cuidados intensivos.
5. Internaciones domiciliarias.
6. Discapacidad (primeros tratamientos o prestaciones no habituales, fuera de la reglamentación).
7. Prótesis y ortesis.
8. Salud mental.
9. Medicamentos de alta complejidad.
10. Dispositivos e implantes internos.
11. Hemoterapia: plasmaféresis y otras de alta complejidad.
12. Angiografías digitales y angio TAC.
13. Angio RNM.
14. Internaciones psiquiátricas; adicciones.
15. Traslados alta complejidad.

COMO UTILIZAR EL SERVICIO DE PSICOTERAPIA

Recordamos los principales aspectos a tener en cuenta para acceder al servicio de psicoterapia.

- Profesionales que atienden por Federada Salud: Para autorizar sesiones de Psicoterapia por primera vez, el asociado debe presentar un breve resumen de historia clínica con diagnóstico según DSM IV, donde conste el motivo del inicio de la terapia y un pedido de sesiones con un tope de hasta cuatro (4) sesiones mensuales. Para la autorización de las sesiones posteriores, sólo debiera presentar el pedido correspondiente.
- Profesionales que no atienden por Federada Salud: Si el asociado optara por un profesional no contratado, se operará a través de la modalidad de reintegros, únicamente cuando pertenezca a un plan que cuente con dicha posibilidad (sólo Planes Grupo 1). Para obtener el reintegro correspondiente según valores Federada Salud, el asociado deberá presentar historia clínica con diagnóstico según DSM IV del profesional tratante y recibo donde se detalle la cantidad de sesiones y fecha de las mismas.

INFORMANOS TU NUEVO DOMICILIO, TELÉFONO Y MAIL

Si cambiaste de domicilio, teléfono y correo electrónico, informalo escribiendo a asociados@federada.com. Así podremos seguir comunicados y evitar inconvenientes en lo que hace al envío de facturas y documentación que te remitimos habitualmente. También podés acercarte a la Agencia, Oficina o Delegación más cercana y comunicar alguno de estos cambios.

SUSCRIBITE A NUESTROS NEWSLETTERS

Ingresá a nuestra web y suscribite a los newsletters de nuestros Servicios Complementarios (Turismo, Farmacia y Ayuda Económica). A través de los mismos podés enterarte de importantes beneficios que tenemos para ofrecerte. También podés suscribirte a Buenas y Sanas, y recibir cada tres meses toda la información de Federada Salud en tu casilla de correo.

ABONÁ TU COMPRA DE FARMACIA CON LA PRÓXIMA LIQUIDACIÓN MENSUAL

Te recordamos que como asociado de Federada Salud podés acceder al beneficio exclusivo de abonar las compras que realices en cualquiera de las sedes de Federada Farmacia en el país, con la próxima liquidación mensual de tu servicio de salud.



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

FARMACIA BAHÍA BLANCA
Avda. Colón 211.

FARMACIA CIPOLLETTI
Pacheco 280.

FARMACIA CÓRDOBA
Esquiú 501 (esq. Sarmiento).

FARMACIA ROSARIO
Moreno 1143/45 .

FARMACIA SANTA ROSA
Moreno 364/368.

www.federada.com



Gonzalo
de Villa Elisa

Hola. Me llamo Gonzalo Ocampo y soy de Villa Elisa, Entre Ríos. Nací el 23 de mayo de 2012. Mis papás Mariela y Eduardo, y mi hermana Magalí, conmigo en la foto, están muy contentos por mi llegada.



BRUNO
de ROSARIO

Hola. Me llamo Bruno Spessot y nací el 29 de Octubre del 2012. Soy de Rosario y con mis papás Andrés y María Laura, queremos compartir esta foto con todos los asociados de Federada Salud. A través de la Revista Buenas y Sanas, agradecemos a la Mutual por su atención y servicios.



Maria Pia
de Justiniano Posse

Me llamo María Pia y soy de Justiniano Posse, Cordoba. Nací el 7 de agosto de 2012. Mis papis Javier y Mercedes quieren agradecer a Federada Salud por todo el cuidado durante el embarazo y en el momento más feliz, que fue cuando llegue a sus vidas. Estamos muy contentos de pertenecer a la familia de Federada Salud. Gracias por cuidarnos a mí y a mis papis.



Ainalen
de Salto Grande

Mi nombre es Ainalén Milén Rasetto. Llegué a este mundo el día 2 de febrero de 2013 donde me esperaban muy ansiosos mis papás Sebastián y Natacha, y sobre todo mi hermano Nehuen quien siempre me brinda su sonrisa. Agradezco a Federada Salud por todos los servicios brindados durante mis primeros días, que hicieron que mamá y yo estemos muy cómodas, protegidas y muy bien cuidadas. ¡Gracias Federada Salud por estar siempre junto a nosotros!



Abril
de Casilda

Hola soy Abril Gullotto de Casilda, Santa Fe. Nací el 2 de octubre del 2012, para alegría de mis papis Corina y Horacio, que están muy felices con mi llegada. Gracias Federada Salud por estar siempre muy cerca de nosotros.

Emiliana
de Rosario



Me llamo Emiliana Arroyo, soy de Rosario, Santa Fe. Nací el día 21 de diciembre del 2012. Soy muy simpática y comilona, y me encanta salir a pasear con mis papis Albana y Marcos. Gracias a Federada por cuidarme día a día. ¡Un beso grande!.



Benjamin y Julieta
de El Trébol

Hola. Nuestros nombres son Benjamin Bautista y Julieta Magali Fenoglio, de El Trébol, provincia de Santa Fe. Nacimos el 29 de diciembre de 2012. Con nuestros papis Omar y Antonela, queremos agradecer a Federada Salud por acompañarnos siempre en cada momento. ¡Muchas gracias!.

Catalina
de Casilda



Hola. Soy Catalina Serafín, nací el 25 de octubre de 2012 en Casilda, Santa Fe. Junto con mis papás Lisette y Rodrigo, te agradezco Federada por cuidarme tanto.



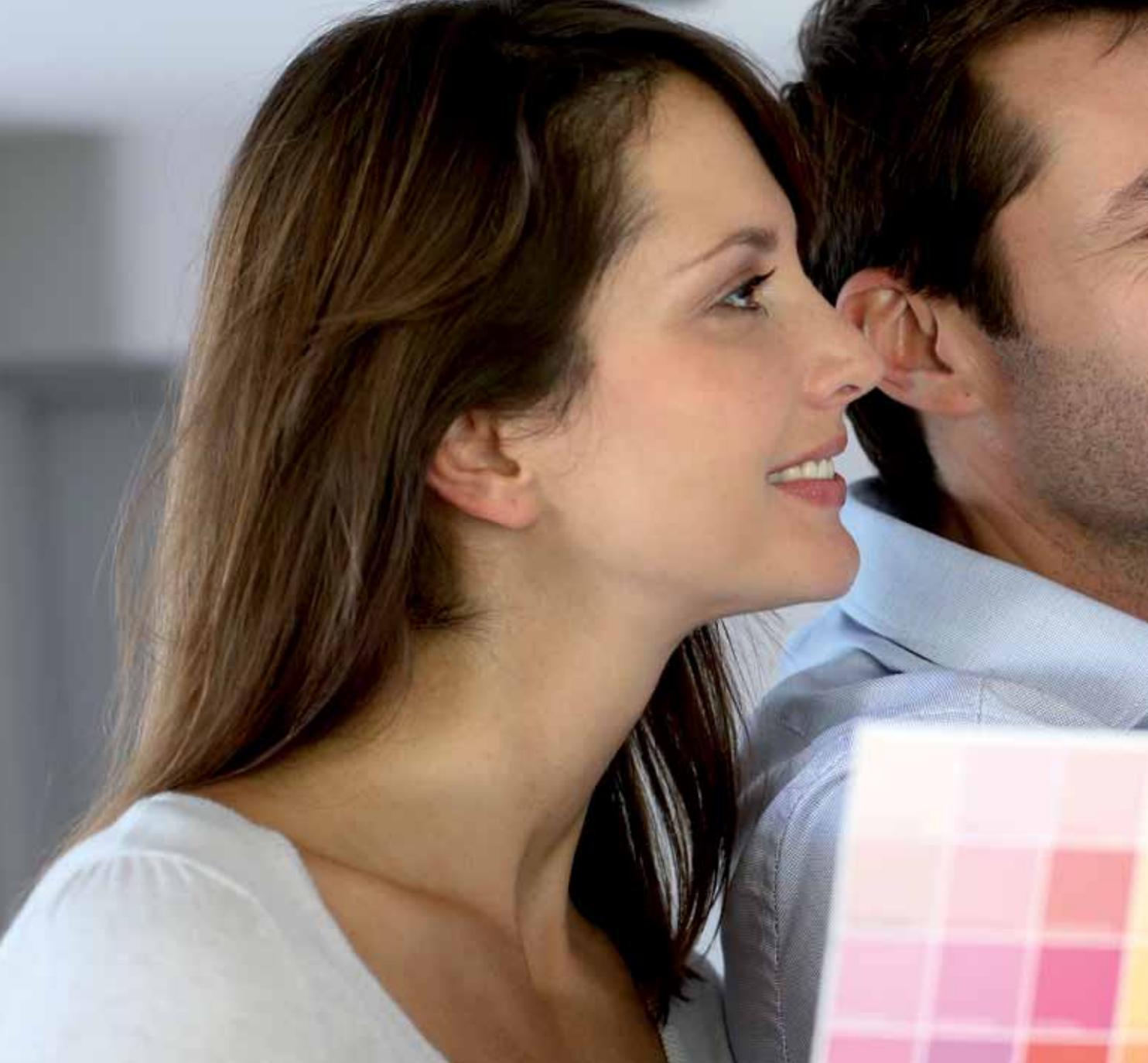
Mia y Josefina
de Coronel Arnold

Hola a todos. Somos Mia y Josefina, dos primitas de la localidad de Coronel Arnold, provincia de Santa Fe. Queremos aprovechar este espacio para mandarles muchos besitos a nuestros abuelos, papas y en especial a nuestra Tía Yamila, y agradecer a Federada Salud por todo lo que nos brindó en éstos primeros meses de vida.



Facundo
de Rosario

Mi nombre es Facundo Lodi y nací el 29 de agosto de 2012. Mis papas María José y Mariano, y mi madrina Laura, quieren compartir esta foto, que eligieron entre muchas que me sacaron, con los asociados de Federada Salud de todo el país.



UNA AYUDA QUE NO ES SOLO ECONÓMICA

A poco más de un año de su lanzamiento, el Servicio de Ayuda Económica se consolida como una opción concreta para los asociados a la hora de afrontar inconvenientes o realizar proyectos.

Motivada por el deseo de ampliar su oferta de servicios y tener mayor presencia en la vida de los asociados, en el año 2010 la Mutual decidió evaluar la posibilidad de comenzar a brindar el Servicio de Ayuda Económica.

Así, en marzo de 2012 comenzó formalmente sus operaciones este servicio, cuyo objetivo primordial es prestar servicios de ayuda eco-

nómica a los asociados, utilizando los fondos constituidos por sus aportes, pretendiendo servir de apoyo para enfrentar imprevistos de diversa índole y colaborar en la concreción de sus proyectos.

“Consideramos que si se quieren satisfacer realmente las necesidades de los asociados, se debe tener como premisa fundamental lograr una oferta diferenciada

para cada uno de los grupos de usuarios que puedan identificarse según sus necesidades. Es por ello que iniciamos este nuevo servicio con una distinción en tres líneas (Salud, Turismo y Personal), las cuales con el correr del tiempo nos planteamos desglosar para lograr una mayor satisfacción según la necesidad”, detalla el Gerente General de Federada Salud,



Mauricio Orsi.

La apertura del Servicio de Ayuda Económica se planteó en etapas y de manera gradual, con el objetivo de perfeccionar procesos y modificar puntos débiles.

En un comienzo, se realizó la apertura para los empleados de Federada Salud, a modo de prueba piloto, de manera de testear y mejorar varios puntos operativos del sistema.

En una segunda etapa, fue anunciado para los asociados de la ciudad de Rosario, los cuales lo recibieron con gran entusiasmo y mediante valiosas sugerencias, ayudaron a mejorarlo en varios

puntos.

Finalmente, al obtener respuestas positivas de los asociados y del mismo personal, se realizó la apertura del Servicio de Ayuda Económica en Delegaciones, Oficinas y Agencias.

“Si hacemos un balance, podemos decir que teniendo en cuenta la juventud de este servicio, se entregaron una muy buena cantidad de ayudas económicas. A través de ellas cooperamos en numerosos casos de salud, financiamos viajes de elevado costo y tendimos nuestra mano para la compra del primer auto o la finalización de la construcción de un

hogar, por mencionar los ejemplos mas significativos” -resume Orsi.

Y agrega: “Estamos en un momento en el que conocemos el servicio, hemos madurado en cuanto a la atención de los interesados, teniendo respuestas certeras para todas las inquietudes, sabiendo transmitir las condiciones y beneficios del servicio de manera clara, atendiendo a cada pedido de manera oportuna, lo que nos motiva a seguir creciendo con el objetivo de dar a nuestros asociados una herramienta a la hora de concretar un sueño o simplemente afrontar un inconveniente”.



Línea Salud

Esta línea tiene una tasa de interés subvencionada y se presenta como una herramienta de contención y ayuda al asociado ante determinados imprevistos no contemplados en su plan de salud. Con una tasa de interés que representa la mitad de la tasa de inflación promedio anual, esta línea es la herramienta que permite otorgar un plan de pago ante co-seguros elevados, financiación para tratamientos de alta complejidad, tratamientos odontológicos no cubiertos por la edad, etc.



Línea Turismo

Complementando las posibilidades de financiación que ofrece el Departamento de Turismo, esta línea posibilita la realización de viajes con una financiación inferior a los otros medios tales como tarjetas de crédito. Para alentar a los asociados a cumplir con sus objetivos turísticos, esta línea posee una tasa de interés mucho menor a la personal. Al igual que la línea salud, la tasa directa de Turismo es inferior a la tasa promedio de inflación anual.



Línea Personal

Esta es la línea general y se puede utilizar para cualquiera de los fines que no se encuadren en las anteriores líneas. La tasa es inferior a todos los competidores del mercado y su tasa directa anual es inferior al promedio de inflación en el mismo período.



Porqué es la mejor opción de financiación

- Porque no disminuye la capacidad crediticia del tomador.
- Porque todas las tasas son inferiores, en términos directos, al nivel de inflación promedio anual.
- Porque se consideran los ingresos ampliados para la aprobación de la solicitud.
- Porque el comportamiento histórico del asociado se considera en la decisión de aprobación de una solicitud.
- Porque la calidez de la atención posibilita el diálogo en aquellas situaciones en que se requiera colaboración.
- Porque la solidez y trayectoria de la institución otorga seguridad de los fondos utilizados, de los procesos, de la transparencia de las operaciones y de la estabilidad de las tasas.

Ingresá a la web de ayuda económica y hacé realidad tus sueños

Federada Salud incorporó a su plataforma web el micro sitio de Federada Ayuda Económica. A partir de ahora, los asociados pueden acceder con un click a la oferta de servicios de Federada Ayuda Económica. Además, disponen de la posibilidad de realizar consultas on line acerca de las distintas líneas de asistencia financiera a través de un cotizador, con la opción de suscribirse a un newsletter para recibir periódicamente información sobre las mismas.

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



EUROPA

MADRID, BARCELONA y CRUCERO POR EL MEDITERRANEO

SALIDA: 13 de octubre

DURACIÓN: 15 días / 12 noches.

INCLUYE:

- Pasaje aéreo
- Traslado en Madrid y Barcelona.
- 2 noches de alojamiento en Madrid con desayuno.
- 3 noches de alojamiento en Barcelona con desayuno.
- 7 noches de alojamiento a bordo del crucero Sovereign. Cabina Interna en régimen de Todo Incluido.

ITINERARIO:

Brisas del Mediterráneo: Túnez, Civitavecchia (Roma), Livorno (Florencia/Pisa), Génova y Villefranche(Mónaco/Montecarlo).

OPCIONES HOTELERÍA:

(1* Categoría. Tarifa/s por persona)

USD **3.439** (finales por pasajero en base doble)

Precios por persona en Dólares estadounidenses, pagaderos en Pesos al cambio del día. Incluyen IVA/DNT/IMP y gastos de reserva. Debido a las constantes modificaciones en el precio del combustible las tasas aéreas se reafirman en el momento de la emisión. Incluyen Percepción Aéreo Res. 3.450, no sobre el terrestre.



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

El club de los corredores

Corren juntos bajo la mirada atenta de un entrenador. Radiografía de un fenómeno social que se extiende por las ciudades y persigue una sola meta: ejercitar el hábito de la vida sana entre amigos.



Los grupos de entrenamiento, personas que se reúnen para realizar algún tipo de actividad física bajo la supervisión de un profesional, son un verdadero fenómeno que se extiende por los espacios públicos de ciudades grandes y pequeñas. Pero más allá de esta necesidad evidente de buscar caminos alternativos para escaparle al sedentarismo, la mayor conciencia sobre la importancia de llevar una vida saludable y la simple moda en la que se ha convertido esta actividad, existe una motivación no tan visi-

ble que comparten todos los "corredores", que desde un primer momento estuvo en la mira de quienes comenzaron a idear este tipo de actividades.

"La idea del grupo surgió por recomendación de un amigo, que ya tenía uno. Nos dimos cuenta de que había una población que necesitaba realizar otro tipo de actividad para incrementar sus niveles de salud, que no fueran las convencionales (gimnasio, deportes, etc), realizarlas al aire libre, con objetivos personales y alcanzables, y sobre todo que

tengan una gran integración con los demás y a un costo relativamente bajo" - cuenta Luciano Meritano, asociado de Federada Salud y Capitán del Merrel Team, que hace cinco años organiza este tipo de actividades en la ciudad de Rosario.

Así los grupos de entrenamiento, parecen ser el punto de encuentro de aquellos que buscan escaparle a las presiones o la rutina diaria, con la no menos atractiva posibilidad de hacerlo practicando una actividad física y mejorando la salud.

CORREDORES EN PRIMERA PERSONA



"Antes de sumarme al grupo, corría solo. Así no iba a llegar nunca a prepararme para correr un maratón. Estar en el grupo me permitió superar mis distancias y tiempos de carrera y así pude correr mis primeros 42 km. Después seguí mejorando hasta participar al día de la fecha en distintas carreras, así como en Triatlón, Duatlón y Cruce de los Andes. Todo esto gracias al grupo".

Gonzalo Torres

Mecánico. 29 años

"Después de varios años de salir a correr en solitario, buscaba otra forma de realizar deporte. Me tentó la idea de hacerlo bajo la guía y el consejo de un personal trainer a nivel grupal que me aconsejara la forma de correr, como mejorar los tiempos, mantener el ritmo de carrera, etc. Luego de eso me encontré con la grata sorpresa de un excelente grupo humano que no solo comparte el gusto por el entrenamiento y las carreras, sino que también viajes en grupo y salidas".

Diego Casadidio

Contador. 44 años

"Una de las cosas maravillosas que tiene esto de entrenar en grupo, más allá de que a veces a las carreras uno las hace solo, es juntarse todos para entrar en calor y el ir alentándose en el camino. La felicidad que uno desparrama y comparte con gente que ama lo mismo que uno, sumado a que lo hace con el respaldo de un equipo de profesionales que está siempre acompañándolo y esperándolo en cada desafío, sea en el lugar que sea, no tiene precio".

Erika Lousto

Empleada. 32 años

"Creo que la gente está tomando conciencia de la importancia de tener una buena salud y de que uno de los mejores medios para poder lograrlo es la actividad física. Al mismo tiempo, pertenecer a un running team permite, además de tener un programa de entrenamiento acorde a tus gustos, posibilidades y nivel, la posibilidad de compartir un espacio de actividades físicas y sociales con un grupo bastante heterogéneo (en cuanto a edades y características de los participantes), que la mayoría de las veces suele ser el sustento más fuerte".

Las actividades que se realizan en los "runnings teams" son tan variadas como las personas que participan de las mismas. En el Merrel Team por ejemplo, se organizan desde trabajos en circuitos (fuerza y resistencia, coordinación, etc), hasta trabajos aeróbicos como trotes, caminatas y salidas en bicicleta, que son practicados por personas de entre 18 y 65 años, (si bien la mayoría ronda entre los 30 y 45), de perfiles tan distintos como profesio-

sionales, estudiantes y empresarios.

"Tenemos alumnos que corren carreras de 160 km, otros que recién se inician en la actividad física o la realizan por cuestiones de salud (recomendación médica, etc.). Muchos persiguen el objetivo de mejorar su condición física para mejorar su salud, y luego se enganchan con alguna carrera y empiezan con nuevos desafíos. Otros ya estaban corriendo y quieren mejorar su entrenamiento"- señala Luciano para ilustrar el amplio perfil de las personas que se acercan a su grupo.

Sin duda este tipo de actividades rompe con el molde de lo convencional, ya que se entrena al aire libre y la variedad de las alternativas que hace posible (físicas y sociales) es muy amplia. Tal vez ahí resida el éxito de estos grupos, que Luciano resume en una sola frase: "En el running ganan y disfrutan todos".

Más información

www.rosarioteam.com.ar

www.clubdecorredores.com

“Una asignatura pendiente es la difusión de la importancia de los suelos y el clima en las sociedades urbanas”

Cada 7 de julio se celebra el día mundial de la conservación del suelo. Sobre este tema hablamos con el Ingeniero José Luis Panigatti, investigador en relevamiento y manejo de suelos, Presidente de la Asociación Argentina de la Ciencia del Suelo.



Autor de más de 100 trabajos publicados en diversos medios de difusión y editor de más de 25 libros y cartas de suelos, el Ingeniero Agrónomo José Luis Panigatti, Master of Science (MS) y Philosophy Doctor (PhD) en Génesis y Clasificación de Suelos, Michigan State University (USA), se define como un “fanático del suelo y de la perla del oeste (Rafaela)”, su ciudad. Vinculado hace más de medio siglo al INTA, ensaya un análisis sobre la situación actual de este recurso tan importante que tenemos bajo nuestros pies.

¿La gente es consciente de la importancia del suelo?

El conocimiento que tiene la sociedad, sobre el recurso suelo es parcial. Muchas veces se toman como verdades ciertos conceptos apartados de la realidad, no fundamentados en estudios, o de ámbito local, donde el fatalismo y los comunicados con impacto tienen su pronta llegada y adopción en el campo de los escasos conocimientos. Una asignatura pendiente es la difusión, en las sociedades urbanas, de la importancia de los suelos, el clima y la producción de bienes, que no siempre son granos y oleaginosas. Es difícil sensibilizar a la población cuando se intenta de-

mostrar, por ejemplo que la degradación de los suelos avanza y está, y puede causar el colapso de importantes áreas.

¿Cuál sería un ejemplo concreto de esta degradación?

Decir que tenemos más de 60 millones de hectáreas con erosión, por ejemplo, puede sonar de diversas maneras, pero es el equivalente a 51 veces la superficie de las Islas Malvinas, o el de nueve provincias de las más chicas de nuestro país. Algo más de la mitad con erosión hídrica y el resto con erosión eólica. A estas importantes cifras deben agregarse los impactos por degradación física, química y/o biológica, que no se contabilizan como erosión.

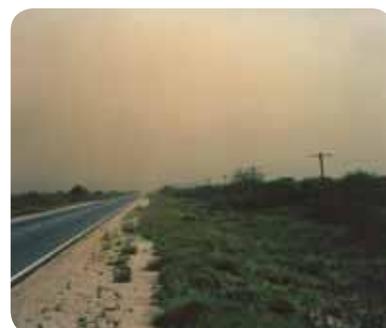
Cabe mencionar que muchas hectáreas degradadas siguen en plena producción, dado que la tecnología actual y los precios de los productos, hacen que a pesar de sectores con erosión leve o moderada, logre mantenerse en el sistema productivo y comercial, aunque no sustentable ni sostenible.

Los temas de degradación, y principalmente los de erosión, deben ser considerados muy especialmente porque algunos son posibles de revertir a muy corto plazo, como la pérdida de nutrientes por

la vía de la fertilización. Revertir la pérdida de materia orgánica, si bien necesita más tiempo, se logra con la siembra directa, rotaciones con importante participación de gramíneas, fertilización y principalmente con pasturas mixtas. Las pérdidas por procesos de erosión son irreversibles pero se pueden frenar y mantener ciertos niveles económicos de producción con la tecnología disponible.

¿Qué debería saber la gente sobre el suelo que tal vez no sea muy conocido a nivel masivo y ayudaría en la toma de conciencia sobre el tema?

No es novedad que en los años recientes estamos batiendo records de producciones de granos y oleaginosas, alrededor de los 100 millones de toneladas anuales. Esto es por una suma de causas y acciones, donde la calidad de nuestros suelos, la diversidad y bonanza de nuestros climas, la tecnología disponible y utilizada, los precios de los productos agrícolas, la vocación de nuestros productores y profesionales, se suman y potencian para darnos los resultados enunciados. Recordemos que la producción agropecuaria argentina, medida



como balance de energía, es de las más, si no la más, eficiente del mundo. Esta afirmación se basa en evidencias, estudios y se explica por lo mencionado en el párrafo anterior. Es el resultado de una sinergia entre lo que nos brinda la naturaleza y nuestras capacidades adquiridas y aplicadas.

Argentina no solo se ha destacado por la calidad de sus suelos, principalmente los de la Región Pampeana, por sus climáticas,

sino además por el gran esfuerzo de nuestros ancestros, quienes lograron que se nos reconociera como "granero del mundo". Paralelamente debemos reconocer la capacidad de inventiva y de ejecución de nuestra gente, así en Sunchales (Santa Fe) se logró la primera cosechadora automotriz del mundo (Rotania). Esta capacidad se mantiene, multiplica y muestra en varios pueblos donde las fábricas producen excelentes

máquinas agrícolas, que compiten con las más evolucionadas y se exportan a numerosos países. Es destacable porque permiten aplicar tecnología de punta que, integrada a otros conocimientos, logran una mayor y mejor producción conservando el recurso suelos.

Todo esto deberíamos tenerlo presente para darnos una idea de lo importante que ha sido y es el suelo para nuestro país.

Un llamado de la solidaridad

Un grupo de donantes voluntarios de sangre del Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez, decidió unirse en una cruzada para responder al llamado de "se necesitan con urgencia dadores".

El 9 de noviembre del 2005, Día Nacional del Donante Voluntario de Sangre, el Servicio de Hemoterapia del Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez de Capital Federal, reunió a todos los que en ese momento y por distintas razones donaban sangre o plaquetas en reiteradas ocasiones, para realizar un reconocimiento a la ayuda desinteresada que realizaban para que tantos niños recuperaran su salud o salvaran su vida. La mayoría de los presentes, había sufrido el problema a través de un familiar cercano que se había enfermado, ya sea un hijo, un sobrino o un nieto. Este no era el caso de Silvia Arreghini, una inquieta donante que estaba ese día entre los agasajados.

"Nunca tuvimos ningún problema de salud, ni mi familia cercana, ni yo, que determinara que me hiciera donante voluntaria de sangre, simplemente escuche muchas veces "se necesitan con urgencia dadores". Y pensé, ¿porque pedirán?. Así fue que la curiosidad me impulsó y la casualidad me llevó al Hospital de Niños a averiguar de qué se trataba, y si se podía donar sangre para alguien que uno no conocía, sin tener un familiar enfermo, y me quedé" – cuenta Silvia.

Ese día fue el punto de partida (o de encuentro) de Dale Vida, el primer club de donantes de sangre del país, cuya misión, además de donar sangre, es donar tiempo para contarle a la gente "lo hermoso que es saber que le estás salvando la vida a un semejante, que bien podría ser tu hijo o tu

padre, con solo dar un ratito de tu tiempo y un poquito de tu sangre" sintetiza Silvia, fundadora y alma mater del club.

Pero esta iniciativa surgió a partir de una realidad muy concreta. La gran mayoría de los chicos que se atienden en el Hospital Gutiérrez es del interior del país, y la complejidad de las enfermedades que se tratan, prolongan sus tratamientos en el tiempo, lo que hace que el problema de la falta de donantes sea aún más evidente.

Hoy, Dale Vida es una Asociación Civil que lleva 8 años realizando distintas tareas sobre la promoción de la donación de sangre, dando charlas en colegios y universidades, coordinando y gestionando colectas externas en empresas e instituciones, dictando talleres para formar promotores de la donación voluntaria, además múltiples acciones para acompañar a los niños internados y sus familias en su tiempo de permanencia en el hospital. Sin embargo, la tarea del club no termina ahí.

"Contamos con una Biblioteca con 1600 libros de cuentos y un programa de voluntarios que acercan las historias a los chicos que llamamos "Leyendo Juntos". - agrega Silvia - Otra de las tareas que realizamos es mantener funcionando los televisores de las unidades 9 y 10 de enfermedades infecciosas y conseguir algunas cosas que los chicos y sus familias necesitan. También trabajamos codo a codo con el Servicio de Hemoterapia, apoyándolos con equipamiento y logística para llevar adelante las jornadas extras de donación que



Dale Vida!
ASOCIACION CIVIL

se realizan todos los sábados en el hospital".

"Hay muchísimo desconocimiento sobre el tema y mucha necesidad de difusión" retoma Silvia sobre los orígenes del club y de una necesidad, que no es solo informativa para este grupo de donantes voluntarios.

"Queremos cumplir nuestra misión lo mas fielmente posible y eso hace que nos enganchemos en muchas cosas mas de las que podemos atender con tranquilidad. -resume-. Como comprenderás se hace difícil, pero como dice el dicho popular "sarna con gusto no pica", y es una gran satisfacción hacer algo por los otros, sobre todo pensando que puede ser un amigo, un hijo, un hermano, un padre, en definitiva otro ser humano".



PASOS PARA DONAR SANGRE

Cada vez que se dona sangre aunque uno sea un donante habitual debe completar los pasos como cualquier donante:

Primero: Se lee la planilla con las preguntas y se firma el consentimiento informado para el procedimiento.

Segundo: Se realiza el exámen clínico donde se le toma la presión, la temperatura, se le pincha un dedo para saber si se encuentra o no anémico, se lo pesa, etc.

Tercero: Se le realiza la entrevista que consta del cuestionario anteriormente leído, ahora a cargo de un médico o técnico, una persona entrenada para tal fin. Esta entrevista es personal y absolutamente confidencial.

Si todos los pasos anteriores se cumplen con éxito se pasa a la sala de donación donde se realiza la extracción de 450ml. de sangre.

Luego de ser extraída la sangre es separada en hemocomponentes por un proceso de centrifugado. La muestra obtenida en el momento de la donación es analizada y se le realiza la serología para descartar cualquier tipo de enfermedad. Recién después es transfundida a la persona que la necesite.

Además de donar sangre se pueden donar plaquetas solamente por otro sistema que se denomina aféresis. Esto se realiza con intervención de una máquina. El proceso dura un poquito más de una hora y se recoge un concentrado de plaquetas que sirve para el tratamiento de muchas enfermedades como por ejemplo las leucemias. El tiempo entre donaciones es mucho menor ya que las plaquetas se regeneran en el torrente sanguíneo a los pocos días.

Los cuestionarios que se realizan son iguales que en los países más desarrollados, son, en primer lugar privados ya que nadie más que la persona que dona y su entrevistador tienen acceso.

Las preguntas todas tienen un sentido mínimo y es preservar la salud de la persona que recibe la sangre. Es cuestión de sacarlo de un problema de salud grave y no de meterlo en un problema más grave aún.



PERFIL DE UN DONANTE VOLUNTARIO

- Está dispuesto a donar sangre y tiempo para salvar la vida de una persona, que no necesariamente es un familiar o amigo.
- Lo hace como mínimo dos o tres veces al año, y si es posible en el mismo lugar.
- Se mantiene sano por su salud y para ayudar a los demás.
- Está dispuesto a sentir el enorme placer y felicidad que significa ayudar a un semejante.

Más información:
www.dalevida.org.ar
www.dale.org.ar



FIEBRE HEMORRÁGICA ARGENTINA: PORQUÉ ES IMPORTANTE PREVENIR EN INVIERNO

Ante las recientes modificaciones en el área endémica de la enfermedad, recordamos las principales medidas preventivas a tener en cuenta en esta época del año.

La Fiebre Hemorrágica Argentina (FHA), también conocida como "mal de los rastrojos", es causada por el virus Junín, que afecta a una región del país que abarca las provincias de Buenos Aires, Santa Fe, Córdoba y La Pampa. La contraen principalmente las personas que viven, trabajan o visitan el área endémica, que según información reciente del Instituto Maiztegui, referente en el tema, se ha extendido hasta los partidos bonaerenses de Necochea y General Pueyrredón. (Ver mapa).

Aunque la enfermedad puede producirse en cualquier época del año, el peligro es mayor en otoño y principios de invierno, porque es cuando aumenta el número de roedores. Por otro lado, la cosecha de soja, principal cultivo de nuestro país, que generalmente se extiende hasta el mes de julio, y el aumento de la actividad agropecuaria en general, hacen que haya una mayor presencia de los mismos en las zonas cercanas a los centros urbanos, semilleros y puertos de embarque de cereales.

Los síntomas más frecuentes de la Fiebre Hemorrágica son: decaimiento general, fiebre, dolor detrás de los ojos, dolores de cintura, mareos, falta de apetito, dolor de cabeza, dolores musculares, dolores en las articulaciones, náuseas o vómitos. Ante la aparición de cualquiera de estos síntomas es importante consultar al médico ya que existe un tratamiento, plasma de una persona que se curó de FHA, que si se administra a tiempo, aumenta

las posibilidades de curar la enfermedad.

La principal forma de prevenir la Fiebre Hemorrágica Argentina es mediante la vacunación, a través de la vacuna a Virus Junín vivo atenuado "Candid 1", altamente eficaz, y que se encuentra en el calendario oficial de vacunación de las cuatro provincias antes mencionadas y está disponible en los efectores dispuestos por los Ministerios de Salud de cada una de ellas.

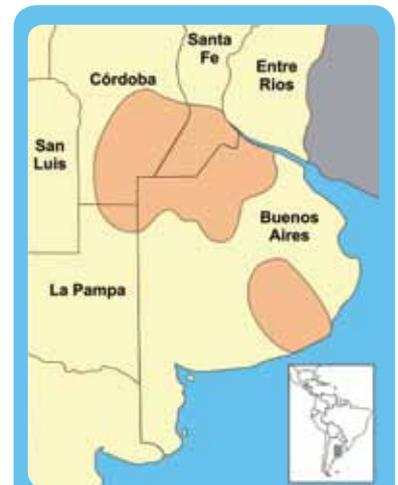
Deben vacunarse aquellas personas que residen o desarrollen actividades en las cuatro provincias del área endémica de la Fiebre Hemorrágica Argentina, comprendiendo a hombres y mujeres mayores de 15 años de edad hasta 65 años y que no hayan recibido vacuna Candid 1 anteriormente.

No pueden vacunarse: mujeres embarazadas o amamantando, personas con cuadros agudos o crónicos descompensados, quienes estén recibiendo corticoides sistémicos o presenten cuadros de inmunosupresión congénitos o adquiridos.

Como condición, se requiere que no deben haber recibido otras vacunas cualquiera sea, en el mes previo, ni recibirlas en el mes posterior a recibir Candid 1.

En relación a otras formas de prevención, se destaca la importancia de realizar una higiene cuidadosa, principalmente de las manos y cambio de ropas, cada vez que se hayan frecuentado zonas con roedores. Asimismo, en los ambientes rurales, se recomienda mantener el pasto cor-

to por lo menos a treinta metros de la vivienda para evitar que los roedores se acerquen a ella; y en los pueblos y ciudades, hacer lo mismo en las vías del ferrocarril, los terrenos baldíos, los fondos de las viviendas y los jardines de las mismas, manteniendo la higiene de las calles y veredas, y evitando acumular basura que pueda promover el acercamiento de roedores.



"La principal forma de prevenir la Fiebre Hemorrágica Argentina es mediante la vacunación, a través de la vacuna a Virus Junín vivo atenuado "Candid 1", altamente eficaz, y que se encuentra en el calendario oficial de vacunación de las cuatro provincias antes mencionadas y está disponible en los efectores dispuestos por los Ministerios de Salud de cada una de ellas".

Más información
www.anlis.gov.ar/inst/INEVH/
www.fundacionmaiztegui.org.ar

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



EGIPTO con crucero & Mar Rojo

SALIDA:

18 de noviembre (14 días / 12 noches)

INCLUYE:

- Pasaje aéreo Buenos Aires / El Cairo / Buenos Aires
Vuelo doméstico Cairo / Aswan.
- 3 noches alojamiento en Cairo con desayuno.
- 1 noche alojamiento en Aswan con desayuno.
- 3 noches alojamiento en Crucero por el Nilo con pensión completa.
- 1 noche alojamiento en Luxor con desayuno.
- 4 noches alojamiento en Hurghada (Mar Rojo) con all inclusive.
- Traslados en Cairo, Luxor, Aswan y Hurghada.
- Visitas y excursiones: Medio día de Pirámides y Esfinge, Museo Egipcio, Templos de Luxor y Karnak, Valle de los Reyes, panorámica del Templo de Hatshepsut, Colosos de Memnon, Templo de Edfu, Templo de Kom Ombo, Presas de Aswan, Obelisco inacabado, paseo en faluca y Abu Simbel en Bus. (solicite itinerario).

OPCIONES HOTELERÍA:

El Cairo, Movenpick Pyramids 5* | Aswan, Iberotel 5*
Crucero M/N - Solaris II 5* | Luxor, Iberotel 5*
Hurghada, Erenity Maraki 5*

Tarifa por persona U\$D **3.629** final por pasajero.

El precio no incluye:

- Visado: U\$D 45 por persona aproximadamente.
- Entrada a pirámides, sala de las momias y Tumba Tutankamon.
- Bebidas, extras en general.
- Visitas y servicios no mencionados como incluidos.

Tarifas por persona en habitación doble expresadas en dólares estadounidenses pagaderas en pesos al cambio del día. Incluye IVA/DNT/IMP. Gastos administrativos y percepción sobre aéreos. No incluye percepción Res. 3.450 sobre servicios terrestres.



**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

DOCTOR PEDRO LYLK: “ASÍ COMO TODOS CONSULTAMOS EN CASO DE DOLOR EN EL PECHO, DEBERÍAMOS FAMILIARIZARNOS CON LOS SÍNTOMAS DE ACV”.

ENERI es una prestigiosa institución médica de Capital Federal dedicada al diagnóstico y tratamiento de las patologías vasculares de cerebro y médula. La misma trabaja activamente en la prevención y tratamiento del ataque cerebrovascular.

En el año 1986, el Dr. Pedro Lylyk, neurocirujano, fue invitado a realizar un entrenamiento en Neurorradiología en la Universidad de London, Ontario Canadá. Al finalizarlo, regresó al país y dio nacimiento a ENERI, siglas de Equipo de Neurocirugía Endovascular Radiología Intervencionista.

Desde entonces, ENERI se ha posicionado en el mundo entero como un centro de referencia por la tecnología con la que cuenta, la capacidad de los médicos que lo integran, su reputación en docencia e investigación y por haber publicado un centenar de trabajos científicos en revistas médicas internacionales.

ENERI se especializa en la terapéutica endovascular con soluciones mínimamente invasiva. Esto implica el diagnóstico y tratamiento de las patologías vasculares de cerebro y médula, desde el origen de la arteria carótida en el cuello, hasta las alteraciones venosas del cerebro. Es pionera en el diagnóstico y tratamiento de los aneurismas cerebrales, de las malformaciones arteriovenosas y fistulas, y del ataque cerebrovascular (ACV). En este sentido, la institución lleva adelante una activa línea de trabajo e investigación relacionada con la prevención del ACV, un mal

que últimamente ha ganado espacio en los medios, pero sobre el cual la institución viene trabajando hace mucho tiempo.

Respecto de este tema, el Doctor Lylyk afirma: “El reconocimiento de las señales de alerta es fundamental para disminuir las posibles secuelas que puede dejar como consecuencia un ataque cerebrovascular, porque por cada minuto que una persona no recibe la atención adecuada cuando le ocurre un ACV, pierde 1.9 millones de células neuronales, 14 mil millones de sinapsis - vitales intersecciones entre las neuronas- y 12 kilómetros de fibras mielinizadas a través de las cuales se generan las funciones neurológicas” - grafica el profesional.

“Por eso se debe educar. Así como todos consultamos en caso de dolor en el pecho por temor a que se esté produciendo un infarto en el corazón, todos deberíamos familiarizarnos con los síntomas de ACV. Es preferible que la gente se acerque porque duda de un dolor fuerte de cabeza o porque se le duerme un brazo, a que llegue a la guardia y quizá sea tarde. Actuar a tiempo es fundamental, porque el daño de un ACV es reversible, pero si no se trata a tiempo es progresivo y permanente.”.



LAS 5 C

Desde ENERI se promueve una regla nemotécnica para el reconocimiento de los síntomas de un ACV:

- **Cuerpo:** Sentir un lado débil, dormido o paralizado (cara, brazo o pierna).
- **Confusión:** Problemas para hablar o entender
- **Ceguera:** No ver bien o quedarse ciego de repente.
- **Caminata:** Problemas para caminar, alteración del equilibrio.
- **Cabeza:** Dolor súbito y fuerte de cabeza.

El tiempo para actuar es dentro de las 8 horas posteriores al inicio de los síntomas.

El ACV en números

En el mundo se calcula que una persona cada cuatro minutos sufre un ACV y entre 30.000 y 60.000 personas mueren dentro del primer mes. En la Argentina cada 23 minutos muere alguien por ACV. Entre el 30% y 50% de los que sobreviven no recuperan su independencia y entre el 15% y 30% quedan discapacitados.

Conviviendo con la naturaleza del mundo Maya

Hace un tiempo que teníamos pensado viajar al caribe, pero estábamos esperando el momento justo, ya que con el tema de las restricciones cambiarías, habíamos perdido las esperanzas.

De todas formas, empezamos con las averiguaciones y los presupuestos con bastante anticipación. Así fue que consultamos con Federada Turismo, donde nos recibió un equipo de profesionales que con muy buena predisposición, nos fue diagramando con fechas y lugares, este viaje para el mes de noviembre de 2012.

La mutual puso a nuestra disposición una ayuda económica especial para este fin (Línea Turismo) y así pudimos pagar el viaje en cuotas, lo que hizo que pudiera concretarse sin inconvenientes.

Viajamos con una pareja amiga, partiendo desde Buenos Aires rumbo a Cancún y desde allí en forma terrestre a Playa del Carmen, donde nos alojamos en el Hotel Riu Playacar, ubicado en una maravillosa playa de arenas blancas.

Los lugares que visitamos fueron todos espectaculares, con el denominador común de que cultura y naturaleza parecen fundirse a cada paso que uno da, lo que hace que increíblemente uno pueda ir disfrutando de las dos cosas al mismo tiempo.

Una prueba de esto son lugares como Tulum, antigua ciudad maya que se encuentra sobre un acantilado frente al mar caribe, donde además de disfrutar de una vista increíble, pudimos apreciar los edificios públicos, cívicos y religiosos de la ciudad, en los cuales vivían sacerdotes, astrónomos, mate-



máticos, arquitectos e ingenieros. Después, nos adentramos de nuevo en la naturaleza visitando algunos de los cenotes (pozos de agua dulce creados naturalmente por la erosión de la piedra) que se encuentran cerca del lugar.

Lo mismo ocurrió en Chichén Itzá, uno de los lugares más controvertidos del mundo maya, donde subimos al Castillo de Kukulcán, que con sus 30 metros de altura es la construcción más imponente del lugar, y desde la cima pudimos ver el magnífico paisaje verde que ofrece la selva, que se extiende hacia donde uno mire.

Como frutilla del postre, conocimos el Parque Ecológico Xcaret, creado para sensibilizar acerca

de la importancia del cuidado del medio ambiente, que para variar, fue construido sobre el antiguo puerto maya de Polé, y está enmarcado por las aguas turquesas del mar caribe y la exuberante selva tropical, donde una vez más, la naturaleza y la herencia cultural del mundo maya, se combinan de manera casi perfecta.

Estamos muy agradecidos a Federada Turismo, porque todo salió a la perfección, y pudimos disfrutar sin contratiempos de este maravilloso lugar.

Por Alberto Maure
Asociado de Federada Salud
de Rosario.

BUSCANDO LA CIMA DE LA SALUD

Hace tiempo practico trekking, deporte que complemento con el gimnasio, y que acompañado de una dieta sana, me brinda una buena calidad de vida y me carga de energía positiva, sin mencionar el placer de estar en contacto con la naturaleza.

Siguiendo este camino del trekking, el 12 de diciembre de 2011, tuve la suerte de hacer realidad el sueño de muchos alpinistas: llegar a la cima del volcán Lanín. Ir al Volcán Lanín fue un desafío personal. Me fui preparando en forma paulatina, con la ayuda de mi entrenador, Carlos Heredia, fundamentalmente en el desarrollo de la capacidad aeróbica. El primer objetivo fue mantenerme en movimiento un tiempo prolongado, después comenzar a llevar la mochila con un poco de peso, y finalmente la mochila con más peso y en escalada de pendiente suave a media, lo que me permitió disfrutar el ascenso sin correr riesgo alguno de sufrimiento.

A las 3 de la mañana del 13 de diciembre, comenzó la mejor y más dura parte del ascenso. Fue una madrugada de luna llena y nada de viento, así que pudimos apreciar el paisaje maravilloso. Llegamos a la cumbre después de mucho esfuerzo y cansancio, donde lloré como loca. No podía creer donde estaba. El descenso fue muy difícil, ya que es muy empinado, hay mucho hielo y estábamos con las piernas muy cansadas. Igual fue una gran experiencia de vida.

Hacer actividad física, especialmente trekking, me recicla la energía. Es un cable a tierra y un momento para encontrarme conmigo, que disfruto mucho. Además tengo un grupo muy lindo, así que la diversión es permanente.

María Inés Urdínez
Asesora en Servicios de Salud
Oficina General Roca, Río Negro



FEDERADA, UN INTEGRANTE MÁS DE NUESTRA FAMILIA

Señores de Federada Salud:

A principios de mayo de 2012 tuvimos la grata noticia de que esperábamos nuestro tercer bebé. Con antecedentes de dos partos prematuros, los médicos nos adelantaron que posiblemente el embarazo no sería fácil, y así fue.

Luego de un par de internaciones y mucho tiempo en reposo, el 17 de diciembre nació Alma, con sólo 33 semanas de gestación. La felicidad de su llegada se vió opacada por las complicaciones que fueron surgiendo a las pocas horas. La inmadurez en su desarrollo, hizo que tuviéramos que dejarla en neonatología y lo que iban a ser unas horas, se transformó en dos interminables semanas. Después de sortear varias dificultades, y varios días en asistencia respiratoria, de a poco fue mejorando y pudimos comenzar el 2013 con la familia completa y en casa.

Fueron días difíciles. La primer semana estuvimos mamá y papá con Alma en Villa María, y nuestros dos hijos más grandes en Monte Buey con sus abuelos. La última semana y por cuestiones laborales, sólo quedo mamá en Villa María y papá volvió a casa. Demás está explicar lo difícil de la situación. La familia fragmentada y en plena época navideña, donde los sentimientos se potencian, y si bien ya sabíamos que la mutual siempre había estado cuando la necesitamos, esta vez su papel fue crucial. Lo más importante de todo, fue la contención emocional recibida por parte del personal de las Agencias Monte Buey y Villa María, algo realmente invaluable.

Gracias Federada Salud por habernos acompañado en un momento tan difícil, y por ser parte de nuestra familia.

José María, Belén, José Ignacio, Sofía y Alma Vitale.
Grupo 69844. Monte Buey, Córdoba.



UN GESTO PARA DESTACAR

Amigos de Federada Salud

Buenas tardes. Les escribo desde María Teresa, Santa Fe. Como asociada de Federada Salud, quería destacar un gran gesto que tuvo para conmigo una de las empleadas de Federada Farmacia.

Resulta ser que por un cambio de medicación, mandé para que me sean cambiadas unas cajas de pastillas junto a una prescripción médica, y en una de ellas envié sin saberlo dinero, que me fue devuelto por Carolina Cena, empleada de la farmacia.

Me pareció un gran gesto. Por eso me gustaría que se publique en la revista que ustedes mandan a los asociados.

Muchas Gracias

Sandra Amoros
Asociada 57536-1. María Teresa, Santa Fe

ESCRIBINOS 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 todo caso tu opinión nos interesa.

FEDERADA SALUD
SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

FEDERADA SALUD
SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

**Estamos cuando
nos necesitás**

NUEVA OFICINA DE SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

Esta nueva apertura en la ciudad de Rosario, brinda al asociado mayor comodidad en el acceso a los servicios de Turismo y Ayuda Económica, fortaleciendo así nuestra esencia de estar cuando nos necesita.

**OFICINA
SERVICIOS COMPLEMENTARIOS
Mendoza 1950**

**0810-888-8767
www.federada.com**



**FEDERADA
TURISMO**



**FEDERADA
AYUDA ECONÓMICA**

**FEDERADA
SALUD**