B&S BUENAS & SANAS NOTICIAS

FEDERADA SALUD 50 AÑOS
COBERTURA MÉDICA

Nº 43 | Año 12 | Marzo 2014 | Boletín informativo de distribución gratuita para los asociados de Mutual Federada "25 de Junio" S.P.R.

Donde Europa se encuentra con Asia

Federada Turismo te da la posibilidad de estar más cerca de Turquía, un país donde oriente y occidente se combinan para dejar a los turistas maravillados.

FEDERADA SALUD
50 AÑOS

16 | NOTA DE TAPA
El gran bazar de las culturas

03 | EDITORIAL

04 | NOVEDADES. INSTITUCIONAL
Pensando en el año 51.
El presente y el futuro de la mutual en una palabra.

06 | FEDERADA FARMACIA
Promociones.

07 | NOVEDADES. INSTITUCIONAL
Nueva Gerencia de Servicios al Asociado.

08 | NOVEDADES. SERVICIOS
Nuevas Oficinas en San Luis y Tres Arroyos.
Beneficios en Gimnasios.
Exámenes para ingreso escolar
Gestión de servicios en nuestra web.
Consejos para utilizar mejor los servicios de salud.

10 | NOVEDADES. PROMOCIÓN DE LA SALUD
Día mundial de la Diabetes.

12 | VERANO 2014
Otro año promoviendo la salud y el cuidado del medio ambiente.

14 | BEBÉS FEDERADOS

19 | FEDERADA TURISMO
Turquia promocional.

20 | APOYO AL DEPORTE
Siguiendo las brazadas de Federico.

22 | PREVENCIÓN
Un pequeño paso para el hombre, un gran paso para la salud.

24 | RESPONSABILIDAD SOCIAL FEDERADA
El valor de que un alimento pueda llegar a quien lo necesita.

26 | ECO FEDERADO
El tren que conecta el pasado con el futuro.

28 | NUESTRA GENTE
Y un día la mutual brindó por sus 50 años.

30 | CORREO

Por Leonardo Giacomozzi
Secretario Consejo Directivo
Mutual Federada "25 de Junio" S.P.R.

SEGUIR CUMPLIENDO AÑOS Y SUEÑOS

Ni el más optimista de aquel pequeño grupo de productores agropecuarios que dieron origen a esta mutual, hubiese imaginado que 50 años después, llegaría el día en que 100.000 personas de las más diversas procedencias, estarían eligiendo ser parte de un sistema solidario de salud, algo que está próximo a suceder.

Sin embargo, fue la experiencia adquirida a lo largo de cinco décadas de brindar servicios a los asociados, superando distintas crisis y dificultades, la que fue dando a este grupo de pioneros y a quienes los siguieron, la confianza para seguir optimizando y expandiendo la mutual y sus servicios hacia nuevas regiones de la Argentina.

La principal bandera de nuestra mutual, fue, es y será la de brindar un servicio de salud de calidad, poniendo en el centro a las personas y sus necesidades . Pero los sueños de los asociados, fueron empujando el desarrollo de nuestra empresa hacia nuevos horizontes, como Turismo, Farmacia, Ayuda Económica y próximamente Seguros de Vida, servicios complementarios que cumplen un rol fundamental a la hora de acompañar y fortalecer la entidad.

Por eso, la mutual de hoy, es el resultado concreto del asociativismo y la autogestión, practicados por los asociados para buscar soluciones a sus problemas cotidianos o afrontar tiempos difíciles, o simplemente cumplir el sueño de conocer otros lugares del mundo.

En este año 51 de la mutual, en el que podemos mirar hacia atrás y ver con orgullo todo lo que hicimos por y con ella, les propongo un ejercicio parecido al que mencionaba al comienzo. Imaginar hasta donde nos gustaría hacer llegar el sueño de nuestros fundadores, y tratar de alcanzarlo.

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

Pensando en el año 51

En la última Reunión de Consejo Directivo de 2013 se realizó un balance de la actividad institucional desarrollada durante el año del cincuentenario.

El 19 de diciembre pasado se llevó a cabo en la Sede Central de Federada Salud en Rosario la última reunión de Consejo Directivo de 2013. En la misma se realizó un balance de este año tan especial, en el que la mutual cumplió sus primeros 50 años de vida.

Entre los hechos más relevantes a nivel institucional, los consejeros destacaron la visita a la Sede Central de Federada Salud del Gobernador de la Provincia de Santa Fe, Dr. Antonio Bonfatti, algo que ocurrió el pasado 26 de abril, cuando entregó al presidente, Juan Pivetta, la resolución mediante la cual la Administración Provincial de Impuestos (API), especificó que la dispensa de medicamentos a través de las farmacias mutuales, se encuentra exenta de tributar el impuesto sobre los ingresos brutos, una medida que fue impulsada por Federada Salud, y benefició a un gran número de empresas de la economía social.

Asimismo, resaltaron la incorporación de la mutual al Consejo Consultivo de Mutuales y Cooperativas de la Pcia de Santa Fe, creado en 2012 para actuar como órgano de consulta y apoyo del Ministerio de la Producción en los temas referentes al cooperativismo, mutualismo y otras expresiones de la economía social, algo que se produjo formalmente el 27 de junio pasado.

Este intenso 2013, también se vió reflejado en la actividad institucional que llevaron adelante los integrantes del Consejo Directivo en el territorio, así como en los distintos mecanismos de participación previstos en el estatuto social, que demostraron estar vivos y presentes en la conciencia de los asociados, cada vez que la política trazada desde el Consejo Directivo o la realidad lo hicieron necesario. Una prueba de ello fue la asistencia que tuvieron la Asamblea Extraordinaria, y la Asamblea Anual Ordinaria realizadas en julio y septiembre pasados respectivamente, en las que se trataron temas de gran relevancia a nivel institucional y contaron con la participación de un gran número de asociados de todo el país. Este hecho fue especialmente valorado por los integrantes del Consejo Directivo, fundamentalmente pensando en los proyectos y desafíos que la mutual debe encarar en este nuevo año que comienza.

EL 2013 EN REUNIONES DE ASOCIADOS Y VISITAS A AGENCIAS

Entre las actividades mas importantes realizadas por los integrantes del Consejo Directivo, estuvieron las visitas a Agencias y las reuniones con asociados, que tuvieron lugar en un amplio abanico de localidades en todo el país. A continuación el detalle de las mismas

Visitas a Agencias: Pujato, Gral Cabrera, Balcarce A y B, Maciel, Arroyo Cabral, Las Perdices, Funes, San Lorenzo, Las Parejas, Cañada Rosquín, San Martín de las Escobas, San Vicente, Gálvez, San Carlos, Arroyo Seco, Ramallo, Monte Buey, Villa María, Totoras, Sanford, Arequito, Casilda, Fuentes, Armstrong, Justiniano Posse, Camilo Aldao, Alvarez, Cañada Rica, General Conesa, Viedma, Choele Choel, Villa Regina, Allen, Cinco Saltos, Santa Rosa, Realicó y Oncativo.

Reuniones de Asociados: Noetinger, Leones, Salto Grande, Pilar, Morteros, Marcos Juárez, Villa Cañás, Los Molinos, Casilda, Camilo Aldao y Río Segundo.

El presente y el futuro de la Mutual en una palabra

Crecimiento

"Para nosotros es muy importante participar en la mutual y haber podido llevar adelante tantas cosas en el 2013 -señala Mario Gonzalez, Consejero Titular de la localidad de Chilecito, La Rioja-. El crecimiento que ha tenido la mutual, es realmente un orgullo, principalmente porque podemos decir que estamos colaborando con la salud de los asociados de la mejor manera posible. La cohesión que tiene nuestro Consejo Directivo con la administración es total, y eso también es algo muy valioso para todos los que formamos parte de esta entidad".

Esperanza

"Pese a las dificultades que se fueron presentando, fue un año muy bueno para Federada -afirma Susana Olego, Pro Secretaria de Federada Salud de la localidad de Villa Ramallo, Buenos Aires-. Se trabajó con muchísimo entusiasmo, con muchas ganas, y si hacemos un repaso, los 50 años fueron un hito en la vida de nuestra mutual, muy importante, para todas las personas, tanto para los empleados de Federada, para los funcionarios, para los directores, porque se ha trabajado y se ha logrado una convivencia, un trabajo en equipo, que hizo que pudiésemos llegar a este final de año con un saldo muy positivo"

Honestidad

"Yo llegué a Federada hace exactamente diez años, cuando la mutual cumplía 40 años, de la mano de un ex Director y una gran persona, como es Dardo Elisei -cuenta Vilma Pretini integrante titular de la Junta Fiscalizadora de la mutual y oriunda de Pergamino, Buenos Aires-. En todos estos años, Federada tuvo momentos muy buenos y otros no tanto, como este 2013, que comenzó con una perspectiva bastante negativa. Pero gracias al equipo de trabajo, formado por directivos, funcionarios y empleados, llegamos a esta última reunión del año con un balance muy positivo de todo lo que se hizo durante este año tan especial".

Acción

"Lo primero que puedo destacar de estos 50 años, es el crecimiento vertiginoso que ha tenido la mutual - reflexiona Victor Yunis, Integrante Suplente de la Junta Fiscalizadora de la mutual y oriundo de Salto Grande, Santa Fe -. Y lo que es para destacar, es que ha sabido conjugar estos niveles de excelencia que ha alcanzado en cuanto a la prestación de servicios, manteniendo el espíritu de sus fundadores, que tiene que ver con un sistema basado en la solidaridad, la participación y la democracia en el manejo de la institución "

FEDERADA FARMACIA

PROMO MA EVANS / CHICCO

LÍNEA MA Evans
Productos de la línea MA EVANS, dos de ellos con sus respectivas cajas (Serum y Crema para peinar).

PROMO 1
El mosquino aparato + la crema.

PROMO 2
El mosquino spray + la crema. Dos productos mosquinos (aparato y spray). Comprando cualquiera de los dos te llevás una crema solar Chicco de regalo.

FARMACIAS
BAHÍA BLANCA: Avda. Colón 211.
CIPOLLETTI: Pacheco 280.
CÓRDOBA: Esquiú 501 (esq. Sarmiento).
ROSARIO: Moreno 1143/45 .
SANTA ROSA: Moreno 364/368.

www.federada.com

FEDERADA AYUDA ECONÓMICA
FEDERADA TURISMO
FEDERADA SALUD

ESTAMOS CUANDO NOS NECESITAS

NUEVA GERENCIA DE SERVICIOS AL ASOCIADO

Con la idea de estar más cerca de los asociados, siguiendo sus inquietudes y necesidades, la mutual creó la Gerencia de Servicios al Asociado. Esta nueva área, tendrá como objetivo principal mejorar y unificar los procesos de acceso a los servicios de salud por parte de los asociados en Agencias, Delegaciones y Oficinas, así como en la Sede Central. Desde esta Gerencia, se realizará un monitoreo permanente de todos los elementos que intervienen en la experiencia de los asociados al momento de recibir dichos servicios y construyen la calidad de atención (Ej.: Recursos Humanos, Infraestructura, Comunicación, etc.) La creación de esta nueva función, se inscribe dentro de los cambios que la mutual decidió encarar para hacer fente a los nuevos desafíos planteados en el sector de la medicina prepaga.

REUNIÓN CON EL JEFE DE GABINETE DE MINISTROS DE LA NACIÓN

El pasado 4 de diciembre el presidente Juan Pivetta, el tesorero Omar Piazzale, el gerente general Mauricio Orsi y el auditor Externo, Enrique Lingua, mantuvieron una reunión con el jefe de gabinete de ministros de la nación, CPN Jorge Capitanich, en la cual fue tratado el tema de la aplicación del IVA a los servicios asistenciales de salud que se brindan a través de las asociaciones mutuales. En este sentido, si bien existe un fallo de la Suprema Corte de Justicia de la Nación ratificando otros anteriores, que son favorables para las mutuales, el tema se encuentra actualmente en instancia judicial.

El pedido concreto efectuado al Jefe de Gabinete por los representantes de la mutual, fue que ante el fallo antes mencionado de la Corte Suprema, se instruya a la AFIP para que desestime toda acción de reclamo hacia las mutuales por la aplicación del IVA en los servicios asistenciales de salud.

Cabe recordar que Jorge Capitanich, se desempeñó como Legislador Nacional y tuvo un rol significativo en la redacción y aprobación en el año 2004 de la ley 25.920, que dió mayor previsibilidad tributaria a las mutuales de salud, y a su vez fué el sustento jurídico impositivo en el que se fundamentó la posición institucional de las mutuales de salud para solicitar a la AFIP (y que esta aceptara) la exención al IVA.

El Jefe de Gabinete, recordó perfectamente esta ley y reconoció que las distintas interpretaciones efectuadas por parte de la AFIP y los pasos administrativos consiguientes, desnaturalizaron el espíritu original de la ley, señalando que es un tema que hay que resolver. Además, reconoció que este hecho genera falta de previsibilidad tributaria, lo cual dificulta el trabajo de las mutuales de salud, por lo que comprometió a gestionar el tema y dar una respuesta oficial a la mayor brevedad posible.

NUEVAS OFICINAS EN SAN LUIS Y TRES ARROYOS

Seguimos ampliando nuestra estructura. Las Oficinas San Luis y Tres Arroyos, se suman a la red de Federada Salud en todo el país. En el caso de la nueva sede en la ciudad de San Luis, ésta se encuentra ubicada a tres cuadras de la Plaza Pringles, centro neurálgico de esa capital provincial. Del mismo modo, la nueva Oficina Tres Arroyos funciona en Avenida Moreno, plena zona céntrica de la ciudad bonaerense. Ambas oficinas cuentan con una infraestructura de primer nivel y brindarán atención a los asociados de dichas ciudades y su amplia zona de influencia.
A continuación, los datos de ambas sedes para agendar.

OFICINA SAN LUIS
Av. Pte. Ilia N° 370, Tel.: (0266) 4423063
sanluis@federada.com
Lunes a viernes de 08:00 a 17:00 h.

OFICINA TRES ARROYOS
Av. Moreno N° 452, Tel.: (02983) 431819
tresarroyos@federada.com
Lunes a viernes de 08:00 a 17:00 h.

BENEFICIOS EN GIMNASIOS

Con la idea de poner al alcance de los asociados actividades de promoción y cuidado de la salud, Federada Salud suscribió convenios con distintos gimnasios de todo el país, en donde los asociados pueden gozar de descuentos especiales. Se trata de establecimientos con servicios premium, y en donde pueden realizarse diversas actividades.
En el caso de los gimasios de la ciudad de Rosario, que a partir del mes de marzo se sumaron a esta iniciativa, los interesados en concurrir a los mismos pueden solicitar un free pass de una semana en la Sede Central de Federada Salud, para conocer cualquiera de estas locaciones. Estos beneficios, continuarán extendiéndose a otros gimnasios de toda la Argentina.
Para más información, comunicarse con nuestro Servicio de Atención al Asociado, o bien con cada uno de los establecimientos.
A continuación, el detalle de locales adheridos al día de la fecha.

CIUDAD DE CÓRDOBA
- PRO-LIFE GYM & KINESIOLOGÍA
  Obispo Oro 259 (P. B.)
  Tel: 411 5404.
  pro-lifesalud.com

MENDOZA
- CLUB DE CHACRAS GYM & SPA
  Darragueira 549. Tel: 496 2095.
  Chacras de Coria
  facebook.com/clubdechacras

ROSARIO
- AREA FITNESS
  Dorrego 169. Tel.: 424 8920.
  www.areafitness.biz
- ALEM WELLNESS CLUB
  Alem 1239. Tel.: 426 8106.
  www.alemclub.com.ar

VENADO TUERTO
- APPLE FITNESS
  Local 157 (P. A.). Tel: 423 008.
  Shopping Patio Casey
  facebook.com/gimnasio.apple

EXÁMENES PARA INGRESO ESCOLAR

Recordamos a los asociados que pueden solicitar a cualquier prestador contratado por Federada Salud en todo el país, las prácticas relacionadas con el ingreso escolar de sus hijos, que los establecimientos educativos piden habitualmente en esta época del año.
Los estudios requeridos por las instituciones educativas, son los exámenes clínico, visual, cardiovascular (electrocardiograma), auditivo (audiometría) y odontológico, respectivamente.
Estas prácticas deben ser prescriptas en forma individual por el Médico Pediatra que atiende al niño, colocando en cada caso en el diagnostico "ingreso escolar". Las mismas no requieren autorización previa, por lo que pueden ser efectuadas con la sola presentación de dichas prescripciones y la credencial, ante cualquiera de los prestadores en las especialidades antes mencionadas contratados por la mutual en toda la Argentina. Para mayor información, comunicarse con nuestro Servicio de Atención al Asociado.

GESTIÓN DE SERVICIOS EN NUESTRA WEB

Con la idea de poner al alcance de los asociados información útil relacionada con la gestión de servicios, incorporamos una nueva sección a nuestra web. Se trata de la sección "Gestión de Servicios".En la misma podrán encontrar una guía rápida para realizar trámites y utilizar los servicios de la mutual. Esta se encuentra en el menú "Información asociados" y está agrupada por temas y servicios, que serán actualizados en forma permanente.

CONSEJOS PARA UTILIZAR MEJOR LOS SERVICIOS DE SALUD

Como integrantes de un sistema solidario de salud, en el que los recursos son administrados para atender la salud de todos, es importante que tengamos presente que cada vez que ulizamos un servicio, estamos afectando el mismo de manera positiva o negativa. Para ejercer de la mejor manera posible nuestros derechos y cumplir al mismo tiempo con las obligaciones que éstos implican, les acercamos algunos consejos relacionados con las prestaciones mas frecuentes, que seguiremos publicando en los próximos números de nuestra revista.

• Consulta Médica: Como se trata de una prestación habitual y de acceso directo con todos los prestadores contratados por Federada Salud, es importante que al momento de firmar la planilla de atención ante cada profesional o institución médica, en donde quedan registradas las prestaciones que luego serán facturadas por el prestador, solo se deje constancia de la prestación realizada en ese momento (Ej: Una consulta).

• Rehabilitación (Fisio y Kinesioterapia) y Psicoterapia: Una vez que el asociado obtiene la autorización de la orden en cuestión y comienza el tratamiento con el profesional, es importante que al momento de firmar la planilla en donde quedan registradas las sesiones que luego serán facturadas por el profesional, solo se deje constancia de la sesión realizada en ese momento.

día mundial de la diabetes

14 noviembre

Federada Salud estuvo presente

La diabetes es un trastorno metabólico que tiene causas diversas. Según la definición de la OMS "es una enfermedad que se caracteriza por hiperglucemia crónica y trastornos del metabolismo de los carbohidratos, las grasas y las proteínas, como consecuencia de anomalías de la secreción o del efecto de la insulina".Con el tiempo, la enfermedad puede causar daños, disfunción e insuficiencia de diversos órganos. Se conocen dos grandes tipos de diabetes: La diabetes tipo 1, que generalmente se presenta en la niñez o la adolescencia y los pacientes necesitan inyecciones de insulina durante toda la vida, y la diabetes de tipo 2, que aparece por lo general en la vida adulta y está relacionada con la obesidad, la inactividad física y la alimentación malsana. Esta última, es la forma más común de diabetes (alrededor del 90% de los casos en el mundo) y el tratamiento puede consistir en cambios del modo de vida y baja de peso, medicamentos orales o incluso inyecciones de insulina.

En el marco de su Programa de Promoción y Cuidado de la Salud, y teniendo en cuenta estos datos, que vinculan claramente a la diabetes con la falta de hábitos de vida saludables, Federada Salud decidió participar de las acciones por el Día Mundial de la Diabetes 2013, que se celebra a nivel internacional cada 14 de noviembre. De esta manera, la mutual realizó ese día distintas actividades destinadas a facilitar la toma de conciencia sobre el avance de esta enfermedad, en aquellas localidades a las que llegó con su programa, y en las sedes de Federada Farmacia de todo el país. En estos lugares se distribuyó material informativo y se midió en forma gratuita el nivel de glicemia en sangre, de manera que las personas puedan luego compartir esta información con su médico de cabecera. Esta medición fue realizada por profesionales idóneos y se utilizó material provisto por Federada Farmacia.

Estas actividades contaron con la participación de un gran número de personas en todo el país, que adhirieron a la propuesta de Federada Salud de conocer un poco más sobre esta enfermedad y llevar adelante acciones para prevenirla.

LAS ACCIONES PROVINCIA POR PROVINCIA

BUENOS AIRES

Balcarce:
En la plaza Libertad, frente al Museo Fangio.

Junín:
En la plaza 25 de Mayo, en forma conjunta con la Municipalidad de Junín.

Bahía Blanca:
En Federada Farmacia Bahía Blanca.

SANTA FE

Rosario:
En Federada Farmacia Rosario.

Venado Tuerto:
En la plaza San MartÍn, frente a la Municipalidad de Venado Tuerto, en forma conjunta con dicho municipio.

CÓRDOBA

Río Cuarto:
En la explanada de la Municipalidad de Río Cuarto, y en la Plaza General Roca, en el cierre de los actos por el Día Mundial de la Diabetes. Todas estas actividades en forma conjunta con la ONG NAdia.

Córdoba:
En Federada Farmacia Córdoba.

RIO NEGRO

Cipolletti :
En Federada Farmacia Cipolletti.

NEUQUEN

Neuquén:
En un stand ubicado en Avenida Olascoaga y Sarmiento.

LA PAMPA

Santa Rosa:
En Federada Farmacia Santa Rosa.

CUATRO DATOS SOBRE LA DIABETES

1 - En el mundo hay más de 347 millones de personas con diabetes.Esta enfermedad se está convirtiendo en una epidemia mundial relacionada con el rápido aumento del sobrepeso, la obesidad y la inactividad física.

2- Se prevé que la diabetes se convierta en el año 2030 en la séptima causa mundial de muerte. Se calcula que las muertes por diabetes aumentarán más de un 50% en los próximos 10 años.

3- Un 50% a 80% de las muertes de pacientes diabéticos se deben a causas cardiovasculares. La diabetes se ha convertido en una de las causas principales de enfermedad y muerte prematura en la mayoría de los países, sobre todo debido al aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

4- La diabetes de tipo 2 es prevenible. Treinta minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días y una dieta saludable pueden reducir drásticamente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
Fuente: Organización Mundial de la Salud.

CONVENIO CON EL INAES

La Mutual sucribió un convenio con el Instituto Nacional de Asociativisto y Economía Social (INAES), mediante el cual dicho organismo otorgará un subsidio, que será destinado a contribuir con el financiamiento del Programa de Promoción y Cuidado de la Salud. Esta ayuda, significa un claro reconocimiento al trabajo que viene realizando la mutual en esta área, al tiempo que abre nuevas perspectivas de crecimiento y continuidad para esta iniciativa.

Otro año promoviendo la salud y el cuidado del medio ambiente

Las Grutas, Mar del Plata y Villa Carlos Paz, fueron escenarios de un nuevo hábito creado por Federada Salud

Las actividades físicas recreativas repercuten de manera positiva en la salud, ya que activan la circulación sanguínea, aumentan la capacidad respiratoria, y eliminan las tensiones emocionales, por mencionar algunos beneficios. Al mismo tiempo, son un escenario propicio para la formación de valores que una persona (sobre todo los más pequeños) llevará consigo el resto de su vida.

Pensando en todo esto, Federada Salud promovió por segundo año consecutivo en el Balneario Las Grutas (Río Negro), el Parador La Reina en Playa Grande (Mar del Plata) y en la Ciudad de Villa Carlos Paz, el programa "Verano en Movimiento", que incentiva el cuidado integral de la salud, las acciones cooperativas y la preservación del medio ambiente.

El desarrollo de esta propuesta estuvo nuevamente a cargo del Grupo Eco´s, un equipo interdisciplinario que cuenta con más de 20 años de experiencia en estas temáticas, que articuló las acciones ambientales con el Movimiento Agua y Juventud Argentina, y las deportivas y recreativas con los organismos gubernamentales de cada localidad.

En Villa Carlos Paz, el juego y la recreación como herramientas para la toma de conciencia, fueron cosa de todos los días en el stand de Federada Salud ubicado en la avenida costanera de la ciudad, donde la gente pudo participar de talleres de separación y reutilización de residuos, juegos cooperativos, y hasta momentos de relajación grupal.

Por su parte, en Mar del Plata, la llegada de los Reyes Magos al espacio de Federada Salud, se complementó con desafíos lúdicos y jornadas solidarias, como la realizada para recaudar alimentos no perecederos para el comedor Amiguitos de dicha ciudad.

Por último, en el Balneario Las Grutas, que concentró la mayor cantidad de actividades realizadas durante este verano, se desarrolló una movida que involucró distintas consignas ambientales. En este sentido, podemos mencionar el taller de reutilización de envases de Tetra Brik, que fueron recuperados en el parador y otros sectores de la playa, y luego limpiados y preparados por los niños para un manejo seguro. Esta actividad, convocó a más de setenta personas, entre las que también estuvieron padres y madres, quienes disfrutaron de esta tarea junto a sus hijos. En esa misma playa, jugadores de voley participantes de un torneo y docentes del Grupo Eco´s, enseñaron gestos básicos de este deporte a los mas chicos. Esta propuesta, también fue atravesada por lo ambiental, cuando se les pidió a todos los participantes, incluyendo los jugadores, que luego de realizar un "rastrillaje" de las canchas de voley en las que se desarrollaba el torneo, depositaran las colillas de cigarrillo recolectadas, de difícil degradación, en distintos colilleros instalados en el lugar.

Uno de los momentos más relevantes de Federada Salud en Las Grutas, fue sin duda la caminata realizada el 8 de febrero, que contó con la participación de más de 300 personas, entre niños, adolescentes y adultos. La misma, de no más de 3 km, partió desde el Parador Costa Bella hacia el Cañadón de la Paloma, camino a Piedras Coloradas. Al finalizar, y luego de una clase aeróbica recreativa, se realizaron distintos sorteos entre los participantes, como premio simbólico a todos aquellos que decidieron participar de esta actividad simple y natural, que aporta muchísimo a la salud.

Federada Salud, redondeo así un nuevo verano en movimiento, en el que pudo "recrearse" junto a los asociados y la comunidad.

FEDERADA SALUD
50 AÑOS

FEDERADA SALUD
50 AÑOS

FEDERADA SALUD
50 AÑOS

FRANCISCO de Oliva

Hola. Me llamo Francisco Veneranda y soy de la ciudad de Oliva, provincia de Córdoba. Nací el 15 de diciembre de 2012. Con mis papás Vanina y Mario, queremos agradecer a Federada Salud por la atención y servicios brindados. Estamos orgullosos de formar parte de ella.

TIZIANO de Santo Tome

Hola. Me llamo Tiziano y nací el 24 de julio de 2013. Les mando esta foto en la que estoy con mi hermana mayor Candela, para que la compartan en la Revista Buenas y Sanas. Estamos muy agradecidos por los servicios prestados por Federada y la rápida respuesta cada vez que necesitamos algo. Saludos de la Familia Di Paolo de Santo Tome, Santa Fe.

ETIENNE de S. José de la Esquina

Hola. Soy Etienne Andres Baudin Pavón, nací el 16 de agosto de 2012 en la Maternidad Oroño de Rosario. Quiero agradecer a Federada y los médicos por la atención brindada durante mi nacimiento. Mis papás Pablo y Juliana siguen apostando a Federada por su calidad.

GIOVANNI de Bouquet

Me llamo Giovanni Forte, nací el 25 de mayo de 2013 y pesé 3,100 kg. Mis papis son Julián Forte y Virginia Ranieri. Soy de Bouquet, provincia de Santa Fe y quería agradecer a Federada por estar siempre presente y cuidarme mucho. Aprovecho para mandarle besos a mis Abuelos Federados Alberto Forte y Martha Rosati de Forte.

SANTIAGO de Fuentes

Hola. Me llamo Santiago Heredia, nací el 9 de agosto de 2012 en el Hospital Italiano de Rosario. Mis papás Mariela y Sebastián quieren agradecer a Federada por la calidéz en su atención, en especial a la Agencia Fuentes.

NAZARENO, EMILIA E ISABELA de Colón

Hola. Somos Nazareno, Emilia e Isabella de Colón, provincia de Buenos Aires. Llegamos todos juntos a este mundo el 4 de abril de 2013, para alegría de nuestra mamá Maira y toda la familia. Por eso, queremos compartir esta foto con los asociados de Federada Salud de todo el país.

AGUSTÍN de María Susana

Hola. Me llamo Agustin Franco y soy de María Susana, Santa Fe. Nací el 10 de octubre de 2013 en el Hospital Italiano de Rosario. Mis papis Vanesa y César quieren presentarme a todos los lectores de Buenas & Sanas.

MORENA de Pergamino

Hola. Soy Morena Lizeth. Nací el 9 de julio de 2013 en Rosario. Quiero aprovechar este espacio para agradecer a federada por todos los cuidados que me brindó mientras estuve en la panza de mamá y después de mi nacimiento. Así como también, destacar la labor y buena predisposición de Sonia de la oficina Pergamino. Gracias!

JUANA de Fuentes

Hola. Soy Juana Ferrero y nací el 30 de enero de 2012. Desde ese momento me convertí en la princesa de la familia. Quería agradecer a Federada por su atención desde mi llegada. Mis papis Julieta y Federico están muy felices y quieren compartir esta foto con todos los asociados de la Mutual, especialmente con mis abus y tíos.

ANTONIA de Noetinger

Hola. Soy Antonia Isabella De Los Santos. Nací el 3 de abril de 2013 y vine a llenar de amor y esperanza la vida de mis papis, Maricel y Carlos. Estoy creciendo mucho y soy muy feliz con mi familia. Les dejo un beso grande a todos.

El gran bazar de las culturas

Turquía ofrece a los turistas un sin fin de atractivos históricos y naturales. Federada Turismo pone al alcance de los asociados un paquete promocional para que puedan estar más cerca de este maravilloso destino.

Imaginemos por un momento que estamos caminando por una de las peatonales que nacen desde plaza Taxim, en el corazón de Estambul. A nuestros costados vemos locales de diferentes marcas nacionales e internacionales, mezclados con puestos callejeros, bares y restaurantes. Entramos en una confitería y pedimos una masa philo que chorrea de almibar. En el televisor, los empleados del lugar siguen atentamente un partido de fútbol del Galatasaray y sus flamantes figuras, como Didier Drogba, en la UEFA Champions Leage. Salimos y nos metemos en un shopping imponente a comprar una botella de agua mineral para quitarnos la sed, y de ahí partimos hacia el Gran Bazar.

"Todas estas sensaciones y muchas más son las que uno puede experimentar en Turquía" -dice Valeria Armando de Mahal, empresa mayorista de turismo especializada en destinos exóticos de amplia trayectoria, que confió en Federada Turismo para comercializar un paquete turístico promocional hacia este destino, que los asociados ya pueden consultar.

"Quizas la mayoría de las personas se sorprendan al darse cuenta de que este país, al estar ubicado entre Europa y Asia, ofrece a los turistas una rica y diversa historia que se ve reflejada en cada ciudad que se visita, al haber sido influenciado por diferentes culturas y civilizaciones orientales y occidentales, además de su propia cultura milenaria que se expone en los grandes museos. Por eso, decimos que Turquía siempre dá más de lo que uno espera" -comenta Valeria a manera de introducción-.

Efectivamente, Turquía es un país transcontinental ubicado en Asia y Europa, que se extiende por toda la península de Anatolia y Tracia, en la región de los Balcanes. Debido a su posición estratégica,

CONSEJOS PARA LOS VIAJEROS

Una vez en Turquía, se debe evitar beber agua del grifo. También, es importante ser muy cuidadoso al cruzar las calles y avenidas de Estambul, ya que los conductores suelen manejar a gran velocidad. Si se piensa tomar el metro para recorrer Estambul, es recomendable tener siempre monedas a mano, sobretodo las de 1 lira, ya que las máquinas que emiten el ticket en las estaciones funcionan con moneda. En los bazares, la mayoría de los puestos requieren efectivo al momento de realizar el pago, por lo que es bueno tenerlo presente a la hora de visitar estos lugares.

Turquía ha sido y es un punto de encuentro entre las culturas y civilizaciones orientales y occidentales, y esto puede sentirse a cada paso que uno da en este país.
"Turquía ofrece a los pasajeros la posibilidad de ver en un mismo país, una gran variedad de paisajes, únicos en el mundo. Así, pueden conocer un poco sobre su cultura e historia milenaria, disfrutando de la cosmopolita Estambul, antigua capital del imperio romano, con sus mezquitas, bazares y palacios, y como si esto fuera poco -dice Valeria- es un país con una gran belleza natural y rodeado de mares, en el que el sol brilla durante once meses del año. Además, sigue siendo el destino del mediterráneo con el precio más competitivo".
Entre los imperdibles de Turquía, Valeria pide que sumemos a la lista en la que está la mencionada Estambul, única ciudad en el mundo que se extiende sobre dos continentes, a Capadocia y Bodrum. "Capadocia es una región famosa por las maravillosas formaciones rocosas naturales de sus valles. Durante siglos la gente ha tallado

habitaciones, casas, iglesias, fortalezas y ciudades subterráneas en la blanca piedra volcánica. En cuanto a Bodrum -continúa Valeria- es el centro turístico más bonito de la costa del Mar Egeo. Las casas blancas en las colinas dominan las bahías, rodeadas casi totalmente por paseos con palmeras. En esta ciudad se pueden realizar varias actividades. Las más destacadas son los paseos en embarcación, la natación y el submarinismo. De noche, las famosas discotecas de la ciudad palpitan y mantienen despierta a gran parte de la población hasta el amanecer. En síntesis, son dos lugares de Turquía que un turista no debe dejar de visitar" -resume Valeria-.

Como si fuese un guiño más que este país hace a quienes estén pensando en conocerlo, Valeria nos cuenta que Turquía se puede visitar durante todo el año, y no son necesarios ningún tipo de vacunas y visados. Eso sí, solo hay que tener presente que los inviernos pueden ser crudos, con nieve en algunos lugares. Sin embargo, sin importar la época del año, los turistas vuelven maravillados. "Los pasajeros se sienten muy cómodos tanto en las grandes ciudades, como en sus típicos pueblitos -afirma-. Se mezcla lo occidental con las costumbres y cultura de Medio Oriente. Las excelentes carreteras y buenos aeropuertos, junto a sitios arqueológicos excepcionales, hacen que Turquía definitivamente muestre a quienes la visitan la mejor combinación entre oriente y occidente"

COSAS QUE UNO NO DEBE DEJAR DE HACER EN TURQUÍA

- Comprar frutos secos en el Gran Bazar, y para los que aman ocinar, cientos de especias para condimentar. Eso sí, siempre regateando.
- Tomar yogur turco con miel y semillas de amapola, muy típico.
- Comer Döner Kebap, comida rápida con contenido de carne asada, que se cocina sobre un eje giratorio.
- Entrar a una tienda a comprar a algo (Alfombras, joyas, cobre, cueros, antigüedades, a elección), aceptar el té de invitación cuando uno llega e iniciar el regateo.
- Recibir un masaje tonificante en un hamam (baño de vapor).
- Visitar la iglesia-mezquita Santa Sofía, símbolo por excelencia de la ciudad de Estambul, considerada la octava maravilla del mundo.
- Pararse a mirar el Estrecho del Bósforo, que une el mar Negro y el de Mármara en un recorrido de 30 kilómetros de longitud.
- Sobrevolar en globo el espectacular paisaje de Capadocia.

FEDERADA TURISMO

TURQUÍA PROMOCIONAL

11 DÍAS: Estambul - Canakkale - Kusadasi - Pamukkale Capadocia - Ankara

Salidas desde Buenos Aires: 19 Marzo / 2 Abril / 23 Julio / 20 Agosto / 15 y 29 Octubre

INCLUYE:
- Aéreos de Turkish Airlines en clase económica, Clase L (sujeto a disponibilidad al reservar).
- Traslados Aeropuerto - Hotel - Aeropuerto en servicio regular e idioma español.
- Alojamiento: Estambul 3 noches, Canakkale 1 noche, Kusadasi 1 noche, Pamukkale 1 noche, Capadocia 2 noches, Ankara 1 noche.
- Desayuno.
- Media pensión durante el recorrido por el interior de Turquía (no incluye bebidas).
- Excursiones y visitas según itinerario.
- Guía de habla hispana.

NO INCLUYE:
- Tasas e impuestos : U$D 540 por pasajero (sujeto a reajustes)
- IVA aprox.: U$D 15 por pasajero base doble U$D 25 Por pasajero base single.
- Gtos. reserva U$D 25 TTL.
- Gtos. administ 1,45 %
- Percepción AFIP, servicios terrestres base doble U$D 205 por pax / base single U$D 355 por pax

PRECIOS POR PERSONA EN DOLARES:
4★ Base doble: U$D 1.995.-
Suplemento Single: U$D 545.-

Tarifas sujetas a reajuste. / Sugerimos Assist Card / Se requiere pasaporte con minimo 6 meses de validez

Financiamos tu viaje a través de Ayuda Económica, un nuevo servicio para asociados, ágil, sencillo y de acceso inmediato.
Las tarifas se encuentran sujetas a reajustes. Los montos y cuotas de la financiación se encuentran sujetos a la aprobación del Departamento de Ayuda Económica.

OFICINA DE SERVICIOS COMPLEMENTARIOS
Mendoza 1950. Tel: (0341) 4409325 / 4409340 / 4476091

FEDERADA TURISMO:
Int.: 242 y 243 | 0810 888 0066 | turismo@federada.com

FEDERADA AYUDA ECONÓMICA:
Int.: 248, 249, 250 | ayudaeconomica@federada.com
www.federada.com

FEDERADA AYUDA ECONÓMICA
FEDERADA FARMACIA
FEDERADA SALUD

ESTAMOS CUANDO NOS NECESITAS

Siguiendo las brazadas de Federico

Federada Salud suscribió un convenio con Federico Grabich, nadador de gran proyección internacional, con la idea de apoyar su carrera. Un sueño que comenzó en Casilda y espera llegar a Río 2016.

Muchas veces es difícil dimensionar el valor del esfuerzo, y mas aún cuando hablamos de un deporte como la natación, generalmente alejado de los medios y del que solo nos viene a la mente la imagen de un personaje que nada solo en una pileta. Por eso, conocer un poco la rutina que se esconde detrás de esta persona, viene bien para conocerla un poco mejor. Federico Grabich, nadador y asociado de Federada Salud, nos ayuda en esta tarea. "Un entrenamiento puede arrancar a las 6 de la mañana, de noche, con 5 grados y lluvia, en una pileta descubierta, y con el agua "finamente climatizada", como fué mi experiencia del año pasado en España - nos cuenta - Con los otros nadadores, a lo sumo podés hablar 30 segundos en la pared, en cada pausa, pero son dos horas corridas en el agua. Cuando salís, tenés 15 o 20 minutos entre que te duchás, y entrás en calor en el gimnasio. Después entrenás una hora y media a full, casi sin hablar. Después vamos a almorzar y a las 15 ya tenés que estar de nuevo en el club. Por lo general a la tarde era trabajo físico al aire libre. Y después otra vez, dos horas y media en el agua"

Este joven talento santafesino, fue "detectado" en un programa de la provincia de Santa Fe que se proponía este fin, que un día llegó a Casilda, su ciudad. Allí su entrenadora, Mónica Gherardi, quien todavía lo acompaña por estos días, le insistió para que participara y comenzó a sugerirle el camino del agua.

"Yo en ese momento hacía mucho tiempo que practicaba básquet, y entonces más o menos me dividía entre las dos cosas. Si bien siempre me gustó el agua y de chico mis viejos me habían mandado a nadar, en un año y medio que duró esa experiencia, mejoré muchísimo mi técnica, y así logré hacer un tiempo que me clasificó para el campeonato nacional de menores. Yo tenía 12 años, y una vez que se terminó este programa, seguí entrenando en mi club, Alumni. Asi participé de este primer campeonato nacional, en el que salí último en todas las competencias - bromea -. Y aunque parezca mentira, esto me entusiasmó más".

Así, Federico decidió dejar definitivamente el básquet y dedicarse exclusivamente a la natación, participando en competencias cada vez mas profesionales, sobre todo a partir de los 15 años, cuando fué elegido para integrar la Selección Argentina de Natación.

A principios de 2013 y con tan solo 23 años, Fede recibió una propuesta que no dudó en aceptar: "Me propusieron hacer un entrenamiento en el Club Natacio Sabadell, que está en una localidad cercana a Barcelona, a partir de un convenio entre las Federaciones de Natación de Argentina y España - cuenta -. Allí junto a otros dos nadadores argentinos, Julia Sebastián y Martin Naidich, entrené durante seis meses, de marzo a agosto, en un plan que culminó con mi participación en el mundial de natación, donde salí décimo en pileta larga, todo un logro para la Argentina. Después volví dos meses al país, y me volví a ir un mes a España, antes del campeonato argentino, que fue en diciembre en Buenos Aires. Ahí participé de cinco carreras para lograr las cinco marcas para competir en el próximo Sudamericano. Por eso, creo que fue el mejor año de mi carrera".

Pensando en seguir impulsando el esfuerzo y los sueños de Federico hacia lo más alto, Federada Salud decidió convertirse en su sponsor, colaborando a través de Federada Turismo con una ayuda para que pueda seguir viajando para entrenar y competir en distintas partes del mundo, con la mirada puesta en 2014, pero con un solo objetivo en la cabeza: poder ser protagonista de otro juego olímpico.

"Entre los desafíos más importantes de este año que comienza, estan los Juegos ODESUR, que se van a realizar del 7 al 18 de marzo en Chile, donde voy a participar de siete competencias, cuatro individuales y tres de relevo. - detalla Federico - El objetivo es subir al podio en todas las carreras y lógicamente bajar las marcas. Después viene el Sudamericano

de Mar del Plata en octubre y el Mundial en Quatar, en el cual el objetivo será tratar de mejorar el décimo puesto que conseguí en 2013. Pero el objetivo final de todo esto son los juegos olímpicos. -confiesa-. Estos son pasos intermedios, todos importantes, pero los objetivos son clasificar primero y después poder estar en un nuevo juego olímpico, ya que para un deportista, no hay nada que se le parezca. "

"Por eso este convenio que acabo de firmar con Federada, me ayuda mucho - explica - porque además de los torneos que están planificados por el Comité Olimpico Argentino y la Secretaría de Deportes, tengo que competir por otro lado, por decirlo de alguna manera, para poder tener mayor competencia y roce. Esta ayuda, me va a permitir por ejemplo hacer la gira con la Federación Internacional de Natación, que son seis etapas en Europa, y otra que se llama Mare Nostrum, y que se corre entre Barcelona, Canes y Mónaco. También me permite decir, bueno, me voy veinte días a Sierra Nevada en España, a entrenar en un centro de alto rendimiento de altura, o me voy a La Loma, en México, donde hay uno similar. Es decir, me permite ir a competencias internacionales de nivel, que en Argentina no hay muchas, o poder entrenar en estos lugares que mencionaba, cosas que son muy necesarias para un nadador y todas muy costosas".

"Lo que más me atrajo de la natación en mis primeros años, fue la posibilidad de conocer otros paises", dice Federico, algo que brazada a brazada y gracias a su dedicación, pudo ir consiguiendo. Federada Salud espera colaborar para que pueda seguir llegando ahí donde quiera estar. "El objetivo final termina en Río 2016" -repite, convencido. Esperamos estar allí y ser testigos del comienzo de nueva etapa de éxitos en su vida deportiva.

SEIS CENTÉCIMAS DE SEGUNDO

"Londres fue una experiencia increíble - relata Federico -. Fue mi primer juego olímpico. En el anterior me había quedado afuera por seis centécimas de segundo. Por eso, poder estar en una competencia como esta, en donde habitualmente participaban entre 1600 y 1700 nadadores de todo el mundo, y ahora solamente pueden hacerlo 800, es decir el doble de difícil, no tiene precio. Por suerte, pude estar en Londres 2012 y espero poder hacerlo en Río 2016".

Un pequeño paso para el hombre, un gran paso para la salud

Distintas investigaciones demuestran que aquellas personas que llevan una vida activa, están menos expuestas a padecer distinto tipo de enfermedades. Razones y consejos para tomar el camino de la salud.

En 1953, el epidemiólogo inglés Jerry Morris, publicó los resultados de un estudio que demostró que los conductores de autobuses de Londres, quienes pasaban sus horas de trabajo subiendo y bajando escaleras a lo largo de los típicos colectivos ingleses de dos pisos, tenían una tasa de mortalidad por enfermedades coronarias que era un 50 % mas baja que sus homólogos los controladores, quienes pasaban sus días sentados frente al volante. El investigador, planteó así la hipótesis de que era la actividad física de trabajo la que protegía a los conductores de desarrollar enfermedades coronarias. Así nació el campo de la "epidemiología de la actividad física ", disciplina que busca indagar la relación entre actividad física y su impacto en la salud.

Desde estas primeras observaciones de Morris, se han llevado a cabo muchos otros estudios, obteniéndose resultados similares: las personas activas tienen tasas más bajas de enfermedades del corazón que aquellas inactivas.

Si bien está fuera de discusión que realizar actividad física de manera regular es beneficioso para la salud, distintas investigaciones realizadas en todo el mundo, continuaron indagando qué pasaba con el resto de las actividades que una persona realiza durante el día. Es decir, que ocurre en el tiempo que queda restando aquel que dedicamos a dormir y los 150 minutos de actividad física moderada o intensa a la semana recomendados por la OMS.

Para responder a esta pregunta, investigadores de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Sidney (Australia) llevaron a cabo un estudio, cuyos datos publicó en 2012 la Revista Archives of Internal Medicine, en el que analizaron las respuestas a cuestionarios sobre la salud y la actividad física de 222.497 personas de 45 o más años de edad y los datos del registro de nacimientos, muertes y matrimonios de Nueva Gales del Sur (Australia), desde febrero de 2006 hasta diciembre de 2010. Los resultados del mismo, mostraron que el sedentarismo prolongado estaba significativamente asociado con un mayor riesgo de muerte por cualquier causa, independientemente de la actividad física que se realice. No obstante, quienes mayor probabilidad de muerte tienen son aquellas personas con alguna patología, como las que tienen una enfermedad cardiovascular, diabetes, sobrepeso u obesidad, y que además pasan más tiempo sentadas, según recoge el estudio. "Nuestros resultados ayudan a acumular evidencia sobre la relación entre conductas sedentarias y salud", afirmaron. - Se ha comprobado que permanecer mucho tiempo sentado altera la función metabólica, resultando en un incremento del nivel de triglicéridos en sangre, una reducción de las cifras de colesterol de alta densidad (el bueno) y una disminución de la sensibilidad a la insulina. También se ha sugerido que afecta al metabolismo de los carbohidratos mediante cambios en las proteínas transportadoras de la glucosa muscular", explicaron los autores.

En esta misma línea, y más recientemente, una investigación de la Escuela Sueca de Deportes y Ciencias de la Salud, publicada en octubre pasado en el British Journal of Sports Medicine, siguió durante 12 años y medio a 5.000 hombres y mujeres de más de 60 años, quienes fueron sometidos a un cuestionario inicial sobre salud, estilo de vida y actividades diarias, seguido de evaluaciones clínicas.

LA ARGENTINA JOVEN Y SEDENTARIA

La última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada en 2009 por el Ministerio de Salud de la Nación, reveló que el 54,9% de los argentinos son sedentarios, cifra que aumentó respecto de la medición anterior, realizada en 2005. La encuesta señala que la inactividad física en 2009, al igual que en 2005, fue elevada a partir de los 18 años, mostrando que uno de cada dos adultos jóvenes son inactivos. El incremento de la inactividad física fue marcado a nivel nacional y en casi todas las jurisdicciones, y ocurrió a expensas de los grupos de menores ingresos.

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA INCORPORAR EL EJERCICIO FÍSICO A LA VIDA COTIDIANA

- Suba por las escaleras en vez de tomar el ascensor.
- Si se desplaza en transporte público, bájese una o dos paradas antes y termine el trayecto caminando.
- Si va en auto, estaciónelo a cierta distancia del destino.
- Aproveche cualquier excusa para dar un paseo.
- Si las condiciones climáticas no le permiten salir de su casa, procure caminar en su domicilio. Algunas ideas: realice varios viajes para poner o quitar la mesa, llevando las cosas de una en una y no tratando de optimizar los movimientos; lo mismo para guardar la ropa doblada, por ejemplo; tienda la ropa en vez de usar la secadora, etc.
- Caminar es un ejercicio fácil de llevar a cabo y apto para casi todo el mundo. Una orientación general es caminar entre media y una hora diaria. Aun así, siempre es recomendable consultar con su médico cuál puede ser la mejor forma de iniciarse y mantenerse en este o en cualquier otro tipo de ejercicio.

Fuente: Guía "Vive el envejecimiento activo". Obra Social La Caixa. España. 2010

Para sorpresa de los investigadores, llevar una vida activa, aun sin hacer ejercicio de manera regular, estuvo asociado con una mejor salud cardíaca y longevidad. Un dato del estudio, reveló por ejemplo que los adultos que hacían muchas actividades diarias, eran menos propensos a tener un trastorno cardíaco y lo eran aún menos a morir que los más sedentarios. Así, por cada 100 sedentarios que tuvieron un infarto o un ACV, 73 personas muy activas sufrieron las mismas complicaciones.

Mas alllá de que este tipo de investigaciones continúa, cada vez son más las evidencias de que cada día las personas tienen frente a ellas dos opciones para aprovechar el tiempo y actuar sobre su salud. O quedarse sentados, o bien hacer distintas actividades que aunque menores y silenciosas, tienen un efecto concreto a la hora de mejorar el estado de salud en general y la calidad de vida.

El valor de que un alimento pueda llegar a quien lo necesita

Federada Salud destinó un vehículo utilitario para recorrer varios supermercados de la ciudad de Tandil y recoger los alimentos que se habían donado para la 11ª Colecta del Banco de Alimentos de la ciudad.

La Real Academia Española define a la solidaridad como la "adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros".En este caso, la solidaridad de Federada Salud fue para con el Banco de Alimentos de Tandil, que llevó a cabo su 11º Colecta de Alimentos entre el viernes 4 y el sábado 5 de octubre. La misión de la actividad era clara: brindar apoyo a la ONG con el fin de ayudar a personas que no logran cubrir sus necesidades básicas.

Con esta acción solidaria, sumado a la organización y empeño del Banco de Alimentos de Tandil, se lograron recolectar más de 7.000 kilos de alimentos en nueve supermercados de la ciudad, donde los tandilenses fueron convocados a efectuar donaciones.

"Es la primera vez que Federada colabora con nosotros y estamos muy conformes y agradecidos. Ojalá, podamos continuar este vínculo", afirmó Natalia Bellver, Gerenta de Entidades Asociadas y Voluntariado del Banco de Alimentos, quien agregó que la respuesta de la Gerencia de Federada para colaborar en la Colecta "fue inmediata".

En concreto, Federada Salud puso a disposición una camioneta Kangoo Pick Up (utilitario), destinada a la logística de la Colecta. En el vehículo, trabajaron Juan Pedro Larraburu y Eleonora Scaruzzi, dos asesores comerciales de Federada, quienes se encargaron de la carga y el traslado de alimentos desde tres supermercados de la ciudad hasta el Banco de Alimentos.

"Para nosotros, es importantísima esta colaboración, ya que son dos días de mucha movida y organización. Este aporte de Federada Salud, como de otras camionetas, nos permite poder delegar en otros el retiro de los alimentos que se van juntando en los distintos mercados y su posterior traslado al depósito del Banco, para nosotros poder abocarnos a ir contabilizando y agilizando la dinámica de la Colecta", explicó Bellver.

Por su parte, Gustavo Harris, Coordinador de Federada Salud en la zona, explicó por qué es importante para la mutual brindar este tipo de colaboraciones: "Interactuar con instituciones del prestigio de Banco de Alimentos, con la noble tarea que realiza, lleva consigo dos cosas: por un lado, realizar acciones que reconfortan al espíritu de cada uno, poder dar mucho con muy poco a otras personas que lo necesitan; y por otro, poder posicionar a la Mutual en un lugar social de la ciudad y estrechar lazos".

La Colecta se realiza hace 11 años desde la Red Argentina de Bancos de Alimentos, con la consigna

RESULTADOS

La 11ª Colecta de Alimentos juntó 7.025 kilos de alimentos, una cifra similar a la obtenida en 2012, según señaló Bellver. Lo recolectado fue distribuido entre 121 instituciones que alimentan y asisten a más de 21.000 personas.

Este resultado también se debió, sin dudas, al aporte de la gente que se acercó a los puestos del Banco de Alimentos, instalados en la entrada de los supermercados, para hacer la donación.

"Sumá 1 + a tu mesa".De esta manera, se convoca a la gente a que en su compra incluya un alimento no perecedero para donar. Así, "el Banco hace posible que muchas entidades asociadas, como merenderos, comedores, ONG, hogares convivenciales, sociedades de fomento, entre otras, puedan brindar sus servicios alimentarios a tantas familias que lo necesitan", aseguró Bellver.

La Red de Bancos de Alimentos fue creada en el año 2003 y hoy en día la integran 17 instituciones del país con la misión de "potenciar el accionar de los Bancos de Alimentos y el desarrollo de alianzas estratégicas que favorezcan la reducción del hambre y promuevan la educación nutricional, contribuyendo a la promoción de la dignidad de cada ser humano en la Argentina".

Un año antes, se había creado el Banco de Alimentos de Tandil, miembro-fundador de la Red, como una organización no gubernamental sin fines de lucro, "con el fin de atraer donaciones de productos alimenticios y hacerlos llegar a diversas instituciones que trabajan brindando servicios alimentarios a personas que no logran cubrir sus necesidades básicas", detalló Bellver.

La Colecta se realiza hace 11 años desde la Red Argentina de Bancos de Alimentos, con la consigna "Sumá 1 + a tu mesa".De esta manera, se convoca a la gente a que en su compra incluya un alimento no perecedero para donar.

El tren que conecta el pasado con el futuro

Con una fabricación artesanal, TecnoTren lleva 11 años brindando un transporte ecológico de pasajeros conectando pueblos y ciudades del interior del país sobre vías que habían quedado abandonadas.

En el año 2003, surgió un proyecto con el fin de crear un sistema ferroviario que ocupase el lugar que los trenes comunes y corrientes no podían. La idea era aprovechar las vías en desuso con un vehículo ecológico, que permitiera la conexión entre pueblos y ciudades del interior a un costo accesible.

La iniciativa nació con el nombre de TecnoTren. "La idea original surge de Jorge Luis Beritich, que, desde la desactivación ferroviaria, veía tantos pueblos desaparecer y pensaba en volver a darle valor a todo ese sistema ferroviario que alguna vez fue el puntal del crecimiento del país desde el interior", explica Ricardo Pistone, jefe de Producción de la empresa y amigo del entonces fundador, quien falleció en abril pasado, próximo a cumplir 79 años. "Jorge siempre nos marcaba la importancia de sumar a las economías chicas desde la comunicación ferroviaria", resalta Pistone y remarca la importancia de esta conexión para los jóvenes, sobre todo, que "tienen que acercarse a los centros más poblados a seguir sus estudios".

Así fue que, hace 11 años, Beritich, junto con el ingeniero Mario Eleonori, desarrollaron un prototipo cuyo diseño lo fueron mejorando "a prueba y error, sin apartarse de la idea original que era la sencillez y la liviandad", cuenta Pistone.

La fabricación de los vehículos se realiza de manera artesanal, en El Talar, Partido de Tigre, Provincia de Buenos Aires, y desde sus inicios hasta hoy, TecnoTren lleva fabricados 18 vehículos.

Son unidades ecológicas, ya que si bien funcionan con un motor a explosión de gasoil, "la relación pasajero-consumo es insignificante: si pensamos que transporta 120 pasajeros (56 sentados y el resto parado) con 20 litros cada 100 km., estamos hablando de 0.16Lts/pasajero. Si este pasajero viajara en su auto, ¿cuánto combustible consumiría?", explicó.

El Tecnotren es un vehículo tranviario bidireccional y autónomo. Está diseñado para efectuar viajes cortos, a una velocidad máxima de 40 km/h, aproximadamente.

Constituye muy poco peso por eje, ya que su carrocería es auto-portante en plástico reforzado con fibra de vidrio, lo que hace a la unidad muy liviana y resistente a la vez, señaló Pistone. El peso de las unidades ronda las 8,5 toneladas vacío y las 19 cargado.

Hoy en día, las unidades de TecnoTren funcionan en las ciudades de Paraná, Entre Ríos, con un boleto gratuito; en La Plata (Tren Universitario), con un boleto a tan sólo $ 1,50 con la Sube, y en Vicente López (Predio Tecnópolis). En La Plata, transporta unos 1.700 pasajeros, promedio, por día, mientras que en Tecnópolis viajan entre 5.000 y 7.000, según cifras aportadas por Pistone.

En dichas localidades, utiliza las estaciones existentes o, en su defecto, se construyen apeaderos. Las unidades cuentan con piso bajo, por lo que no necesitan an-

denes.
Los vehículos trabajan con un motor Diesel 1,7, con un consumo que "va desde los 16 a los 20 litros de gasoil común cada 100 Kilómetros".El tanque tiene una capacidad de 150 litros, por lo que posee una autonomía de entre 800 y 1.000 kilómetros.
En cuanto a su mecánica, el jefe de Producción de la empresa señaló que "es muy sencilla", ya que se fabrica "con repuestos comunes del mercado automotor". Agregó que son coches "de fácil mantenimiento, pensados para que cualquier mecánico entrenado de pueblo pueda para darle servicio".
En lo que refiere a la seguridad, cuenta con tres sistemas de freno; y además, posee "un sistema de hombre vivo", que funciona con una chicharra cada seis segundos, lo que quiere decir que "si el conductor no presiona un botón en los seis segundos siguientes, se activa el freno de emergencia".
TecnoTren prevé un año 2014 de expansión y de perspectivas muy positivas. Estiman que próximamente también funcionará en la ciudad de Santa Fe y Universidad de San Martín. Y, además, se pretende reforzar el servicio del Tren Universitario de La Plata con otro vehículo, fabricar dos unidades más para la ciudad de La Rioja y concretar la producción de cuatro coches más.
"El interés y las tratativas con varias provincias argentinas nos hacen pensar en un futuro próspero. Desde la Secretaria de Transporte hay un interés muy profundo que ha comprometido a la Comisión Nacional de Regulación del Transporte, con el apoyo del Instituto Nacional de Tecnología Industrial, para que Tecnotren pueda circular por todo el país", indicó Pistone.
Y más allá de brindar el servicio en el territorio nacional, la empresa apuesta, también, a trascender la frontera, por lo que ya están analizando varios proyectos de expansión hacia otros países de América Latina.

JORGE BERITICH
POR RICARDO PISTONE

"A Jorge lo describo como un genio, un caballero y un pan de Dios; de esas personas que hay pocas y que tuve la suerte de conocer, primero, como su empleado y, más tarde, tuve el honor de que me considerara su amigo.
Una persona con una capacidad de tener la imaginación de un artista y la sabiduría técnica en varias ramas de la ingeniería, siendo técnico mecánico. Él decía que no era inventor, decía que era como un músico, donde las notas ya estaban inventadas y el sólo les modificaba el orden al tocarlas.
Tecnotren nació y creció no solo de su inventiva, sino también de su patrimonio, ya que durante todos estos años de lucha, hubo que convencer a todos de que el Tecnotren era una realidad. Gracias a Dios, su fue sabiendo que lo había logrado".

Y un día la mutual brindó por sus 50 años

Asociados, empleados, agentes y autoridades de la mutual de todo el país, se encontraron el domingo 10 de noviembre en el Salón Metropolitano de la ciudad de Rosario, en un festejo que incluyó distintas actividades y en el que la figura principal fue la mutual, su historia y sus proyectos para el futuro. También estuvieron presentes autoridades gubernamentales de la ciudad de Rosario y la provincia de Santa Fe, así como de empresas de la economía social que transitaron junto a Federada Salud estos cincuenta años.

DESEOS EN UN DÍA MUY ESPECIAL

"Que sigan creciendo como organización y que no pierdan la calidez, el buen trato y la calidad humana que los caracteriza. Nos sentimos parte de esta familia"
Alejandra Di Natale
Agencia Conesa

"Que llegue a cumplir otros 50 años, siguiendo en el mismo camino de la solidaridad y el espíritu mutualista que la caracterizó hasta el día de hoy"
Daniel Burlon
AMAT, Buenos Aires.

"Deseamos mas vida para esta mutual. Muchos éxitos y por muchos años más. Felicidades en este aniversario"
Familia Leiva
Asociados de Colonia Alpina, Santiago del Estero

"Seguir permaneciendo, creciendo y brindando todos los servicios que ofrecimos durante estos cincuenta años, que no son pocos, y fueron todo un éxito. Aquí estamos. Gracias por la solidez"
Hilda Romanutti
Agencia Rufino.

"Que continuen creciendo y brindando los excelentes servicios a los que nos tienen acostumbrados. Felices 50 años"
Dario Salvay
Asociado de Justiniano Posse.

"Deseo el mayor de los éxitos para Federada Salud, y que sigamos siempre juntos"

Elizabeth Gremoliche
Oficina San Luis

"Que estos 50 años sean el comienzo de una etapa llena de logros, como los obtenidos hasta ahora"
Angelica Suriani
Asociada de Firmat.

"Deseo seguir formando parte de esta hermosa familia. Éxitos y muchos años más"
Silvia Ponce
Asociada de Carlos Tejedor, Buenos Aires

"Cumplir muchos años más con la calidad y excelencia que los caracteriza, siempre pensando en el afiliado, prestando servicios de mucha utilidad y sumar nuevos afiliados, como así también sumar más servicios"
Agencia Oncativo

"Deseo que sigan creciendo y apoyando las acciones de salud para toda la comunidad"
Lic. Alberto Arribas, Pofesional Programa de Promoción y Cuidado de la Salud.

"Que siga siendo una entidad para y conformada por los asociados, resistiendo los embates y fortaleciendo el sistema de salud argentino"
Andrea Sarnari
Federación de Cooperativas Federadas

"Soy parte de Federada desde el año 1984. Como Agente, fue, es y será un orgullo trabajar en esta mutual"
Oscar Varayona
Agencia Maria Juana

FEDERADA SALUD
COBERTURA MÉDICA
50 AÑOS
CINCUENTA AÑOS CUIDÁNDOTE.
iturbe

50 AÑOS

AGRADECIMIENTO SOBRE RUEDAS

Señores de Federada Salud
De nuestra mayor consideración

Nos dirigimos a ustedes a los efectos de agradecerles por poner a disposición un vehículo para el traslado de los alimentos recolectados en la 11° Colecta Anual de Alimentos que tuvo lugar el pasado 4 y 5 de octubre en nuestra ciudad.
Durante más de 10 años, el apoyo y sostén de los donantes contínuos de la fundación, permiten beneficiar y ayudar a todas las instituciones que hoy retiran alimentos del Banco, para asistir en forma directa a miles de niños.
El aporte sustancial de cada donante, nos permite extender la asistencia a 121 entidades (comedores escolares, barriales y Cáritas), que alimentan a alrededor de 21.827 personas, lo que significa que el Banco de Alimentos ha distribuido más de 2.303.384 Kg. de alimentos entre dichas instituciones.
Gracias a la gran colaboración, no solo de los donantes, sino de la inmensa cantidad de voluntarios que se comprometen con el Banco de Alimentos, es que podemos continuar trabajando en la ardua misión de ayudar a quienes más lo necesitan.
Cada pequeño gesto que una persona pueda aportar, es de gran ayuda. Lo que para algunos significa muy poco, para otros puede significar mucho.
Considerando todos los objetivos y metas logradas durante estos diez años y más que agradecidos por todo lo que hemos recibido de parte de todas las personas que colaboran, es que esperamos seguir contando con su apoyo durante este año. La colaboración que recibimos de cada donante se ve reflejada en la felicidad de todos los niños que pueden alimentarse día a día.

Los saludo atentamente

MARIO H. BAÑILES
Director Ejecutivo
Fundación Banco de Alimentos de Tandil

CARTA ABIERTA A UN PIONERO

Luego del almuerzo de los 50 años realizado en noviembre pasado, Oscar Cefarelli, asociado de Federada Salud de Alvarez, Santa Fe, hizo llegar al Agente de la mutual en su localidad, Gabriel Donati, una carta de agradecimiento por haber sido invitado a este evento, en la que también recordó a los pioneros de Federada de su localidad. "Quiero evocar en ustedes, descendientes directos, a quien fuera a través de la Federación Agraria Argentina uno de los pilares fundamentales de la Mutual Federada "25 de Junio".Me refiero a tu padre y gran amigo Loris Donati" - menciona la carta. En la misma, el asociado también deja un mensaje para el futuro de la mutual. "Con el correr de los años hemos visto el crecimiento firme y constante, con todo el esfuerzo que requieren las distintas épocas vividas, en las que fueron sumando constantemente servicios. Por eso, vayan nuestros mas sinceros votos para que sigan escalando peldaños como hasta ahora, en el camino hacia un futuro próspero" - concluye.

EL CORAZÓN DE LARA

Señores de Federada Salud:

Hola. Somos de Gálvez, Pcia. de Santa Fe, y padres de Lara de 5 años, quien a fines de 2013 fue operada del corazón. A pesar de la angustia y el dolor que sentimos al tener que atravesar por dicha cirugía, estamos agradecidos a Federada Salud, porque respondió increíblemente. La calidez y amabilidad de toda su gente, hace que uno se sienta contenido y con la seguridad de que en estos momentos difíciles, siempre están con nosotros.
Hoy Lara tiene un corazón fuerte y sano.
Gracias Federada Salud por ser parte de nuestra familia.

Diego Mazzucchelli y Flia.
Asociado N° 87192 - Galvez, Santa Fe

LOS SERVICIOS DEL GRUPO FEDERADA

Señores de Federada Salud

Somos Walter y Valeria, de Chañar Ladeado, Santa Fe. Queremos agradecer a todos los que trabajan en Federada, por la facilidad con la que nos ayudan a gestionar distintos trámites y servicios. Somos de utilizar varios, como el de Salud, especialmente la parte de autorizaciones, pero también Farmacia, y Turismo; y queríamos dar un ejemplo de esto contando algunas vivencias
En el caso de Federada Farmacia, el abuelo de mi esposo también es asociado de la mutual y está bajo tratamiento oncológico hace varios años. Cuando tuvimos la necesidad de conseguir un medicamento, llamamos y luego de una charla con Veronica de Farmacia Rosario, quien nos derivó a la parte de oncología, y después de presentar la documentación necesaria, a la semana ya teníamos la medicación con nosotros con el 100% de cobertura.
También queremos mencionar el servicio que brinda Federada Turismo, donde solo basta que Vero Cordaro y su equipo nos armen un paquete, nos cierren los números y nosotros solo tenemos que partir.

Por todo esto y mucho más, simplemente gracias

Walter Vanucci y Valeria Ciriacci
Asociados N° 64758 - Chañar Ladeado, Santa Fe

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 podes sugerirnos temas para nuestra revista o enviarnos tu comentario sobre las notas que publicamos en cada número. Tu opinión nos interesa.

FEDERADA
AYUDA ECONÓMICA

ESTAMOS CUANDO NOS NECESITÁS

Asistencia financiera para que puedas resolver imprevistos o concretar tus proyectos.

Ponemos a tu disposición tres líneas de préstamos personales. Podés consultarlas en www.federada.com haciendo click en el logo de Federada Ayuda Económica. Solicitá una cotización o asesoramiento sobre tu préstamo y contá con el dinero que necesitás de manera ágil y sencilla"

Mínimos requisitos:

- Ser Asociado y estar adherido a un plan de salud.
- Antigüedad mayor a 6 meses como asociado.
- Ser mayor de 18 años de edad.

El monto y las cuotas de financiación se encuentran sujetos a la aprobación del Departamento de Ayuda Económica.

OFICINA DE SERVICIOS COMPLEMENTARIOS
Mendoza 1950. Tel: (0341) 4409325 / 4409340 / 4476091

FEDERADA AYUDA ECONÓMICA:
Int.: 248, 249, 250 | ayudaeconomica@federada.com
www.federada.com

FEDERADA TURISMO
FEDERADA FARMACIA
FEDERADA SALUD

ESTAMOS CUANDO NOS NECESITAS