



Detrás de la copa

Además de acompañar momentos, el vino es un producto natural que esconde secretos que nos llevan a la salud y la historia misma de la humanidad. Entrevista a la Licenciada María Soledad Bedino y el Doctor Fernando Filippini.



16 | NOTA DE TAPA
Vino para quedarse

03 | EDITORIAL

04 | NOVEDADES. INSTITUCIONAL
El gobernador Antonio Bonfatti disertó en la Sede Central de Federada Salud. Visita a la Cooperativa Obrera de Bahía Blanca.

05 | NOVEDADES. PROMOCIÓN DE LA SALUD
El Programa de Promoción y Cuidado de la Salud arrancó un nuevo semestre.

06 | NOVEDADES. SERVICIOS
Las prestaciones de salud mental se suman al acceso directo.
Nueva cartilla de prestadores on line.
Las prescripciones médicas para prácticas y estudios valen más tiempo.
La Mesa de Ayuda amplió su horario de atención.
Extensión de cobertura en tránsito.
Nuevo horario de atención de Farmacia Córdoba.
Noche de bodas con Federada Turismo.
Federada Salud llegó a Olavarría.

10 | NOVEDADES. APOYO AL DEPORTE
Federada Salud y las glorias de River festejaron los 100 años de ADEO.
La Maratón de Colegios Secundarios de Río Cuarto sigue creciendo.

12 | RESPONSABILIDAD SOCIAL FEDERADA
Donaciones que mantienen con vida la enseñanza.

14 | BEBÉS FEDERADOS

20 | PUEBLOS FEDERADOS
La aldea celeste y blanca.

23 | FEDERADA TURISMO
Nordeste de Brasil.

24 | APOYO AL DEPORTE
Solidaridad con forma de bicicleta.

26 | ASOCIADOS Y LUGARES
Hay oro en Morteros.

28 | HISTORIAS
Alejo, un verdadero campeón mundial.

29 | EL VIAJE
Asia o las maravillas menos conocidas del mundo.

30 | CORREO



Por Omar Piazzale
Tesorero
Mutual Federada "25 de Junio" S.P.R.

ALENTANDO VALORES

Cuando el lector reciba este ejemplar de Buenas & Sanas, el Mundial de Fútbol Brasil 2014 estará en pleno desarrollo, dejando atrás rápidamente esos días en los que todo un país se sintió "uno solo" bajo una misma bandera.

A todos los que tenemos el honor de formar parte de esta mutual, y más allá de nuestro tiempo en ella, nos invade una rara sensación, que entendemos es la misma que deben sentir muchos argentinos, y que podríamos describir como una nostalgia hacia esos valores de compromiso y solidaridad que el mundial trae a la luz cada cuatro años, así como la necesidad de hacerlos quedar, de no dejarlos ir, independientemente de la suerte de nuestra selección, que desde ya no conocemos al momento de escribir estas líneas.

Como protagonistas de un sistema solidario de salud, y al mismo tiempo integrantes de una empresa que vive realmente estos valores y los comparte con sus asociados, a esto que mencionaba antes, se suma la extraña necesidad de no querer "quedarnos solos", de que ese clima de mundial que respiramos en cada esquina o rincón de las 250 localidades en las que estamos presente, nos siga acompañando.

Por eso, se nos ocurrió que la mejor manera de seguir viviendo esos valores, era contando distintas historias, cuyos protagonistas son asociados de nuestra mutual que día día hacen culto de la amistad, la solidaridad y la pasión, silenciosamente, en distintos lugares de nuestro país.

Del mismo modo, el comienzo de la última mitad del año, nos da la oportunidad de reencontrarnos con hábitos saludables, y para hacer más fácil esta vuelta al camino de la salud, hemos definido un cronograma de actividades de nuestro Programa de Promoción y Cuidado de la Salud, que se propone dar a nuestros asociados y su comunidad, la oportunidad de seguir comprometiéndose con un estilo de vida más sano.

Porque en tiempos de mundial, el desafío es multiplicar estos valores, no por una cuestión nostálgica o caprichosa, sino porque son los mismos que un día hicieron posible el nacimiento de una mutual como la nuestra, y harán posible que esta perdure en el tiempo, siguiendo todos juntos bajo esta misma bandera.

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 DISERTÓ EN LA SEDE CENTRAL DE FEDERADA SALUD

En el marco del Diplomado de Economía y Gestión de la Salud Aplicada a la Actividad Sanitaria Pública, Privada y de la Economía Social (DIEGSS), que se desarrolla en la Sede Central de Federada Salud en Rosario, el gobernador de la provincia de Santa Fe, Dr. Antonio Bonfatti, disertó el pasado 23 de mayo como invitado especial, sobre el tema "Sistema de Salud Pública de la provincia de Santa Fe". Participaron de esta actividad directivos, asesores y empleados de más de 20 instituciones de la economía social, privada y pública, quienes destacaron esta iniciativa, así como la calidad de los disertantes. El DIEGSS es organizado en forma conjunta por FAMSA y la Universidad ISALud, en el marco del convenio firmado entre ambas entidades, y cuenta con el auspicio del INAES.



VISITA A LA COOPERATIVA OBRERA DE BAHÍA BLANCA

El jueves 8 de mayo autoridades de Federada Salud visitaron la Sede Central de la Cooperativa Obrera de Bahía Blanca, donde se reunieron con sus principales autoridades para intercambiar información sobre los distintos proyectos y actividades que se llevan adelante en cada institución. Participaron de este encuentro el presidente Juan Pivetta, el vicepresidente Roberto Mantovani, el tesoro Omar Piazzale, y el gerente general Mauricio Orsi. Por la Cooperativa Obrera, estuvieron presentes la presidenta del consejo de administración, Mónica Giambelluca, el subgerente general, Héctor Jacquet, y el gerente de compras, Juan Carlos Deambrosi.

Fundada en 1920, la Cooperativa Obrera presta servicios económicos, sociales y culturales a sus más de 1.000.000 de asociados en todo el país, lo que la convierte en una de las cooperativas más grandes de la Argentina.



EL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y CUIDADO DE LA SALUD ARRANCÓ UN NUEVO SEMESTRE

Con la mirada puesta en distintas localidades del interior del país y con la idea de seguir llevando el mensaje de que gran parte de los problemas de salud son provocados por hábitos sociales claramente modificables, el Programa de Promoción y Cuidado de la Salud comenzó una mitad de año con muchas actividades. Así, y tratando de seguir imitando grandes experiencias comunitarias en materia de promoción y cuidado de la salud a nivel mundial, el programa continúa con un cronograma que esta vez hará foco en cuatro localidades seleccionadas estratégicamente, en las que se alternarán charlas de expertos sobre distintos temas de salud, como adicciones, tabaquismo y riesgo cardiovascular, por mencionar algunos, que se complementarán con actividades no convencionales, como la comedia musical supersaludable, que persigue el objetivo de sensibilizar a la población acerca de la problemática de la alimentación saludable. La respuesta de la gente en cada uno de los lugares donde se desarrolló esta propuesta, así como la

adhesión de distintos gobiernos locales que se sumaron a la iniciativa, demuestra que esta acción de responsabilidad social que la mutual decidió llevar adelante, pensando no solo en administrar los recursos de los asociados para atender sus problemas de salud, sino también en tratar de volcarlos para que estos y su comunidad sean cada vez más sanos, tiene mucho futuro por delante.



SUPERSALUDABLE. La charla y la obra de teatro organizados por esta ONG, llegaron a Venado Tuerto y Marcos Juárez en abril y mayo pasados respectivamente.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE 2014

LOCALIDADES	Abril	Mayo	Junio	Julio	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.
Casilda (Sta. Fe)			●	●	●	●	●	
Marcos Juárez (Córdoba)		●		●		●	●	●
Pergamino (Bs. As.)						●	●	
Venado Tuerto (Sta Fe)	●		●		●			●

- Comedia Musical Supersaludable
- Charla Tabaquismo
- Charla Adicciones

- Charla Riesgo Cardiovascular
- Charla Nutrición y Ejercicio



PRESTACIONES DE SALUD MENTAL CON ACCESO DIRECTO

- Psicoterapia individual niños o adultos.
- Psicoterapia grupal o colectiva, niños o adultos.
- Psicoterapia de pareja o familia.
- Sesión de psicopedagogía.

PRESTACIONES DE SALUD MENTAL QUE REQUIEREN AUTORIZACIÓN PREVIA

- Pruebas Psicométricas
- Pruebas Proyectivas

LAS PRESTACIONES DE SALUD MENTAL SE SUMAN AL ACCESO DIRECTO

A partir del 1 mayo de 2014 la mayoría de las prácticas ambulatorias del rubro salud mental, fueron incorporadas al listado de prestaciones con acceso directo, es decir que no requieren autorización previa. De esta manera, se podrá acceder a las mismas con la sola presentación de la credencial de asociado de Federada Salud, lógicamente respetando las coberturas y los topes establecidos en cada caso.

En este sentido, recordamos que se autoriza la realización de hasta 4 sesiones por mes por todo concepto de salud mental (Psicología y Psicopedagogía) en to-

dos los planes, hasta un total de 30 sesiones anuales.

En el caso de los prestadores que disponen del sistema de validación on line, los asociados podrán realizar estas prácticas tal como lo vienen haciendo habitualmente, ya que al hacerlo se informan automáticamente los datos y la situación del asociado, así como la cobertura utilizada.

Ante cualquier consulta, comunicarse con nuestra **Mesa de Ayuda al 0-800-888-7624.**

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA LOS ASOCIADOS

- Cuando se realicen cualquiera de las prestaciones con acceso directo, es importante que se detallen las fechas de realización de cada una de las sesiones, junto con la firma y el D.N.I. del asociado, en la parte posterior de la prescripción médica.
- Todas las prestaciones de salud mental detalladas en esta nota (con acceso directo y que requieren autorización previa) se suman para calcular la cobertura anual.



LA CARTILLA ON LINE EN POCAS LÍNEAS.

- Búsqueda por profesional o institución, así como por plan, provincia, localidad, especialidad y nombre o razón social.
- Actualización permanente.

NUEVA CARTILLA DE PRESTADORES ON LINE

Federada Salud puso en funcionamiento su cartilla de prestadores on line. La misma permite a los asociados acceder de manera ágil y detallada a prestadores activos contratados por la mutual en todo el país, entre los cuales se encuentran profesionales, sanatorios, centros médicos, colegios y asociaciones profesionales, así como las farmacias adheridas. Esta herramienta, a la que se pueda acceder haciendo click en el banner ubicado en la parte inferior derecha de la web de Federada Salud, pone a disposición de los asociados distintos filtros para poder localizar al prestador deseado, pudiendo realizar la búsqueda por profesional o institución, así como por plan, provincia, localidad, especialidad y nombre o razón social. Además, la cartilla brinda la posibilidad de conocer la ubicación del prestador en el mapa de cada ciudad o localidad.

Se trata de una herramienta dinámica que continuará siendo enriquecida y actualizada en forma permanente, con la que Federada Salud incorpora un nuevo servicio a su plataforma web y sin duda facilita la gestión diaria de los asociados en un tema muy importante, como es la consulta de prestadores.

“La idea es facilitar a los asociados la experiencia de utilizar los servicios de la mutual, ya que en forma simultánea a esta cartilla, se están implementando otras acciones, como el avance en los convenios de atención directa con los prestadores contratados en el país, y la ampliación del horario de atención de la mesa de ayuda, algo que se implementó recientemente, todas medidas que van en la dirección de darle valor al tiempo de los asociados y que estos solo tengan que acercarse a las Agencias, Oficinas y Delegaciones de la mutual cuando sea realmente necesario.” -resume Sergio Montanari, Gerente de Servicios al Asociado.

Desde su nacimiento en 1963, Federada Salud fue construyendo una relación de mucha cercanía con sus prestadores, que poco a poco se fue transformando en confianza y con el tiempo permitió que esta red fuera creciendo en todo el país, y hoy sea un valor agregado dentro del servicio de salud. La nueva cartilla de prestadores on line, busca poner a un click de distancia todos estos atributos, brindando más comodidad a los asociados.

LAS PRESCRIPCIONES MÉDICAS PARA PRÁCTICAS Y ESTUDIOS VALEN MÁS TIEMPO

Federada Salud extendió la validez de las prescripciones médicas relacionadas con prácticas médicas y estudios, de 30 a 60 días corridos desde su fecha de confección, otorgando de esta manera más tiempo para su utilización. Esta modificación, no tiene alcance sobre las prescripciones de medicamentos, que continúan con una validez de 30 días.



Atención al Asociado
0800 888 7624

LA MESA DE AYUDA AMPLIÓ SU HORARIO DE ATENCIÓN

La Mesa de Ayuda de Federada Salud extendió su horario de atención de lunes a viernes de 8 a 22 hs. De esta manera, los asociados de todo el país disponen ahora de más tiempo para realizar consultas telefónicas a las líneas 0800-888-7624 (Atención al Asociado) y 0810-888-8767 (Solicite Asesor). Recordamos que esta área responde las consultas de los asociados relacionadas con los servicios de la mutual, recibe los llamados de aquellas personas interesadas en asociarse y las deriva al área comercial; y responde las consultas sobre los temas antes mencionados que ingresan por nuestra web.

EXTENSIÓN DE COBERTURA EN TRÁNSITO

NACIONAL

Federada Salud amplió a todos los planes la cobertura para viajeros en tránsito dentro del país, en aquellas provincias donde no existen al momento prestadores contratados en forma general, como es el caso de Jujuy, Catamarca, Salta, Formosa, Misiones, Corrientes, Santiago del Estero, San Juan, Chubut, Santa Cruz y Tierra del Fuego. Recordamos que la modalidad de atención será de acuerdo a los alcances del plan que posea el asociado que utilice el servicio. Para acceder al mismo, debe comunicarse con Universal Assistance al Tel.: (011) 4323-7777 / 00

PAÍSES LIMÍTROFES

Para todos los asociados a planes G1 (tradicionales y nueva generación), se encuentra disponible la cobertura de atención en tránsito en países limítrofes, en este caso, exclusivamente de acuerdo a las condiciones generales y con los topes por prestación que la empresa contratada (Universal Assistance) tiene contempladas para este servicio. El acceso a este servicio se obtiene mediante llamado gratuito a los siguientes teléfonos:

Desde:

Chile	1888-0020-0668
Paraguay	00-9800-542-0051
Uruguay	000405-4085
Bolivia	800-100 717
Brasil	0800-761-9154.





**FEDERADA
FARMACIA**

NUEVO HORARIO DE ATENCIÓN DE FARMACIA CÓRDOBA

La Farmacia Córdoba extendió su horario de atención de 8 a 19 Hs. Consultá los horarios de las sedes de Federada Farmacia en el país y todos sus servicios en federada.com



NOCHE DE BODAS CON FEDERADA TURISMO

Recordamos a los asociados que pueden hacer su Lista de Casamiento en Federada Turismo. De esta manera, los invitados tendrán la oportunidad de participar de este momento tan especial, obsequiando parte del viaje de luna de miel que haya sido contratado por la pareja. A cambio de esto, los novios reciben la noche de bodas de regalo. Para más información, comunicate con Federada Turismo.

FEDERADA SALUD LLEGÓ A OLAVARRÍA

La mutual continúa ampliando su estructura compuesta por Agencias, Oficinas y Delegaciones. De esta manera, Olavarría, se sumó al listado de localidades donde Federada Salud está presente. A continuación los datos de esta nueva sede, que también se encuentran disponibles en federada.com



Oficina Olavarría

Moreno 2620
Olavarría, Buenos Aires
Tel: (02284) 426 676



FEDERADA SALUD Y LAS GLORIAS DE RIVER FESTEJARON LOS 100 AÑOS DE ADEO

Federada Salud fue sponsor principal en los festejos de los 100 años del Club ADEO de Cañada de Gómez, Santa Fe.

El plato fuerte de la celebración, fue el partido que disputaron los ex jugadores de este club santafesino y el equipo de fútbol senior de River, que contó con la presencia de figuras como Javier Soderó, Guillermo

Rivarola y Leonel Gancedo; y Oscar Más y Enzo Francésoli, dos leyendas vivientes de la institución. Luego del partido, la Comisión del Centenario de ADEO, hizo entrega de unos diplomas y una camiseta a los ex futbolistas del club de Nuñez, en agradecimiento por su participación en los festejos del centenario del club.



LA MARATÓN DE COLEGIOS SECUNDARIOS DE RÍO CUARTO SIGUE CRECIENDO

Desde mayo de 2010, y bajo el lema "porque correr no es secundario", se realiza en Río Cuarto, Córdoba, la "Maratón de Colegios Secundarios" organizada por el Colegio Hispano Argentino y la Sociedad Española de Socorros Mutuos de esa ciudad. Federada Salud apoya este evento desde su nacimiento, y la

quinta edición que se realizó el pasado 25 de mayo, no fue la excepción. Este año la competencia contó con la participación de más de 900 alumnos de distintas instituciones de la ciudad, la región y provincias vecinas, quienes redondearon una de las concurrencias más numerosas de esta maratón.



FEDERADA
SALUD



FEDERADA
AYUDA ECONÓMICA

ACOMPAÑARTE EN TUS PROYECTOS ESTÁ EN NUESTRA ESENCIA LÍNEA PERSONAL.

CARACTERÍSTICAS DEL PRÉSTAMO

- Plazos desde 12 hasta 24 meses.
- Cuotas iguales, fijas y en pesos.
- Relación cuota - ingreso del 30%.
- Posibilidad de cancelación total anticipada.

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.

Monto y cuotas de financiación sujetos a la aprobación del Departamento de Ayuda Económica.



Asesorate en nuestra oficina de Servicios Complementarios, la red de más de 250 agencia del País y desde el sitio web.

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

ESTAMOS CUANDO NOS NECESITAS

DONACIONES QUE MANTIENEN CON VIDA LA ENSEÑANZA

Federada salud apoya el programa de becas educativas para jóvenes de escasos recursos de la Asociación Becaria de Casilda.



Uno de los mayores desafíos que Argentina tiene por delante, es mejorar los niveles de educación e inclusión social. Por este motivo, la existencia de organizaciones sin fines de lucro, con prescindencia de ideas políticas, religiosas y/o raciales, se vuelve sumamente importante para intentar alcanzarlo.

En la ciudad de Casilda, Santa Fe, funciona desde hace 25 años una asociación civil cuyo principal objetivo es promover la enseñanza en niños de familias de escasos recursos. Se trata de la Asociación Becaria de Casilda, una organización sin fines de lucro que año a año desarrolla un programa de becas para alumnos egresados de la escuela primaria, que se encuentren en dichas condiciones socio-económicas y presenten una buena escolaridad en los distintos niveles de la educación pública.

Entendiendo la relevancia de la misión de esta organización, Federada Salud apoya a la Asociación Becaria a través de una donación. "Esta Asociación se solventa con la colaboración de sus asociados, mediante una donación anual de personas particulares, así como con la donación de montos mayores de distintas Institucio-

nes, como por ejemplo, Federada Salud", explican. La Becaria de Casilda fue inaugurada a fines de 1980. Por aquel entonces, los clubes de servicio de la ciudad, captaron la necesidad de becar a alumnos de la escuela primaria, que egresaran con buenas calificaciones y conceptos. De esta manera, nació la Asociación, con el propósito de proveer a los estudiantes de útiles, libros y todo el material que necesiten para el desarrollo de sus actividades escolares.

De acuerdo a su estatuto fundacional, sus miembros integrantes deben ser entidades sin fines de lucro, por lo que fue constituida con representantes de la Biblioteca Popular "Carlos Casado", el Club Rotario Casilda, el Club de Leones de Casilda, la Organización Argentina de Mujeres Empresarias, la Sociedad Española y la Asociación Marchigiana. La Comisión Directiva es el órgano que preside a la Asociación Becaria, cuyos miembros son designados por cada entidad representativa (tres por cada una), renovándose anualmente. La presidencia, en tanto, se alterna entre los representantes de las distintas asociaciones que la integran. El sistema de becas funciona de la siguiente manera:



LOS ABANDERADOS

Durante el ciclo 2013, un alumno becado por la institución resultó ser el abanderado de la Escuela N° 417. Su nombre es Cristian Brian Boidanich, quien recibió el "Premio Paul Harris" en la Fiesta de la Amistad Escolar. Allí también se distinguió a José Ángel Angonova, de la Escuela Dalmacio Velez Sarsfield, con el "Premio al Mejor Compañero". En tanto, cabe resaltar que los alumnos becados de mayor promedio en sus respectivas escuelas, en el año lectivo 2013, fueron: Emilse Ramírez (Escuela N° 283), Juan Pablo Rosso (Escuela Agrotécnica), Celeste Caniza (Escuela N° 417), Mariana Belén Casales (Escuela N° 202) y Nancy Cima (Escuela N° 209).

En el mes de noviembre, las direcciones de las escuelas primarias de gestión oficial de la ciudad de Casilda presentan, a pedido de la Asociación Becaria, la nómina de alumnos que egresaron de séptimo grado, que cumplen con los requisitos para la obtención de la beca. La asociación recibe las nóminas de cada escuela y durante el mes de enero se visitan los hogares de cada uno de los estudiantes propuestos. Luego, en febrero, se realiza una puesta a punto de las calificaciones y características del hogar, ya que del estudio de cada caso, se decide la concreción de la beca. Durante la última semana de febrero y primeras de marzo, se cita a los padres y alumnos becados para firmar el compromiso de cumplimiento de exigencias, para mantener la beca y recibir los materiales correspondientes.

Tras este trabajo, en 2014 se entregaron 48 becas para el primer año de secundaria y se renovaron 92 becas correspondientes a alumnos de segundo a quinto año, totalizando 140 becas otorgadas a estudiantes que cursan en las escuelas públicas de gestión oficial

de Casilda.

Además, se otorgan becas extraescolares para el estudio de inglés, italiano, portugués, fotografía y deportes a los alumnos con buen desempeño escolar de segundo a quinto año, con la idea de promover una educación integral de los becados.

De la misma manera, la Comisión Directiva incentiva a los alumnos a sostener los esfuerzos en el estudio y cumplimiento, con la entrega de los boletines al finalizar cada uno de los trimestres escolares.

"Sostenemos esfuerzos para asegurar a las generaciones actuales la concreción de sus proyectos y el desarrollo de actitudes emprendedoras para concretarlos", afirman desde la institución.

Así como Federada decidió colaborar con un granito de arena para que esta organización se mantenga en pie, queda hecha la invitación, a través de esta nota, para que tanto particulares, empresas o instituciones, se sumen a este proyecto con el aporte que esté a su alcance, y así seguir alimentando los sueños de muchos jóvenes.



EMMA de Casilda

Hola. Me llamo Emma Zamarini y soy de Casilda, Sta Fe. Nací el 25 de junio de 2013 en la Maternidad Oroño de Rosario. Mis papis Laura y Leandro me dicen que soy la luz de sus ojos. Quiero agradecer a Federada Salud por la atención que me brindaron, ya que fueron y son muy amables, en especial la Agencia Casilda. También aprovecho para saludar a mis abuelos, tíos y primos de sangre y del corazón.



TIZIANA de Los Molinos

Hola. Soy Tiziana de Los Molinos, Santa Fe. Nací el 19 de junio del 2013 con 3,500 Kg. Mis papis son José y Eliana. Quiero agradecer a Federada por los cuidados que me brindó en la panza de mi mamá. Les dejo un beso.



CANDELA de Villa Cañas

Hola. Soy Candela Isanta. Nací el 25/10/13 y soy la princesa de la familia. Mi tía quiere compartir mi foto con todos ustedes y así darle una linda sorpresa a mis papis y abuelos. Queremos agradecer especialmente a Federada por su excelente atención.



TOMÁS de Piamonte

Hola. Me llamo Tomás Bracco. Nací el 15 de Noviembre de 2013 en la Clínica San Rafael de El Trébol con 3,400 kg. Mis papis Agustina y Martín están muy felices y quieren compartir esta foto con todos los asociados de Federada Salud.



FRANCO de Leones

Hola. Mi nombre es Franco Ariel y soy de Leones, Córdoba. Nací el 2 de julio de 2013 con 3 kg. Junto a mis papis Betiana y Ariel, queremos agradecer a Mauricio y a las chicas de la Agencia local y saludar a toda la comunidad de Federada Salud.



PEDRO de General Baldissera

Hola a todos. Me llamo Pedro Milanésio, y nací el 26 de marzo de 2014. Soy de General Baldissera, Córdoba. Mis papis María Luján y Carlos están muy felices con mi llegada, por eso quieren compartir esta imagen con todos ustedes. Gracias Federada por cuidarnos siempre.



AZUL y ÁNGELES de Cañada Rosquín

Hola a todos. Ya no somos bebés, pero igual queremos salir en la Revista Buenas & Sanas. Somos Azul y Angeles Córdoba de Cañada Rosquín, Santa Fe. Nuestros papás Eugenia y José Antonio, quieren saludar a los asociados de Federada Salud de todo el país, y agradecer a la mutual, que nos sigue cuidando como cuando éramos chicas.



ATILIO de San Martín de las Escobas

Me llamo Atilio Ian Nardiello y soy de San Martín de las Escobas, Santa Fe. Quiero contarles que nací con 790 gramos a las 31 semanas en el Sanatorio de la Mujer de Rosario. Allí estuve dos meses y medio en la Neo y gracias a Dios pude salir adelante. Quisiera destacar que Federada Salud me acompañó en todo momento, sin ninguna controversia. Saluditos a mis papis, abuelos y tíos.



ANDY de Rosario

Me llamo Andy Yamil Gonzalez y nací el 12 de abril de 2013 en Rosario, Santa Fe. Mi abuelo Omar, que trabaja en el área de Mantenimiento en la Sede Central de Federada Salud en Rosario, quiere compartir esta foto con los asociados de todo el país. Gracias Federada Salud por estar siempre cerca de mi mamá Yamila y de toda mi familia.



EMMA de Arteaga

Hola. Mi nombre es Emma Squizza-to, nací el 4 de abril de 2013 y vivo en Arteaga, Santa Fe. Les escribo para agradecerles la gran contención que le brindaron a mis papis Yoly y Marce, porque nací prematura y siempre estuvieron ahí para ayudarnos. Estoy muy contenta de pertenecer a la gran familia de Federada Salud. Saludos.



MARTINO de San Jorge

Soy Martino Peretti y nací el 30 de diciembre de 2013 en San Jorge, Santa Fe. Mi papás Luciana y Damián quieren verme en la sección bebés federados de la Revista Buenas & Sanas. Agradezco a Federada Salud por cuidarme a mí y a mi familia.

Vino para quedarse

Bebida tan milenaria como natural, el vino llegó un día a la vida del hombre para acompañarlo, cuidarlo y hacerlo disfrutar. En esta entrevista a la Licenciada María Soledad Bedino y el Doctor Fernando Filippini, la historia continúa.

El comienzo de la ruta está marcado por una botella y dos copas apoyadas sobre una mesa. Este paisaje estático y en apariencia desolado, comienza a cambiar cuando nuestros entrevistados ponen la vista en algún lugar que no vemos, en el que el jugo de uva ya empezó a fermentar. Después, comienza la charla en la que María Soledad Bedino, profesional especializada en la comunicación, promoción y organización de eventos relacionados al vino, y Fernando Filippini, Médico Cardiólogo y disertante del Programa de Promoción y Cuidado de la Salud, ya son simplemente dos amigos que destapan para nuestros oídos esta historia del vino y sus infinitas ramificaciones en la vida, la salud y el placer de las personas.

¿Cuáles son los orígenes del vino?

MSB - Bueno, tenemos distintas teorías y versiones. Hay algunas

que lo relacionan más con los árabes, otras con los griegos, pero lo cierto es que el vino es una de las bebidas más milenarias que existen. En la biblia, ya podemos encontrar indicios de que el vino existía. Hay quienes dicen que el vino de la última cena fue un Syrah. Pero creo que lo más importante, es que el vino se elabora a partir del jugo de la uva fermentado por sus propias levaduras, que llega hasta nuestros días en una copa para ser disfrutado, para pasarla bien, y como seguramente dirá el doctor, para aportar algunas cosas positivas a la salud.

FF -Yo creo que el origen va incluso más allá. En algunas cavernas donde habitaban seres prehistóricos, se han encontrado uvas fermentadas y machacadas, que si bien no era vino como lo conocemos hoy, de alguna manera esa gente había descubierto que la uva tenía su secreto y que dejándola transcurrir, podía tomar una bebida distinta.

¿Desde cuándo se tiene conocimiento de que el vino tiene propiedades beneficiosas para la salud?

FF -Esto viene desde el año 1992, cuando un trabajo científico realizado en Francia, comparó la población francesa con la norteamericana, y determinó que los franceses, a pesar de comer alimentos con un mayor tenor graso que los americanos, como paté, carnes grasas, manteca, etc, tenían menos mortalidad cardiovascular. Así surgió el término "la paradoja francesa". Entonces, se estudiaron las diferencias entre estas poblaciones y una de ellas era el consumo de vino tinto, porque cuando hablamos de protección cardiovascular, hablamos de este tipo de vino. De todas formas, todo esto que se dió por cierto, en realidad tenía sus matices, porque luego se descubrieron otros factores asociados (los franceses comían sentados a la mesa, dormían la siesta, comían en familia,





etc.). Lo cierto, es que al día de hoy, se logró cierto consenso acerca de que tomar vino en pequeñas cantidades, es bueno para la salud. En el caso del hombre, esto sería una copa, es decir 30 cm cúbicos; y en la mujer la mitad, porque tiene menos hígado y masa muscular. Entonces una o dos copas por día de esas cantidades, no genera ningún daño hepático y neurológico, y se considera que aporta una cantidad interesante de sustancias protectoras, que son los llamados polifenoles. Estas sustancias están en el hollejo de la uva (la cáscara) y emergen durante el proceso de vinificación. Otras bebidas como el

whisky y la cerveza no tienen estas propiedades, y tampoco están en el jugo de uva, por ejemplo, ni en los vinos blancos, que vinifican sin el hollejo y no tienen prácticamente ninguna propiedad.

En el hollejo de la uva, hay más de 1000 sustancias con cualidades antioxidantes, por lo que el vino logra, de alguna manera, modular los procesos de injuria hacia las barreras celulares. Por eso, protege globalmente la salud cardiovascular, disminuyendo el temor de las complicaciones arteroescleróticas. Porque el hombre vive con aterosclerosis, pero muere con aterotrombosis, y el vino tie-

ne propiedades antitrombóticas. Es decir, la arteria se va tapando paulatinamente pero seguimos viviendo. Pero cuando se lesionan las placas de aterosclerosis, se forma un trombo y ahí pasamos al otro equipo. El vino tiene algunas propiedades que contribuyen a evitar la formación de trombos en las arterias, entre otras cosas.

Igual, si esto fuera la solución al problema cardiovascular, que es la primera causa de muerte en el mundo, uno recomendaría vino a todo el mundo, cosa que como médicos jamás hacemos, porque no sabemos "cuan en serio" lo van a tomar los pacientes -sonríe-.

En síntesis, en pocas cantidades, y bebiendo con responsabilidad, el vino es bueno y no es nocivo para la salud.

¿Pasando un poco al terreno del placer, como debe desgustarse un vino?

MSB -Podemos hablar de tres fases. La primera es la visual, donde uno puede tratar de percibir la intensidad y el estilo cromático del vino. Por ejemplo, en los vinos tintos como este, tenemos distintos colores, distintas intensidades. Así, cuanto mas denso sea el color del vino, tiene que ver con el lugar de donde viene, y hasta podemos determinar su rinde por hectárea, hablando siempre de grandes parámetros. También, podemos observar fenómenos que se adhieren a la copa, que se llaman lágrimas



o piernas, que tienen un alto porcentaje de alcohol o glicerina. Luego pasamos a la fase olfativa, que es cuando uno toma una copa y huele. Ahí lo primero que uno tiene que sentir es aroma a uva, no a madera ni ninguna otra cosa. Ese aroma a uva puede tener distintas formas. Primero olemos la copa quieta, que es cuando la servimos. Ahí podemos encontrar cierta intensidad aromática, que nos puede recordar a ciertos frutos rojos, frutos negros, y en algunos vinos blancos a lo herbáceo, frutas tropicales, etc. Luego pasamos a una segunda nariz, como se llama, y hacemos un pequeño movimiento con la copa, y ese intercambio del aire con el vino, hace que se desprenda mucho mas aroma. En la fase olfativa, tenemos tres tipos de descriptores aromáticos, unos son los primarios, que tienen que ver con la uva misma, que nos recuerde a otras frutas, etc, después pasamos a los secundarios, que son más difíciles de apreciar y provienen del proceso de fermentación, y los terceros, que son los mas comunes, que provienen de la fase de crianza en roble. Ahí ya podemos hablar del coco, del chocolate, café, etc. Así, en una fase primaria de cata, podemos hablar de que "tiene aroma a cereza", y en una fase terciaria ya es "la mermelada de cereza". Lógicamente, depende mucho del entrenamiento olfativo de cada persona y sus conocimientos.

Para terminar el proceso de cata, viene la fase gustativa, que se compone de un primer sorbo "de enjuague". En la boca, vamos a percibir lo mismo que en nariz, o quizás no. Es muy interesante el proceso de la cata en esta fase, porque intervienen todos los sentidos. También podemos hablar de un "retrogusto", es decir la instancia en la que todo lo que entro en la boca se volatiliza.

CEPAS

Argentina & Vino

"Cuando nuestros abuelos llegaron de Europa con sus retoños y vides, plantaron todo mezclado en distintos lugares de nuestro país, como Mendoza, e inclusive Entre Ríos, que fue uno de los primeros lugares donde se vinificó en Argentina. -cuenta Soledad-. Es decir, teníamos en una misma parcela distintos tipos de uva. A partir de la década de 1960, comienza el desarrollo del vino con una cuestión "varietalista", que llega a su auge aproximadamente en la década de 1990, cuando cada etiqueta va a empezar a decir un nombre (Ej. Malbec, Cabernet Sauvignon, etc.). Hoy en día, existe una tendencia a nivel mundial a no hablar tanto de lo varietal, sino de terroir (lugar). Una bodega de Argentina por ejemplo, lanzó recientemente una línea muy innovadora de vinos de distintos terroir y de una misma uva. Entonces, encontramos un vino que se llama "malbec-malbec", que es una mezcla de dos malbec, uno producido a 900 metros sobre el nivel del mar y el otro a 1300."

Comida & Vino

"Existen ciertos parámetros, como carnes blancas con vinos blancos, y carnes rojas con vinos tintos. -detalla Soledad-. Por ejemplo, si uno va a comer un pescado de río, como los que tenemos en la zona del litoral, y elige un vino tinto de mucha guarda, va a ser "mucho vino" para una comida, que va a terminar resultando insulza. El tema es tratar de buscar una armonía o matrimonio perfecto, de manera que el vino y el plato se potencien, y eso es un arte.

Volviendo al ejemplo, si yo a ese pescado le pongo una salsa de roquefort o una salsa más pimientosa, entonces sí quizás pueda acompañarlo con un vino tinto, como un cabernet sauvignon, un pinot noir, o un merlot joven que no tenga paso por roble. Los vinos, tanto blancos como tintos, tienen que estar en relación con los platos con los que los combinamos. Mucho es la práctica, pero también el sentido común”.

Salud & Vino

“Hay un sistema enzimático que tiene que ver con el envejecimiento del organismo, que supuestamente el vino morigera o atenúa -relata el Doctor Filippini-. Una vez más, esto no quiere decir que si uno toma vino no envejece, pero a nivel celular hay un mecanismo bastante demostrado y medible, en el cual el vino tiene cierto efecto, que previene el deterioro celular. De hecho, tengo colegas en Mendoza que están trabajando en el tema. Otra cosa que hay que tener en cuenta es que el vino tiene calorías, y eso es algo que hay que tener presente en algún tipo de paciente. Una copa de vino aporta entre 80 y 100 calorías. Entonces, cuando uno hace un plan nutricional, tiene que prever que cantidad de estas calorías está recibiendo, porque a veces uno puede consumir menos alcohol y complementarlo con el consumo de otros alimentos. Además, son calorías importantes y pueden estimular la producción de triglicéridos. No por nada algunos bebedores tienen un abdomen prominente, y eso tiene que ver con esa producción”.

¿Que otros elementos intervienen en la experiencia de tomar vino?

FF -A nivel médico, por decirlo de alguna manera, el sabor del vino se percibe en distintas regiones de la boca. Muchas veces, la gente lo que hace es tomar y tragar, lo cual es un groserísimo error. Es más, hasta la forma de la copa tiene que ver con como se desgusta el vino. Esta copa por ejemplo, dirige hacia la región lateral de la lengua, que es donde se perciben los sabores ácidos y en el dorso de la lengua, están los gustos más dulzoes. Por eso cuando uno deja que el vino recorra la boca y aspira profundamente, por supuesto teniendo cuidado de no ahogarse, llega a la parte posterior de la mucosa, donde hay receptores que hasta ese momento no han tomado contacto con el vino y así puede percibirse la esencia del vino en su conjunto. Por eso es tan importante aprovechar este momento, porque cuando el vino llega al esófago, se termina el gusto.

MSB -Tampoco hay dos momentos iguales porque el vino, como dice el doctor, también es el momento. Muchas veces he escuchado “porqué si tome el mismo vino que la otra vez, no es el mismo”. Eso es porque quizás uno no tuvo el mismo día en la oficina, no se alimentó de igual forma o el vino no está a la misma temperatura ambiente. Hay muchos factores, como el humor, la compañía, que también intervienen en la percepción del vino. También hay una última instancia en esa fase gustativa, que tiene que ver con las caudalías, es decir, cuanto dura la percepción de ese vino en nuestra boca una vez que lo tragamos, cuanto dura el recuerdo de ese vino. Es un análisis sensorial muy interesante y pormenorizado. De hecho, si bien es algo cualitativo, en las catas

técnicas se cuentan por segundo.

¿Qué es lo que más les sorprende del vino?

FF -Lo que la gente no sabe, es que esto (señala la copa) es glicerina, inmediatamente debajo esta el etanol, y debajo es agua libre, todo producto del proceso de vinificación. Además, en esta copa, como decía antes, hay cerca de 1000 sustancias cardioprotectoras, todo en un solo producto, totalmente natural, en el que todos los elementos se van generando y combinando a lo largo del proceso, lo cual es asombroso.

MSB -Más que sorprenderme, yo definiría al vino con cuatro frases y dejaría que los lectores saquen sus propias conclusiones. El vino es una excusa, una razón, un brindis y un producto natural (sonríe).



La aldea celeste y blanca

Salto Grande es un pueblo santafesino de 2000 habitantes, pero también es sede de mundiales. Un mes antes de Brasil 2014, asociados y habitantes de la localidad nos cuentan su experiencia en la materia. Pasen y vean los resultados de este prode de fútbol e historia.



El Café La Aldea parece estar en su mejor momento cuando llegamos un martes 13 de mayo a las 10 de la mañana. Estamos en Salto Grande, Santa Fe, una localidad de 2.000 habitantes ubicada a 55 km de Rosario, en la que la neblina se resiste a abandonar las calles. Sentados en una mesa, entre suplementos deportivos y alburnes de figuritas, nos esperan Hector Teloni, Mauricio Cozzi y Gustavo Civetta, dos de ellos asociados de la mutual. El objetivo del encuentro, empezar a disipar el corto camino que nos separa de la cita que cada cuatro años detiene el tiempo de todos; y hacerlo en un verdadero "pueblo federado", ya

que casi un tercio de los habitantes de Salto Grande son asociados de Federada Salud.

Mauricio, vicepresidente del Club Provincial, el único de la localidad, y profesor de educación física, nos cuenta su entrenamiento de cara al mundial de Brasil 2014. "Desde hace unos meses atrás, una vez que se hace el sorteo y se conocen los partidos, con un grupo de amigos empezamos a armar un prode. Ponemos toda la recaudación en una bolsa y al final del mundial sumamos a ver quien sacó mas puntos. Esto lo hacemos desde el mundial 2002, en donde todo salió al revés de lo que pronosticábamos" - cuenta.

Entre rituales nuevos y pasados, los lugares e instituciones del pueblo, también se van acomodando para recibir el mundial. "Años atrás nos juntábamos en la Sociedad Italiana. Ahí se puso una pantalla gigante. Un partido que recuerdo en ese lugar es Argentina - Nigeria en el mundial 1994, con dos goles de Caniggia, uno de ellos el famoso gol en el que Cani se la pide a Diego" - recuerda Mauricio. "El club cuenta con dos grandes lugares de encuentro, que son el bar de la cancha de bochas y la sede social - informa Gustavo, carpintero y periodista de alma - Esos son lugares donde la gente va tomar un café o a



DE RIVALES Y SORPRESAS

“Las sorpresas siempre vienen del lado africano, pero en este mundial creo que pueden venir del lado sudamericano” - pronostica Mauricio. “Hablo de Colombia y Ecuador, que puede que se adapten muy bien al clima y a este mundial, y son equipos que no tienen presiones. Además, no les tocaron grupos muy difíciles. Colombia va como cabeza de serie, y a Ecuador le tocó un grupo bastante accesible. Por eso creo que la figura del mundial no va a salir de las selecciones potencia, sino de alguna de estas” - afirma.

“Yo a los que les tengo miedo es a los alemanes, porque juegan con una velocidad y precisión que realmente asusta, y no se si nosotros estamos acostumbrados a ese ritmo” - confiesa Hector. “Otra de las sorpresas puede ser Bélgica, un equipo que según entiendo tiene figuras muy jóvenes y ha formado un muy buen equipo” - señala Gustavo-

comer, por lo que la convocatoria es prácticamente una costumbre. Si la gente quiere ver un partido fuera de su casa, va a verlo ahí”. La niebla se va disipando, los cafés van bajando y la conversación retrocede en el tiempo hasta los mundiales que tuvieron sede en Salto Grande y su historia. “Si recordamos lo que pasaba en la Argentina en el año 1978, lo que fue ese mundial para el país, se imaginarán lo que fue para Salto Grande. La movilización a nivel social que generó, cuando estábamos viviendo una dictadura, oprimidos, muy vigilados, y de repente nos encontramos con la posibilidad de poder cantar un

gol. La verdad que fue impagable” - recuerda Héctor, presidente comunal entre 1985 y 1999, hoy comerciante. “Completando lo que cuenta Héctor, recuerdo que en 1990, cuando nuestra localidad sufrió una grave inundación, una vieja conocida por estos lados, con la que se perdieron cosechas y el ánimo de la gente no era el mejor, el mundial que se realizó ese año sirvió para que la gente cambie el semblante, supere algunas situaciones. - cuenta Gustavo y agrega -. También pasó con los mundiales que se realizaron a lo largo de esa década, cuando el país por ahí no pasaba por las páginas más gratas de su

historia, y todas estas cosas que tienen que ver con lo deportivo, y su máxima expresión que es un mundial, que hace que todos se unan bajo una misma bandera, le hacen muy bien a las sociedades, sean grandes o pequeñas como la nuestra” .

Los cafés ya están sobre la mesa, y el sol, que comienza a entrar tímidamente por la ventana, le sirve de excusa a Mauricio para salir un poco de la melancolía, y empezar a entrar en el juego, las estadísticas, los rivales, en síntesis, las emociones. “Hay una generación entera que no vió pasar a la Argentina de los cuartos de final - reclama y pone la mira de

todos en Brasil- Yo nací durante el mundial 86, y el primer recuerdo que tengo de un mundial es el de 1990 y era muy chico. Después, en 1994, quedamos afuera con Rumania en octavos de final, en 1998 perdimos con Inglaterra en cuartos, en 2002 directamente no pasamos la fase de grupos, y lo sigue en 2006 y 2010 es bastante parecido. Por eso, tal vez no está mal que Sabella no haya definido el equipo, o que no se hable bien de él, porque el equipo de Bilardo en 1986 tampoco venía muy bien, y solo tenía un jugador que hacía la diferencia” - finaliza y abre el debate.

“Eso es relativo - opina Héctor - Por ejemplo, vos lo tenés a Cristiano Ronaldo, uno de los mejores jugadores del mundo, pero que juega para una selección como Portugal, que no es una de las grandes potencias futbolísticas, y no gravitó demasiado en los últimos mundiales .”

La mesa futbolera está instalada

definitivamente y las predicciones sobre la selección argentina, comienzan a entrar cuidadosamente en la charla . “Yo particularmente no hago estadística de fútbol -aclara Gustavo- . Es más, me acerqué al deporte más por mi hijo Tomás de 12 años que por mi experiencia, pero creo que Argentina tiene muy buenos jugadores para enfrentar este mundial. Además creo que Sabella, que es un hombre de perfil bajo, que ha trabajado el equipo a lo largo de estos años, y que ha estado poco en los medios, tienen un perfil que le va a hacer muy bien a la selección”. “Yo soy mas cauto - redobla la apuesta Mauricio - porque veo muchas selecciones mejores que la Argentina en equipo y en juego. También, si bien es cierto que tenemos tres o cuatro jugadores de mitad de cancha hacia adelante que pueden hacer la diferencia a nuestro favor, también tenemos tres o cuatro de mitad hacia atrás que pueden hacer diferencia en

contra de Argentina. - sonrío - Eso sí, creo que en el sorteo salimos bastante favorecidos, no solo en el grupo, sino en los cruces que nos pueden llegar a tocar, que indican que no nos cruzaríamos con ninguna potencia hasta semifinales”.

Parece difícil conseguir un pálpito concreto sobre la actuación Argentina en el mundial, por lo que charla continúa, como evadiendo esa respuesta, mientras todos van saliendo de La Aldea. “Entre Alemania, Brasil, Argentina y España, creo que pueden estar los semifinalistas” arriesga Mauricio. “En toda esta charla lo estamos dejamos de lado a Brasil, que es una potencia y es local, y la localía vale mucho” -afirma Héctor-. “Bueno, pero no nos olvidemos de una cosa muy importante - dice Gustavo seriamente y concentra la atención de todos - si bien Dios es Brasileño, el papa, que es el que está en la tierra, es Argentino”.



FEDERADA
SALUD



FEDERADA
TURISMO

NORDESTE DE BRASIL,
tus próximas vacaciones



SALVADOR C/ DESAYUNO

- Salidas 20 y 27 octubre (7 noches):
desde USD 815 + 267 imp. RG USD 113.(*)
- Salidas 1° y 15 dic (7 noches):
desde USD 869 + 304 imp. RG USD 113 .(*)
- Salidas 11 octubre / 8 y 22 noviembre (8 noches):
desde USD 868 + 268 imp. RG USD 128.(*)

COSTA DO SAUIPE C/ALL INCLUSIVE

- Salidas 20 y 27 oct (7 noches):
desde USD 1163 + 275 imp. RG USD 210.(*)
- Salidas 1° y 15 dic (7 noches):
desde USD 1216 + 312 imp. RG USD 210. (*)
- Salidas 11 oct. / 8 y 22 nov. (8 noches):
desde USD 1260 + 277 imp. RG USD 237.(*)

PRAIA DO FORTE C/DESAYUNO.

- Salidas 20 y 27 octubre (7 noches):
desde USD 1285 + 278 imp - RG USD 244 .(*)
- Salidas 1° y 15 diciembre (7 noches):
desde USD 1339 + 315 imp. RG USD 244. (*)
- Salidas 11 octubre / 8 y 22 noviembre (8 noches):
desde USD 1400 + 280 imp. RG USD 277. (*)

IMBASSAI C/ALL INCLUSIVE.

- Salidas 20 y 27 oct (7 noches):
USD 1489 + 282 imp. RG USD 301. (*)
- Salidas 1° y 15 diciembre (7 noches):
USD 1543 + 319 imp. RG USD 301. (*)
- Salidas 11 octubre / 8 y 22 noviembre (8 noches):
USD 1633 + 286 imp. RG USD 342. (*)

Precios contado en dólares estadounidenses por persona, pagaderos en pesos argentinos al cambio del día, en base doble standard con desayuno. (*) Resolución 3550 de AFIP.



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 ECONOMICA



FEDERADA
FARMACIA

ESTAMOS CUANDO NOS NECESITAS

Solidaridad con forma de bicicleta

Federada Salud se convirtió en sponsor del RC Bike Team de Oncativo, un grupo de ciclistas de esa localidad cordobesa que rinde culto a la amistad y a este deporte. José Centeno, su mentor, nos cuenta esta historia sobre dos ruedas.

José Centeno heredó de su padre la pasión por el ciclismo. Desde muy chico, ya siguió los pasos de Ramón Centeno, a quien su hijo considera “un excelente ciclista” tanto a nivel provincial como nacional.

Ramón falleció en un accidente al regresar de una carrera en Arequito, Santa Fe, suceso que mantuvo a José alejado de este deporte durante varios años, hasta que en 1995 decidió volver, pero en esta oportunidad al mountain bike.

“Es un deporte que se disfruta en todo tipo de terrenos, ya que se puede rodar en montaña, disfrutando de los bellos paisajes de nuestras sierras cordobesas, y también permite andar por los caminos rurales o asfaltados. Además, se comparten lindos momentos con amigos y, de paso, se hacen buenos entrenamientos que nos dan una buena forma física”, explica el deportista oncativense.

Tal es su pasión por esta disciplina, que en febrero de 2014, José creó una escuela sumamente inclusiva para impulsarlo. El grupo se denomina “RC Bike Team” y sus integrantes, de todas las edades, representan a Federada Salud en distintas competiciones. Es que la mutual, decidió ser sponsor de este grupo, que promueve valores como la amistad, la unión y la solidaridad.

Para José, el apoyo de Federada es “muy positivo”, porque gracias a él, dice, “tenemos parte de la in-



PRÓXIMAS COMPETENCIAS DEL RC BIKE TEAM

Campeonato provincial de rural bike Suquia-Xanaes:

20/07 Río Primero

10/08 Oncativo

07/09 Luque

13/10 Villa Santa Rosa de Río Primero

02/11 El Tío Copa Carlos Paz

El desafío al camino real (Villa del Totoral) y La revancha del río Pinto (La Cumbre): competencias a nivel provincial-nacional (El camino real) e internacional (La revancha del río Pinto).

documentaria y, en mi caso, el apoyo económico para las distintas carreras”.

Además, explicó que en Oncativo, las posibilidades para desarrollar esta actividad son escasas, y “con el apoyo de algunos medios locales y Federada Salud, el panorama para este deporte está mejorando y se difunde más”, señala José.

De hecho, el apoyo de Federada

es más que importante para la escuela, ya que la financiación de los materiales y las competencias se realiza con recursos de los propios integrantes. “No hay aportes ni de clubes o de municipios para la práctica de este deporte”, dice. Con el apoyo de Federada, el “RC Bike Team” se propone seguir sumando deportistas para conformar un gran equipo de competi-



UNA ESCUELA DE PASIÓN

Con el afán de compartir esta gran pasión por el ciclismo y sus conocimientos, José creó una escuela que entrena a bikers de todas las edades, a la que asiste un diverso grupo integrado por niños de 12 años, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores, y en la que no hay límite de edad. El grupo se divide en bikers avanzados, intermedios y principiantes. Los primeros son aquellos que ya poseen un entrenamiento apto para competir, mientras que los segundos están próximos al entrenamiento competitivo, pero no todos tienen la idea de competir, sino que lo hacen para mantener un buen estado físico, explica José. "Es un grupo muy unido", resalta. Cualquier persona puede ingresar, pero debe cumplir previamente con los estudios físicos correspondientes, además de poseer una bicicleta de mountain bike con 24 velocidades como mínimo y "las ganas de practicar este maravilloso deporte".

Los entrenamientos que se realizan van acorde a un plan que José diseña de acuerdo a los objetivos que se trace cada biker que ingresa.

"La escuela le aporta a nuestros integrantes amistad, unión, solidaridad y la posibilidad de aprender y practicar un deporte apasionante que pueden disfrutar desde los niños hasta las personas adultas", concluye José.

ción de mountain bike y rural bike (modalidad que se corre por los caminos rurales con la bicicleta de mountain bike) tanto a nivel local como regional.

"Aspiramos a tener continuidad e ir superándonos en los entrenamientos, participar en las competencias y consolidar una amistad

para ir creciendo como grupo. De acá a 10 años, nos vemos como los pioneros en Oncativo de una gran escuela de mountain bike y con futuros campeones", afirma optimista José Centeno, para alegría de los amantes del ciclismo de Oncativo y su zona de influencia.

Hay oro en Morteros

María Paz Clemente es una gran deportista y estudiante asociada a Federada Salud, con un pequeño detalle: tiene tan solo 15 años.



Una vez más, la historia se repite. Mientras se habla de promover la educación y el deporte como factores determinantes en el proceso de socialización de una persona, y desde la política se debaten los recursos para las distintas áreas, reclamándose cada vez más presupuesto sin resultados a la vista, en una pequeña localidad cordobesa llamada Morteros, una adolescente dedica once horas diarias a perfeccionarse como estudiante y nadadora.

Se llama María Paz Clemente y con sólo 15 años de edad, ya ha conseguido varias medallas de oro en competencias nacionales, se ha destacado en los Juegos Sudamericanos 2013 y goza de uno de los diez mejores promedios de su curso en la Secundaria. Y todo a pulmón, a base de sacrificio, disciplina y vocación, sin recibir un peso del Estado.

"Es muy difícil complementar estudio y deporte. Tanto es el esfuerzo, que en los primeros tres años de la escuela secundaria, María Paz aprobó todas las materias, terminando el 2013 como

el décimo mejor promedio de su curso", dice su padre, Fabián, quien describe a su hija como "una joven disciplinada, introvertida, de carácter muy fuerte y con mucha personalidad al momento de definir una prueba".

María Paz comenzó a nadar a los 7 años de edad en la Escuela de Verano del Club Tiro Federal y Deportivo Morteros. "De chica era muy fímdida. Le agradaban mucho los deportes y también practicó tenis, volej, hockey y danzas", recuerda su padre. Pero sin dudas, desde pequeña mostraba pasta dentro del agua, ya que su entrenador la invitó a formar parte del equipo de competición. "Me siento muy a gusto en el agua y me apasiona este deporte", cuenta María Paz.

Su entrenador es Daniel "Tati" Turelli, "el iniciador de José Meolans y un prócer de la natación, que a sus 68 años sigue con el mismo entusiasmo y energías de siempre", sostiene Fabián.

El estilo favorito de María Paz es, en primer lugar, mariposa y en segundo, pecho. "Destacarme

en estos dos estilos, me favorece muchísimo en las pruebas combinadas", explica y añade que su característica principal es la velocidad, por lo que prefiere las pruebas cortas de 50 y 100 metros.

De hecho, en los Juegos Nacionales Evita de 2013, cosechó cuatro medallas de oro (50 mts. mariposa; 100 mts. mariposa; 100 mts. pecho; 4X50 combinados mujeres), una de plata (4X50 mts. libres mujeres) y una de bronce (4 x 50 mts. combinados mixta).

En dicho torneo, integró por segundo año consecutivo la Selección Cordobesa de Natación, logrando ser la mayor medallista del certamen y quedando posicionada en el 1° puesto a nivel nacional en la categoría Sub-14, y en el 5° puesto a nivel sudamericano en los 100 mts. mariposa.

Con estos resultados, María Paz fue seleccionada para integrar el equipo argentino que compitió en los Juegos Sudamericanos 2013, siendo la única mujer cordobesa junto a dos varones.

En esta competición, la Selección



Nacional Argentina fue sub-campeona y María Paz ingresó entre las 10 primeras de Sudamérica en los estilos mariposa y pecho.

“Gracias a la natación, hoy tengo muchos amigos en toda Sudamérica, con los que no vemos la hora de volver a encontrarnos”, expresa la nadadora argentina. En la misma línea, opinó su padre, quien dijo que este deporte le ha inculcado a su hija valores como la disciplina, el sacrificio y la amistad, sobre todo con personas que en el ámbito de la competencia son rivales y fuera de la pileta, grandes amigos.

Sin dudas, se trata de una de las grandes promesas del deporte nacional y, por qué no, del ámbito académico: María Paz afirma que sus materias preferidas hoy son Biología y Química, por lo que le gustaría continuar “alguna carrera universitaria relacionada con las ciencias naturales, además de “seguir entrenando y compitiendo lo máximo posible”. Para el país, es oro en bruto, y algo mucho más valioso: un ejemplo de vida.



UN ÍDOLO Y UN SUEÑO

“Mi ídola es Georgina Bardach, la mejor nadadora argentina de todos los tiempos y medallista olímpica. Con ella, viví un momento inolvidable, cuando en diciembre de 2012, fui invitada especialmente para ser parte de las siete personas que nadaron junto a ella en la prueba que marcó su retiro oficial de la natación. Sueño con superarme día a día y poder participar de certámenes internacionales”.

EL DÍA A DÍA

Las jornadas de esta pequeña gran deportista arrancan muy temprano y finalizan bastante tarde. María Paz asiste al colegio de 7.30 a 13.30 horas y entrena todos los días en doble horario en el Tiro Federal y Deportivo Morteros: lunes y miércoles de 15.00 a 17.00 hs. y de 20.00 a 22.00 hs., en tanto que martes, jueves y viernes lo hace de 05.00 hs. a 07:00 hs. En sus escasos ratos libres, María Paz reserva tiempo para el descanso y la música, preferentemente del género pop. También le gusta el cine y aquellas salidas “que requieran trasnochar”, señala, dando cuenta de su profesionalismo. “Es un gran sacrificio, tanto en lo económico como en tiempo destinado a competencias y entrenamientos, en los que la familia se reparte así: papá con Paz y mamá (Jorgelina) con la hermanita Zoé”, explica su papá Fabián.

Alejo, un verdadero campeón mundial

Tiene tres años de edad, es pícaro, va a la escuela, le gusta estar con sus hermanos, además del fútbol y los autitos. Cosas simples de la vida de un niño, pero que para Alejo, fue toda una proeza alcanzarlas.



AGRADECEN A FEDERADA

“Federada Salud nos ayudó en muchos aspectos. Alejo ha requerido todo tipo de medicaciones y aparatología, y siempre tuvo a su disposición todo lo que necesitó. Actualmente se controla cada tres meses en Cardiología de HIBA, cada seis meses lo ve la jefa de Arritmología de Cardiología Pediátrica del Hospital Italiano de Buenos Aires, y la hematóloga y el pediatra en Rosario permanentemente. Tenemos fe en que Alejo va a estar bien. Por eso, agradecemos a Federada Salud que nos ayuda a cuidarlo”, agradece Iris.

Cuando el lector abra esta revista, estará cerca de conocer un nuevo campeón mundial de fútbol. Pero mientras esta máxima cita futbolística transcurre y los campeones se renuevan cada cuatro años, en Villa Constitución, Santa Fe, un niño de apenas tres años ya le ha ganado varios mundiales a la vida. Acompañado de una familia incansablemente tenaz y apoyado por Federada Salud, Alejo Porfiri enfrentó y derrotó al rival más temido.

“La historia de Alejo es una lucha desde el comienzo”, dice Iris, su mamá. Es que al séptimo mes de embarazo, a Alejo le diagnosticaron una cardiopatía (estenosis aórtica crítica), donde “los pronósticos fueron muy desalentadores”. Ello derivó en el traslado al Hospital Italiano de Buenos Aires y allí renacieron las esperanzas. “Nos dijeron que nos esperaba un

largo camino, que no se curaba, pero que se podía tratar cuando creciera un poco”, recuerda Fernando, su papa.

Este largo camino duró seis meses, en los que Alejo fue enfrentando y superando distintas ciugías y complicaciones, y finalmente pudo consagrarse campeón cuando finalmente le dieron el alta.

Tras salir del hospital, Alejo comenzó su vida junto a sus padres y hermanos Borja (7) y Jazmín (5), prestando atención a ciertos cuidados especiales. Ahora, a los 3 años, pesa 14 kg y mide 94 cm. Además, pudo comenzar las clases y actualmente es alumno de la sala de 3 de la Escuela de la Asociación Dante Alighieri de Villa Constitución.

Alejo ha desarrollado una personalidad muy fuerte. Así lo describe su madre: “Es terrible; se eno-

ja, pero después te tira un beso y sonrío. Es pícaro y travieso. Su sonrisa lo delata. Le gusta mucho estar con sus hermanos, Borja y Jazmín, entre quienes se pelean, pero, a la vez, se demuestran cariño y protección”.

“Es un nene muy enérgico y con mucho carácter. A pesar de hablar muy poco, se comunica y trasmite su enojo y su alegría. Disfruta de las canciones, de las clases de música y de bailar”, cuenta Iris. Además, le gusta mucho jugar al fútbol, es hincha de River Plate y sus juguetes favoritos son la pelota y los autitos.

“Tiene muchas ganas de vivir y queremos que lo haga de la mejor manera, lo más normal y feliz posible”, concluyen sus padres.



Asia o las maravillas menos conocidas del mundo

Supongo que muchos viajeros al llegar a Asia, sienten la misma sensación que tuvimos mi marido Miguel Angel y yo, que es la de no haber viajado nunca. En este lugar del planeta, prácticamente todo lo que uno ve y hace, es diferente a lo conocido.

Nosotros recorrimos tres países del sudeste asiático, Vietnam, Camboya y Tailandia. Ya la escala en Doha, capital de Qatar, es toda una experiencia. Uno puede ver el contraste entre su moderna y lujosa arquitectura, con mujeres tapadas totalmente y hombres con túnicas. Así, después de pasar por este lugar, llegamos a Vietnam, nuestro primer punto de este recorrido. Su capital, Hanoi, recibe a los turistas con miles y miles de motos que no permiten cruzar las calles. Después seguimos viaje hacia Ho Chi Minh (ex Saigón), hoy tan moderna, que esconde bajo la tierra los tuneles de Cu Chi, que recuerdan los horrores de la guerra con

EEUU. Siguiendo nuestro camino, pudimos conocer Hue, antigua capital Imperial, y deleitamos todos los sentidos en la Bahía de Halong, una de las maravillas naturales del mundo.

En Camboya, nuestra próxima parada, iniciamos un verdadero viaje en el tiempo entre las ruinas medievales del antiguo imperio Yemer, entre las que se destacan las de Angkor, los templos más grandes del mundo. Para terminar, nos esperaba Tailandia, con su capital Bangkok, que es un "caos sofocante" con forma de ciudad, en el que se mezclan espectaculares templos budistas y mercados flotantes. Luego volamos al norte de ese país, a la zona de tribus étnicas, entre ellas las mujeres birmanas de cuello largo, donde conocimos increíbles campamentos de elefantes y vimos orquídeas en abundancia. Como para que al viaje no le falte nada, terminamos nuestra aventura en Phuket y sus

aguas transparentes, en el sur de Tailandia, donde visitamos las famosas islas Phi Phi. Allí se filmó la película "La Playa", y es una zona colmada de islotes, uno más bello que el otro.

La verdad, que fue un viaje maravilloso, con un recorrido y organización perfectos, ya que desde que llegamos nos esperó un operador de Asia y siempre tuvimos un guía de habla hispana con nosotros, con una atención excelente. Por eso, siempre digo que el placer de disfrutar estos lugares tan exóticos, va de la mano de la tranquilidad que pueda brindar la empresa que los ofrece, y Federada Turismo y todo su equipo, estuvieron a la altura de este desafío, ya que nos permitieron redondear un viaje increíble, como todos estos lugares que pudimos disfrutar.

Por Myriam Costa
Asociada de Federada Salud de Las Rosas, Santa Fe.



MILAGROS ESPERADOS

Amigos de Federada Salud

Hay dos formas de ver la vida, una es creer que no existen los milagros, la otra es creer que todo es un milagro. Estoy hablando, con mis ojos inundados de lágrimas, de nuestros adorados trillizos. Angelino, Annelise y Amadeo, que llegaron el 27 de diciembre de 2012 para marcar un antes y un después en nuestras vidas. Pero esta historia empezó un año antes. Corría el 2011 y llegó nuestro deseo de ser padres. Así, y luego de unos meses de búsqueda, me diagnostican SOP (Síndrome de ovarios poliquísticos). Con este diagnóstico sabíamos que íbamos a ser padres, pero en otros tiempos, diferentes a los "planeados", por lo que empezamos a utilizar la palabra "paciencia". Y así fue. La paciencia se apoderó de nosotros y el resultado de esa espera fue maravilloso.

Después de 18 meses de búsqueda, decidieron hacerme una estimulación ovárica y ese mayo de 2012 el análisis da positivo, re positivo, dijo la bioquímica. Llegamos al momento de la primera ecografía y aparecieron "tres manchitas" en la pantalla. En ese mismísimo instante empezó el antes y el después de nuestras vidas. Me sentí la mujer más feliz del universo, sentí que la espera había valido la pena y desde esa eco supe que mi embarazo iba a ser hermoso, en perfectas condiciones y que mis bebés gozarían de buena salud.

Gracias a Dios, y con los cuidados de mi obstetra, pudimos llegar los 4 juntos, con el sostén físico y emocional de David, el gran hombre que se convirtió en un súper multipapá, hasta la cesárea programada para ese esperado y ansiado 27 de diciembre.

Los trillis nacieron de 36 semanas de gestación, y pesaron: Angelino 2.600 ks, Annelise 2.300 ks y Amadeo 2.300ks.

Gracias Federada Salud por cumplir desde el primer momento con todo, además de la excelente atención y muy buena predisposición para saciar todas nuestras dudas e inquietudes.

Hoy más que nunca, estamos convencidos de que saber esperar y tener paciencia, fue la clave para tener hoy con nosotros a los tres soles que iluminan nuestra vida.

Gracias, gracias, gracias.

Vanesa Nardi de Forno
Asociada N° 99238-2.
Arteaga, Santa Fe

AGRADECIMIENTO VÍA TWITTER

El nadador Federico Grabich, quien también es asociado de la mutual, hizo llegar su agradecimiento por el apoyo brindado por Federada Salud, que actualmente acompaña su carrera deportiva como sponsor. A continuación, el mensaje de Fede

"Fede Grabich (@FedeGrabich) tuiteó a las 10:49 PM on lun, mar 10, 2014:

1 oro y 5 platas en los Odesur!! felicidad a pleno, gracias a todos por el aguante y a Federada Salud x acompañarme!"

● ● UN EJEMPLO DE ATENCIÓN

Señores de Federada Salud

Somos Ulises y Cecilia. El pasado 2013 tuvimos que atravesar de manera inesperada una delicada cirugía cerebral. A partir de allí, comenzó una gran odisea de trámites, turnos y consultas, tanto aquí como en Buenos Aires. Un momento complicado y estresante, que fue simplificándose gracias a la ayuda incondicional que nos brindaron las chicas de Atención al Público de la Delegación Bahía Blanca, Miriam, Verónica y Carla. La buena predisposición de cada una de ellas, nos ayudó a abrir caminos, despejar obstáculos y eliminar preocupaciones innecesarias.

Creemos que es importante destacar este tipo de acciones para que sean tomadas como ejemplo y siempre sean parte de la atención que se requiere en temas de salud tan delicados.

Hoy, Federada Salud nos continúa acompañando en el proceso post operatorio, dándonos seguridad con su amplia cobertura y el acceso a los profesionales y centros médicos más destacados del país.

Eternamente agradecidos.

Ulises Nicolini, Asociado N° 61341-1

Cecilia Polak, Asociada N° 61341-2.

Bahía Blanca, Buenos Aires

● ● EL VALOR DEL COMPROMISO

Señores de Federada Salud

Somos Orlando y Blanqui de La Pampa, los papás de Ana que tiene 20 años, y en julio del año pasado, en un control de rutina, le fue detectado linfoma de Hodgkin, por lo que debió recibir tratamiento oncológico en el Hospital Italiano en Buenos Aires. Escribimos para agradecer y destacar la atención, la amabilidad y profesionalismo de quienes están en las sedes de Federada Salud en Santa Rosa, La Pampa y en Capital Federal. La predisposición y sobre todo su calidez humana, hicieron que esta situación de tanta angustia para nosotros se viera aliviada por su acompañamiento afectivo y profesional, solucionando de manera inmediata cualquier consulta, autorización y duda, brindándonos su apoyo haciendo más sencillo todo trámite y aún ahora con los controles que debe realizar.

Por todo esto queremos expresar nuestro enorme agradecimiento y dar a conocer a todos lo que significa cuando las personas y las empresas se comprometen con el servicio que se han propuesto ofrecer.

Cordialmente

Orlando Diez, Asociado N° 107510-1

Blanca Tissera, Asociada N° 107510-2

Santa Rosa, La Pampa

ESCRIBINOS

Escribiendo a buenasysanas@federada.com podés contarnos tu experiencia con Federada Salud y hacernos llegar sugerencias para mejorar el servicio, que serán compartidas con el resto de los asociados en nuestra sección "Correo".

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

FEDERADA
SALUD



FEDERADA
FARMACIA

PROMO AVENE / VICHY

AVENE LÍNEA HYDRANCE OPTIMALE + NECESER DE REGALO



VICHY LÍNEA IDEALIA + MINIATURAS + ANOTADOR



FARMACIAS

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

www.federada.com



ESTAMOS CUANDO NOS NECESITAS