B&S BUENAS & SANAS NOTICIAS

FEDERADA SALUD 50 AÑOS
COBERTURA MÉDICA

Nº 45 | Año 12 | Diciembre 2014 | Revista de distribución gratuita para los asociados de Mutual Federada "25 de Junio" S.P.R.

Cadena de valores

El Centro Juvenil Agrario Alborada de Marcos Juárez, INTA y Federada Salud, se unieron en un proyecto que busca conectar a los jóvenes de escuelas rurales de la zona con los valores del cooperativismo y el mutualismo.

SUMARIO

18 | **NOTA DE TAPA**
Chicos con valores

03 | EDITORIAL

04 | NOVEDADES. INSTITUCIONAL.
51° ASAMBLEA ANUAL ORDINARIA
Una mutual en movimiento

06 | NOVEDADES. ESTRUCTURA
Las regiones del crecimiento.

08 | NOVEDADES. SERVICIOS
Manual de Uso para asociados.
La Farmacia Rosario se agranda y se viene una nueva Oficina de Servicios Complementarios en Venado Tuerto.
Beneficios en gimnasios: Bahía Blanca, Junín y Villa María se sumaron a la red.

09 | NOVEDADES. PRODUCTOS
Nuevo Plan Soja: Todo lo que hacés por la soja, ahora la soja te lo retribuye a vos.

10 | VERANO 2015

12 | NOVEDADES. PROMOCIÓN DE LA SALUD
Un cierre de año con nuevos temas y llegando cada vez más lejos.
Federada Salud junto a los niños y jóvenes con diabetes.

15 | FEDERADA TURISMO
Bombinhas.

16 | APOYO AL DEPORTE

21 | FEDERADA FARMACIA

22 | BEBÉS FEDERADOS

24 | HISTORIAS. AYUDA ECONÓMICA
Ejercitando el sueño de crecer.

26 | PREVENCIÓN. ENTREVISTA
"Con el solo hecho de estar activos ya estamos logrando beneficios en nuestra salud".

29 | FEDERADA TURISMO
Patagonia.

30 | ASOCIADOS Y LUGARES
Escolta del profesionalismo.

32 | ACTUALIDAD
Ébola: la OMS escucha la experiencia del Maiztegui.

34 | EL VIAJE
Un viaje que empezó en Chile y terminó en Panamá.

35 | CORREO

Juan Antonio Pivetta
Presidente
Mutual Federada "25 de Junio" S.P.R.

Con los valores bien en alto

Una vez más, estamos en las puertas de un nuevo año, y no es casual que esta época nos encuentre muy cerca de aquellos lugares que nos vieron nacer hace 50 años.

Por estos días, llegamos a regiones en las que tenemos mucha historia y trabajamos a diario, con la intención de reafirmar nuestro compromiso de seguir creciendo en el interior, en los pequeños y medianos centros urbanos a lo largo y ancho de nuestro país, desarrollando y ampliando nuestra red de Agencias, Oficinas y Delegaciones, a la que pensamos como una red de personas comprometidas con una gestión transparente y humana a la hora de brindar un servicio fundamental para las personas, como es el de salud.

Pero también, somos una entidad obsesionada con la preservación de los valores de compromiso, honestidad y responsabilidad que nos legaron nuestros fundadores, que están presentes en cada decisión que tomamos, como la de pensarnos cada vez más como un grupo, en el que el servicio de salud se va fusionando con los servicios complementarios de Farmacia, Turismo, Ayuda Económica, y próximamente Seguros de Vida, en una estrategia común que tiene como eje a los asociados.

Del mismo modo, nuestro ADN nos lleva a traspasar constantemente las fronteras de nuestra mutual, para encontrarnos con las comunidades de cada lugar, con las cuales seguimos construyendo un fuerte vínculo. Tal es el caso de nuestro Programa de Promoción y Cuidado de la Salud, que sigue creciendo y expandiéndose por todo el país, y de todas las iniciativas solidarias impulsadas por aquellos con quienes compartimos una misma cultura, en las cuales no dudamos en involucrarnos y hacer propias.

Por eso, queremos brindar con estos valores bien en alto. Porque sigan guiándonos en cada proyecto o acción que decidamos encarar, ya que de esta manera siempre estaremos cerca del valor más importante que tiene la mutual: ustedes, los asociados.

Feliz navidad y año nuevo para todos.

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

Una mutual en movimiento

Asociados de todo el país llegaron a la Sede Central Rosario para participar de una nueva Asamblea Anual Ordinaria.

El pasado 18 de septiembre se llevó a cabo en la Sede Central de Federada Salud en Rosario una nueva Asamblea Anual Ordinaria, que contó con la participación de asociados provenientes de un amplio abanico de localidades de nuestro país. En la misma, se trató un extenso orden del día, en el que se destacaron la consideración de la gestión del Consejo Directivo durante el último año, y la Memoria y Balance del 51° ejercicio anual cerrado el 30 de junio de 2014, así como la consideración de modificaciones al Reglamento de Servicios Médico - Asistenciales y al Reglamento del Servicio de Turismo, puntos que fueron aprobados por unanimidad.

Del mismo modo, se procedió a la renovación parcial del Consejo Directivo y total de la Junta Fiscalizadora, que dió como resultado una nueva nómina de autoridades, que se desempeñarán por un año.

Por otra parte, se expuso un detallado informe elaborado por el área comercial, en el que se mostró la evolución de la masa de asociados a lo largo del ejercicio en análisis, y se informó que el número de asociados al momento de la asamblea, superaba los 100.000.

Intercalando las exposiciones de los funcionarios de las distintas áreas y los participantes de la asamblea, el presidente Juan Pivetta, hizo referencia al intenso trabajo realizado por los integrantes del Consejo Directivo en materia de actividad institucional, así como al nivel de involucramiento de los asociados en todo el país respecto de las mismas, que dió como resultado una mutual cada vez más activa y con asociados más involucrados en sus distintas actividades.

" Me gustaría destacar algunos puntos de la memoria y balance que en este momento tienen en sus manos, que me parece son muy relevantes para todos los que hoy estamos presentes en esta asamblea – afirmó -. Como podrán obervar, hemos continuado y redoblado los esfuerzos en lo que se refiere al cronograma de visitas a Delegaciones, Oficinas y Agencias de todo el país, que desde este Consejo Directivo nos fijamos como una prioridad para fortalecer e incrementar el desarrollo institucional de la mutual"

" En este mismo sentido seguimos promoviendo la participación de los asociados en la vida institucional de la mutual -agregó - organizando reuniones con asociados de distintas localidades, de manera de acercarlos a la vida institucional de la entidad. Así, el Consejo Directivo continuó con su política de fomentar estos espacios de debate de ideas, que también son muy interesantes para habilitar caminos para que aquellas personas interesadas en asumir roles de representación dentro de la mutual"

" Un ejemplo concreto de que esta política de fomentar la participación de los asociados, va en la dirección correcta – señaló - , es el hecho de que hoy tenemos dentro de la nueva nómina de autoridades aprobada por esta asamblea, a dos jóvenes asociados, Román Tarre y Ariel Torti, que decidieron asumir la responsabilidad de ocupar roles conducción en el máximo órgano de representación de la mutual, que es su Consejo Directivo"

Asimismo, el presidente agradeció a funcionarios, Agentes y personal en general por su dedicación, compromiso y sentimiento de pertenencia, "que permite superar dificultades, relacionarnos en armonía y en óptimo clima de convivencia" , destacó.

También, dedicó un párrafo a los prestadores médicos, "con quienes desarrollamos una verdadera red territorial de atención al asociado, sobre la base de la

confianza, lealtad y el compromiso en la construcción de un sistema justo, equitativo y humano" detalló.
Por último, el presidente se refirió a los primeros 50 años de vida de la mutual y al hecho de llegar a los 100.000 asociados, que ocurrieron durante el ejercicio 51°. " Estos números podrían carecer de significado, sin el sustento de haberlos logrado transitando por un camino de verdadero fortalecimiento institucional, sin la consolidación empresarial dentro de un marco de respeto por los valores y principios del mutualismo, y por supuesto, sin la confianza de tantos asociados, que día a día se suman a nuestro sistema solidario de salud", concluyó.

NUEVOS INTEGRANTES. El presidente Juan Pivetta (centro) junto a Román Tarré (izquierda) y Ariel Torti (derecha), nuevos integrantes del Consejo Directivo de la mutual.

Nómina Consejo Directivo y Junta Fiscalizadora Ejercicio 52° (2014 – 2015)

Nombre	Cargo	Localidad
Juan Antonio Pivetta	Presidente	Pilar (Córdoba)
Roberto Alejandro Mantovani	Vice Presidente	Chilecito (La Rioja)
Leonardo Ricardo Giacomozzi	Secretario	Casilda (Santa Fe)
Susana Olego	Pro Secretaria	Rosario (Santa Fe)
Omar Eduardo Piazzale	Tesorero	Rojas (Buenos Aires)
Hugo Luis Massei	Pro Tesorero	Oncativo (Córdoba)
Mario Juan González	Consejero Titular	Chilecito (La Rioja)
Luciano Damián Malpassi	Consejero Titular	Venado Tuerto (Santa Fe)
Juan Manuel Rossi	Consejero Titular	Jovita (Córdoba)
David Andrés Castellano	Consejero Suplente	Marcos Juárez (Córdoba)
Juan Carlos Masiero	Consejero Suplente	Villa María (Córdoba)
Víctor Hugo Gasparini	Consejero Suplente	Oncativo (Córdoba)
Román Tarre	Consejero Suplente	San José de la Esquina (S.F.)
Marcelo Domingo Piatti	Junta Fiscalizadora	Los Molinos (Santa Fe)
Vilma Paulina Pretini	Junta Fiscalizadora	Pergamino (Buenos Aires)
Fabricio Hernán Cervigni	Junta Fiscalizadora	Casilda (Santa Fé)
Víctor Horacio Yunis	Suplente Junta Fiscalizadora	Rosario (Santa Fé)
José Luis Clemente	Suplente Junta Fiscalizadora	Morteros (Córdoba)
Ariel Dario Torti	Suplente Junta Fiscalizadora	Acevedo (Buenos Aires)

Las regiones del crecimiento

Federada Salud lanzó las Regiones NEA Litoral y Cuyo Río Cuarto, creadas para potenciar su desarrollo en estas zonas. Los lanzamientos incluyeron la inauguración de nuevas oficinas en Paraná y San Juan, así como la presentación de la nueva imagen de la Oficina San Luis.

El año siguiente a cumplir 50 años de vida, lo que la convierte en una de las empresas de salud con más trayectoria del sector, y como parte de su estrategia de crecimiento, la mutual creó distintas regiones, que agrupan provincias y zonas en las que se encuentra presente, con el objetivo de potenciar su desarrollo en el interior del país.

Así, en un acto realizado el 31 de julio en el Centro de Convenciones Los Maderos de la ciudad de Santa Fe, Federada Salud lanzó la primera de estas regiones, denominada NEA Litoral, que incluye las provincias de Santa Fe, Entre Ríos, Corrientes, Chaco, Misiones y Formosa. Este lanzamiento fue acompañado por la inauguración de una nueva oficina en la ciudad de Paraná, a la que Federada Salud volvió luego de 30 años.

Del mismo modo, el 21 de octubre en el Salón Los Toneles de Mendoza, se realizó el lanzamiento de la Región Cuyo Río Cuarto, que incluye las provincias de Mendoza, San Luis, San Juan y la región cordobesa que tiene como cabecera a la ciudad de Río Cuarto. El día siguiente, y en el marco del mismo, Federada Salud desembarcó en la provincia de San Juan, donde abrió su primera oficina en la ciudad capital y en toda la provincia. Del mismo modo, el 23 de octubre, presentó la nueva imagen de su oficina en la ciudad de San Luis, que si bien ya venía funcionando, fue renovada en cuanto a estructura e identidad.

En los actos de lanzamiento de estas nuevas regiones, y sus respectivas oficinas, estuvieron presentes asociados, prestadores y autoridades locales, así como de la Sede Central de Federada Salud.

En este sentido, el presidente Juan Pivetta, el vicepresidente Roberto Mantovani y el gerente general Mauricio Orsi, hablaron de los proyectos de la mutual para estas regiones, y para las que se seguiran sumándo en los próximos meses.

"Nuestra intención es seguir creciendo en el interior, que es donde nacimos, donde estamos y a donde seguiremos apostando - afirmó el presidente, Juan Pivetta." Y en este aspecto, la idea es continuar desarrollando nuestra estructura, compuesta por Agencias, Oficinas y Delegaciones, que hoy nos permite tener una presencia territorial importante, y para hacerlo, pensamos en la creación de estas regiones, como una herramienta estratégica y operativa para seguir avanzando en esta dirección".

"Todas estas acciones, las hacemos bajo las directivas de nuestro Consejo Directivo, que es el que decide las políticas del grupo y representa a nuestros asociados de todo el país, lo que nos permite tener un feed back permanente con ellos, conociendo sus inquietudes y necesidades" - explicó el vicepresidente, Roberto Mantovani, que a su vez destacó el acompañamiento de los integrantes del Consejo Directivo y la Junta Fiscalizadora de la mutual, quienes estuvieron presentes en todos los eventos realizados en el marco de los lanzamientos.

Por último, el gerente general, Mauricio Orsi, puntualizó los planes de expansión de la mutual para toda la Argentina. "Nuestra idea es aumentar la cantidad de asociados -afirmó- porque el sector exige escala. Estos cincuenta años nos encuentran con 100.000 y nuestra idea es contar en 5 años con el doble de la cartera que tenemos hoy, ampliándola en servicio y cantidad".

As'i, el lanzamiento de estas regiones, es la concreción del proyecto de Federada Salud de seguir creciendo y proyectándose en el lugar que la vió nacer.

Oficina Paraná

1

Oficina San Juan

2

3

1. EN SANTA FE. El consejero Mario Gonzalez, el secretario de Agricultura Luis Contigiani, el presidente Juan Pivetta y el subsecretario de asociativismo Alfredo Cecchi en el lanzamiento de la Región NEA Litoral.

2. EN SAN JUAN. El presidente Juan Pivetta, el gobernador José Luis Gioja, el ministro de salud Oscar Balverdi y el vicepresidente Roberto Mantovani en la inauguración de la oficina local.

3. EN MENDOZA. Fabricio Cervigni, Juan Carlos Masiero, el ministro de salud Matías Roby, Susana Olego, Vilma Pretini y Omar Piazzale, en el lanzamiento de la Región Cuyo.

4. EN SAN LUIS. El presidente Juan Pivetta, el gobernador Claudio Poggi y el ministro de salud Gastón Hissa en la presentación de la nueva imagen de la oficina local.

Oficina San Luis

4

Manual de uso para asociados

Con el propósito de fortalecer el vínculo con los asociados y generar nuevos medios de contacto e información sobre los servicios de la mutual, la Gerencia de Servicios al Asociado desarrolló el Manual de Uso para Asociados, una herramienta detallada que facilita el acceso a las distintas prestaciones médico-asistenciales incluidas en cada plan de cobertura y sirve de asistente ante cualquier duda o inquietud que surja en este sentido. Con dicho instructivo, el asociado tiene en su poder toda la información necesaria para resolver con total autonomía y rapidez cuestiones básicas de accesibilidad y utilización de los servicios, como es el caso de autorización de prestaciones, gestión de reintegros, trámites administrativos, etc., reduciendo así la cantidad de consultas y molestias que se le puedan ocasionar. El mismo, que comenzará a ser distribuido a los asociados de todo el país, ya se encuentra disponible en la sección información asociados de nuestra web.

La Farmacia Rosario se agranda y se viene una nueva Oficina de Servicios Complementarios en Venado Tuerto

A principios de 2014 comenzaron las obras de remodelación y ampliación de Federada Farmacia Rosario. Con este proyecto, se duplicará en metros cuadrados la superficie actual de la farmacia, aumentando considerablemente el espacio de atención e incorporando una mayor cantidad de productos de perfumería. También se incorporarán nuevos puestos de trabajo, brindando así mayor agilidad en la atención.
Por otro lado, la mutual abrirá una Oficina de Servicios Complementarios en Venado Tuerto, Santa Fe, que se sumará a la existente en Rosario, donde funcionarán nuevas sedes de Turismo, Farmacia y Ayuda Económica.
La Oficina de Servicios Complementarios de Venado Tuerto estará funcionando en el mes de diciembre, y la renovada Farmacia Rosario lo hará en 2015. Estas mejoras beneficiarán a más de 30.000 asociados de dichas ciudades y su amplia zona de influencia.

FEDERADA FARMACIA

FEDERADA AYUDA ECONÓMICA

FEDERADA TURISMO

Beneficios en gimnasios: Bahía Blanca, Junín y Villa María se sumaron a la red

Federada Salud sigue sumando convenios con distintos gimnasios de todo el país, donde los asociados pueden gozar de descuentos especiales. Se trata de establecimientos con servicios premium, y en donde pueden realizarse diversas actividades.
De esta manera, los gimnasios Los Flamencos y Wellness de Junín, Go de Villa María y Training Center de Bahía Blanca, se incorporaron a esta red.
Estos beneficios, continuarán extendiéndose a otros gimnasios de toda la Argentina.
Para conocer los gimnasios adheridos al día de la fecha, ingresá en federada.com.

JUNÍN
- Los Flamencos
Perú 30
TeL: (0236) 154 506602

- Wellness
Colón 92
Tel: (0236) 463 5748

VILLA MARÍA
- Go! Gym & Health
San Martín 364
Tel: (0353) 461 0213

BAHÍA BLANCA
- Training Center
San Martín 358
Tel: (0291) 453 5005

Nuevo Plan Soja: Todo lo que haces por la soja, ahora la soja te lo retribuye a vos

Federada Salud decidió brindar a sus asociados y aquellas personas interesadas en contar con su cobertura médica que estén vinculados a la actividad agropecuaria, la posibilidad de abonar sus planes de salud con soja, a través de las modalidades de pago en especies y pago en canje. Se trata del Plan Soja, una forma de pago sencilla e inmediata, que permite a los asociados de todos los planes, entregar una cantidad de este cereal para abonar su plan de salud durante un año, o bien entregarlo a futuro, y al hacerlo congelar el valor de la cobertura médica por el mismo período de tiempo.

De esta manera, la mutual pone a disposición de los productores agropecuarios, una alternativa más para el pago de su servicio de salud, que retribuye con beneficios y comodidad todo el trabajo que estos ponen en la soja. Al mismo tiempo, ésta se suma a su vida cotidiana, en la que las operaciones de canje de productos, destinadas a adquirir insumos, maquinarias u otros servicios, se realizan a diario y son tan indispensables para la actividad, como contar con una buena cobertura médica.

Para más información llamar al 0810 888 8767.

• PAGO EN ESPECIES (ADELANTADO / DISPONIBLE)

El productor asociado puede entregar soja en cualquier momento del año cubriendo la cobertura médica del plan que elija y la misma tiene vigencia por los próximos 12 meses.

• PAGO EN CANJE (PRÓXIMA COSECHA)

El productor asociado puede entregar soja a próxima cosecha (mayo de cada año), de forma tal de cubrir la cobertura médica que tuvo desde el mes que eligió para asociarse. El pago siempre es a próxima cosecha.

Cobertura en tránsito nacional

Pensando en las urgencias y emergencias que pudieran presentarse en el próximo verano, recordamos que todos los asociados cuentan con el servicio de cobertura en tránsito contratado con Universal Assistance, en aquellas localidades y provincias donde Federada no posee prestadores contratados.
Al momento de requerir este servicio, es necesario comunicarse con Universal Assistance al teléfono (011) 4323-7777/00, durante las 24 hs., los 365 días del año, para obtener información sobre las coberturas y prestadores allí disponibles, según lo previsto en el plan al que se encuentre adherido.

Atención en tránsito en países limítrofes

Para los asociados de Planes G1, 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 se hará mediante llamado gratuito a los siguientes teléfonos:

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

Para conocer los alcances del Servicio de Asistencia al Viajero en países limítrofes y las condiciones de prestación de este servicio, consultá nuestro Manual de Uso para Asociados en la sección información asociados de nuestra web.

Subsidios en viajes internacionales

Con exclusividad para los asociados poseedores de Planes G1, Federada Salud ofrece un subsidio con tope en pesos, para la contratación del servicio de asistencia en viajes internacionales. El trámite correspondiente puede realizarse a través de Federada Turismo, ingresando en nuestra web o telefónicamente al 0810-888-0066, donde obtendrán además el mejor asesoramiento profesional.

Cartilla on line

Recordamos a los asociados que cuentan con la cartilla de prestadores on line de Federada Salud. La misma permite 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. Para acceder a la misma hacé click en el banner ubicado en la parte inferior derecha de nuestra web.

Nueva Oficina Pinamar

Antes de fin de año estará funcionando la nueva oficina de la mutual en Pinamar, ubicada en Constitución 949, Local 3, de dicha ciudad. Consultá todos los datos de esta nueva sede y la estructura de Federada Salud en distintos centros turísticos del país ingresando en nuestra web.

Mesa de Ayuda

Ante cualquier consulta relacionada con los servicios de la mutual, recordamos que se encuentra disponible nuestra Mesa de Ayuda (0800-888-7624), cuyo horario de atención es de lunes a viernes de 08:00 a 22:00 hs.

Sumate a un nuevo verano en movimiento

Federada Salud estará presente una vez más en paradores de distintos centros turísticos del país, donde los asociados podrán participar de actividades libres y gratuitas, como talleres de separación y reutilización de residuos, juegos cooperativos, y actividades deportivas como clases de aerobic y caminatas, recibiendo obsequios y premios. Ingresá en nuestra web y consultá los lugares y actividades del Programa Verano en Movimiento 2015.

Un cierre de año con nuevos temas y llegando cada vez más lejos

El Programa de Promoción y Cuidado de la Salud, principal inciativa de responsabilidad social de la mutual, cierra 2014 con un temario que sigue creciendo en cuanto a las distintas problemáticas de salud que son abordadas, llegando también a más localidades y provincias de nuestro país.

Durante este año, el programa profundizó un cronograma organizado en base a los ejes infanto-juvenil y adultos, cuyo objetivo es sensibilizar acerca de problemáticas como el estrés, adicciones, tabaquismo y alimentación saludable, por mencionar algunas, a través de charlas abiertas y gratuitas a cargo de expertos.

Asimismo, se dictaron charlas de actualización sobre patologías prevalentes para médicos de atención primaria de cada región, relacionadas con el temario a la comunidad, y se avanzó con actividades no convencionales, como la comedia musical "Supersaludable", que se transformó en uno de los pilares del programa en este sentido, que busca sensibilizar a los más chicos sobre la temática de la alimentación saludable.

El programa, que fué declarado de interés provincial y municipal por distintos municipios y provincias, llegó por primera vez a la provincia de San Luis, donde se realizaron actividades en forma conjunta con el gobierno de la misma, en virtud de un convenio de colaboración firmado recientemente.

De esta manera, la mutual sigue sumando aliados a su idea de que generar hábitos saludables en la población, es un compromiso de todos.

VINO Y RIESGO CARDIOVASCULAR. Un gran número de profesionales de la salud de Casilda asistieron a la primera charla dirigida a este público.

SUPERSALUDABLE. La comedia musical sigue recorriendo el país de la mano de Federada Salud.

BULLYNG. Esta charla dirigida a padres y docentes llegó en octubre a Oncativo.

EL CAMINO DEL PROGRAMA EN 2014

ABRIL
• 7 y 8. Charla Alimentación Saludable y Obra de Teatro Supersaludable en Venado Tuerto, Santa Fe.

MAYO
• 12 y 13. Charla Alimentación Saludable y Obra de Teatro Supersaludable en Marcos Juárez, Córdoba.

JUNIO
• 9. Charla Tabaquismo en Casilda, Santa Fe.
• 16. Charla Adicciones en Venado Tuerto, Santa Fe.

JULIO
• 7. Charla Tabaquismo en Marcos Juárez, Córdoba.
• 14. Charla Nutrición y Ejercicio Físico en Casilda, Santa Fe.

AGOSTO
• 19. Charla Adicciones en Casilda, Santa Fe.

SEPTIEMBRE
• 1. Charla Adicciones, Marcos Juárez, Córdoba.
• 22 y 23. Charla Alimentación Saludable y Obra de Teatro Supersaludable en Pergamino, Buenos Aires.

OCTUBRE
• 8. Charla Violencia en las escuelas en Oncativo, Córdoba.
• 9. Charla Riesgo Cardiovascular y Vino en Casilda, Santa Fe.
• 14. Obra de Teatro Supersaludable en Córdoba, Córdoba.
• 15. Obra de Teatro Supersaludable en Córdoba, Córdoba.
• 16. Obra de Teatro Supersaludable en Villa Carlos Paz, Córdoba.
• 17. Obra de Teatro Supersaludable en Villa Carlos Paz, Córdoba.
• 28. Obra de Teatro Supersaludable en Mar del Plata, Buenos Aires.
• 29. Obra de Teatro Supersaludable en Olavarría, Buenos Aires.
• 30 - Obra de Teatro Supersaludable en Balcarce, Buenos Aires.

NOVIEMBRE
• 13. Charla Riesgo Cardiovascular y Vino en Marcos Juárez, Córdoba.
• 17. Charla Nutrición y Ejercicio Físico en Venado Tuerto, Santa Fe.
Obra de Teatro Supersaludable en Merlo, San Luis.
• 18. Obra de Teatro Supersaludable en San Luis, San Luis.
• 19. Obra de Teatro Supersaludable en San Luis, San Luis.
• 20. Obra de Teatro Supersaludable en San Luis, San Luis.
• 21. Obra de Teatro Supersaludable en Villa Mercedes, San Luis.

DICIEMBRE
• 11. Charla Riesgo Cardiovascular y Vino en Venado Tuerto, Santa Fe

Federada Salud junto a los niños y jóvenes con diabetes

En el marco de su Programa de Promoción y Cuidado de la Salud, Federada Salud participó del IV Encuentro de Niños y Jóvenes con Diabetes, que se realizó el 8 de noviembre en el Centro de la Juventud de la ciudad de Rosario. El mismo fue organizado por el Comité de Nutrición de la Sociedad de Pediatría de Rosario, el Colegio de Graduados en Nutrición de la Segunda Circunscripción y la Asociación Civil Supersaludable.
A lo largo de este evento, que incluyó distintas actividades, la mutual distribuyó material informativo sobre esta enfermedad e instaló una carpa en el lugar, donde midió en forma gratuita el nivel de glicemia en sangre a aquellos interesados, de manera que estas personas luego puedan compartir esta información con su médico de cabecera. Esta medición fué realizada por profesionales idóneos y se utilizó material provisto por Federada Farmacia.
En el cierre de esta jornada, se presentó la comedia musical "Supersaludable", producida por dicha ONG, con la que Federada Salud viene organizando distintas acciones en todo el país.
El encuentro contó con la participación de un gran número de niños y jóvenes, que adhirieron a la propuesta divertirse y aprender sobre la diabetes, derribando mitos y conociendo distintas formas de convivir con ella y llevar una vida saludable.

ACERCA DE LA DIABETES

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, así como una correcta alimentación que sea guiada por un Licenciado en Nutrición y una buena educación diabetológica.
Según datos de dicha organización, en el mundo hay más de 347 millones de personas con diabetes.

FEDERADA SALUD

FEDERADA TURISMO

BOMBINHAS

Enero, Febrero y Marzo 2015

DESDE CÓRDOBA Y ROSARIO
Salidas miércoles y domingos.

SERVICIOS INCLUÍDOS
- Bus Cama: Rosario - Córdoba / Balneario Camboriu – Florianopolis / Rosario – Córdoba
- 7 noches de alojamiento con 1/2 pensión | • Asistencia al viajero | • Coordinador en viaje.

TARIFAS EN BASE DOBLE
Con 1/2 pensión. Posada Caracol.
Enero desde $ **11.981** + 2.036 res. AFIP | Febrero desde **10.262** + $ 1.744 res. AFIP | Marzo desde $ **9.476** + 1610 res. AFIP

Consulte por otros destinos del sur de Brasil: Camboriu, Canasvieiras, Bombas, etc.
Tarifas expresadas en pesos por persona, sujetas a modificación sin previo aviso y disponibilidad al momento de la reserva. No incluye gastos administrativos 3%.

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

ESTAMOS CUANDO NOS NECESITAS

Torneo de tenis femenino en Rosario

El 27 y 28 de septiembre pasados se realizó en el Country Kentucky de la ciudad de Rosario la Woman´s Cup Federada Salud, un torneo de tenis femenino que contó con la participación de 120 jugadoras. En el mismo se entregó merchandising a las participantes y al finalizar se realizó un lunch, en el que se sorteó un viaje para 2 personas entre todas las jugadoras.

Club Sirio Libanes de Pergamino

Fundado en 1930, el club Sirio Libanes de Pergamino, Buenos Aires, es una de las instituciones sociales y deportivas más importantes de la ciudad. Mas de 1600 asociados y una veintena de disciplinas deportivas, hacen de este club, un lugar especial, en el que se conjugan tradición y modernidad. Federada Salud, con una larga trayectoria en la ciudad y la zona, colabora con el club a través de acciones conjuntas de diversa índole. Esta relación sigue creciendo y comprometiendo cada vez más a estas dos instituciones, en distintos proyectos sociales y deportivos.

WomEn Cross General Roca

El pasado 5 de octubre se realizó la 4° edición de la maratón Women Cross, una carrera de obstáculos a campo traviesa, que se realiza en el área protegida Paso Cordova de General Roca, Río Negro, que con el correr del tiempo se ha posicionado como una de las más importantes en el calendario de actividades deportivas del Alto Valle de Río Negro y Neuquén.
Federada Salud, fue el sponsor principal de esta edición, que también contó con el auspicio del Ministerio de Turismo, Cultura y Deporte de Río Negro. En la misma, participaron 750 mujeres, 150 de ellas menores de edad, y se dividió en tres categorías: 25, 12 y 7 kilómetros.
En los 25 k ganó Fernanda Ares de General Roca, con un tiempo de 1 hs 48 minutos y 10 segundos, en los 12 k se alzó con la victoria Daiana Soria de Catriel, que con un tiempo de 1 hs 13 minutos y 39 segundos se quedó con el primer puesto en su categoría, y en los 7 k también se destacó una deportista de esa localidad, Paola Ramidan, con un tiempo de 43 minutos y 37 segundos.

Comenzaron las clínicas de natación de Federico Grabich

El nadador Federico Grabich, a quien la mutual acompaña como sponsor, comenzó con sus clínicas de natación para asociados de Federada Salud. La primera de estas clases, tuvo lugar en Villa Ramallo, Buenos Aires. Con sus diez medallas (cinco de ellas doradas) en el Sudamericano de Deportes Acuáticos realizado en octubre pasado en Mar del Plata, Fede es una de las promesas de nuestro país, y se prepara con todo para estar en los Juegos Olímpicos de 2016. Estas clínicas, son sin duda una oportunidad única para los amantes de la natación y para todos aquellos que quieran aprender técnicas básicas de este deporte.
Para más información, ingresá en federada.com

Los ciclistas de Oncativo siguen pedaleando

El grupo de 35 ciclistas de diferentes sexos y edades que integran el equipo Giomi Competición de Oncativo, Córdoba, que es apoyado por Federada Salud, nos hizo llegar esta foto en la que está parte del equipo, que fue tomada en la carrera realizada en octubre pasado en Oncativo. Eso sí, nos pidieron que presentemos a todos sus integrantes. Estos son: Ramón Centeno, José Giomi, Claudio Musuruana, Raúl Gonella, Julián Gonella, Federico Gonella, Alberto Monnier, Nahuel Alesandrini, Leonardo Ferreyra, Sofía Gonella, Victor Hugo Gasparini, José Ergo, Enzo Nardi, Paulo Sasia, Rosana Berardo, Anahí Zuppa, Marilin Cavallo, Marcela Calcaterra, Silvia Castro, Ramiro Cuadros, Federico Oldani, Desiderio Petoletti, José Monqaut, Leandro Monqaut, Martín Monqaut, Gastón Guevara, Ariel Cittadini, Victor Massola, Leon Ronald, Pablo Del Boca, Ramón Moriconi, Iván Grugnoletti, Fernando Sterpone, Andrés Barrera y Marta Centeno.
Felicitaciones para todos y que sigan los éxitos!.

Chicos con valores

Un grupo de instituciones de la ciudad de Marcos Juárez se fue conectando en torno a la idea de llevar los valores del cooperativismo y el mutualismo a los jóvenes que asisten a escuelas rurales de la zona. La cadena continúa.

Dios los cría y ellos se juntan, dice el dicho popular. Pero no fueron los designios divinos los que llevaron al encuentro del Centro Juvenil Agrario Alborada (pertetenciente a FAA y AFA), el INTA y Federada Salud, ni tampoco la causa de que la gente que día a día trabaja en estas instituciones, comenzaran a conectarse en un proyecto que surgió de una idea muy sencilla: hacer tangibles los valores del cooperativismo y el mutualismo en la vida cotidiana de los más jóvenes.

Germán Font, del Centro Juvenil Agrario Alborada, cuenta como se fué tejiendo esta historia con muchos protagonistas, que se fueron conociendo en el camino de perseguir una misma idea.

"El CJA Alborada venía trabajando desde el año 2000 con escuelas rurales de la zona 3410 de la provincia de Córdoba, en un proyecto denominado "Integración Arraigo y Tradición", que busca fomentar el cooperativismo como instrumento para el desarrollo social, con un trabajo articulado con la Inspección de escuelas primarias de dicha zona. Por otro lado, la Estación Experimental Marcos Juárez de INTA, trabajaba con 20 escuelas de las zonas 3410 y 3420 de la provincia de Córdoba, en un proyecto denominado "Aula huerta, aula abierta", que gira en torno al tema de la seguridad alimentaria. En un momento, nos dimos cuenta de que nuestras líneas de trabajo comenzaban a solaparse, ya que 9 de las 20 escuelas con las que INTA trabajaba, eran las mismas que el CJA tenía como destinatarias directas de su proyecto. Por eso, en 2012 decidimos comenzar a articular esfuerzos de manera conjunta" -detalla Germán.

"Sumado a ello a mediados de 2014, y con el objetivo de profundizar las cuestiones referentes a mutualismo y salud en el medio rural, Federada Salud se sumó a esta iniciativa, a través del aporte de botiquines de primeros auxilios para las escuelas rurales, que de alguna manera son el punto de encuentro de las distintas instituciones que hoy estamos trabajando en este proyecto, que fue mutando, y hoy ya es mucho más que la suma de las partes que nos fuimos ensamblando" -completa Germán.

La elección de las escuelas rurales de la zona, como eslabones principales desde los cuales empezar a trabajar los valores del mutualismo y el cooperativismo en los más chicos, no fue producto del azar.

"El cooperativismo, entendido

Una caja y muchas manos

El Centro Juvenil Agrario Alborada (CJA Alborada) de Marcos Juárez, nació el 6 de septiembre de 1979 y está formado por jóvenes de entre 16 y 35 años. El mismo pertenece a FAA y a AFA.
El dispositivo pedagógico diseñado por este grupo de jóvenes para difundir los valores del mutualismo y el cooperativismo, al que luego se sumaron INTA y Federada Salud, consiste en distintos talleres para Jóvenes y docentes, e incluye la distribución de una caja que contiene materiales como libros, juegos didácticos, lijas, pinturas, tornillos, bisagras y botiquines, todos elementos que buscan ser herramientas concretas para ejercitar el mutualismo y el cooperativismo en la vida cotidiana de los chicos.

como una doctrina que permite a los agentes sociales organizarse para satisfacer sus necesidades conjuntamente, y el mutualismo, entendido como la forma de agrupamiento social que permite a sus miembros recibir servicios que de forma individual no podrían, no pueden dejar de ser dos ejes centrales de cualquier estrategia educativa, ya que posibilitan pensar un mundo diferente en tiempos complejos y en constante cambio como los que vivimos en la actualidad – analiza Germán -. Si a esto le sumamos que niños y adolescentes son actores estratégicos en el desarrollo de las comunidades, dicho no solo por nosotros, sino por la Convención para los Derechos del Niño (CDN) de las Naciones Unidas, y que la inversión en educación, tanto formal como informal, incide de manera personal en ellos, por la acumulación de capital intelectual que genera, y a nivel comunitario, porque el joven que posee más conocimientos puede aportar a su familia y a su comunidad; las escuelas eran naturalmente "el lugar" donde valores solidarios y jóvenes, podían encontrarse y generar una experiencia superadora".
Pero además, había que buscar una forma práctica y simbólica de trabajar y hacer circular estos valores solidarios, en una cadena que pudiera continuar en el tiempo.

"Así se nos ocurrió entregar cajas con materiales didácticos a las escuelas rurales y paralelamente realizar talleres con los niños de dichas escuelas y sus docentes -cuenta Nahuel Daniele, Pte. del CJA Alborada-. La idea es suministrar herramientas para ampliar y profundizar capacidades cooperativas y mutualistas, para contribuir a la formación de agentes sociales promotores de estos valores. La modalidad con la que se trabaja, consiste en la rotación de las cajas entre las escuelas. Esto comienza en el mes de marzo finalizando en noviembre. Durante este periodo, las escuelas se intercambian las cajas, aprendiendo a compartir y generando lazos cooperativos entre ellas"

"Pero toda esta movida no tendría sentido, si al final de la cadena, los jóvenes no se engancharan con la propuesta, y afortunadamente, esto sucede –confiesa Nahuel -. Los chicos esperan la llegada de las cajas, y cuando eso sucede de inmediato las abren y se apropian de los materiales. Comienzan a leer los libros, utilizan de inmediato los juegos, etc. El grado de involucramiento es enorme, tanto alumnos como docentes se ponen de inmediato a trabajar con los materiales y realizar actividades con ellos. Por ejemplo, "El cuaderno viajero" (ver recuadro), que se creó junto a los alumnos de Plástica de la Escuela de Arte de la ciudad de Marcos Juárez, para trabajar la creación colectiva de una historia, se realizó con entusiasmo, en tiempo y forma, y con el esfuerzo conjunto de cada uno de los alumnos de las escuelas".

"En pocas palabras, el objetivo de este proyecto y las actividades que se van planteando, que lo hacen cada vez más rico, es demostrar que estos valores, son instrumentos que permiten generar prácticas sociales concretas y transformadoras de la realidad, en pos de forjar condiciones igualitarias para una sociedad más justa."

Es que todas estas instituciones, ya estaban juntas antes de embarcarse en este proyecto, al que se fueron subiendo, siguiendo un principio básico del mutualismo y el cooperativismo: juntarse con el de al lado para poder dar respuesta a una necesidad colectiva. Ahora, el mensaje solidario está en las mejores manos, la de los jóvenes de Marcos Juárez y su zona, que ya están en la tarea de hacerlo llegar muy lejos.

EL CUADERNO VIAJERO

Junto a la entrega de las cajas y como práctica cooperativa, los alumnos de Plástica de la Escuela de Arte de la ciudad de Marcos Juárez crearon un "Cuaderno viajero", que se propuso plasmar en papel la creación colectiva de una historia.
La misma comenzó a ser escrita por los integrantes del Centro Juvenil Alborada y luego se entregó a la Escuela Mariano Moreno para que entre todos sus alumnos lean el comienzo de esta historia, la interpretan colectivamente y la plasmen en un dibujo, para luego seguir escribiendo otro tramo de la misma y pasarla a la próxima escuela en 15 días, hasta completar el círculo.
Además, el cuaderno fue acompañado por un sobre con figuras y palabras representativas de la cuestión cooperativa y sobre todo del ámbito rural, donde se insertan sus escuelas, que deben ir siendo introducidas en el cuaderno por cada una de las instituciones participantes.

FEDERADA SALUD

FEDERADA FARMACIA

Beneficios Saludables

Los mejores beneficios para este verano.

DERMAGLÓS
- Pantalla solar SPF 40
- Pantalla solar SPF 65

AVÉNE
- Eau thermale. Emulsión reparadora.
- Protección media FPS 20. Resistente al agua

BAGÓVIT
- Gel post solar

VICHY
- Capital Soleil SPF 50 niños
- Capital Soleil niños leche

BAGOVIT
- Solar SPF 40 Spray
- Solar SPF 30 Spray

LA ROCHE POSAY
- Anthelios XL SPF 50 Crema Gel
- Anthelios SPF 50 Niños

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

FEDERADA AYUDA ECONÓMICA

FEDERADA TURISMO

ESTAMOS CUANDO NOS NECESITAS

VICTORIO DE PERGAMINO

Hola. Soy Victorio Fernandez Colángelo y nací en Pergamino, provincia de Buenos Aires, el 24 de septiembre del 2012. Mis papás Cecilia y Cristian quieren presentarme a la mutual a traves de la Revista Buenas & Sanas. Ellos están muy felices con mi llegada. Soy muy simpático y me encanta salir a pasear en auto. Aprovecho para saludar a mi tío y padrino Santiago Colángelo, que también es asociado de Federada Salud. Muchas Gracias.

IGNACIO DE CASILDA

Hola Federada. Me llamo Ignacio Abuchacha y nací el 4 de marzo de 2010 en Casilda. Hoy ya tengo 4 añitos y quiero agradecerles porque cuando nací, tuve intolerancia a la lactosa y mi mami no podía darme cualquier leche porque me hacía mal. Pero gracias a ustedes, por un año tuve la leche deslactosada que me hacía bien y no me hacía doler la pancita. Gracias Federada por cuidarme desde que nací. Mis papis Mariela y Gabriel están muy agradecidos. Saludos.

JULIÁN DE MENDOZA

Soy Julián Vargas Romano, vivo en Mendoza y junto a mi papá Pablo, mi mamá Claudia y mi hermanito Máximo formamos una hermosa familia. Mi hermano Máximo ya salió en la sección Bebes Federados de la Revista Buenas & Sanas, y hoy es un hermoso recuerdo para todos. Por eso, mis papas quieren repetir la experiencia conmigo, y de paso presentarme a los asociados de todo el país.

FRANCO DE JUSTINIANO POSSE

Hola. Soy Damián Franco Brugnoni. Nací el 2 de Enero de 2013 en Justiniano Posse, Córdoba. Allí vivo con mis papas Alicia y Franco y mi hermano Julián. Queremos agradecer a Federada Salud por brindarnos todos los servicios y estar presente cada vez que la necesitamos. Estamos muy orgullosos de formar parte de la mutual. Sigan así que nosotros los vamos a seguir acompañando. Un beso grande a todos.

MICAELA DE CAMILO ALDAO

Hola. Me llamo Micaela Ypòlitti y soy de Camilo Aldao, Córdoba. Nací el 21 de febrero de 2013. Mi papá Alejandro, mi mamá Romina y mi hermanito Tomás están muy felices por mi llegada y quieren compartir esta alegría con todos los asociados.

GUILLERMINA DE NOETINGER

Hola. Soy Guillermina Pratto Daniele. Nací el 5 de febrero de 2014 en Noetinger, provincia de Córdoba. Mis papis son Gisela y Guillermo, y desde mi llegada están muy felices, me regalan besos, abrazos y caricias de a montones. Hoy ya tengo 9 meses y quiero agradecer a Federada Salud por toda la atención que recibimos mi familia y yo, desde que estaba adentro de la panza de mamá, hasta el día de hoy. Les dejo un beso enorme.

VALENTINO DE ROSARIO

Hola. Me llamo Valentino, y nací el 3 de abril de 2014. Mis papás Male y Roli me disfrutan mucho, y quieren compartir esta foto con los asociados de la mutual de todo el país. Muchas Gracias.

THIAN DE MARCOS JUÁREZ

Hola. Soy Thian Muraro. Nací el 20 de junio de 2013 en Marcos Juárez, provincia de Córdoba. Mis papis son Valeria y Andrés y están muy felices desde mi llegada. Queríamos agradecer a Federada Salud por su excelente atención.

GINO DE ALVAREZ

Hola. Me llamo Gino Mazzelani y soy de la localidad de Alvarez. Quiero contarles que nací el 30 de junio de 2014 con un peso de 3.995 Kg. en el Sanatorio de la Mujer de Rosario. Mi bisabuelo Angel Vanni, quien fue integrante del Consejo Directivo de la mutual durante más de 20 años, quiere compartir mi foto con todos los asociados. Gracias Federada Salud por cuidarnos y estar siempre presente. Saluditos a mis papis Nadia y Rodrigo y a toda la familia.

VALENTINO DE RUFINO

Hola a todos. Soy Valentino Chiappero Córdoba. Nací el 5 de abril de 2014 en la Maternidad Oroño de Rosario con 2,620 kg. Mis papas Romina y Javier me aman muchísimo y querían compartir mi foto con los asociados de Federada Salud. Queremos agradecer a la Agencia Rufino por acompañarnos y cuidar nuestra familia siempre.

BIANCA DE FIRMAT

Soy Bianca Cignoli Erceg. Nací el 10 de Junio de 2014 en Firmat, Santa Fe. Mi tía Mariel quiere darles una sorpresa a mis Papis Marina y Juan Manuel, que no saben que mi foto va a salir publicada en la Revista Buenas & Sanas. Agradezco a Federada Salud por cuidar mi salud y la de mi familia.

Ejercitando el sueño de crecer

Juan Manuel Bolaño y Fabricio Franco son kinesiólogos y asociados de Rosario. Ambos confiaron en los ágiles préstamos de Federada Ayuda Económica para hacer realidad dos proyectos vinculados a la salud y el deporte.

Federada Ayuda Económica sigue haciendo posible la concreción de proyectos personales de sus asociados. En este caso, se trata de una historia que involucra a la línea personal, un tipo de asistencia financiera que brinda este servicio complementario de la mutual, que puede ser destinada a emprendimientos o proyectos propios.

Cuenta de ello pueden dar Juan Manuel Bolaño y Fabricio Franco, de 28 años de edad, asociados de la mutual y Licenciados en Kinesiología y Fisiatría.

"Me gusta esta carrera porque pertenece al área de la salud y, además, por su relación con el deporte y la cercanía con la gente", cuenta Juan Manuel, y agrega que, a su vez, es una disciplina que "permite trabajar de manera independiente".

Justamente, por todas estas características es que estos amigos siempre tuvieron en claro un objetivo: emprender su propio consultorio y gimnasio, de manera de poder llevar a la práctica sus aspiraciones.

Así fue que decidieron acudir a Federada Ayuda Económica en dos ocasiones. Primero, en el año 2011, cuando solicitaron un préstamo para montar el consultorio externo KREF y realizar una ampliación de 40 metros cuadrados "para anexar Pilates Reformer a lo kinésico", señala Juan Manuel.

Para ello, se valieron de los préstamos que ofrece la mutual. Consultados sobre por qué se inclinaron por esta opción de crédito y no por otra institución financiera, Juan Manuel es muy claro: "En primer lugar, porque tanto Fabricio como yo, somos asociados de Federada desde hace varios años y, en segundo lugar, porque, luego de analizar otras opciones, vimos que ésta era la que más nos convenía por las tasas que aplican".

Cabe indicar que los préstamos de la Línea Personal (también existen las Líneas Salud y Turismo) suponen montos desde $5.000 hasta $ 80.000, se otorgan por plazos de entre 12 y 24 meses, en cuotas iguales, fijas y en pesos. "Aplican una tasa muy buena, lo que los hace muy competitivos. Además, los plazos para la devolución son interesantes", destaca Juan Manuel.

Del mismo modo, Fabricio resalta la celeridad tanto para la solicitud

REQUISITOS PARA OBTENER UNA AYUDA ECONÓMICA

- Ser asociado con seis meses de antigüedad y estar adherido a un plan de salud.
- Ser mayor de 18 años de edad.
- Contar con comprobante de ingresos.
- Presentar un garante (no es condición que sea asociado).

del crédito, como para el depósito del mismo. "El procedimiento es muy sencillo y práctico -cuenta-. Simplemente hay que completar los formularios correspondientes y presentarlos junto con fotocopias del DNI, comprobante de ingreso, y algún servicio público o impuesto a tu nombre; nada más. Tras estos breves pasos, en 48 horas ya tenés el dinero depositado en una cuenta". -Subraya-.

Tanto el consultorio KREF, que ocupa unos 120 metros cuadrados, como la ampliación ideada, fueron construidos en su totalidad con el crédito de Federada y hoy son una realidad. Tal es así que, impulsados por esta grata experiencia, a fines de 2013, estos asociados volvieron a acudir a la mutual para un segundo préstamo.

"La experiencia fue muy buena ya que uno busca lo ágil y práctico. Además, la atención de los chicos de Federada es excelente, ya que te dedican el tiempo necesario para el asesoramiento", asevera Fabricio.

Esta vez, el crédito fue destinado a un gimnasio de musculación, de unos 80 metros cuadrados, al que decidieron llamar "Fitness Center", y se encuentra ubicado frente al consultorio "KREF".

Así, materializado el segundo emprendimiento, estos jóvenes kinesiólogos lograron cumplir con aquel deseo de dedicarse de lleno a la salud y al deporte.

Hoy en día, el consultorio KREF atiende entre 50 y 60 pacientes por día (entre pilates y kinesiología), mientras que el gimnasio cuenta con unos 150 socios.

Sin dudas, todo esto lo pudieron llevar a cabo gracias a la facilidad que Federada les ofreció, pero fundamentalmente en base al esfuerzo, entusiasmo e incansable espíritu emprendedor de ambos.

Cada uno de los proyectos claramente conlleva una misión. En este sentido, Juan Manuel explica por qué fue importante concretar los dos emprendimientos: "La misión

es poder crecer jerarquizando la profesión del kinesiólogo y consideramos muy importante que se hayan concretado porque, además de crecer como profesionales, lo estamos haciendo en una localidad como Ibarlucea, que también crece a pasos agigantados y que antes de nuestra llegada, no tenía capacidad instalada en la especialidad. Así que estamos felices de estar donde estamos".

"Con el solo hecho de estar activos ya estamos logrando beneficios en nuestra salud"

No hay límites de edad ni excusas. Todos deben realizar algún ejercicio físico, si pretenden disminuir los riesgos de contraer enfermedades cardiovasculares, y muchas otras. Así lo sostiene el Doctor Gonzalo García Orsetti, especialista en cardiología y medicina del deporte.

Gonzalo García Orsetti estuvo ligado al deporte desde muy chico. A los 9 años comenzó a jugar al rugby, deporte al que sigue vinculado como entrenador. Hoy, su desafío más grande, no es transmitir los valores de dicho deporte, ni las distintas actividades que realiza a diario como profesional y docente en prestigiosas instituciones de la ciudad de Rosario, sino ayudar a personas de distintas edades a dar ese pequeño gran paso que las lleve del sedentarismo a la actividad física y de allí a una mejor calidad de vida. Con este objetivo, Federada Salud lo invitó a participar como disertante de su Programa de Promoción y Cuidado de la Salud, para hablar precisamente de eso, cómo el ejercicio físico puede convertirse en una poderosa herramienta terapéutica.

-¿Por qué se considera al ejercicio físico como una herramienta terapéutica?

Desde tiempos remotos, se observaron los beneficios de la actividad física (AF) en la salud de las personas. A partir de los años 50, comenzaron a realizarse estudios científicos observacionales sobre los beneficios de la AF, demostrando que las personas que estaban activas tenían menor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular y disminuían su mortalidad por estas causas. A partir de estos estudios, se demostró que el efecto positivo de la AF era sobre las modificaciones que produce en los Factores de Riesgo Cardiovascular, como por ejemplo, el sedentarismo, la hipertensión arterial, la diabetes, la dislipemia, el tabaquismo y la obesidad, los cuales son promotores y favorecen el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares. Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. Por lo tanto, actualmente se considera a la AF como una herramienta fundamental dentro de las medidas preventivas para aquellas personas que no han padecido ninguna enfermedad y quieren evitarlo, y como una herramienta terapéutica dentro de la batería de tratamientos médicos para aquellas que sí ya han padecido alguna enfermedad cardiovascular, como por ejemplo, un Infarto Agudo de Miocardio.

-¿Practicarlo con qué frecuencia se vuelve una herramienta terapéutica?

Las recomendaciones actuales de las entidades científicas internacionales, son realizar actividad física predominantemente aeróbica de moderada intensidad durante 30 minutos o más, al menos 5 días de la semana. Las caminatas a paso rápido constituyen la actividad más aconsejada frecuentemente. Por eso, es importante tener presente que con el solo hecho de estar activos, sea cualquier AF que realicemos e independientemente de la intensidad del ejercicio, ya estamos logrando beneficios en nuestra salud.

-¿Es lo mismo hacer cualquier ejercicio físico que practicar algún deporte a los efectos terapéuticos?

No hace falta realizar la práctica de un deporte para lograr beneficios saludables. Recomendamos a nuestros pacientes que se muevan, que estén activos, que realicen cualquier tipo de actividad física que sea de su agrado, que le sea cómoda y que, fundamentalmente, le resulte placentera. La actividad física habitual, como caminar, nadar o correr, utiliza grandes grupos musculares produciendo adaptaciones cardiovasculares que aumentan la capacidad aeróbica, la resistencia y la fuerza muscular, y previniendo el desarrollo de la enfermedad cardiovascular ateroesclerótica. Además, reduce los síntomas en los pacientes con enfermedad cardiovascular establecida. Existe también evidencia de que el ejercicio reduce el riesgo de otras enfermedades crónicas, incluyendo diabetes tipo 2, osteoporosis, obesidad, depresión y cáncer de mama y colon. Los beneficios de la AF, si bien en su mayoría se han visto y estudiado en las enfermedades cardiovasculares, también se han descrito para

CAMINAR, NADAR, CORRER Y ANDAR EN BICI

"Los ejercicios aeróbicos, como caminar, nadar, correr y andar en bicicleta, son los que científicamente demostraron tener mayores beneficios –cuenta el Dr. García Orsetti-. En este sentido cabe recordar que un plan de AF debe contener un su mayoría ejercicios aeróbicos, complementados con ejercicios de musculación. Este plan debe ser prescripto de manera individual y personalizada de acuerdo a las características de cada paciente".

otras enfermedades crónicas, como osteoporosis, diabetes, enfermedades respiratorias (EPOC), o embarazadas.

-¿Sólo el hacer ejercicio es terapéutico o debe estar acompañado de otros elementos –como la alimentación- que ayuden a lograr una mejor calidad de vida?

La AF idealmente debe ir acompañada de varias medidas preventivas, como por ejemplo de una alimentación saludable, del abandono del cigarrillo, del control de la hipertensión arterial, de la disminución del sobrepeso, etc. Los beneficios individuales en los cambios de estos hábitos sumados entre sí se potenciarán, redundando en beneficios en la cantidad y calidad de vida de la población, con el objetivo final de lograr un estilo de vida saludable.

-¿Hay límites de edad para el ejercicio físico? ¿Existen deportes o ejercicios físicos que sean menos recomendables, a ciertas edades, para la salud o calidad de vida?

No existe límites para la edad ni existen, en líneas generales, limitaciones para determinados ejercicios. Los planes de ejercicios deben ser individuales, diseñados de acuerdo a la realidad del paciente: tener en cuenta su edad, enfermedades previas, medicación, lesiones osteomusculares, gustos, pasado deportivo, etc.

-¿Qué le puede decir a aquella persona que dice no gustarle el ejercicio físico o no tener tiempo para él?

¡No hay excusas! Hay opciones para todos. Como primera medida, que aumenten las actividades físicas de la vida cotidiana,que disminuyan los tiempos de inactividad y los cambien por ejercicios de leve intensidad, por ejemplo, que en el trabajo o en su casa suban por las escaleras en vez del ascensor, o bajen del colectivo unas cuadras antes y caminen.

Si desean comenzar clases grupales, que lo hagan en lugares cercanos, junto a sus amigos, con actividades placenteras y de su gusto. También que comiencen con caminatas, no trotes, gimnasia leve y actividades recreativas. El objetivo es romper con el sedentarismo gradualmente con actividades que no impongan tanto sacrificio, pero que a la larga el paciente adhiera a estas actividades y las incorpore definitivamente. Tenemos que lograr un estilo de vida activo y saludable.

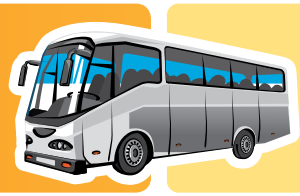
CONTROLES PREVIOS

La realización de actividad física en su justa medida tiene un riesgo muy bajo de sufrir alguna complicación. No obstante, toda persona que desee comenzar con alguna AF, debe realizar una consulta previa con un cardiólogo, para realizar un examen cardiológico, más un electrocardiograma, con el objetivo de detectar alguna anormalidad que ponga en riesgo a las personas durante el ejercicio.

FEDERADA SALUD

FEDERADA TURISMO

PATAGONIA
Enero y Febrero 2015



SALIDAS 9 DE ENERO Y 2 DE FEBRERO
Salidas desde: Paraná, Santa Fe y Rosario

9 NOCHES DE ALOJAMIENTO + 2 NOCHES EN RUTA
1 Noche en Puerto Madryn, Hotel Tolosa.
2 Noche en El Chalten, Hotel Poincenot.
3 Noches en El Calafate, Hotel Alto Calafate.
3 Noches en Ushuaia, Hotel Villa Brescia (enero), Hotel Las Lengas (febrero).

INCLUYE
- Bus charter CAMA 40 butacas, equipado con mantas y almohadas.
- Aéreo Calafate/Usuahia – Usuahia/Buenos Aires
- Traslado Aeropuerto / ciudad (T. de ómnibus) en servicio privado con Manuel Tienda León.
- Traslados IN/OUT en Calafate y Usuahia.
- Servicio a bordo en viaje de ida.
- Coordinador durante todo el recorrido.
- Guías locales.
- Seguro médico NACIONAL VIP de TRAVEL ACE.
- Régimen: desayuno.
- Excursiones: City tour Puerto Madryn / Península Valdés hasta Puerto Pirámides / Ruta 40 / Lago Viedma / Parque Nacional Los Glaciares / Parque Nacional Tierra del Fuego.

TARIFAS POR PERSONAS

19 de enero	Base Doble: $ 14.500 (IVA: $ 1.500)
	Base Triple: $ 13.200 (IVA: $ 1.250)
2 de febrero	Base Doble: $ 13.500 (IVA: $ 1.300)
	Base Triple: $ 11.000 (IVA: $ 1.200)

Adicional de 9 comidas por persona: $ 3.100 (neto) menú fijo

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

ESTAMOS CUANDO NOS NECESITAS

Escolta del profesionalismo

¿Cuántas personas podrían asegurar que su bebida preferida es el agua? Seguramente, pocas. Y entre ese puñado, es muy probable que un alto porcentaje se componga de deportistas comprometidos con el profesionalismo y la salud. En Federada, hay un asociado que cumple con estas condiciones.

A sus 29 años de edad y con 1,92 metros de altura, Juan Manuel "Pitu" Rivero es un consagrado basquetbolista argentino. Tras una vasta trayectoria, hoy defiende los colores de Atenas de Córdoba en la Liga Nacional de Básquet, en donde se desempeña como escolta, rol que él mismo se encarga de explicar para los desentendidos en el tema: "La función que cumple el escolta es la de anotar puntos; la mayoría se especializa en el tiro de tres puntos. Es la posición en la que siempre jugué y en la que más cómodo me siento".

Aunque asegura que en la secundaria era un estudiante "aplicado" y que su materia preferida era Lengua, su vocación por el básquetbol fue, prácticamente, innata. Su padre le regaló su primera pelota –"negra y roja", rememora-, que la supo disfrutar con su familia y amigos hasta que se la tiraron porque rompía muchas cosas en la casa, reconoce entre risas.

Oriundo de la ciudad de Gálvez, Santa Fe, de madre ama de casa y padre contratista rural, Juan Manuel empezó a jugar al básquet a los cinco años de edad en el en el Club Atlético Santa Paula de su ciudad. Recuerda su paso por las distintas categorías deportivas "con felicidad porque todas fueron de muchas enseñanzas". Es que a medida que transcurrían los años, el joven Rivero confirmaba que quería dedicar su vida a este deporte y vivir de él. "Nunca intenté dedicarme a otra profesión ni tampoco me imaginé haciendo otra cosa, porque siempre pensé en el básquet", asegura.

Con esta convicción, logró, ya a los 15 años, dar sus primeros pasos en el profesionalismo debido a que el Club Gimnasia y Esgrima de La Plata se interesó en él "Mi primer sueldo fue como jugador de básquet. Nunca tuve que trabajar de otra cosa", señala.

Desde ese entonces, a través de un camino de sacrificios y de renuncia a algunos placeres, Juan Manuel ha construido una destacada carrera deportiva (ver recuadro), en una disciplina que, a su juicio, "enseña a ser solidario porque es un deporte de equipo". Desde su debut en la Liga Nacional, a los 16 años de edad (año 2001), en el equipo de La Plata, Juan Manuel ha vestido la camiseta de 13 equipos, entre ellos Gimnasia y Esgrima de La Plata, Argentino de Junín, Club Social y Deportivo Madryn, Central Entrerriano, Regatas de Corrientes, Estudiantes de Bahía Blanca, Estudiantes de Concordia, y Atenas de Córdoba, club en el que juega actualmente, y al que regresó luego de dos temporadas.

"A mi carrera como deportista la defino como muy buena, ya que son muchos años manteniéndome en el máximo nivel del básquet argentino", sostiene Juan Manuel, quien también jugó dos años como extranjero en Brasil. Es que para Juan Manuel, la clave del éxito radica "en el sacrificio y en nunca bajar los brazos ante las adversidades".

Así, a base de agua como bebida predilecta, aquel niño de la pelota negra y roja, cuyo ídolo siempre fue Michael Jordan (histórico escolta de los Chicago Bulls), logró cumplir uno de sus sueños: se convirtió en un jugador de básquet de elite, que supo llevar su apellido a lo más alto.

Juan Manuel asegura que seguirá en competencia hasta que su físico se lo permita. Pero hay algo aún más importante en su vida, un sueño que le resta cumplir, y que va más allá de lo deportivo. La respuesta… en el ping-pong.

PING - PONG

Edad: 29
Estado civil: Soltero
Familia actual: Padre, Madre, 2 hermanas y Novia (conviviendo)
Lugar de residencia: Córdoba
Equipo actual: Atenas de Córdoba.
Posición preferida: Escolta/Alero
Fanático de ...: Santa Paula
Un D.T.: Rubén Magnano
Un amigo: Varios
Un jugador: Michael Jordán
Un partido suyo: Final de Liga Sudamericana
Un partido de NBA: Chicago Bulls vs. Utah Jazz
Una comida: Asado
Una bebida: Agua
Un lugar: Gálvez
Un grupo de música: NTVG
Una película: Remember The Titans
Un hobby: Estar en el campo
No sirvo para ...: Discutir, pelear.
Si fuera presidente, haría ...: Respetar todas las leyes, que se acabe la pobreza y la inseguridad.
Un sueño: formar una familia

PRINCIPALES TÍTULOS Y MENCIONES

- Campeón Liga Sudamericana (2008).
- Campeón Copa Argentina (2007).
- Campeón del Súper 8 (2010).
- Campeón argentino de juveniles y mayores.
- Campeón con la Selección Argentina de Cadetes en el Sudamericano del 2001.
- Campeón del Sudamericano Sub-21 del 2004.
- Campeón Copa de Brasil - 2 veces.
- Tercer lugar Pre-Mundial en Canadá.
- Final de Liga Nacional con Atenas de Córdoba.

Laboratorio del Instituto Maiztegui

Ébola: la OMS escucha la experiencia del Maiztegui

Ante la propagación del virus Ébola, la Organización Mundial de la Salud acude a un procedimiento del Instituto "Dr. Julio I. Maiztegui" de Pergamino, con el objetivo de intentar frenar este brote epidémico.

El Instituto Nacional de Enfermedades Virales Humanas "Dr. Julio I. Maiztegui" (INEVH), creado en 1968 para luchar contra la Fiebre Hemorrágica Argentina (FHA), también conocida como "Mal de los Rastrojos", se ha vuelto una entidad clave en la lucha contra la enfermedad del virus del Ébola y del Chikungunya.

Federada Salud colabora con dicha institución a través de la fundación que lleva el mismo nombre, de la cual fué una de sus fundadoras. Además, actualmente ejerce su presidencia a través de Susana Olego, integrante del Consejo Directivo de la mutual.

El ébola, sobre todo, constituye una epidemia que ha provocado que el 8 de agosto pasado la Organización Mundial de la Salud (OMS) declarara una "emergencia de salud pública de importancia internacional". Es que el 26 de diciembre de 2013, un niño de dos años de un pueblo de Guinea enfermó "misteriosamente", según el organismo, con síntomas como fiebre, heces negras y vómitos. Lamentablemente, la criatura murió dos días después y posteriormente se identificó al niño como el primer caso de enfermedad por el virus de Ébola (EVE) en África Occidental.

La enfermedad afecta a personas y primates no humanos (monos, gorilas y chimpancés) y su tasa de mortalidad puede llegar al 90%. A principios de octubre, las informaciones de distintos medios ya hablaban de más de 7.100 casos de Ébola y más de 3.300 muertes.

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el Ébola se detectó por primera vez en 1976 y si bien se desconoce su origen, las pruebas científicas disponibles apuntan a que los murciélagos frugívoros (familia Pteropodidae) son sus huéspedes más probables.

"Ahora emerge en África Occidental, en sitios cuyos sistemas de salud están devastados debido a conflictos, guerras y carencias crónicas. Esta epidemia se ha transformado en una enfermedad emergente de mucho impacto en esa región y potencial impacto en el mundo", sostuvo la doctora Delia Enria, directora del INEVH, ubicado en Pergamino, Buenos Aires.

Aunque no es un virus que se contagie a través del aire, su rápida propagación en 2014 encendió las alarmas y, en ese sentido, el INEVH, como Laboratorio Nacional de Referencia, pasó a desempeñar un papel importante en la lucha contra esta enfermedad.

"Particularmente, ha habido con-

SÍNTOMAS
Aparición súbita de fiebre, debilidad y dolores musculares, de cabeza y de garganta, seguido de vómitos, diarrea, erupciones cutáneas, alteración en la función renal y hepática y, en algunos casos, hemorragias internas y externas.

FORMAS DE CONTAGIO
La transmisión es de persona a persona: por contacto directo con órganos, sangre, secreciones u otros líquidos corporales de personas infectadas. También puede producirse cuando las soluciones de continuidad de la piel o las membranas mucosas de una persona sana entran en contacto con entornos contaminados por los líquidos infecciosos de un paciente con el virus del Ébola, como prendas de vestir o ropa de cama sucias o agujas usadas.

MEDIDAS A TOMAR EN CASO DE VIAJAR A LUGARES DONDE EXISTEN CASOS DE ÉBOLA
- Practicar cuidadosamente una buena higiene.
- Evitar el contacto con sangre o líquidos corporales.
- No tocar objetos que han podido estar en contacto con la sangre o los líquidos corporales de una persona infectada.
- Evitar los rituales de sepultura y costumbres funerarias que requieren tocar el cuerpo de alguien que haya muerto por la enfermedad del Ébola.
- Evitar el contacto con animales y carne cruda.
- Evitar ir a los hospitales donde reciben tratamiento pacientes con la enfermedad del Ébola.
- Después de su regreso, vigilar su salud por 21 días y buscar atención médica inmediatamente si aparecen signos y/o síntomas compatibles.

"FUENTE: Organización Mundial de la Salud"

tactos para intentar trabajar sobre la estandarización del uso de plasma hiperinmune, que es efectivo para la Fiebre Hemorrágica Argentina (FHA), pero cuyo efecto no se conoce con claridad en el Ébola", señaló Enria. "Es decir que en el caso que se proponga esta terapéutica (de parte de la OMS), nosotros vamos a colaborar dando las pautas, fundamentalmente, de seguridad y las vías científicas a seguir para demostrar si es eficaz o no como tratamiento", agregó. "Nosotros vamos a transferir un procedimiento", subrayó la titular de la entidad de Pergamino.

Según aseguró la doctora Enria, el Instituto "Julio I. Maiztegui" no sólo está abocado al asesoramiento continuo sobre esta técnica, sino que también realiza "periódicamente" seguimientos de brotes de distintas enfermedades que afectan al mundo, como el chikungunya y el cólera (que también ha emergido). Aunque, puntualizó, "ahora, el Ébola está siendo objeto de un seguimiento especial".

Cabe apuntar que en 2013, Enria fue designada miembro del Comité Ejecutivo de la Red Mundial de Alerta y Respuesta de la OMS, en representación del Instituto, "experto en fiebre hemorrágica viral", indicó la doctora.

La directora del INEVH resaltó la relevancia de que el organismo internacional apele a su institución y consideró: "Es un reconocimiento al trabajo de los científicos argentinos, particularmente al fundador del Instituto, Dr. Julio Maiztegui, de quien yo he sido su discípula, y un reconocimiento al trabajo de un grupo que ha continuado en el control de la fiebre hemorrágica viral".

CHIKUNGUNYA, MÁS COLABORACIÓN

Además del asesoramiento a las autoridades mundiales de la salud en el combate contra el avance del Ébola, el INEVH también colabora con tareas de vigilancia para evitar la propagación del Chikungunya, un virus transmitido por vectores, que, en este caso, son los mismos que los del dengue. Según la doctora Enria, esta enfermedad "ha pasado a ocupar espacios cada vez más crecientes en el continente americano, incluyendo muchos países de la región con casos importados".

En Argentina, explicó, la vigilancia está montada con el Instituto, que ya ha detectado casos importados y, a partir de uno de ellos, se ha podido aislar el virus.

Un viaje que empezó en Chile y terminó en Panamá

(*) POR PATRICIA BLENGINO DE MURÚA

En octubre de 2012, viajamos a Chile a través de Federada Turismo con mi esposo y cuatro personas más. Como quedamos todos tan conformes con el viaje, comenzamos a programar uno nuevo, esta vez a Colombia y Panamá. Nos hicimos llamar el "Grupo Copa", ya que para esta ocasión llegamos a formar un grupo de 15 pasajeros de distintas edades, oriundos de las localidades de Bell Ville, Justiniano Posse y Córdoba.

Unas semanas antes del viaje, Verónica Córdaro, encargada de Federada Turismo, viajó a Bell Ville, y compartió con nosotros sus conocimientos sobre estos destinos. Además, nos trajo folletería y nos dió consejos de distinto tipo sobre excursiones, lugares recomendados para visitar, tipo de ropa a llevar, etc., todo muy útil al momento de armar las valijas y planificar el viaje.

Finalmente, llegó el día. Partimos desde el aeropuerto de Pajas Blancas en Córdoba hacia Cartagena de Indias (Colombia), donde permanecimos 5 noches en el Hotel Decameron, en pleno centro de la ciudad. Cruzando la calle, teníamos el mar con sus amplias playas y sus incontables e incansables vendedores ambulantes. En este país, no nos privamos de nada. Recorrimos las Islas del Rosario, Isla Baru, Castillo de San Felipe y el Convento de la Popa, circulamos día y noche en las famosas "chivas", y nos enamoramos de la Ciudad Amurallada, a la que volvíamos una y otra vez con el pretexto de cenar, andar en mateo a la tardecita, o simplemente recorrer día y noche sus calles preciosas.

Completando nuestra visita a este maravilloso país, luego de un vuelo de apenas una hora, llegamos a la Isla de San Andrés. Allí pasamos 5 noches en el Hotel Mar Azul, también de la cadena Decameron, lo que nos permitió visitar y recorrer distintos hoteles de la cadena en la isla. Así fuimos a la Isla Johnny Cay, con sus hermosas playas, y caminamos por el mar hacia Cocoplumblay en el Rocky Cay, donde permanecíamos casi todo el día, para volver al hotel a cenar y disfrutar de los espectáculos nocturnos en el teatro sobre la playa, en la Isla Córdoba. También visitamos un acuarium natural, al que nos llevaba el hotel 2 horas por día, donde podíamos hacer todas las actividades acuáticas disponibles.

Con mucho pesar, nos depedimos de Colombia, y volamos a Panamá, donde permanecimos 2 noches en su capital, en el espectacular Hotel Hard Rock, al que tendremos que volver para terminar de conocer. En este país, visitamos el Canal de Panamá, donde recorrimos el museo de 4 pisos que cuenta la historia de 100 años que demandó su construcción. Para despedirnos, recorrimos la ciudad antigua de Panamá y parte de esta capital, a la que llaman "pequeña Miami", por sus espectaculares torres y carreteras.

Todo resultó de acuerdo a lo planeado, y estamos convencidos de que, una vez más, en poco tiempo, este viaje inolvidable será el comienzo de una nueva aventura.

(*) Asociada y Agente de Federada Salud de Bell Ville, Córdoba.

Cuatro generaciones junto a Federada Salud

Hola Federada
Mi nombre es Andrea Salut y les escribo desde Marcos Juárez, Córdoba. El 25 de abril de 2014 nació mi primera hija, Clara Vodanovich. Trajo mucha alegría a la familia, ya que es la primera nieta, bisnieta y sobrina. En esta foto que les envío, que fue tomada el día de su bautismo, está junto a su abuelo Cesar y a su bisabuelo Lorenzo, uno de los primeros asociados de la mutual aquí en la ciudad. Cuatro generaciones juntas en una misma foto y todos, desde la mas pequeña al más grande de la familia, cuidados por Federada Salud. Espero que puedan compartir este testimonio con los lectores de Buenas y Sanas.
¡Saludos!

Andrea Salut
Asociada N° 83542-1. Marcos Juárez, Córdoba

Agradecimiento desde la región cuyana

Señores de Federada Salud
Muchas veces nos quejamos y no consideramos las cosas buenas que nos pasan a diario, en este caso cuando nos encontramos frente a un problema de salud. Por eso, quiero destacar la buena predisposicion de la señora Elizabeht Gremoliche de la Oficina San Luis para resolver todo tipo de situación. Soy una de las primeras asociadas de Federada Salud en dicha provincia, y quiero hacer público que con la cara visible de Elizabeht, me siento totalmente resguardada tanto por ustedes, como por quienes los representan aquí, ya que es muy difícil encontrar gente que satisfaga nuestras necesidades.
Simplemente quería reconocer a alguien que cuando vamos, nos sentimos contenidos. Quizás esto sea tenido en cuenta, ya que en cuatro años mejoraron mucho y aún pueden crecer más.
Sin más por el momento, y agradeciendo su atención, los saludo muy atentamente

Marisa Casanovas
Asociada N° 90467-1. San Luis, San Luis

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 SALUD

FEDERADA AYUDA ECONÓMICA

Incrementá tu capital de trabajo

Con el préstamo de la LÍNEA PERSONAL de Federada Ayuda Económica podés concretar tu proyecto de inversión productiva: adquisición de bienes, instalaciones, construcción o ampliación de inmuebles, entre otros.

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 en el país y en federada.com

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