

03  
ENE



CAJA DE PREVISIÓN PARA  
PROFESIONALES DE LA SALUD  
MENDOZA

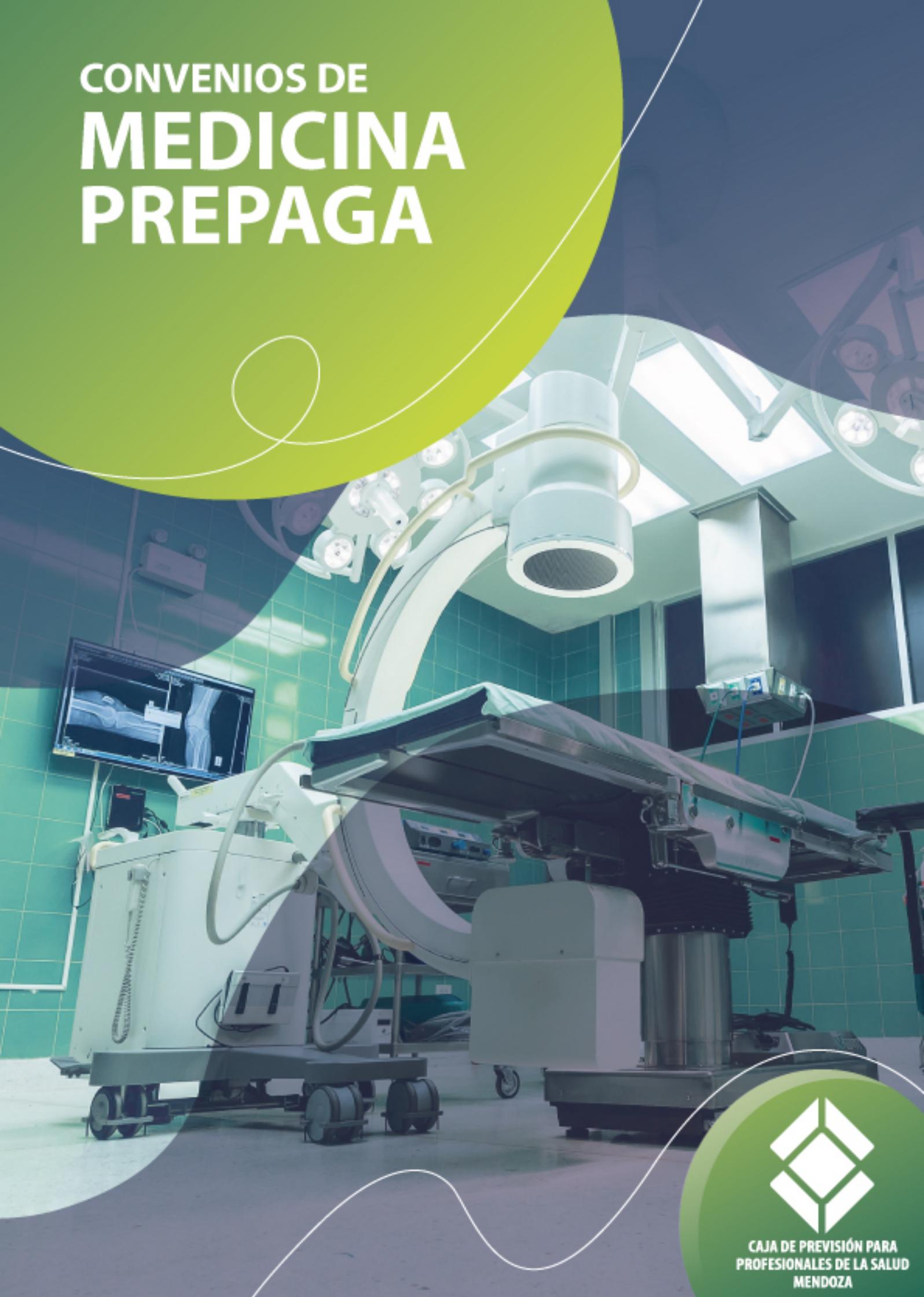
20 AÑOS

INFOCAJA

MAGAZINE



# CONVENIOS DE MEDICINA PREPAGA



CAJA DE PREVISIÓN PARA  
PROFESIONALES DE LA SALUD  
MENDOZA

**2**

**Beneficios Institucionales**

**4**

**Aportes y Beneficios Categorías Superadoras**

**5**

**Maltrato a las Personas Mayores**

**8**

**Nuevo Módulo de Autogestión**

**9**

**Salud Bucal: Caries de la Infancia**

**11**

**Líneas de Créditos Personales**

**14**

**Alteración Postural**

**16**

**Ola de Calor en Mendoza**

**18**

**Beneficios en Álvarez Argüelles Hoteles**

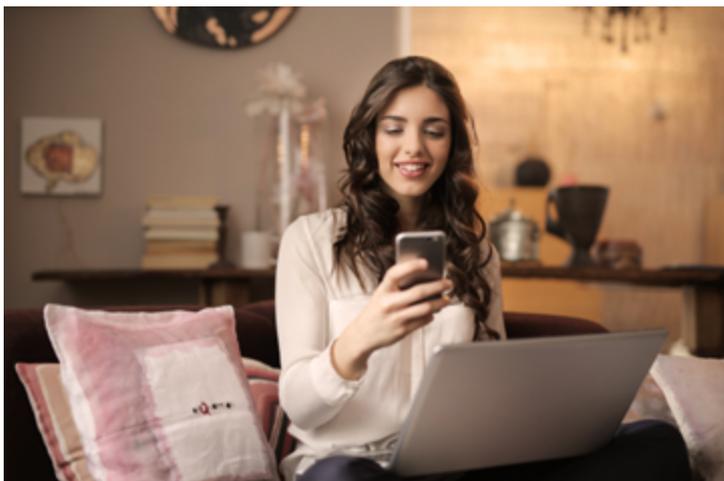
**19**

**Convenio en Hotelería con descuentos de hasta un 15% para afiliados**

**20**

**Agradecimientos Especiales**

# BENEFICIOS INSTITUCIONALES



## Adherite a Boleta Sin Papel

Estimado Afiliado:

Le recordamos que a partir del segundo semestre de 2018, el envío del comprobante impreso (LAM) tiene un cargo postal. Puede evitarlo adhiriéndose a boleta sin papel.

Adherirme: <https://bit.ly/2R6ufrd>

## Subsidios

La Caja de Previsión para Profesionales de la Salud Mendoza, ofrece a sus afiliados, las siguientes categorías de subsidios:

- Subsidio por Nacimiento
- Subsidio por Adopción
- Subsidio por Fallecimiento

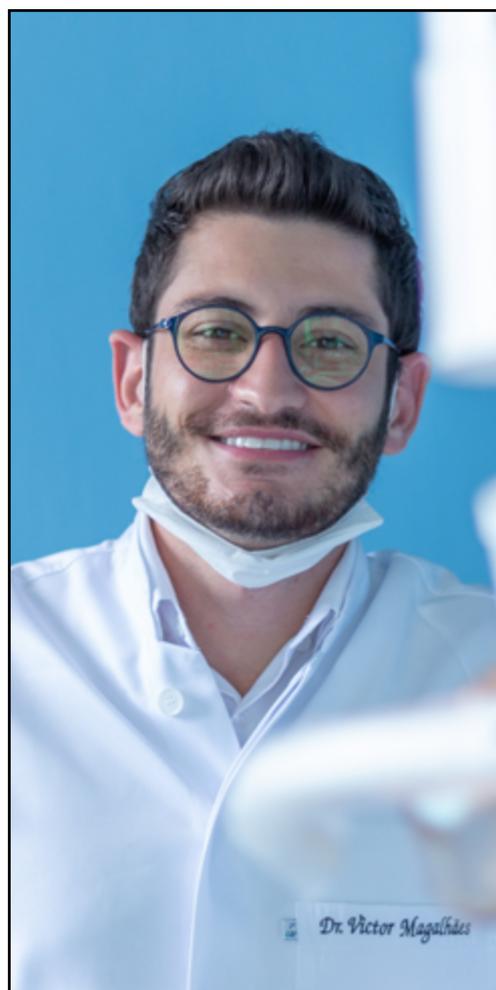
Requisitos: <https://bit.ly/34z5Hev>

## Categoría 1/2 A

La categoría 1/2 A está destinada a jóvenes profesionales. Sólo se aporta el 50% de la categoría A.

Requisitos:

- Tener menos de 10 años de antigüedad en la matrícula.
- Ser menor de 35 años.





## Convenio de Reciprocidad

Reciprocidad de aportes con otros regímenes provinciales y/o nacionales. Existencia de convenio de carácter nacional que permite la articulación de aportes realizados en mas de una jurisdicción o actividad, a lo largo de la vida profesional del afiliado.

Resolución: <https://bit.ly/2rBpewg>



## Trámite Fe de Vida

Ahora la acreditación de Supervivencia, y en lo sucesivo se realizará de manera automática mediante el Sistema de Identificación Nacional Tributario y Social (SYNTyS), por lo que NO deberá concurrir personalmente, ni enviar Certificado de Supervivencia para el cumplimiento de dicho trámite.

# 10%

## DE DESCUENTO

## PARA JUBILADOS Y PENSIONADOS

Vigente desde el 01/11/19 al 31/10/20

Y UN **ACOMPañANTE** EN TODOS LOS **DESTINOS NACIONALES.**



Coordinadora de Cajas de Previsión y Seguridad Social para Profesionales de la República Argentina

# APORTES Y BENEFICIOS CATEGORÍAS SUPERADORAS

Por Caja de Previsión para Prof. de la Salud Mendoza

**La Caja de Previsión para Profesionales de la Salud Mendoza, le comunica que en la Asamblea General Ordinaria realizada el día 30 de abril de 2019, se aprobó la implementación de nuevas "Categorías Superadoras" de aportes; las que permitirán acceder a mejores beneficios previsionales.**

Los afiliados que así lo deseen y expresen mediante Declaración Jurada, podrán realizar un aporte superior al de la categoría en la que revistan por antigüedad en la matrícula, de un cincuenta o de un cien por ciento, a su elección. De optar por estas nuevas "Categorías Superadoras", la permanencia en las mismas no deberá ser menor a doce meses.

## • DETALLE.

- A1 – B1 – C1, son aquellas categorías superadoras con un incremento en la cuota de aporte del 50%.
- A2 – B2 – C2, son aquellas categorías superadoras con un incremento en la cuota de aporte del 100%.
- El beneficio jubilatorio estará compuesto

de la siguiente forma: un haber previsional básico, que será el de jubilación ordinaria o el beneficio proporcional por cumplimiento de edad jubilatoria, el que corresponda, en función de los años de aportes, con más un "adicional o prestación complementaria" correspondiente a los aportes realizados en las categorías superadoras.

## • BENEFICIO PREVISIONAL PARA CATEGORÍAS SUPERADORAS SOBRE LA BASE DE 30 AÑOS DE APORTES.

- El haber básico más la prestación complementaria, para las categorías superadoras al 50%: \$ 20.375.- a partir del periodo "abril 2019" y \$ 23.431,25 a partir del periodo "octubre 2019".
- El haber básico más la prestación complementaria, para las categorías superadoras al 100%: \$25.750 a partir del periodo "abril 2019" y \$ 29.612,50 a partir del periodo "octubre 2019".

Para los casos en que la antigüedad de aportes no sea de 30 años, los cálculos se harán en forma proporcional sobre la base de los años aportados, conforme lo establecido por el artículo 30 inciso 4, de la ley 6728 (Beneficio Proporcional por cumplimiento de edad jubilatoria).

# MALTRATO A LAS PERSONAS MAYORES

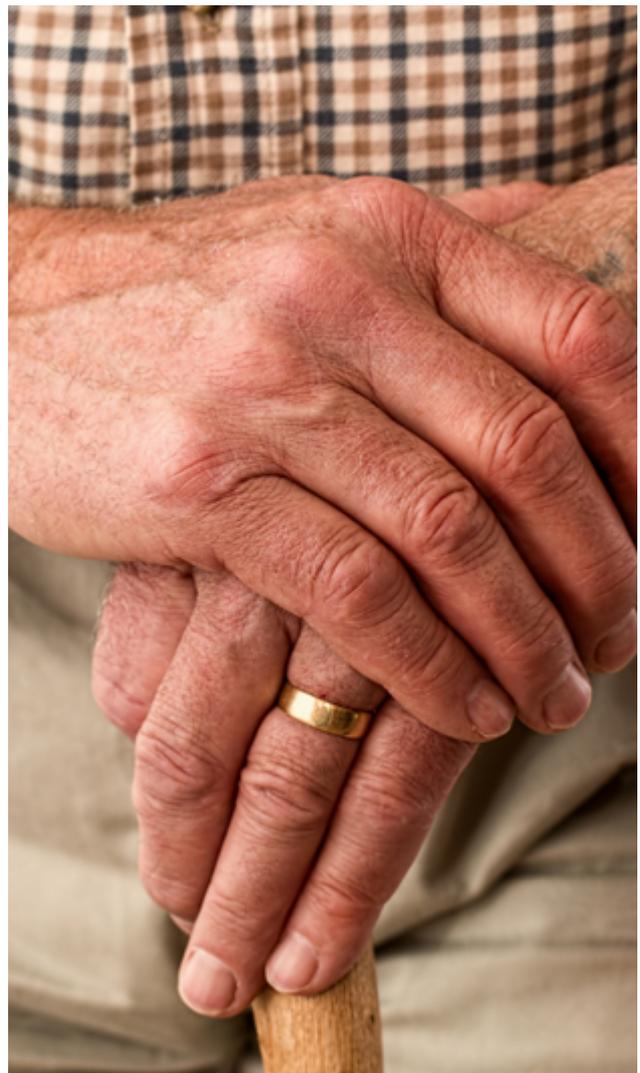
Por Lic. Graciana Nallim

**El maltrato/violencia/abuso dirigido a determinados grupos poblacionales es un fenómeno que ha adquirido notoriedad y estado público en nuestra sociedad. Personas mayores, niños/as, adolescentes, mujeres, entre otros, son objeto de diversos tipos de maltrato. Al hablar de personas mayores se deben atender características propias de la edad.**

Pensar hoy en vejez, es pensar en sujetos de derechos, gracias al cambio paradigmático que acontece desde hace décadas en nuestra sociedad se facilita el poder mirar a los adultos mayores del mismo modo que se mira en cualquier otro sujeto de cualquier franja etaria, es por ello que resulta de carácter urgente pensar en el maltrato que se ejerce sobre los mismos.

Las situaciones de maltrato a las personas mayores son hechos que se presentan cotidianamente pero raramente reconocidos como tal. Según datos de la Organización de Naciones Unidas, "aproximadamente 1 de cada 6 personas mayores de 60 años sufrieron algún tipo de abuso en sus comunidades. Las tasas de maltrato pueden ser mayores entre los ancianos residentes en instituciones".

En el año 2015 la Organización de Estados Americanos aprobó la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, ratificada por Argentina en el 2017, la que explícitamente reconoció y tipificó el maltrato a personas mayores. La misma expresa "la importancia de facilitar la formulación y el cumplimiento de leyes y programas de prevención de abuso, abandono, negligencia, maltrato y violencia contra la persona mayor".



## • PROTOCOLO DE ACTUACIÓN.

La Dirección de Atención Adultos Mayores, de la provincia de Mendoza elaboró un **Protocolo de Actuación para Situaciones de Maltrato a las Personas Mayores aprobada por Resolución Ministerial N°003427 del año 2019.**

Sus fines principales radican en poder visibilizar sobre el maltrato las personas mayores y alcanzar **intervenciones adecuadas por parte de profesionales y personal que se desempeñe en ámbitos de salud, desarrollo social y seguridad.**

El protocolo incluye indicadores para el reconocimiento de personas mayores en situación de maltrato, procedimientos de actuación y el marco normativo que regula las circunstancias en que los/as profesionales de la salud deben presentar denuncias.

Es importante poder esclarecer cuales son los ámbitos y tipologías de maltrato a fin de saber identificarlos como ciudadano y por lo tanto poder ser agentes de cambio y de

denuncia al reconocer los mismos.

Principales ámbitos donde pueden sucederse situaciones de maltrato a personas mayores en sus diversos tipos:

-Maltrato doméstico y/o familiar: es el maltrato propiciado por las personas que bien en una misma vivienda, comparten espacios comunes y atienden necesidades básicas, sin que sea necesaria la existencia de un parentesco entre ellos/as.

-Maltrato institucional: Refiere al maltrato perpetuado por el funcionario/as, profesionales o personal en general pertenecientes a instituciones públicas o privadas que implique algún tipo de abuso, negligencia o daño. Comprende la ejercida en empresas, entidades recreativas, deportivas y de la sociedad civil.

-Maltrato en residencias de larga estadía: es el maltrato ejercido por funcionarios/as profesionales o personal en general, en establecimiento de tipo públicos, privados o mixtos, que expresan servicios de cuidados de manera integral por tiempos prolongados.



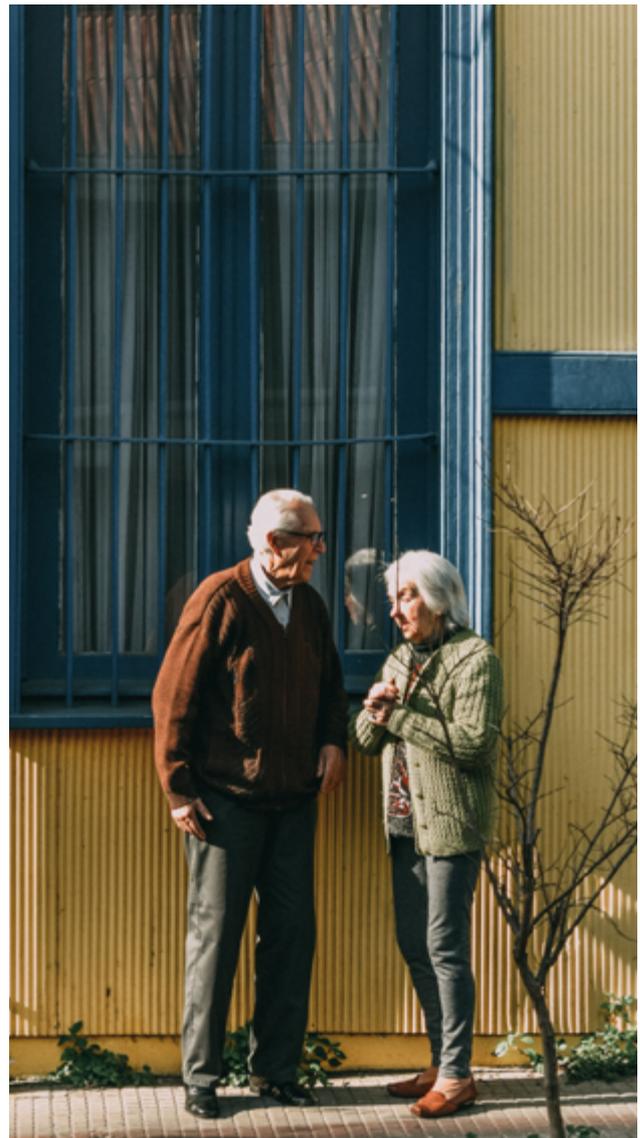
## • TIPOS DE MALTRATO.

- **Maltrato físico:** implica una acción u omisión que cause daño o lesión en el cuerpo sea visible o no.
- **Maltrato psicológico:** acción de infligir daño, dolor o angustia. Incluye agresión verbal, amenazas, abuso emocional, obligar a presenciar el maltrato infligido a otras personas, intimidación y humillación.
- **Maltrato sexual:** contacto de carácter sexual sin consentimiento ya sea porque ha sido forzado/a, engañado/a, o no es capaz de darlo.
- **Maltrato económico/patrimonial:** implica robo, uso ilegal o inapropiado de las propiedades, viene o recursos de la persona mayor u obligar a cambiar de posiciones testamentarias.
- **Maltrato ambiental:** destrucción de objetos personales, alterar e medio de la persona, dañar y o matar animales domésticos, esconder pertenencias.
- **Maltrato institucional y/o estructural:** cualquier legislación, procedimiento, actuación u omisión procedente de los poderes públicos o instituciones públicas o privadas, o bien derivada de los/as funcionarios/as, profesionales o personal en general que implica algún tipo de abuso, negligencia o daño.
- **Maltrato simbólico-discriminación:** presencia y difusión de estereotipos y actitudes negativas de la persona mayor y/o trato desigual a un/a persona mayor en función de su edad.
- **Abandono:** tiene lugar no solo en los supuestos contemplados por la legislación penal, tipificados en el delito de abandono de persona, sino que también abarca

situaciones derivadas de Negligencia, consistente en la dejadez, intencional (activo) o no intencional (pasivo) de las obligaciones sobre la aportación de elementos básicos y esenciales para la vida de la persona cuidada.

- **Hostigamiento:** consiste en el acoso al que se somete a la persona mayor mediante acciones o ataques leves pero continuados, causándole inquietud y agobio con la intención de molestarla o presionarla.

Ante caso de emergencia llamar al 911. Denuncias se reciben en ámbitos del poder judicial y para exposiciones o asesoramiento en la DAAM (Dirección Atención Adultos Mayores).



# NUEVO MÓDULO DE AUTOGESTIÓN

Por Caja de Previsión para Prof. de la Salud Mendoza

Estimado/a Afiliado/a:

Le comunicamos que ya se encuentra disponible nuestro nuevo módulo de autogestión, donde podrá realizar consultas de:

- Aportes.
- Planes de Pago.
- Préstamos.
- Débito Directo.
- Constancias.
- Jubilados.
- Expedientes.
- Solicitud de cambio de datos personales.

Para acceder a la plataforma, deberá registrarse por única vez.

En el siguiente enlace, encontrará el instructivo de registro para darse de alta y poder gestionar desde la comodidad de su casa, todas sus consultas.

Instructivo: <https://bit.ly/2GfBKWd>

Accedé a nuestra web: [www.cajasaludmza.org.ar](http://www.cajasaludmza.org.ar) y hacé clic en Autogestión.



# SALUD BUCAL: CARIES DE LA INFANCIA

Por Dra. Mabel Mónica Furiasse

En los primeros años de la vida niños y niñas necesitan especiales cuidados ya que son los más importantes en cuanto a la formación como ser humano por lo tanto necesitan nutrición, protección, cuidado, afecto y estimulación para alcanzar su pleno desarrollo.

Actualmente la OMS (Organización Mundial de la Salud) define a la caries dental como una enfermedad de origen infeccioso que se caracteriza por la destrucción hidrolítica de los tejidos dentarios calcificados, provocada por la acción química de carácter oxidativo de los ácidos producidos por los microorganismos que integran la placa dental.

La caries temprana es la que se produce en la primera infancia, los dientes temporarios o de leche que comienzan a erupcionar entre los 6 y 8 meses de vida y se completan a los 3 años, son muy importantes para el niño y deben estar sanos y fuertes para masticar, hablar y tener una hermosa sonrisa como así también ayudan a garantizar la erupción de los elementos permanentes, por lo tanto, es muy importante el cuidado de los mismos.

## • LOS FACTORES DE RIESGO SON:

1- El bebé cuando nace carece de las bacterias que producen la caries dental, la madre, cuidadora principal en los primeros meses, le transmite a través de la saliva lo que llamamos ventana de infectividad, que son aquellas bacterias que se transmiten a través de la cuchara o el chupete que ella

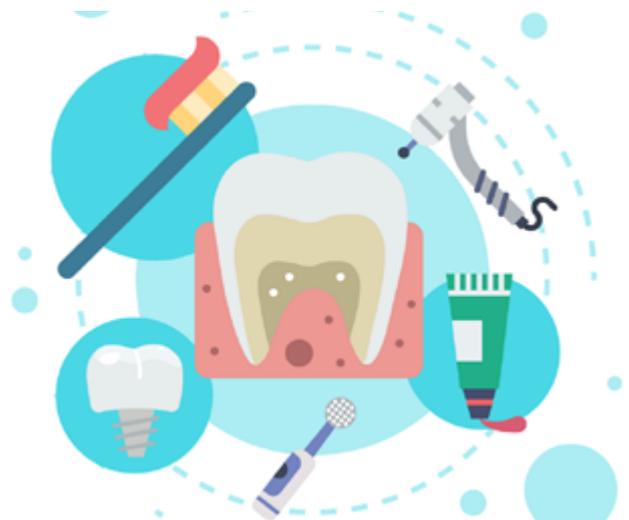
misma limpia en su boca, por tal motivo es muy importante la salud bucal de la embarazada.

2- El uso prolongado del chupete con sustancias azucaradas, lactancia materna incorrecta, la mamadera en forma prolongada y sobre todo antes de dormir y con mucho contenido de azúcar, provoca caries durante la primera infancia.

3- Consumo de golosinas, bebidas gaseosas, jugos concentrados azucarados y bicarbonatados que se ingieren en grandes cantidades y alta frecuencia.

4- Higiene inadecuada, hay que tener en cuenta que los niños pequeños no realizan una eficiente higiene bucal debido a que no tienen la capacidad madurativa para un cepillado óptimo.

5- Aporte de fluor, cuando los dientes están en formación un aporte escaso o excesivo puede causar trastornos en la formación del esmalte.



## • CONSEJOS PREVENTIVOS:

A. Evitar el consumo de golosinas y bebidas azucaradas, promoviendo el consumo de agua potable en los niños y reemplazando los dulces por alimentos saludables y nutritivos.

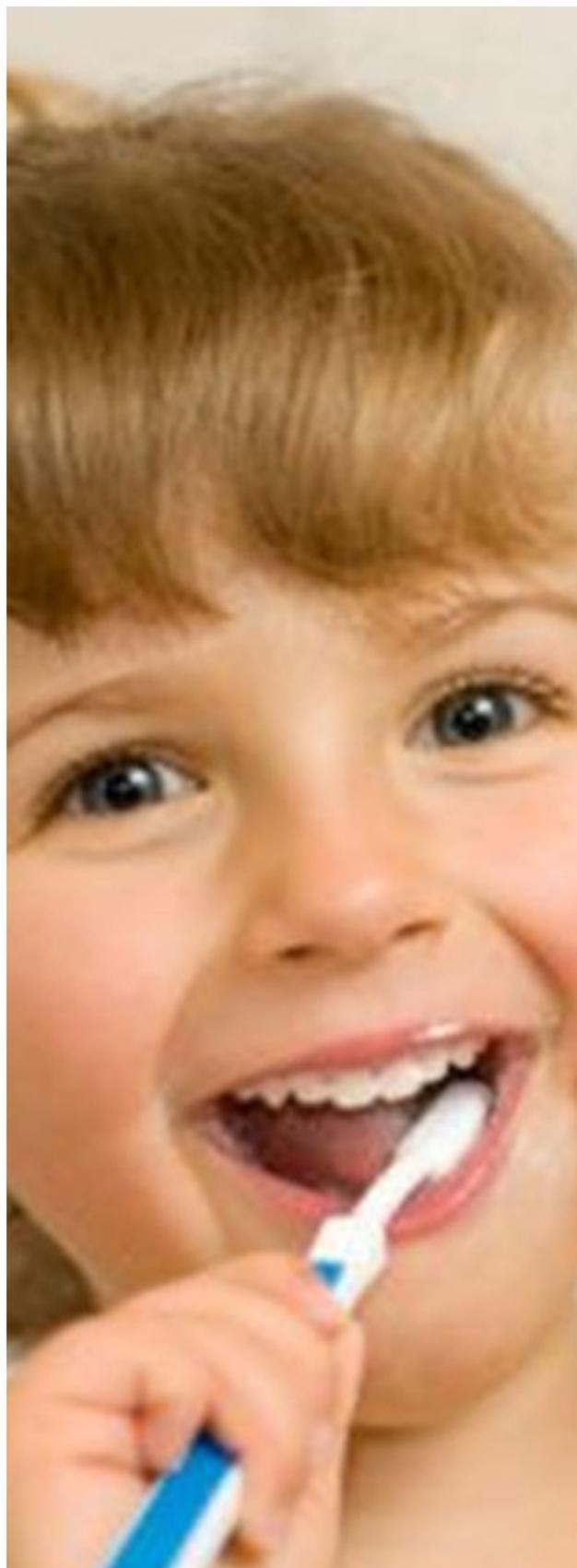
B. Eliminar el uso de mamadera y chupete a los 2 años y medio aproximadamente y eliminar el uso de azúcar en los mismos. En cuanto a la lactancia materna se recomienda hasta el año debido a que el contenido de proteínas disminuye y aumentan los hidratos de carbono en la leche materna y esto provoca lesiones cariosas en los incisivos centrales superiores.

C. Fomentar la higiene bucal: limpiar los rebordes y la lengua del bebe a partir de los 3 meses con gasa humedecida o dediles de silicona con el objetivo de eliminar restos de leche evitando las candidiasis, establecer vínculos con el niño y acostumbrarlo a la manipulación de la cavidad oral. Cuando aparecen los primeros elementos dentarios usar cepillo dental suave con pastas fluoradas en pequeñas cantidades, el cepillado debe realizarse después de cada comida y antes de ir a dormir; esta tarea debe hacerla una persona adulta ya que un niño pequeño no está capacitado para realizarlo sólo, es importante que los padres compartan la tarea de la higiene oral para incorporar el hábito de cepillado a los niños.

D. Es importante la consulta con el odontopediatra en forma temprana, a los tres meses, para informar y acompañar a la madre en los cuidados de la boca del niño. Cada 6 meses es lo recomendable para un control minucioso del crecimiento y desarrollo del niño.

Como conclusión resalto el trabajo interdisciplinario entre el Médico/a Pediatra, Padres y/o Cuidadores y Odontopediatra como punto fundamental en el cuidado

integral del/a niño/a para mantener una buena salud bucal y un sano desarrollo psicofísico.



# LÍNEAS DE CRÉDITOS PERSONALES

Por Caja de Previsión para Prof. de la Salud Mendoza

**Continuando con la política implementada con el propósito de brindar apoyo a nuestros afiliados, a través del otorgamiento de créditos de bajo costo que nos permita contribuir a su desarrollo profesional, familiar, o de salud; relanzamos nuestras líneas de créditos personales. Se recomienda leer la documentación hasta el final.**

## • LÍNEA GENERAL DE CRÉDITOS PERSONALES:

- 12 meses de pago en tiempo y forma
- Monto: hasta \$ 1.000.000.
  - Consultar Tasas
  - Plazo máximo: hasta 60 cuotas mensuales.
  - Relación cuota-ingresos: 20%.
  - Sistema de amortización: Francés.
  - Presentación de un garante.

## • LÍNEA GENERAL DE CRÉDITOS PERSONALES:

5 años de aportes computables

- Monto: hasta \$ 1.000.000.
- Plazo máximo: hasta 60 cuotas mensuales o cantidad de meses restantes hasta el cumplimiento de los 75 años.
- Relación cuota-ingresos: 30%.
- Sistema de amortización: Francés.
- Presentación de un garante.

## • LÍNEA JÓVENES PROFESIONALES:

- 6 meses de pago en tiempo y forma
- Monto: hasta \$ 1.000.000.
  - Plazo máximo: hasta 60 cuotas mensuales.
  - Relación cuota-ingresos: 30%.
  - Sistema de amortización: Francés.
  - Presentación de un garante.
  - Beneficiarios: jóvenes profesionales afiliados que al momento de la solicitud del crédito posean la calidad de "afiliados categoría A" o "categoría ½ A".

## • LÍNEA AFILIADOS CUMPLIDORES:

- 24 meses de aporte en tiempo y forma
- Monto: hasta \$ 300.000.
  - Plazo máximo: hasta 36 cuotas mensuales.
  - Sistema de amortización: Francés.
  - Garante: No.
  - Sin demostración de ingresos.

Documentación a presentar:

- Fotocopia DNI.
- Fotocopia Servicio o Impuesto a nombre del interesado que acredite domicilio.

## • DOCUMENTACIÓN Y REQUISITOS

### - SOLICITANTE Y GARANTE:

- Solicitud Préstamo.
- Estar al día con los aportes, en forma regular según la línea solicitada y cumplir con una antigüedad mínima de:
  - Línea General: 12 meses desde la fecha de Normalización.
  - Línea Especial Afiliados Pasivos: 5 años de Aportes computables en SUBP.
  - Línea Especial Jóvenes Profesionales: 6 meses desde la fecha de Normalización.
- Fotocopia DNI (solicitante y garante).
- Fotocopia Servicio o Impuesto a nombre del interesado que acredite domicilio (solicitante y garante).
- Constancia CBU (solicitante).
- Capacidad de Pago. Según la situación laboral de los intervinientes (SOLICITANTE Y GARANTE).

### - MONOTRIBUTISTAS CATEGORÍA A – H:

- Antigüedad mínima requerida: 1 (año)
- Constancia de Inscripción en el Impuesto sobre los Ingresos Brutos actualizada.
- Constancia de Inscripción en Monotributo actualizada.
- Últimos 6 pagos de Monotributo realizados en tiempo y forma o cuenta corriente AFIP
- Papel de trabajo confeccionado y firmado por su contador/a con determinación de ingresos de los últimos 6 meses (solicitar formularios por mail a [prestamos@cajasaludmza.org.ar](mailto:prestamos@cajasaludmza.org.ar)).

### - RESPONSABLES INSCRIPTOS:

- Antigüedad mínima requerida: 1 (año).
- Últimas 6 (seis) declaraciones juradas de Ingresos Brutos presentadas y pagadas en tiempo y forma con presentación y Ticket. ORIGINAL, NO Rectificativa.
- Últimos 6 (seis) declaraciones juradas de IVA, presentadas y pagadas en tiempo y forma con presentación y Ticket. ORIGINAL,

NO Rectificativa.

- Últimas 6 (seis) Declaraciones Juradas de S.U.S.S. (F.931) presentadas y pagadas en tiempo y forma (Declaración+Presentación+Ticket) para EMPLEADORES.
- Declaración Jurada de Ganancias año anterior.
- Constancia de Inscripción en el Impuesto sobre los Ingresos Brutos debidamente actualizada.
- Constancia de Inscripción en AFIP debidamente actualizada.

### - EN CUALQUIER CASO:

- Aquellos solicitantes que adicionalmente revistan el carácter de "empleadores", deberán acompañar las últimas 6 (seis) declaraciones juradas determinativas de aportes y contribuciones con destinos a los Regímenes Nacionales de Seguridad Social (F931), presentadas y pagadas en tiempo y forma.

### - EMPLEADOS EN RELACIÓN DE DEPENDENCIA:

- Antigüedad mínima requerida: 1 (año).
- Últimos 6 (seis) bonos de sueldos, en caso de corresponder.
- Certificado o Constancia de trabajo, emitida por el empleador, con firma debidamente certificada, donde conste: fecha ingreso, categoría, puesto y función desempeñada y última remuneración devengada. – Antigüedad mínima requerida: 1 (año).
- Últimos 6 (seis) bonos de sueldos, en caso de corresponder.
- Certificado o Constancia de trabajo, emitida por el empleador, con firma debidamente certificada, donde conste: fecha ingreso, categoría, puesto y función desempeñada y última remuneración devengada.

## - GARANTE PROPIETARIO:

- Además de demostrar ingresos en las opciones arriba mencionadas deberá acompañar informe de titularidad (escritura o título) de bienes inmuebles y/o automotores radicados en la provincia de Mendoza, por un valor equivalente o superior al crédito que se garantiza
- Copia impuesto Inmobiliario y/o automotor según corresponda.

## - EN TODOS LOS CASOS SE DEBERÁ PRESENTAR:

- Una boleta de impuesto o servicio a nombre del solicitante, a los fines de corroborar su domicilio actual. En su defecto, podrá aportarse copia de un contrato de alquiler. En caso de no contar con ninguno de los elementos antes mencionados, se deberá presentar una certificación de domicilio emitida por escribano o por el registro civil.
- Fotocopia del documento nacional de identidad, autenticada por funcionario de la Caja mediante vista del original.
- Solicitud del crédito y Formulario de actualización de datos personales.

## - TASAS:

### LÍNEA GENERAL DE CRÉDITOS PERSONALES

Tasa Aplicable: 52%.  
Tope: 56%.  
Seguro de Vida: 0,15%.

### LÍNEA ESPECIAL DE CRÉDITOS JUBILADOS Y PENSIONADOS

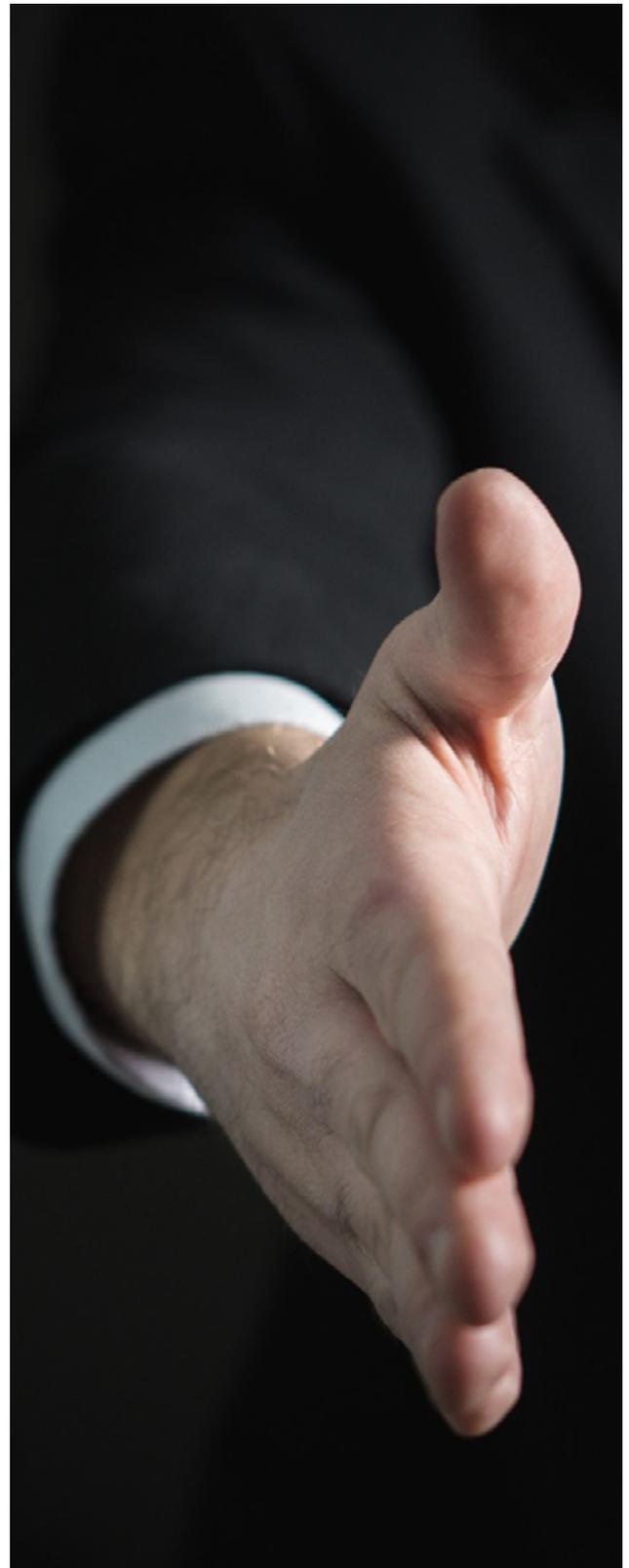
Tasa Aplicable: 52%.  
Tope: 56%.  
Seguro de Vida: 0,30%.

### LÍNEA ESPECIAL DE CRÉDITOS JÓVENES PROFESIONALES

Tasa Aplicable 50%.  
Tope: 54%.  
Seguro de Vida: 0,15%.

### LÍNEA ESPECIAL DE CRÉDITOS AFILIADOS CUMPLIDORES

Tasa Aplicable: 52%.  
Tope: 56%.  
Seguro de Vida: 0,15%.



# ALTERACIÓN POSTURAL. UNA REACCIÓN, UNA ADAPTACIÓN

Por Lic. Mario Korell

**Tengo una alteración postural, y podríamos preguntarnos ¿qué es una alteración postural? Y encontraremos sin duda, dentro y fuera nuestro, definiciones que responderán satisfactoriamente a esta pregunta.**

## **ALTERACIÓN POSTURAL. UNA REACCIÓN, UNA ADAPTACIÓN.**

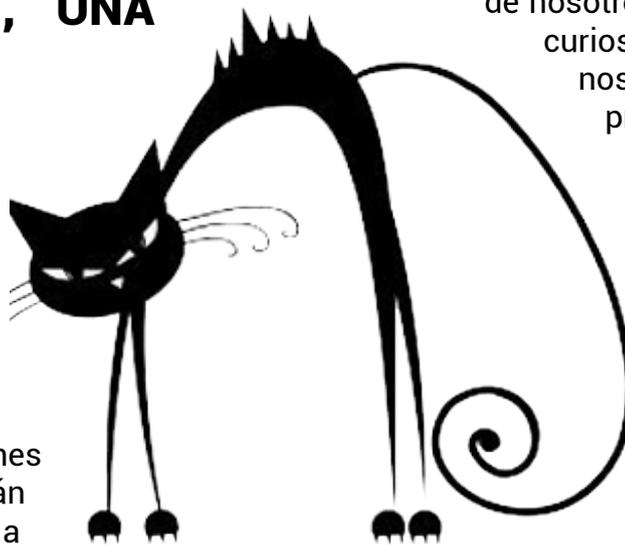
Tengo una alteración postural, y podríamos preguntarnos ¿qué es una alteración postural? Y encontraremos sin duda, dentro y fuera nuestro, definiciones que responderán satisfactoriamente a esta pregunta. Antes de continuar, me gustaría preguntarte: Cuál es la respuesta que le darías a quien te preguntara ¿qué es una alteración postural?

Puedes tomarte un momento, no hay apuro, o si prefieres puedes dejar la lectura en este punto para pensar sobre el tema y luego retomar la lectura más adelante.

Puede que hayas llegado a una conclusión y entonces ya estés de nuevo con la mirada y la atención en estas líneas. Sea como sea, podremos coincidir más o menos en que una alteración de la postura es "una pérdida de la alineación normal de los segmentos corporales". Siempre hay definiciones más elaboradas o menos, pero esta podría ser una de las tantas que se les ocurrió a ustedes. ¿Qué ejemplos de alteraciones posturales se te ocurren?

Ahora, vamos un poco más adelante, suponiendo que hemos respondido a este primer interrogante, y la persona delante de nosotros insiste en saciar su curiosidad y mirándonos nos dice; pero ¿Cómo se produce una alteración postural? ¿Qué responderías a esto?

Antes de responder a esta pregunta me gustaría introducir una más. ¿Cuál es la reacción de un ser vivo a una situación de displacer? O si prefieren poner esto en términos más académicos, ¿cuál es la reacción de un ser vivo ante estímulos nociceptivos?



La respuesta la podemos encontrar en la simple observación o recuerdo de alguna experiencia nuestra o de algún ser vivo cercano. Por ejemplo, ¿qué sucedió aquel día en que le pisamos la cola al gato?

Dos situaciones posibles: nuestra querida mascota se defendió y olvidando quienes somos decidió avanzar con uñas y dientes o por el contrario decidió correr para ponerse a salvo debajo de la cama, o ambas combinadas.

En definitiva, la reacción de un ser vivo a estímulos nociceptivos se puede resumir en "reacción de defensa y reacción de huida". Pero como se relaciona todo esto con la pregunta de nuestro interlocutor; ¿Cómo se produce una alteración postural? Antes de avanzar es necesario mencionar que todo ser vivo tiene un mecanismo interno que lo lleva a proteger su integridad, ese mecanismo Philippe Souchard lo denominó, Mecanismo Automático de Defensa, MAD para nosotros aquí. Los MAD son cambios que ocurren en el interior del cuerpo, incluso de manera inconsciente para minimizar o neutralizar el efecto nocivo que poseen los estímulos considerados agresivos por nuestro cuerpo automático y por lo tanto no voluntario.

### • LOS MAD TIENE TRES REGLAS BÁSICAS:

- 1° Preservar las hegemonías.
- 2° Evitar los estímulos nociceptivos.
- 3° Lograr que las funciones se cumplan con el mínimo esfuerzo.

Debe entenderse por hegemonía, cualquier función vital indispensable para la vida del individuo y su especie. Respirar, Alimentarse, ¿qué otras se te ocurren? ¿El control y ejecución de movimientos se podría considerar una hegemonía? ¿La postura, lo es?

Podemos decir entonces que los MAD son un sistema que, actuando en un plano inconsciente, permite que nuestro sistema funcione lo más lejos posible de toda sensación desagradable.

¿En este momento, tienes algún dolor? ¿Estás seguro? ¿No tienes o no sientes? Ante la imposibilidad de impedir de modo absoluto estímulos considerados agresivos por nuestro sistema, la no aparición de un dolor en el plano consciente depende de la eficiencia de los MAD, pero también de la magnitud del síntoma y de la posibilidad de adaptación corporal, en el todo y cada una de sus partes. Ya que el todo es más que la suma de las partes.

Pero, ¿y como se relaciona esto con el gato que escapa o se defiende o con una alteración postural?

Si se permite una analogía, el gato podría representar nuestro sistema neuro músculo esquelético. El pisotón en la cola, un síntoma cualquiera de esos que están actuando sobre nosotros, seamos conscientes o no de ello. La reacción del felino, huida o defensa sería el comportamiento de nuestro cuerpo por acción de los MAD.

Podemos entonces decir que una alteración postural, es una reacción del cuerpo ante una situación que el sistema considera agresiva, molesta, incómoda y no puede resolver. Esta reacción está gobernada por los MAD, que intentando hacer nuestras vidas todo lo placentera que pueden, necesitan de la adaptación corporal, llevando nuestro cuerpo a una organización que puede alejarse incluso mucho del ideal.

Los MAD son un sistema imprescindible para la vida de todo ser, y podríamos considerarlo perfecto si no fuesen un sistema paliativo, basado en la negación y no en la resolución del conflicto.

# OLA DE CALOR EN MENDOZA

Entrevista a Dr. Félix Eduardo Nallim

**Los adultos mayores representan uno de los grupos sociales más vulnerables ante las imperantes olas de calor, por lo que profesionalmente aconsejan insistir para que beban agua o en casos especiales “obligarlos” para que lo hagan.**

Así lo expresó el médico gerontólogo, Félix Nallim, al ser entrevistado en el programa Viva la Mañana que emite Canal 9 en Mendoza, quien se refirió a la forma en la que deben ser observados y atendidos los adultos mayores que en Cuyo resisten las altas temperaturas que por momentos se acercan a la marca de los 40 grados centígrados.

«Los adultos mayores se deshidratan primero por una mala regulación de la temperatura y debido a que presentan una mala regulación ante la ingesta de agua. Esto les provoca que sientan un mayor nivel de saciedad

lo que los induce a consumir una menor cantidad de agua que la aconsejable para mantenerse hidratados, que está alrededor de los dos litros diarios», explicó el facultativo quien además es el presidente de la Caja de Previsión para Profesionales de la Salud de Mendoza.

“Así como no perciben que no tienen sed en forma similar sienten que no tienen hambre. En momentos como estos es necesario aconsejarlos a consuman agua y si es necesario obligarlos que ingieran agua”, impeló el médico.

En el caso de quienes consumen diuréticos, Nallim, admitió que “muchas veces los viejos están polimedicados y por ello hay que tener en cuenta el tipo de medicación que están tomando. En este caso, la función particular que están cumpliendo los diuréticos es la de eliminar líquidos.

Generalmente se da en pacientes que tienen trastornos cardíacos o renales. Aquí es cuando con mayor razón debemos estar atentos a la ingesta de agua y sal”, recomendó.



Ante la costumbre de algunos de llevar consigo la botellita con agua, el titular de la Caja de la Salud de Mendoza reflexionó: «Está perfecto ese hábito. Aunque tomen pequeños sorbitos pero si es en forma frecuente está muy bien. Ahora, si alguien siente el deseo y bebe un vaso de agua fresca sin algún inconveniente está en lo correcto».

En términos generales, sin embargo, Nallim confirmó que “todos deberíamos tomar el agua a temperatura natural. Es sano incorporar los elementos a la temperatura natural que tiene el cuerpo porque si no uno de alguna manera está provocando algún desequilibrio. Tampoco es aconsejable consumir sustancias edulcoradas. No hay que brindarle mucho crédito a las publicidades que aseguran que es mejor tomar este o aquel producto. El agua es lo mejor”.

#### • PREVENIR LA DESHIDRATACIÓN:

Ante algún eventual episodio de que un adulto mayor se esté deshidratando, Félix Nallim, apuntó que “primero hay que observar el temperatura del medio ambiente en el que se está. Hasta unos 36 grados se está en lo que se consideraría una situación normal. De ahí en más se debería tener en cuenta estar en una situación intermedia, peligrosa. A partir de ahí, cuando ya se estuvieran superando los 40 grados la situación estamos ante un posible golpe de calor”, advirtió.

Frente a este último panorama «es cuando debemos estar atentos y observar que el cuerpo no está con la posibilidad de bajar la temperatura mediante la transpiración. Al ser mucho mayor la temperatura fuera del cuerpo que dentro de el estamos ante la imposibilidad de equilibrarla. En el caso del pacientes, los viejos, también los chicos y los deportistas jóvenes que andan trotando

en horas indebidas, entre las 11 y las 15, es probable que tengan cefaleas, náuseas, vómitos, calambres y hasta convulsiones», apuntó.

“Si esto ocurriera hay que darle a la persona descompuesta agua en pequeños sorbos, no bruscamente. Hay que desvestirlo y ponerle paños fríos en las axilas, en la cabeza y en la ingle. Acostarla y levantarle las piernas y mientras tanto llamar a un sistema de emergencias. Por que si tiene una temperatura corporal mayor a los 40 grados ya hay que tomar otras medidas aunque a nivel hospitalario o sanatorial”, dijo.



# BENEFICIOS EN ÁLVARES ARGÜELLES HOTELES

Por Coordinadora de Cajas

A partir de una gestión conjunta de la Coordinadora nacional y de la provincia de Buenos Aires, se obtuvo un convenio de beneficios en todos los hoteles de la cadena Alvarez Argüelles (Costa Galana de Mar del Plata, Grand Brizo de La Plata y CABA, entre otros) aplicable a los afiliados activos y beneficiarios de las Cajas miembro de la Coordinadora.

El beneficio, disponible para todos los afiliados a las Cajas miembro que invoquen su condición de tales al momento de la reserva, consiste en un descuento del 15% sobre la mejor tarifa disponible vigente en cada uno de los hoteles que conforman la cadena Alvarez Argüelles. Para los hoteles de Mar del Plata, – que proponen paquetes especiales de preventa en verano-, aplicará un descuento del 10% sobre estas promociones especiales.

Es importante mencionar que estos beneficios no son combinables con otras promociones, la misma está sujeta a disponibilidad y aplica sólo cuando la reserva sea solicitada en forma directa al hotel, comunicándose a la oficina de reservas del hotel elegido. A continuación se detallan hoteles disponibles y vías de contacto de cada uno.

## HOTELES EN LOS QUE APLICA LA ACCIÓN DEL 15%:

•Hotel Bel Air: [reservas@hotelbelair.com.ar](mailto:reservas@hotelbelair.com.ar)

•Hotel Grand Brizo Buenos Aires:  
[reservas.ba@grandbrizohoteles.com](mailto:reservas.ba@grandbrizohoteles.com)

•Hotel Grand Brizo La Plata:  
[reservas.lp@grandbrizohoteles.com](mailto:reservas.lp@grandbrizohoteles.com)

•Hotel Urbano Posadas:  
[reservas.haposadasurbano@hahoteles.com](mailto:reservas.haposadasurbano@hahoteles.com)

•Hotel Brizo Salta:  
[reservas.salta@brizohoteles.com](mailto:reservas.salta@brizohoteles.com)

•Hotel Unit Santa Rosa:  
[reservas.santarosa@unithoteles.com](mailto:reservas.santarosa@unithoteles.com)

Flaat Apartamentos (Flaat Recoleta Plaza, Flaat del Polo): [reservas.rp@flaatsapartamentos.com](mailto:reservas.rp@flaatsapartamentos.com) y [reservas.polo@flaatapartamentos.com](mailto:reservas.polo@flaatapartamentos.com)

## HOTELES EN LOS QUE APLICA EL 10%:

•Hotel Costa Galana:  
[reservas@hotelcostagalana.com](mailto:reservas@hotelcostagalana.com)

•Hotel Iruña-Presidente:  
[reservas@hoteliruna.com](mailto:reservas@hoteliruna.com)

•Hotel Riviera:  
[reservas@hotelriviera.com.ar](mailto:reservas@hotelriviera.com.ar)

La vigencia de la promoción es hasta el día 23 de agosto de 2020.

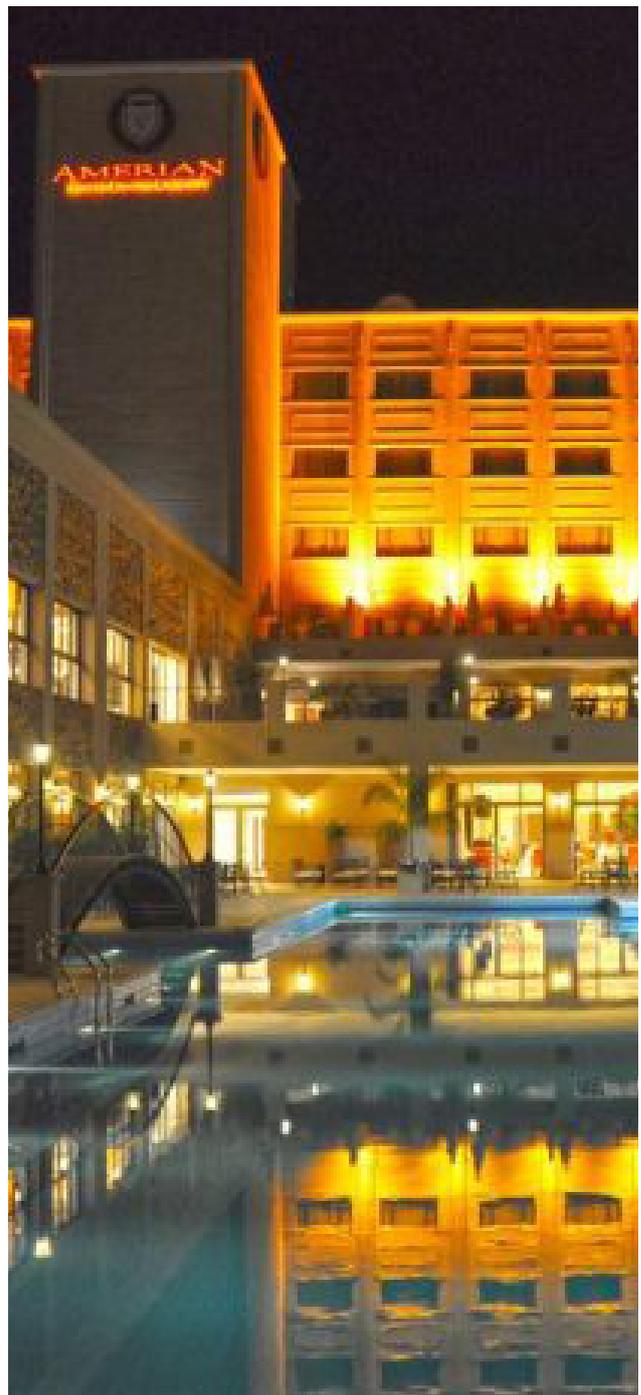
# CONVENIO EN HOTELERÍA CON DESCUENTOS DE HASTA UN 15% PARA AFILIADOS

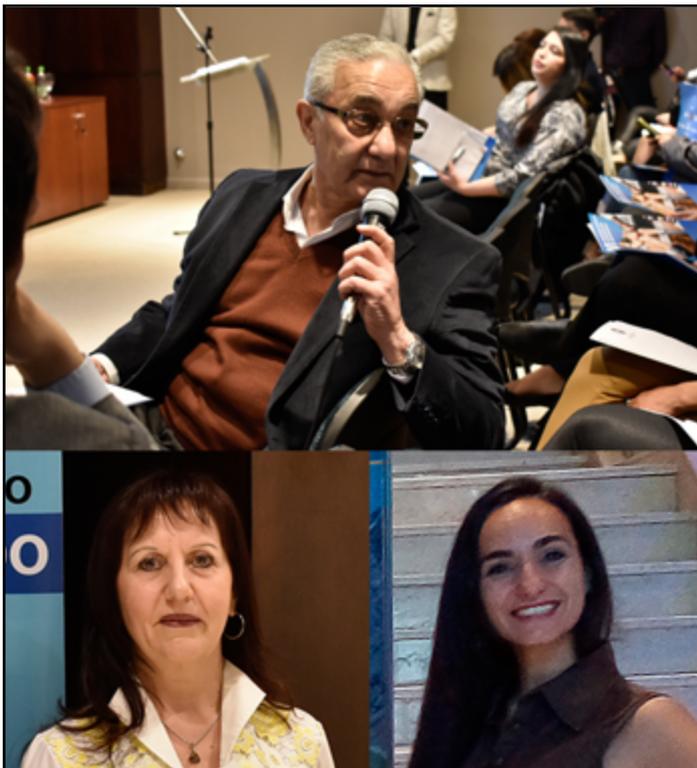
Por Coordinadora de Cajas

**La Coordinadora de Cajas y la cadena Amerian acaban de actualizar un convenio, que establece descuentos en hotelería de hasta un 15% sobre tarifa web para los afiliados y empleados de las Cajas miembro.**

A través de este nuevo acuerdo, los beneficiarios podrán aprovechar las instalaciones que esta cadena tiene en diferentes puntos del país y en Uruguay, tales como Mar del Plata, Córdoba, Villa María, Carlos Paz, Buenos Aires, Mendoza, Tucumán, Catamarca, Termas de Río Hondo, Iguazú y Montevideo.

Las cajas que estén interesadas en que sus afiliados puedan aprovechar este beneficio, podrán acceder al convenio y a sus términos y condiciones en la sección de Beneficios-turismo de nuestra web. Para ello, primero deberán ingresar con usuario y clave.





## Agradecimientos Especiales

En esta tercera edición de Infocaja Magazine, queremos agradecer la valiosa colaboración de todos aquellos profesionales que contribuyeron en el desarrollo de esta revista digital: Dra. Mónica Mabel Furiasse, Lic. Graciana Nallim, Lic. Mario Korell y el compromiso ineludible del Presidente de la Caja de Previsión para Profesionales de la Salud Mendoza, Dr. Félix Eduardo Nallim.

Estamos felices de los logros obtenidos a lo largo de estos 20 años. Nuestro afán es continuar ofreciendo más y mejores beneficios para nuestros afiliados.

A través de este medio, buscamos informar a la comunidad de profesionales de la Salud, sobre diversos tópicos previsionales, institucionales y de interés.

¡Muchas Gracias!

## STAFF DE LA CAJA DE PREVISIÓN

### **Presidente:**

Dr. Félix Eduardo Nallim

### **Vicepresidente:**

Farm. Ricardo Miguel Aizcorbe

### **Secretaria General:**

Dra. Mabel Mónica Furiasse

### **Tesorero:**

Dr. Héctor Horacio Cuello

### **Director de Interior:**

Dr. Eduardo Daniel Piatelli

### **Directores Suplentes:**

Lic. Stella Maris Ruiz

Farm. Mario Alberto Valestra

Dr. Carlos ALberto Spul

Dr. Alejandro Isgró

Lic. Diego Sebastián Chirino

### **Síndico Titular:**

Dr. Fabián Ferro

### **Síndico Suplente:**

Dr. Diego Correa

### **Gerente General:**

Cdr. Federico Bordón

### **R.R.H.H:**

Cdr. Federico Cuello

### **Legales:**

Dr. José Luis Domenech

Dr. Leandro Burgos

### **Despacho:**

Marcela Devia

### **Sistemas:**

Mg. Claudio Baieli

# Un aporte para la tranquilidad de tu futuro

A través de tus aportes a la Caja podés acceder a los beneficios de un sistema previsional **seguro, equitativo y solidario**, tales como:

- Beneficio jubilatorio proporcional por cumplimiento de edad jubilatoria
- Jubilación ordinaria y por invalidez
- Facilidades de pago para regularización de deuda
- Subsidio por nacimiento, adopción y fallecimiento
- Categorías especiales de aporte para jóvenes profesionales
- Línea general de créditos personales para afiliados al día
- Línea especiales de créditos para jubilados, jóvenes profesionales y afiliados cumplidores
- Convenios y beneficios con entidades bancarias y obras sociales

[www.cajasaludmza.org.ar](http://www.cajasaludmza.org.ar)



SEDE CENTRAL  
Mitre 1241 - Ciudad  
Tel: (0261) 4257080



CAJA DE PREVISIÓN PARA  
PROFESIONALES DE LA SALUD  
MENDOZA