



3

AÑO 2 • Octubre 2014

Esta es una publicación gratuita desarrollada por F.E.V.A.

AMOR y AMPARO

BASES para el desarrollo sano de los más CHICOS



“Más de 1,2 millones de personas se atienden en el sistema de salud público de Córdoba”

Pág. 4

Entrevista a Francisco Fortuna, ministro de Salud de la Provincia

La infancia, base de una sociedad plena.
Derechos y garantías de los niños
Pág. 6 y 7



Aquí está FEVA. Mapa de Sedes en capital e interior. Pág. 8 y 9

Alergias de primavera. Pág. 12

Familia, niñez y salud, el círculo virtuoso

Un año atrás, un grupo de entidades civiles de toda Córdoba apostó a unirse en lo que hoy es la Federación de Entidades Voluntarias Apros (FEVA), a partir de un convenio con el seguro de salud de la provincia que, desde la década del 80, habilitaba a varias organizaciones a tomar el servicio de afiliación voluntaria al Apros.

En la actualidad, FEVA está integrada por catorce entidades que representan a más de 50 mil ciudadanos de diversos puntos de la geografía cordobesa, y enarbola el objetivo de trabajar sin fines de lucro para sus afiliados.

El nacimiento de la Federación profundizó las metas de acrecentar y fortalecer los servicios a los asociados, pero sin perder de vista la característica solidaria y no comercial de nuestro funcionamiento.

En ese sentido, FEVA no apoya ni avala actividades lucrativas de sus miembros con la afiliación voluntaria al Apros ni con otras acciones realizadas en su nombre.

El énfasis está puesto en unir los esfuerzos para brindar más y mejores servicios a nuestros socios, lo que a su vez, redundará en beneficios para las comunidades en las que estamos insertos. Por eso firmamos convenios como el suscripto con la Asociación de Hemodiálisis y Transplantes Renales del Centro, o tantos otros.

En esta línea, reforzamos el concepto que dio origen a la Federación: "Unirnos para potenciarnos", siempre de la mano de valores como la honestidad, la tolerancia, el respeto y el trabajo.

SUMARIO



Francisco Fortuna

Entrevista al ministro de Salud de la Provincia

4



La infancia, base de una sociedad plena.

Los valores, los derechos, las herramientas para el desarrollo integral de los niños.

6



Aquí está F.E.V.A.

Listado de sedes en Córdoba Capital e interior.

8



Alergias. Cuidado, polen suelto!

Principales afecciones de primavera. Qué son y cómo prevenirlas.

12



Recetas Primaverales

Algunas propuestas gastronómicas para esta hermosa época del año.

14

Staff

Dirección General: Comisión Directiva de F.E.V.A.

Redacción: Bettina Marengo

Diseño Gráfico y Diagramación: María Cecilia Pascual

JUNOS
X+ La Revista de F.E.V.A.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA
TIRADA DE ESTA EDICIÓN: 20.000 EJEMPLARES
Agosto y Septiembre de 2014 • AÑO 2 • Nº 3



Somos F.E.V.A.:

Fecotac

Centro Comercial e Industrial de Arroyito
Centro Comercial, Industrial y Agropecuario de Brinkmann
Centro Comercial, Industrial y Anexos de Cruz del Eje
Centro Comercial e Industrial de Laguna Larga
Centro Comercial e Industrial de La Propiedad de Las Varillas
Centro Comercial e Industrial de Porteña
Sociedad Italiana de Socorros Mutuos Venetto Río III
Asociación de Industriales Metalúrgicos de San Francisco
Centro Unión de Comerciantes Minoristas de San Francisco
Centro Comercial, Industrial Agropecuario de Servicios y de La Propiedad de Villa Del Rosario
Cofradía de La Merced
Centro Comercial, Industrial y Agropecuario de Pilar
Centro Comercial e Industrial de Pozo del Molle

¡SUMATE

para que empecemos a cuidarte!

3



La naturaleza es de todos, la responsabilidad también.

DENUNCIA CUALQUIER FOCO DE INCENDIO AL:
0-800-888-FUEGO (38346)



CENTRO CULTURAL
GRACIELA CARENA

Gral. Alvear 157 - Córdoba

Tel.: (0351) 4245402

ccgracielaarena@gmail.com

CC Graciela Carena



“Más de 1,2 millones de personas se atienden en el sistema de salud público de Córdoba”



Entrevista con el ministro de Salud de la Provincia, Francisco Fortuna

4 ¿Cuáles son los principales problemas de salud pública que hoy deben atender los gobiernos?

En la coyuntura, la devaluación y la inflación han impactado fuerte en los costos de la salud pública, con su correlato en los gastos corrientes operativos del sistema, que abarcan salarios para los equipos de salud, insumos y medicamentos en general, equipamiento e instrumental y construcción de nueva infraestructura y mantenimiento o renovación parcial de la misma.

En nuestro concepto la salud pública es una prioridad y una inversión, los recursos se invierten en la gestión porque están destinados para atender una necesidad central de nuestra población, pero nadie puede desatender esta realidad que hoy gravita en la economía del país y las provincias. Por eso hemos hecho las previsiones presupuestarias y estamos

adaptando la gestión a los nuevos desafíos, contemplando un orden de prioridades para dar respuesta a las necesidades en forma suficiente y oportuna.

¿Cuáles son las principales políticas y objetivos de salud pública del gobierno provincial?

Seguir ampliando la capacidad operativa del sistema provincial de salud, coordinando su accionar con los gobiernos locales y articulando con las políticas nacionales en programas que se ejecutan en todo el territorio nacional. Estamos abocados en consolidar un programa de crecimiento de nuestra capacidad profesional en recursos humanos como de equipamiento y mejoramiento constante en la infraestructura interviniendo los hospitales con más historia como así también manteniendo los más nuevos, que exigen una respuesta permanente por su uso intensivo.

Más de 1,2 millones de cordobeses y de otras provincias hermanas se atienden en nuestro servicio de salud, que cuenta con un alto nivel de complejidad, se realizan más de 2 millones de consultas por año, 50 mil cirugías, 15 mil partos, 8 mil cesáreas o 600 mil radiografías, sólo para mencionar algunos aspectos.

¿Cómo evalúa en general la situación de los hospitales provinciales? ¿Cuestiones pendientes?

En general la situación es buena, con mucha infraestructura incorporada tanto en la Capital como en el interior, el nuevo Hospital Córdoba, el Florencio Díaz, el Hospital Onco-

lógico en donde recientemente se puso en funcionamiento un acelerador lineal para tratamiento de última generación, o los hospitales nuevos del interior como el de Río IV o el de Villa María, próximo a su inauguración. Recientemente se incorporó un nuevo seriógrafo tele comandando en el hospital San Roque y se está terminando la intervención edilicia para habilitar un nuevo angiografía que está listo en el hospital.

En forma permanente se trabaja en resolver la demanda del sector manteniendo más de 2000 equipos de alta complejidad, desde respiradores hasta los equipos de diagnóstico, y se suma ahora un nuevo tomógrafo en Bell Ville que se está incorporando al hospital Regional que también se está reconstruyendo. Siempre hay cuestiones pendientes en salud pública, a los hospitales hay que renovarlos sin cerrar sus puertas y eso a veces trae trastornos en su funcionamiento por lo que pedimos a la ciudadanía que nos sepa comprender. En Salud Mental, pronto vamos a poder inaugurar el hospital de Bell Ville totalmente renovado, allí atendemos 220 pacientes de esa especialidad entre agudos y crónicos

Para que haya noción de lo que se invierte en equipamiento en el primer semestre fueron casi 20 millones de pesos, más de 6 para atender la contingencia de las enfermedades respiratorias estacionales, y hemos duplicado las camas críticas para niños de 0 a 5 años, con la incorporación de 200 agentes del equipo de salud.

¿Cómo caracterizaría el nivel de los médicos cordobeses?

Tenemos un alto nivel de capacitación de nuestros profesionales tanto en el sector público como en el privado, con dificultades que hacen a su distribución y a ciertas especialidades, que requieren de una solución. Esto va a requerir de un trabajo coordinado desde la formación de nuevos profesionales y aportes a la continuidad de la capacitación, estímulos para su radicación en el interior, políticas combinadas con las universidades y centros de formación hospitalarias, coordinación con la actividad de la salud privada y los gobiernos locales entre otras medidas.

Evaluación del Apross en relación al nivel de prestación y cobertura.

El AProSS tiene hoy un nivel de respuesta que es valorado en forma muy positiva por sus afiliados, con una amplia cobertura y un sistema de atención abierta con disponibilidad de la más alta complejidad, inclusive para problemas que están fuera de las prestaciones de muchas obras sociales: fue pionero en fertilización asistida y hoy es consultado por otros financiadores por el nivel de respuesta en esa y otras prestaciones.

Siempre hay nuevos desafíos pero viene siendo una de las únicas obras sociales que actualiza sus aranceles y prestaciones y responde a sus efectores en cada coyuntura con soluciones que siempre apuntan a fortalecer la respuesta al más de medio millón de beneficiarios que dependen de sus servicios.

Apross Refuerza sus controles

Con la finalidad de reforzar sus controles y evitar potenciales defraudaciones contra los intereses del seguro de salud, que son los intereses de 650.000 afiliados, AProSS dispuso que los prestadores deberán solicitar, en forma obligatoria y ante cada práctica, el código de seguridad que figura en la credencial personal de cada usuario. Esta modalidad tiene por objetivo optimizar los recursos de la obra social y prevenir usos indebidos del servicio de salud.

Por lo tanto, y ante esta disposición, la Federación de Entidades Voluntarias del AProSS (F.E.V.A.) recomienda a sus asociados que porten y utilicen en sus prácticas médicas solo la última credencial del AProSS que hayan recibido.

En caso de que el beneficiario cuente con más de un plástico, solamente tendrá validez el último código de seguridad generado. Si el afiliado tiene dudas sobre cuál es la credencial válida para presentar al recibir atención médica, puede acercarse a cualquiera de las oficinas que AProSS tiene a disposición en toda la geografía cordobesa a través de sus delegaciones y subdelegaciones.

Recuerde que ante cualquier consulta, reclamo, queja o sugerencia puede comunicarse de lunes a viernes de 8 a 18 horas al 0800 888 2776 o bien vía correo electrónico a comunicaciones.apross@cba.gov.ar.



¿Qué lo motivó a ser médico? ¿Extraña el ejercicio de la medicina?

Me motivó más que nada una vocación de servicio que desarrollé durante toda mi vida y que comenzó con el ejemplo de mi padre que fue médico. Siempre se extraña el ejercicio

pleno de la profesión, soy cirujano y felizmente seguí ejerciendo mi profesión, en lo posible y forma muy organizada, coordinando con la actividad política, hasta que asumí en este Ministerio de Salud, en donde pude conjugar mis dos pasiones que son la medicina y la política.

La causa de los NIÑOS



En 1994, Argentina le dio rango constitucional a la Convención de los Derechos del Niño, un tratado internacional que reconoce las garantías mínimas para la protección de la infancia. Amor y amparo, las bases de un desarrollo sano de los más chicos.

Este año se cumplen dos décadas desde que la República Argentina le dio rango constitucional a la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) de las Naciones Unidas, que había entrado en vigencia para la comunidad internacional en septiembre de 1990, y que fue elaborada para establecer un conjunto de derechos mínimos para la infancia, un piso sin el cual es impensable el desarrollo sano, integral y armónico de los más pequeños. Según la CDN, es niño “todo ser humano menor de dieciocho años de edad”, salvo que haya alcanzado antes la mayoría de edad por aplicación de una ley local. Con la firma de la Convención se produjo un cambio en la concepción de la infancia como tal. Los niños dejaron de ser objeto de derecho, para pasar a ser sujetos de derecho.

Hoy se entiende a la infancia como una larga, vital e importantísima etapa de la vida de una persona que merece especial atención desde el estado, las familias y la organizaciones de sociedad civil. No siempre

fue así: antiguamente los niños eran vistos como adultos en miniatura que no merecían demasiado interés sino hasta que comenzaron a trabajar o a reproducirse.

Cultural y psicológicamente, se considera “primera infancia” a la etapa que va del nacimiento a los cinco años, un período de la vida donde el ser humano tiene una alta vulnerabilidad por su nivel de dependencia de los adultos para satisfacer sus necesidades, y porque se trata de un momento clave en el desarrollo físico, emocional y social de los seres humanos. Según la legislación argentina, este proceso comienza en la concepción. Tras la primera infancia viene lo que se denomina “niñez”, que luego dará paso a la pubertad y la adolescencia. Cada etapa tiene sus propias necesidades y características, pero el amor y la protección son los ingredientes básicos sin los cuales no hay infancia saludable.

6



La VIDA y la FAMILIA

Si en el comienzo de todo está el derecho a la vida, a partir de allí todo niño y niña tiene derecho a una identidad: a tener un nombre y una nacionalidad, a conocer a sus padres biológicos y ser cuidado por ellos en la medida de lo posible. Crecer en familia es otro derecho esencial para el desarrollo sano.

Si bien décadas atrás se entendía por familia el grupo formado por padre, madre, hijos y, ocasionalmente, uno a más abuelos, hoy se asume (y las leyes del país así lo señalan) que hay distintos tipos de familias. En ese sentido, lo más importante es su capacidad de amar y cuidar a los hijos, y no cómo están conformadas las familias, ni si sus miembros están unidos o no por vínculos biológicos. Así, además de la clásica “familia tipo”, vemos familias monoparentales (con uno solo de los padres), homosexuales (con progenitores del mismo sexo), ensambladas (cuando se suman parejas nuevas con sus propios hijos), ampliadas (cuando conviven familiares con distinto grado de parentesco), etc. “La familia, a pesar de todo”, resume la psicoanalista infantil y escritora Eva Giberti.

La CDN reconoce que la familia es el grupo fundamental de la sociedad y el medio natural para el desarrollo y bienestar de sus miembros, en

particular de los menores de edad. Y si por cualquier motivo un niño no la tiene el estado y los gobiernos deben velar especialmente por él.

Infancia saludable y en la ESCUELA

Cómo tratamos a nuestros niños nos define como sociedad y en ese sentido el derecho a la salud y a crecer en un ambiente sano es constitutivo de una mínima condición de ciudadanía. La salud no es solo la “ausencia de enfermedad”. La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que salud es un estado de bienestar que incluye el aspecto físico, mental y social. Posteriormente, incorporó la armonía con el ambiente natural como parte de la salud humana. En caso de los chicos, no hay infancia feliz si no hay acceso a servicios médicos, vacunas, medicamentos, buena alimentación y agua potable. La CDN dice expresamente que los niños deben ser atendidos con “prioridad” en caso de situaciones de emergencia o desastres de cualquier índole.

Si la familia es la base, la escuela es el trampolín para la vida. UNICEF Argentina señala que los estados deben reconocer “el derecho del niño a la educación”. Con el objetivo de que los chicos ejerzan ese derecho “progresiva-

mente y en condiciones de igualdad de oportunidades”, los gobiernos deben implementar “un sistema de enseñanza primaria obligatoria y gratuita” y “fomentar el desarrollo de la enseñanza secundaria”, asegurándose de que “todos tengan acceso a ella” y puedan asistir regularmente a la escuela.

No solo se trata de educación gratuita, sino también de calidad educativa, de modo que no haya escuelas “de primera” y escuelas “de segunda” según los ingresos económicos de las familias. La UNESCO, el organismo de Naciones Unidas especializado en el tema, remarca que “la educación es un derecho humano fundamental, esencial para poder ejercitar todos los demás derechos”. “Promueve la libertad y la autonomía personal y genera importantes beneficios para el desarrollo”, agrega la entidad, y admite que hay “millones de niños” en el mundo que siguen privados de oportunidades educativas, en muchos casos a causa de la pobreza.

El artículo 29 de la CDN indica, entre otros puntos, que la educación deberá estar encaminada a desarrollar la personalidad, a inculcar el respeto por los derechos humanos, por sus padres y su propia identidad cultural, así como a preparar al niño, a la niña y al adolescente para asumir una vida responsable en una sociedad libre.



7

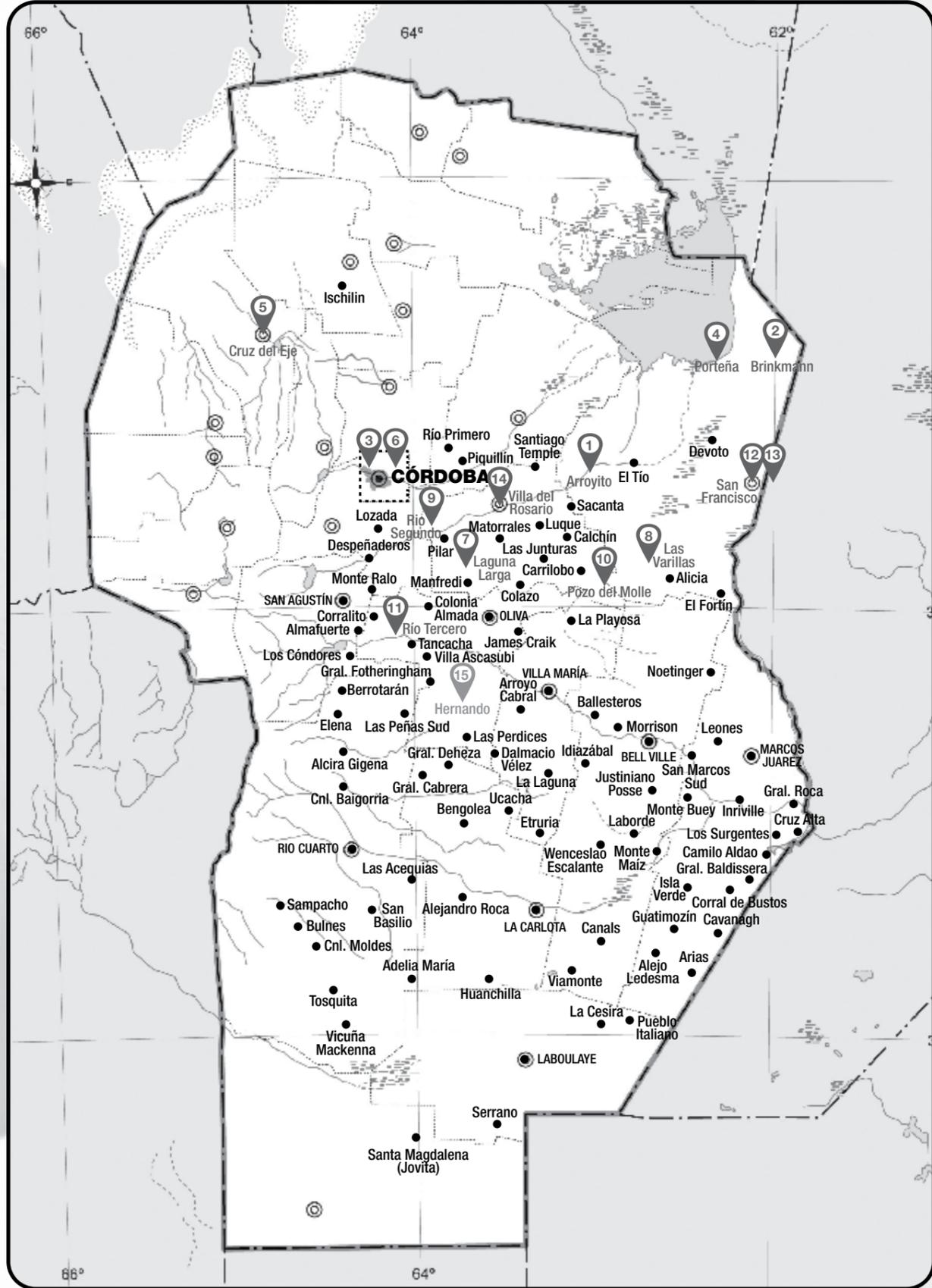


A jugar!

Un niño que juega es un niño sano, y viceversa. El derecho al juego libre, por el placer de jugar y sin más plan que la recreación, es uno de los pilares fundamentales de la infancia. Así lo reconoce la CDN, al igual que al derecho de descansar y de participar de la vida cultural y de las artes de la comunidad donde el niño vive. “El hombre no está completo sino cuando juega. En el niño, el juego es el trabajo, es el bien, es el deber, es el ideal de la vida. Es la única atmósfera en la cual su ser psicológico puede respirar y, en consecuencia, puede actuar. El

niño es un ser que juega y nada más”, explica Jean Chateau en su libro Psicología de los juegos infantiles. La contraposición a este derecho tiene dos caras: el niño que no juega porque está hiperocupado, lleno de actividades “extraescolares” y con horarios de adulto, o chicos sin juego porque trabajan, ya sea en el ámbito doméstico, ayudando a los padres, o en tareas fuera de la casa, ayudando a la manutención de la familia. “Los niños que no juegan nos deberían sorprender tanto como los niños que no comen”, señala la psicóloga Silvina Cohen Imach y sintetiza el valor alimenticio de lo lúdico en la vida de los bajitos.

¡AQUÍ ESTÁ F.E.V.A.!



Lugares donde puedes elegir afiliarte a AProSS

1

Centro Comercial e Industrial de Arroyito
Tel.: 03576-422285
sgonzalez@cciarroyito.com.ar
www.cciarroyito.com.ar

6

Agustin Garzón 1833
Córdoba
Tel.: 0351-4550518
trapani42@hotmail.com

11

Sociedad Italiana de Socorros Mutuos Venetto Rio Tercero
Garibaldi 151 - Rio Tercero
Tel.: 03571-422777
soc.italiano3@hotmail.com.ar

2

Centro Comercial, Industrial y Agropecuario de Brinkmann
Tel.: 03562-480303
ccipbrinkmann@brinet.com.ar

7

Centro Comercial e Industrial de Laguna Larga
Cura Brochero 182 - Laguna Larga
Tel.: 03572-480441
cciasl@arnet.com.ar

12

Asociación de Industrias Metalúrgicas de San Francisco
Dante Alighieri 1698 - San Francisco
Tel.: 03564-426569
aimos@aimso.com.ar

3

Cofradía de la Merced
Alvear 157
Tel.: 0351-4245419-91
Marcelo T. Alvear 929
info@cofradialamerced.org.ar

8

Centro Comercial e Industrial de La Propiedad de Las Varillas
Belgrano 1 - Las Varillas
Tel.: 03533-422013-455013
gerenciacecip@hotmail.com.ar

13

Centro Union de Comerciantes Minoristas de San Francisco
Av. Garibaldi 238 - San Francisco
Tel.: 03564-425296
cucminoristas@arnetbiz.com.ar

4

Centro Comercial Industrial y Agropecuario de Brinkmann
25 de Mayo 787 - Porteña
Tel.: 03564-450199-450749 Fax: 450199
ccomercial@dataco34.com.ar

9

Centro Comercial, Industrial y Agropecuario de Pilar
Rio Segundo y Costa Sacate
Mitre 766 - Pilar
Tel.: 03572 471354
centrocomercialpilar@yahoo.com.ar

14

Centro Comercial, Industrial, Agropecuario, de Servicios y de la Propiedad Villa del Rosario
25 de Mayo 1032 - Villa del Rosario
Tel.: Oficina 03573-422405
Celular 03573-15415481
centrocomercialvdr@gmail.com

5

Centro Comercial, Industrial y Anexos de Cruz Del Eje
Avellaneda 419 - Cruz Del Eje
Tel.: 03549-422049
centrocomercialcoe@yahoo.com.ar

10

Centro Comercial e Industrial de Pozo Del Molle
Dobric Esq. San Martin
Pozo Del Molle - Tel.: 0353-4830001
centropz@hotmail.com

¡BIENVENIDO!

15

Centro Comercial Industrial y Agropecuario de Hernando.
Colón 187 - Tel.: 0353-4960635
HERNANDO
centrocomercial@coop-her.com.ar



Los beneficiarios podrán cuidar su SALUD RENAL

En poco tiempo los afiliados, a través de las entidades que componen FEVA, podrán prevenir enfermedades renales de manera gratuita.

A partir de la puesta en marcha del programa de salud renal de Apross al que oportunamente adhirió FEVA, nuestros socios accederán en breve a controles gratuitos para cuidar sus riñones.



¿Sabe usted que las enfermedades de los riñones, incluso las causadas por la diabetes y la presión alta, hoy pueden prevenirse y/o curarse cuando se tratan a tiempo?

Un simple análisis de orina le dirá a su médico muchas cosas sobre su salud.

La diabetes, la presión alta, el colesterol elevado, los malos hábitos alimentarios, las adicciones y el sedentarismo enferman a las arterias y pueden hacer que sus órganos vitales se enfermen.

¿Qué es la insuficiencia renal crónica?

Es un grave problema de salud pública mundial. Es un padecimiento insidioso y habitualmente lento y por ello suele pasar desapercibido, hasta que ya la enfermedad está muy instalada y con grave deterioro de la

función de los riñones.

Es la causante, muchas veces sin que se descubra este padecimiento, de enfermedades cardiovasculares que pueden llevar a la muerte prematura.

Existe una expresión metafórica, que enfatiza esta asociación: "El riñón es el centinela del corazón".

Su vinculación con las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y sobre todo con la diabetes, enfermedad que está en creciente aumento en el mundo, en Latinoamérica y en Argentina, hacen de esta asociación; que incluye a la obesidad, un enemigo común de toda la sociedad, siendo necesario que las personas intensifiquen su autocuidado y se constituyan en verdaderos paladines para contribuir a controlar sus severos efectos sobre la salud humana.



• Actualmente se estima que hay más de 1.500.000 personas en el mundo que están en diálisis o necesitaron un trasplante.

• Datos recientes del INCUCAI, muestran que en nuestro país hay más de 25.000 personas en diálisis. Pero esa cantidad es sólo una pequeña muestra de la gran cantidad de personas que padecen algún grado de alteración en sus riñones.

• UNO DE CADA 10 ADULTOS TIENE ALGUNA FORMA DE ENFERMEDAD REAL Y NO LO SABE.

Consulte con su entidad voluntaria los días y horarios de atención para acceder a este beneficio exclusivo.



Apross

Junto a todos nuestros afiliados, también los que nos eligen.

Centro de Atención al Afiliado:

0800-888-2776

comunicaciones.apross@cba.gov.ar - www.apross.gov.ar

Alergias de primavera CUIDADO... ¡Polen Suelto!

En tiempos primaverales aparecen frecuentes casos de alergia producidos por el polen de plantas, árboles y malezas que el viento mueve por el ambiente. Esto se denomina "fiebre del heno", "alergia estacional" o "rinitis estacional" y los episodios son más habituales cuanto más caliente, ventoso y seco esté el día. La alergia es una respuesta exagerada del organismo producida por el contacto con determinadas sustancias alergénicas, llamadas "alergenos", que producen manifestaciones clínicas determinadas. Cuando una persona con predisposición a la alergia se expone reiteradamente a un alérgeno su sistema inmunitario (las defensas del organismo) produce anticuerpos y libera sustancias químicas.

En los niños, cuando un resfrío no se va por una o dos semanas, o tiende a repetirse siempre durante la misma época del año, se puede estar frente a un caso de alergia. Estas y la fiebre del heno pueden ser hereditarias. Si ambos padres la sufren, el hijo es propenso a padecerlas y la probabilidad es mayor si la alérgica es la madre.

En el caso de la alergia primaveral, los síntomas más habituales son la secreción nasal con goteo de agüilla, el picor, los constantes estornudos y sensación de congestión todo el día. Pero la histamina que producen

Los síntomas

los anticuerpos es responsable de respuestas clínicas como el enrojecimiento (eritema) e hinchazón (edema), presentes también en muchos casos de alergias a ciertos alimentos o a las picaduras de algún insecto. Según dónde se produzca la reacción, los síntomas serán diferentes: en ojos, producirá conjuntivitis; en la nariz, rinitis; en los bronquios, asma y en la piel, urticaria y edema.

Evitemos el brote

Las personas alérgicas pueden recurrir a algunas "máximas" para evitar exponerse a los alergenos en este período, como evitar pasear por zonas con muchísimas plantas o árboles, donde hay "exceso de polen". Al dormir, cerrar las ventanas y no secar la ropa al aire libre. Reducir el polvo en la casa de alfombras, cortinas y de juguetes de peluche. La limpieza de las habitaciones debe hacerse con paño húmedo. El aire acondicionado puede ayudar a reducir la alta humedad interior que favorece la multiplicación de los ácaros del polvo.

En determinados casos, el médico receta medicamentos para bloquear la respuesta alérgica y aliviar los síntomas, como los llamados "antihistamínicos".

¿A qué podemos tener alergia?

✓ A partículas aerotransportadas, como los ácaros del polvo, las esporas de los hongos, la caspa y otras proteínas de los animales domésticos, el polen de las plantas en general, las harinas de cereales, etc.

✓ A determinados alimentos. Aunque cualquier alimento puede provocar alergia en una persona predispuesta, las más comunes son la alergia a proteínas de vacuno, huevo o pescado, sobre todo en la infancia, y también los mariscos. En el reino vegetal, los frutos secos son alergénicos.

✓ A picaduras y mordeduras de insectos, como el caso de las avispas y abejas. A pelos o caspa de los gatos.

✓ Al látex, donde los síntomas pueden producirse por contacto (dermatitis, urticaria) o por inhalación (rinitis, asma).

✓ A medicamentos. Cualquier medicamento puede inducir una reacción alérgica. Las reacciones alérgicas son más frecuentes con los fármacos más utilizados, como las penicilinas y sus derivados. Muchos otros medicamentos, incluyendo los que se venden sin receta médica y productos naturales, también pueden provocar reacciones alérgicas.

✓ A sustancias químicas, como cosméticos, detergentes, tinturas, pesticidas, productos de uso doméstico, etc.



¡Córdoba para TODOS LOS GUSTOS!



OCTUBRE

• **17/10** a las 21.30 hs. en Sala Mayor - Teatro del Libertador.
Orquesta Sinfónica de Córdoba. Director artístico: Hadrian Avila Arzuza. Ciclo Siglo XX y más allá. Obras Ganadoras del Concurso de Composición.

• **18/10** a las 21.30 hs. en Sala Mayor - Teatro del Libertador.
Orquesta Provincial de Música Ciudadana. Director: Damián Torres. Homenaje a Octavio Brunetti.

Del 22/10 al 2/11 Festival de Música Barroca. Circuito de las Estancias Jesuíticas, según el siguiente cronograma:

• **22/10** a las 21.30 hs. en Compañía de Jesús Obispo Trejo y Caseros.
Magnificat - Concierto de apertura en homenaje al 300º aniversario del nacimiento de Carl Philipp Emanuel Bach (1714-1788). El programa contiene un Magnificat y el Concierto de Brandeburgo nº 1 de Johann Sebastian Bach.

• **23/10** a las 21 hs. en Museo de la Estancia Jesuítica de Alta Gracia y Casa del Virrey Liniers. Av. Padre Domingo Viera 41 y Paseo de las Estancias, Alta Gracia.
Fiesta del Corpus Christi, Presentación del disco Misa Gaude Bárbara, de Cristóbal de Morales.

• **24/10** a las 20.30 hs. en Iglesia de Candonga Comuna de El Manzano.
Serie otras guitarras. Concierto de viola caipira a cargo del músico brasileño Iván Vilela.

• **25/10** a las 15 hs. en Capilla de la Estancia Jesuítica de la Candelaria. Paraje La Candelaria, departamento Cruz del Eje.
Canciones del Romanticismo y el Barroco. Recital de canto y laúd. Con la soprano Soledad de la Rosa.

• **26/10** a las 13 hs. en Iglesia de la Estancia Jesuítica de Santa Catalina. Paraje Santa Catalina, Jesús María.
Cantatas y Sonatas de Dieterich Buxtehude.

Todos los espectáculos con entrada libre

• **24/10** a las 21.30 hs. en Sala Mayor Teatro del Libertador.
Coro Polifónico de Córdoba. Director: Oscar Gálvez Vidal.

• **28/10** a las 21.30 hs. en Sala Mayor Teatro del Libertador
Orquesta Académica Juvenil. Sinfonía nº 5 en Mi menor, Op. 64 y Concierto para Flauta y Orquesta de Cuerdas en Mi menor, Op. 59, de P. I. Tchaikovsky.

• **31/10** a las 21 hs. en Teatro Real - Sala Carlos Giménez.
Estreno Los pecados de Shakespeare. Dirección: Chet Cavagliatto. Compañía: MedidaxMedida

En el año del aniversario 450 del nacimiento de Shakespeare, la compañía MedidaxMedida propone acercar sus textos a los espectadores de nuestra ciudad desde una mirada contemporánea. En esta versión de Shakespeare se seleccionan algunas escenas de sus obras donde se ven claramente a los personajes en relación con los pecados capitales: Macbeth, Othello, Titus Andronicus, La tragedia de Ricardo III, y el fantasma del padre de Hamlet como narrador que va uniendo las escenas.

NOVIEMBRE

• **1/11** a las 21.30 hs. en Sala Mayor Teatro del Libertador.
Orquesta Sinfónica de Córdoba (Director Hadrian Avila Arzuza) - Coro Polifónico de Córdoba (Director Oscar Gálvez Vidal) Ciclo Grandes Compositores.

• **1 | 8 | 15 | 22 y 29 | Domingos 2 | 9 | 16 | 23 y 30 de noviembre** a las 21.30 hs. en Teatro Real - Sala Azucena Carmona.
Mi vida con Robert. Unipersonal de Alejandro Orlando. Luego de décadas de ocaso y ostracismo, el 4 de junio del año 2000, Robert Zander, el mítico actor cordobés, que se convirtiera en una leyenda viviente de Hollywood, volvió a la Argentina, para el estreno mundial de esta obra.

• **15 y 22 - 21hs. | Domingos 16 y 23** a las 20 hs. en Teatro Real, Sala Carlos Giménez.
La Traviata - Ópera de Giuseppe Verdi con libreto de Francesco María Piave. Laboratorio Teatral de Ópera Ensemble Periférico. Dirección Musical: Germán González

*A continuación
los invitamos a tomar nota
y agendar los eventos
que se llevarán a cabo
los próximos meses
en la Ciudad de Córdoba.*

A pensar y divertirse!

¿QUÉ ES?

Es un bicho pequeño que vuela entre las flores tiene dos alas hermosas y de muchos colores.

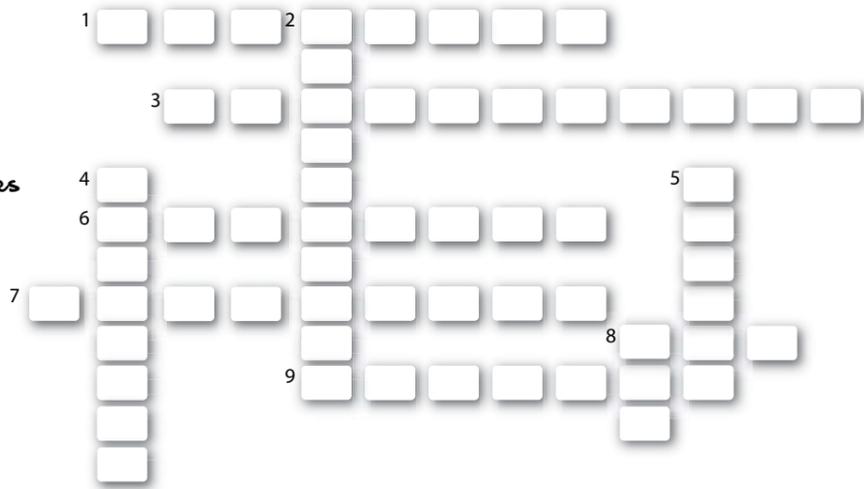
En el agua siempre vivo plateado es mi color veloz como el rayo nado ¿Cómo me llamo yo?

OPUESTOS

Escribe el valor positivo de estos términos:

- Fealdad
- Injusticia
- Inutilidad
- Maldad
- Mentira

14



Horizontales

1. Decimos que se da cuando se respetan los derechos y la dignidad de las personas.
3. Proviene de la palabra latina "solidus" y hace referencia a la vinculación deseable entre personas.
6. Afirmarla legalmente ha sido una dificultosa conquista humana.
7. Estado ideal al que todo el mundo aspira pero a menudo se entiende de manera diferente.
8. Paradójicamente, dicese que se prepara la guerra para conseguirla.
9. Es una profunda vinculación con otros que lleva a compartir.

CRUCI VALORES

Verticales

2. Implica respetar las convicciones de los otros y no impedir su ejercicio.
4. Su ejercicio implica romper vínculos y dependencias.
5. Es propio de la persona que tiende al bien.
8. Ausencia de disensiones, conflictos u hostilidades.

Soluciones

Cruciales
 Horizontales: 1-Justicia / 3-Solidaridad / 6-Igualdad / 7-Felicidad / 8-Paz / 9-Amistad
 Verticales: 2-Tolerancia / 4-Libertad / 5-Bondad / 8-Paz

¿Qué es?
 Mariposa - Pez
 Opuestos
 Belleza / Justicia / Utilidad / Bondad / Verdad

Recetas Primaverales



Una tarta para disfrutar de la primavera en casa o al aire libre, con verduritas a todo color y sabor. **A ponerse el delantal!**

Almuerzo

Tarta Primavera



Ingredientes:

- 1 Disco para pascualina
- 1 taza de zanahorias hervidas cortadas en cubitos, otra de arvejas y 1 de choclo en granos
- 1 taza de queso Gruyer
- 2 taza/s de cebolla de verdeo, 2 de jamón cocido en dados y 2 de queso rallado
- 400 gr. de queso crema
- 3 yemas de nuevo, 3 claras batidas a nieve.
- sal, pimienta y nuez moscada a gusto

Preparación:

- 1- Enmantecar y enharinar una tartera y forrar con la masa. Reservar.
- 2- Mezclar las verduras más el jamón y el queso en daditos. Mezclar en otro bowl, el queso crema, las yemas y el queso rallado. Integrar con las verduras.
- 3- Batir aparte las claras a nieve y mézclar con las verduras, con movimientos envolventes. Agregar sal, pimienta y una pizca de nuez moscada.
- 4- Verter la mezcla sobre la masa cruda y cocinar en horno moderado.
- 5- Esta tarta puede servirse fría o caliente.

Cena

Brochettes de pollo y arroz primavera



Ingredientes:

- 500 g. de carne de pollo sin piel ni grasa
- 24 tomatitos cherry
- 1 Envase de saborizador tomate, cebolla y morrón
- Aceite de oliva al gusto
- Arroz primavera a gusto

Preparación:

- 1- Cortar la carne de pollo en cubos.
- 2- Remojar los palitos de brochette y pinchar intercalados los cubos de pollo con los tomatitos. Ubicar sobre una fuente para horno y rociar con aceite de oliva; espolvorear con el saborizador.
- 3- Llevar 15 minutos a horno moderado o hasta que la carne esté cocida.
- 4- Mientras, cocinar el arroz primavera y servir enseguida.

Desayuno o Merienda

Ingredientes:

- 400 gr. de frutillas
- 1 litro de leche
- 100 gramos de azúcar.
- 1 rodaja de naranja para decorar

Preparación:

- 1- Lavar y cortar las frutillas en trozos. Echar azúcar por encima y dejar reposar durante 20 minutos en la heladera.
- 2- Colocar en la batidora, añadir la leche y batir hasta conseguir una consistencia cremosa.
- 3- Si gusta más dulce, añadir azúcar. Colar la preparación y llevar a la heladera. Consumir bien frío.

Batido de Frutillas



Ya somos 50.000 los que elegimos Apross



Formamos parte del Seguro de Salud de Mayor Cobertura y Menor Costo.



¿QUÉ ESPERÁS PARA SUMARTE?

Te esperamos en las siguientes entidades:

- FECOTAC: Agustín Garzón 1833. Córdoba
Tel.: 0351-4550518
- COFRADIA DE LA MERCED: Alvear 157. Córdoba
Tel.: 0351-4245419
- CENTRO COMERCIAL E INDUSTRIAL DE ARROYITO:
Sarmiento 932. Arroyito - Tel.: 03576-422285
- CENTRO COMERCIAL, INDUSTRIAL Y AGROPECUARIO
DE BRINKMANN: Brinkmann - Tel.: 03562-480303
- CENTRO COMERCIAL, INDUSTRIAL Y ANEXOS DE CRUZ
DEL EJE: Avellaneda 419. Cruz del Eje - Tel.: 03549-422049
- CENTRO COMERCIAL E INDUSTRIAL DE LAGUNA LARGA:
Cura Brochero 182. Laguna Larga - Tel.: 03572-480441
- CENTRO COMERCIAL E INDUSTRIAL Y DE LA PROPIE-
DAD DE LAS VARILLAS: Belgrano 1. Las Varillas
Tel.: 03533-455013
- CENTRO COMERCIAL E INDUSTRIAL DE PORTEÑA:
25 de Mayo 787. Porteña - Tel.: 03564-450199
- SOCIEDAD ITALIANA DE SOCORROS MUTUOS V- VENETTO
RIO TERCERO Garibaldi 151. Río Tercero - Tel.: 03571-422777
- ASOCIACION DE INDUSTRIALES METALURGICOS DE SAN
FRANCISCO: Dante Alighieri 1698. San Francisco - Tel.: 03564-426569
- CENTRO UNION DE COMERCIANTES MINORISTAS DE SAN
FRANCISCO: Av. Garibaldi 238. San Francisco - Tel.: 03564-425296
- CENTRO COMERCIAL E INDUSTRIAL DE TANCACHA:
Bv. Concejal Lazarte 581 - Tel.: 03571-460339
- CENTRO COMERCIAL, INDUSTRIAL AGROPECUARIO DE
SERVICIOS Y DE LA PROPIEDAD DE VILLA DEL ROSARIO:
25 de Mayo 1050. Villa del Rosario - Tel.: 03573-422405
- CENTRO COMERCIAL, INDUSTRIAL Y AGROPECUARIO DE
PILAR, RÍO SEGUNDO Y COSTA SACATE: Mitre 766. Pilar
Tel.: 03572 471354
- CENTRO COMERCIAL E INDUSTRIAL DE POZO DEL MOLLE:
Dobric esq. San Martín. Pozo del Molle - Tel.: 0353-4830001