



# idear

NUESTRO FUTURO

CAJA DE PREVISIÓN  
PROFESIONAL DE LA PAMPA

# 58° PLENARIO

DE LA COORDINADORA DE CAJAS

2011  
DICIEMBRE

**COMUNIDAD VINCULADA**  
Un derecho para conquistar  
entre todos.

**RPG**  
Un método revolucionario  
para mejorar nuestra postura.

**ENTREVISTA**  
Héctor Lonati.

**Pague sus impuestos y servicios en:**



**Ahora usted puede pagar:**

- Sus aportes de la Caja de Previsión Profesional de La Pampa

**Además:**

- Dirección General de Rentas Provincia de La Pampa (Impuesto a los inmobiliario - Impuesto a los vehículos)
- Municipalidad de Santa Rosa, General Pico, Realicó y Toay
- Consejo Profesional de Ciencias Económicas (Honorarios Profesionales de Matriculados - Cuota Ej. Profesional)
- Cooperativa Popular de Electricidad de Santa Rosa (CPE)
- CORPICO
- CER (Cooperativa Eléctrica de Realicó)
- Centro Empleados de Comercio Santa Rosa
- Diario La Reforma
- Instituto Domingo Savio
- IPAV (Instituto Autárquico de la Vivienda)
- SEMPRE
- SIMEPA



¡Y ahora también puede pagar sus impuestos y servicios con Tarjeta de débito Maestro Pampa 24! (\*)

(\*) Consulte más impuestos y servicios habilitados para pagar, locales de pago y locales habilitados para el pago con Tarjeta Maestro en: [www.bancodelapampa.com.ar](http://www.bancodelapampa.com.ar)



Integrante de la Red



:Staff./

## IDEAR

Revista de la Caja de Previsión Profesional. Diciembre - 2011.

## DIRECTORIO

**Presidente.** Veterinario SCHWINDT, Pablo Esteban

**Vicepresidente.** Ingeniero GALLEGOS, Luis Mario

**Secretario.** Odontólogo ANTONELLI, Luis Alberto

**Tesorero.** Contador GACCIO, Hugo Daniel

**Prosecretaria.** Kinesióloga FELICE, Ana María

**Protesorero.** Martillero PASCUAL, Ricardo Antonio

## Vocales

Ing. Agrónomo COPPO, Fernando Fabio

Agrimensor EVANGELISTA, Leandro Hipólito

Psicóloga GIACOMINO, Elena

Técnico HERRERA, Víctor Hugo

Bioquímico MARTÍN, Rosendo Hernán

Lic. Nutrición MONASTERIO DESORTES, Larisa

Arquitecto GANORA, Norberto Fabián

Escribano RASELLO, Miguel Ángel

Farmacéutico VAZQUEZ, José Antonio

**Dir. de Arte, diseño, redacción y prod. integral:** Studio DLeGo y AZ Comunicación.

**Impresión:** Gráfica Sapienza.

**Colaboraron en este número:** Lic. Carlos Villamayor / Lic. Marco Barbera / Bioq. Rosendo Martín / Lic. Juan Pablo Bruno.



Caja de Previsión Profesional de La Pampa

Avenida San Martín 306  
(02954) 413587

cajaprevprof@cpenet.com.ar  
www.cajaprevprof.org.ar  
Santa Rosa - La Pampa (6300)

/ Balance

(+)

# Editorial



**A** punto de finalizar mi mandato, habiendo transcurrido unos intensos cuatro años desde mi inicio como Director de la Caja de Previsión Profesional, considero que es hora de hacer un balance mirando el camino recorrido.

Si bien son muchas las cosas que quedan por hacer, es justo reconocer que también es mucho lo que se ha hecho.

Con orgullo debo destacar el LVIII Plenario Nacional de la Coordinadora de Cajas de Previsión y Seguridad Social para Profesionales de la República Argentina, del cual fui Presidente gracias a la confianza depositada por los coorganizadores, la Caja Forense de La Pampa y la Caja de Previsión Médica de La Pampa. Realizado en nuestra ciudad, los días 26 y 27 de mayo, al cual asistieron unos 145 dirigentes pertenecientes a más de 60 Cajas de las distintas provincias. Con jornadas de un intenso y ameno trabajo, en un marco de cordialidad funcionaron las Comisiones de previsión, de salud y de inversiones. En economía e inversiones asistimos a las charlas de Daniel Marx y Alfredo Martínez Varela. Las disertaciones del Dr. Alberto Spotta (h) sobre la "Constitucionalidad del Sistema" y del Dr. Walter Arrighi de "Reciprocidad Jubilatoria" prestigiaron el Plenario. Se dio el puntapié a la actualización del "Libro Amarillo" que define el perfil de los sistemas de seguridad social para profesionales conformando las Comisiones de coordinación y trabajo. La Coordinadora de Cajas de la provincia de Buenos Aires expuso a través de un cuadro comparativo las prestaciones previsionales que brindan, sirviendo de ejemplo al resto de las Cajas. Definido como un Plenario exitoso el de La Pampa por el Comité Ejecutivo de la Coordinadora, hoy lo podemos contar con orgullo quienes lo organizamos.

Como miembros titulares del Comité Ejecutivo hemos mantenido el trabajo hecho por los Directorios que me precedieron ratificando un rumbo y consolidando un lugar en el ámbito nacional. No solamente nos hemos enriquecido con la experiencia de otras Cajas, sino que también, muchas veces han requerido de nuestra opinión como referentes.

Hemos afianzado nuestra relación con las Cajas de Previsión Médica y Forense, entendiendo que somos de naturaleza similar y sin competencia directa en el medio. Esto nos permitirá llevar adelante distintos proyectos conjuntos, teniendo como inquietud brindar la mejor previsión social para nuestros afiliados profesionales.

Buscamos estar cerca de los colegios, consejos, asociaciones y círculos que agrupan a las diversas profesiones que son parte nuestra. Asistimos y generamos reuniones para mantenerlos informados de la problemática de la Caja y aquellos aspectos que considerábamos importantes de resaltar. Las asambleas han sido preparadas con tiempo y con información de manera de nutrir a los Delegados de los elementos necesarios para la toma de sus decisiones.

Quisimos difundir la conciencia previsional, para ello nos hemos reunido con el Rector de la Universidad Nacional de La Pampa, Cr. Sergio Baudino, a fin de poder acceder a las distintas Facultades con una charla a los alumnos de los últimos cursos respecto de los sistemas previsionales para profesionales.

Como años anteriores se ha velado por hacer cumplir con la afiliación y con el pago de los aportes de manera que todos los profesionales se sientan en igualdad de condiciones ante las obligaciones que nos imponen las leyes del ejercicio profesional. Se comenzó con la venta de los departamentos del edificio de Avenida Luro y Delfín Gallo que fuera organizado a través del Fideicomiso Avenida Luro.

Con mucho trabajo de por medio, se logró asegurar las instalaciones del Ex Molino Werner, cerrando distintas dependencias del mismo para evitar el vandalismo y posibles accidentes dentro de las estructuras deterioradas por incendios y por el paso del tiempo; se hicieron tareas de desmalezamiento, reconstrucción de alambrados perimetrales, se rellenaron pozos y logramos recuperar las propiedades usurpadas.

Hemos mantenido y se han celebrado convenios con distintos comercios de Santa Rosa y Gral. Pico para brindarles descuentos por las compras que realicen nuestros afiliados.

Quiero destacar la labor de mis colegas del Directorio que junto a su apoyo y colaboración hicieron que todo esto fuera posible.

Sólo me queda agradecer a un grupo de personas de extrema confianza y con las que realmente es un placer trabajar: Cr. Pablo Julián Chaves, Diana Moreno, Mario Ruiz, Victoria Dacal y los asesores, Cr. Raúl Miretti y Dr. José Francisco De Ambrosio. Su profundo compromiso con la actividad que desarrollan hacen que hoy la Caja de Previsión sea reconocida a nivel nacional por entidades hermanas.

Veterinario Pablo Esteban SCHWINDT  
PRESIDENTE



# La Caja en acción

Desde la institución seguimos trabajando para brindar más y mejores servicios a nuestros afiliados. El 2011 fue un año de mucho trabajo y novedades.

## Conciencia previsional

Desde sus orígenes la Caja bregó por el sistema previsional de los profesionales de la provincia; 20 años después, además de continuar haciéndolo, también realiza un trabajo incansable sobre la difusión del sistema y la concientización de los nuevos profesionales que egresan de la Universidad local o se radican en La Pampa.

No es menor el dato de que **los primeros 20 años de aporte** determinan **el 70% de la jubilación futura.**

Así, en breve comenzaremos a brindar una serie de charlas en este sentido en cada una de las Facultades de la UNLPam.

## 0800: nueva vía de contacto

Para facilitar y agilizar el contacto con nuestros afiliados recientemente hemos incorporado una línea telefónica gratuita.

Así, ahora, llamando al

**0800 243 2252**

Ud. podrá comunicarse con nuestras oficinas para realizar todo tipo de consulta y trámite.

## Coordinadora de Cajas

En el marco de la **Coordinadora de Cajas**, hemos participado activamente y seguimos haciéndolo en la **Comisión Económica Financiera y de Prestaciones Jubilatorias.**

Así, junto a Cajas de otras provincias, se está trabajando en los lineamientos para la reforma del "**Libro Amarillo**", herramienta que busca documentar a través de la reflexión, el análisis y el consenso, todo lo referente al desarrollo y la optimización del sistema de previsión social de los profesionales de la Argentina.

## Pampa Pagos

Este año nos hemos sumado a la red



el servicio de recaudación del Bco. de La Pampa.

Así, a través de las bocas habilitadas en cada localidad, Ud. puede realizar sus aportes por este nuevo canal. Para conocer los lugares de pago habilitados, consultar en

[www.blp.com.ar](http://www.blp.com.ar)

o en la sucursal del Bco. de La Pampa más cercana a su domicilio.

## Gestión de Cobranzas

Con un gran esfuerzo administrativo se lograron cumplir con dos objetivos concretos:

- Cruzar los padrones de todos los profesionales para verificar si los mismos se encontraban afiliados al sistema. Así, se logró una importante regularización y la identificación de quienes tienen pendiente el trámite, siendo el próximo paso la toma de acciones concretas para resolverlo.

- Intimar la totalidad de la deuda por aportes previsionales al **31/12/2010**. Se emitieron unas **560** intimaciones; el resultado fue que **50** afiliados arreglaron definitivamente la deuda, unos **70** se encuentran en vía de negociación y unos **220** formalizaron planes de pago. Es decir que más del **60 %** respondió favorablemente.

## Beneficios

Más y mejores beneficios para nuestros Afiliados.

Turismo, transporte de larga distancia, medicina prepaga y librería entre otros, son algunos de los convenios vigentes.

Consulte en nuestra página web [www.cajaprevprof.org.ar](http://www.cajaprevprof.org.ar)

Con sólo tener su cuota al día Ud. puede hacer uso de cada uno de ellos.



# Conciencia previsional

## Comunidad vinculada, un derecho para conquistar entre todos

Gracias a los años de trabajo en diferentes funciones y cargos en nuestra Caja, como así también a la intensa participación en las actividades de la Coordinadora de Cajas de Previsión y Seguridad Social para Profesionales de la República Argentina, pude conocer un poco más sobre la realidad de la seguridad social en nuestro país.

Cuando miramos cómo se forma la cotización para el sistema jubilatorio de una persona en relación de dependencia, advertimos que la misma se compone de un aporte personal que realiza el empleado (público o privado) a través de un descuento en el recibo de sueldos, y además, de una importante contribución de la patronal (empleador público o privado).

Así, de acuerdo a lo que publica la Secretaría de Seguridad Social de la Nación la "Remuneración Imponible Promedio de los Trabajadores Estables (RIPE)" para el mes de junio de 2011 es de \$ 4.575,38. Sobre este valor determinaremos cuál es la cotización para el sistema jubilatorio.

Aporte personal 11%	\$ 503,29
Contribución patronal 17%	\$ 777,81
<b>Total</b>	<b>\$ 1.281,11</b>

Para el mes de enero de 2012 el aporte a nuestro sistema será de \$ 346,50.

En el ejemplo se puede observar la importancia que tiene justamente la contribución al sistema que debe hacer el empleador por estar teniendo a sus servicios la fuerza laboral de una persona. Si esto fuera posible en nuestro sistema lograríamos beneficios previsionales un 270% superiores a los que tenemos ahora.

Los profesionales también aportamos para el sistema jubilatorio nacional en la medida

que la patronal incluye en sus costos la contribución que debe pagar por sus empleados. Además las prestaciones que paga el SIPA (jubilaciones y pensiones a autónomos o del régimen general) se obtienen de un fondo formado no sólo por los aportes y contribuciones con lo cual sólo se cubre un 56 %; y el 44 % restante, se obtiene con el pago de impuestos que todos hacemos de acuerdo al siguiente detalle: un 15 % de los impuestos coparticipables (ganancias, IVA, internos, impuesto a la transferencia de inmuebles, premios, capital cooperativas y ganancia mínima presunta), 20 % impuesto a las ganancias, 11 % del IVA, 21 % de combustibles, 70 % del monotributo impositivo e impuestos internos a los automotores gasoleros.

Es cierto, en nuestro caso para lograr la jubilación todo pasa solamente por nuestro propio esfuerzo.

Investigando un poco más, con sorpresa encuentro que muchas Cajas de profesionales, además del aporte de sus afiliados cuentan con aportes de terceros, lo que comúnmente se conoce bajo la figura de la COMUNIDAD VINCULADA. Bajo esta denominación están todas aquellas personas u organismos que utilizan nuestros servicios profesionales, con el mismo criterio del empleador que tiene a su cargo uno o más empleados.

En nuestra provincia de las tres cajas de profesionales creadas, sólo la Caja Forense de La Pampa cuenta con este beneficio (en cada juicio o demanda los litigantes deben hacer un depósito en la Caja bajo el concepto de "contribución a cargo de las partes" a cuenta de los

abogados patrocinantes).

¿Quién puede negar, por ejemplo, en el caso de los profesionales de la salud, del vínculo tan estrecho entre estos y las obras sociales o prepagas? Donde aquellos terminan siendo cuasi empleados de estas. Cumpliendo estrictamente contratos, normas, convenios y hasta aranceles, muchas veces políticos y no ajustados al real valor de costos y honorarios.

Si cada una de las profesiones que integran nuestra Caja, comienza a profundizar, enseguida encontrará su COMUNIDAD VINCULADA. ¿No será el momento, en que de a poco, empecemos a estudiar entre todos este derecho que muchos profesionales en el país y en nuestra provincia ya gozan?

¿Es que en nuestro país y en nuestra provincia hay profesionales de primera y de segunda?

La meta a alcanzar no es fácil, pero tampoco imposible. Sabemos que la razón esta de nuestra parte y hay jurisprudencia que así lo acredita.

A los profesionales jóvenes son los que invito con mayor vehemencia a tomar este desafío, ya que de conseguirlo serían los más beneficiados.

Por eso los convoco a todos a pensar, trabajar, discutir y sumar esfuerzos tras este objetivo. El no ya lo tenemos, nuestra lucha por el sí está en nuestro trabajo, esfuerzo y unión para lograrlo.

Odontólogo  
Luis Alberto Antonelli



# Conciencia previsional

## + aporte + beneficio

planificá tu futuro haber jubilatorio

# LEY 1232

/ Sistema previsional de los profesionales de La Pampa

Esquema de

## CAPITALIZACION ENMENDADA

sistema solidario + capitalización colectiva  
equidad previsional

### MODULO

Unidad de medida de los beneficios.

### VALOR DEL MODULO

Ajuste mensual gradual (parte móvil del sistema)

Aporte MÍNIMO

# 216

(módulos anuales)

## AFILIADO

Tiene una cuenta previsional, los pesos que aporta se transforman en módulos que se imputan en dicha cuenta donde se acumulan anualmente.

## Cálculo Previsional

Módulos x años del afiliado determinan el índice a utilizar en Tabla Anexa.

## TABLA ANEXA

Puntaje según edad y de acuerdo al aporte.

## NUEVO VALOR DEL MODULO | 2012

Mes	Valor en \$	Mes	Valor en \$
Enero	19,25	Julio	20,75
Febrero	19,50	Agosto	21,00
Marzo	19,75	Septiembre	21,25
Abril	20,00	Octubre	21,50
Mayo	20,25	Noviembre	21,75
Junio	20,50	Diciembre	22,00

RESOLUCIÓN DE LA ASAMBLEA EXTRAORDINARIA DE DELEGADOS REALIZADA EL 02/12/2011.

# BENEFICIOS

./ Jubilaciones, pensiones.

# móviles

./ según evolución en valor del módulo.



**+aportes = +beneficios:** capacidad personal para planificar tu futuro haber jubilatorio.



Los primeros 20 años de aporte son definitivos para determinar el **futuro haber previsional**.

**MENOR <** edad de ingreso **>** **MAYOR >** beneficios El nivel de aporte a temprana edad otorga más puntaje para el cálculo.

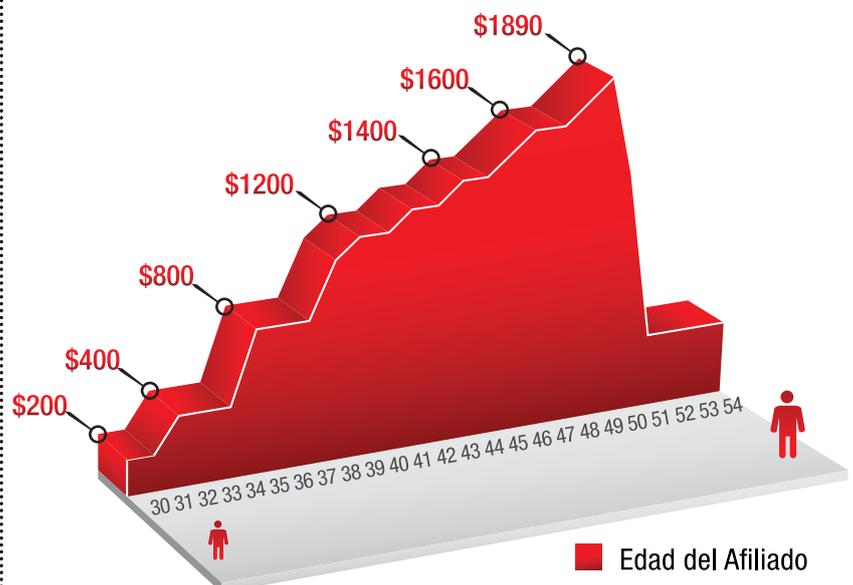
## EJEMPLO GENÉRICO DE APOORTE PREVISIONAL

APOORTES EN MÓDULOS		VALOR MÓDULO	APOORTE EN \$
MENSUAL	ANUAL	\$ 22,00	\$ 396,00
18	216		

EDAD DE INGRESO		
25 AÑOS	30 AÑOS	35 AÑOS
BENEFICIO	BENEFICIO	BENEFICIO
\$ 2.905,00	\$ 2.235,00	\$ 1.686,00

RELACIÓN BENEFICIO / APOORTE		
7,34	5,64	4,26

## ESQUEMA DE APORTES PARA OBTENER UNA JUBILACIÓN APROXIMADA DE \$4.377,00



■ Edad del Afiliado



## Coordinadora de Cajas

# LVIII Plenario, un éxito rotundo

En el mes de mayo fuimos los anfitriones del 58° Plenario de la Coordinadora de Cajas de Previsión de Profesionales de la República Argentina.

En un trabajo mancomunado junto a la **Caja Forense** y a la **Caja Médica**, organizamos y fuimos los anfitriones de este importante encuentro de la Coordinadora de Cajas, al cual se dieron cita **60** de las **75** Cajas que integran la Coordinadora, y que contó con la asistencia de **145** delegados, **45** acompañantes y **40** representantes de instituciones financieras que actuaron como auspiciantes del evento.

**D**eclarado de interés provincial, municipal y legislativo, al acto inaugural del Plenario asistieron el Ministro de Cultura y Educación, Prof. Néstor Torres, quien concurrió en representación del Gobierno de la Provincia; el Intendente Municipal, Dr. Francisco Torroba; el Vice-Intendente Municipal, Bioquímico José Di Liscia; el Presidente de la Caja de Previsión Social para el Personal del Banco de La Pampa, Cr. Rubén Pedernera; el Rector de la Universidad Nacional de La Pampa, Cr. Sergio Baudino; el Gerente General de Instituto de Seguridad Social, Cr. Roberto Salvador y representantes de Colegios, Consejos y Asociaciones profesionales.

También nos acompañó el Dr. Rubén Hugo Marín, quien junto al Dr. Antonio Tomás Berhongaray, fueron invitados especialmente en atención a su valorado desempeño como constitucionalistas que hicieron posible la reforma de la segunda parte del artículo 125 de la

Constitución Nacional: "Las provincias y la ciudad de Buenos Aires pueden conservar organismos de seguridad social para los empleados públicos y los profesionales; y promover el progreso económico, el desarrollo humano, la generación de empleo, la educación, la ciencia, el conocimiento y la cultura".

Además de ser un punto de encuentro y vivir algunos días de camaradería, cada Plenario tiene por objetivo ser un espacio de actualización para dar continuidad al trabajo que cada una de las instituciones participantes realiza a lo largo del año en pos del beneficio de sus afiliados. Así, durante dos días se expusieron y debatieron temas de vital importancia para el funcionamiento de éstas, como así también se compartieron novedades y proyectos de algunas de las Cajas de componen la Coordinadora. En este sentido, en el espacio asignado a la Comisión Previsional y de Inversiones para el desarrollo del tema "Inversiones





## LVIII Plenario de la Coordinadora de Cajas de Previsión y Seguridad Social para Profesionales de la República Argentina.



Santa Rosa, La Pampa . 26 y 27 de mayo de 2011

Alternativas”, el Presidente de la Caja Forense de La Pampa, Dr. Roberto Eduardo Alba, efectuó una presentación del proyecto de urbanización Villa Pampa; y el Vice-Presidente de la Caja de Previsión y Seguro Médico de la Provincia de Buenos Aires, Dr. José A. Ferreirós, presentó el proyecto del hotel cinco estrellas que esa Institución se encuentra construyendo en la ciudad de La Plata.

En el área económica e inversiones, se contó con la presencia de dos expositores de renombre en el mundo de las finanzas. El Licenciado Daniel Marx, ex Director del Banco Central y ex Secretario de Finanzas de la República Argentina, disertó sobre la actualidad económica de la región y el panorama post elecciones. Por su parte, el Licenciado Alfredo Martínez Varela, analista financiero colegiado, Director y Portfolio Manager de BlackRock Investment, la mayor institución global en gestión de activos financieros institucionales, expuso sobre el panorama financiero internacional y las perspectivas para el corto y mediano plazo.

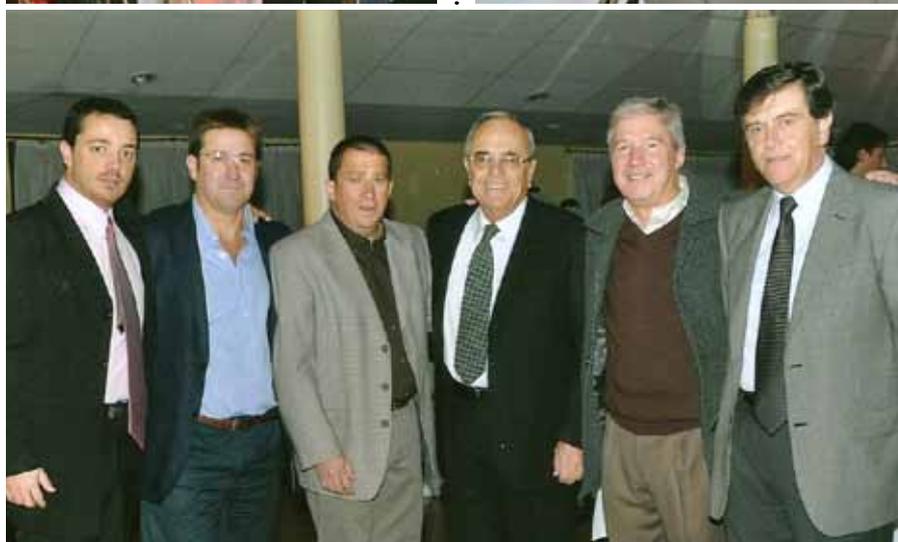
En el área jurídica y sobre el tema “Constitucionalidad del Sistema”, expuso el Dr. Alberto Spotta (h). Por su parte, el Dr. Walter Arrighi, ex Secretario de Seguridad Social de la Nación y actual Secretario

Técnico del CO.FE.PRE.S, abordó los temas “Tasa de Sustitución y Sostenimiento de los Regímenes Previsionales” y “Reciprocidad Jubilatoria”.

A su conclusión, el Plenario resolvió avocarse durante el segundo semestre del corriente año a la actualización del trabajo titulado “Perfil de los Sistemas de Seguridad Profesional para profesionales” que se efectuara en el año 1994 en momentos en que la Secretaría General de la Coordinadora estaba a cargo de la Caja Forense de La Pampa, y que sirviera como base para la reforma legislativa de nuestro régimen efectuada en el año 1999.

Los asistentes, quienes coparon las plazas hoteleras de la ciudad, disfrutaron también de varias cenas de agasajo y de espectáculos artísticos y otras actividades recreativas exclusivamente organizadas para ellos.

Desde nuestro lugar, como organizadores de este Plenario e institución miembro de la Coordinadora de Cajas, estamos muy satisfechos con el trabajo realizado junto a nuestras dos Cajas “hermanas” y agradecemos todas las felicitaciones y saluciones recibidas en este sentido.





## HÉCTOR LONATI

# “Mis años en la Caja me dejaron muchos amigos”

Si bien hace más de una década que dejó sus tareas en nuestra institución, a Héctor Lonati se lo recuerda con mucho afecto. Así, lo invitamos a participar de esta edición de *Idear* para que nos cuente cómo fueron sus vivencias durante aquellos años.

**P**untual llegó a la cita. Tranquilo y ameno entró a la Caja y todos pararon sus actividades para saludarlo y darle la bienvenida. “Me causa melancolía volver después de tanto tiempo”, reconoce con cierta emoción, Héctor Lonati, histórico colaborador de nuestra institución.

Es que fueron muchos años los que estuvo en la Caja; y años fundamentales. Héctor trabajó 42 años en Casa de Gobierno; ingresó en 1948, cuando La Pampa todavía era Territorio Nacional. Fue allí, donde lo conoció el Cr. Raúl Miretti, quien lo convocó para unirse al proyecto que se estaba gestando. “Uno tenía unos cuantos años menos”, comenta. “No dudé en aceptar la propuesta y sumarme a lo que todavía no se sabía muy bien cómo resultaría”. Así, Héctor estuvo en los inicios de la Caja, cuando la institución abrió sus puertas

y funcionaba en un espacio cedido en el Colegio de Escribanos.

De aquellos años Héctor recuerda cuando se comenzaron a hacer las primeras afiliaciones, que no eran obligatorias. “Teníamos que explicar algo que era nuevo, desconocido para muchos y en parte también para nosotros”, rememora. “Lo primero que preguntaban todos era cuánto iba a salir”, dice riéndose, “pero la verdad es que el sistema tuvo una excelente repercusión desde el comienzo”.

Todavía son comentario en las oficinas de la Caja las primeras Actas, todas pasadas a mano por Héctor con una claridad y prolijidad de destacar. “Es que antes todo era a mano; desde las actas, hasta las planillas de afiliaciones y el resto de la documentación”, sostiene. “Me acuerdo cuando se compró la primer computadora; fue toda una novedad. Al poco tiempo entró Diana, que con toda su alegría y capacidad fue quien se adueñó de la misma”.

“Todos mis años aquí me dejaron muchos amigos”, afirma Héctor. “El trabajo era intenso y con desafíos permanentes, pero siempre con gente muy buena y cordial. Además de los excelentes asados que compartíamos, realmente se trabajaba en verdadera amistad”.

Hoy, con sus espléndidos 83 años, Héctor disfruta de una vida tranquila junto a Rosario, su esposa desde hace casi 50 años, y reparte sus días entre su casa de Santa Rosa y su quinta de Toay.

“Teníamos que explicar algo que era nuevo, desconocido para muchos...”

“Lo primero que preguntaban todos era cuánto iba a salir.”

“... la verdad es que el sistema tuvo una excelente repercusión desde el comienzo”.

## Un equilibrio necesario y posible

Aprender a administrar el tiempo y dedicarle a cada parte de nuestra vida -trabajo, familia, amigos, ocio, ejercicio, etc.- el espacio que se merece, es fundamental para no rendirnos ante la agobiante realidad.

Si bien la búsqueda del tan mentado equilibrio entre trabajo, familia y ocio puede parecer una problemática para quienes viven en las grandes ciudades o trabajan en empresas multinacionales, la realidad muestra que también éste es un dilema que afecta a la gran mayoría de los trabajadores en los tiempos que corren; hagan lo que hagan y vivan donde vivan. El balance entre el trabajo y vida personal es un dilema que surge todos los días en algún momento.

Nuestra vida es un triángulo en constante evolución, donde uno está en el centro y los tres vértices son la familia, el trabajo y la sociedad. Es importante destacar que lo que pasa en la familia llega al trabajo y a la sociedad. Y lo que pasa en el trabajo afecta a la sociedad también. Todo está interrelacionado; no lograr el preciado equilibrio tiene sus consecuencias. Cuando hay conflictos de estrés, los problemas que se originan en el trabajo nos llevan a un desborde que pasa a la familia y se traduce en menos cantidad y calidad de tiempo en casa.

Así, poco a poco, empresas e instituciones comienzan a acomodar una cartera de beneficios inspirados en la necesidad de hacer un balance que se aleja de cuestiones económicas y pone el foco en la disponibilidad del tiempo de los colaboradores. Algunos de estos beneficios son iniciativas como el horario flexible, los días libres de trabajo por cumpleaños, aniversario, etc. y las licencias extendidas para madres y padres.

Para los especialistas, la ecuación es simple: a mayor equilibrio laboral y familiar, mayor efectividad operativa y, por ende, mayor productividad. En este esquema las organizaciones también obtienen lo suyo: habrá menos ausentismo por estrés y menos rotación de personal. Así, está claro que este es un escenario ideal donde todos ganan.



Si bien cada organización tiene que incentivar esta cultura, desde nuestro lugar también podemos colaborar para hacer algo al respecto; la correcta administración del tiempo, el establecimiento de prioridades y la delimitación de objetivos claros, aprender a delegar y saber escuchar y compartir experiencias con colegas y colaboradores son algunos pequeños y buenos hábitos que nos ayudarán a nuestro fin.

Pero sin dudas, el primer y más importante paso para ello, será comprender e internalizar que un correcto balance entre vida laboral y vida personal será sumamente beneficioso para nuestra salud física y emocional.



# Innovador método

¿Dolor de espalda, mala postura?

# Probá con RPG®

La Reeducación Postural Global (RPG®) es un tratamiento kinésico que busca liberar al cuerpo de tensiones y movilizar sus potenciales en pos de una mejor calidad de vida.

La RPG® o Reeducación Postural Global es una terapia manual, creada por el fisioterapeuta francés Philippe Souchart en el año 1980, orientada al abordaje de problemas que afectan al sistema músculo esquelético.

Así, estructurado sobre la base de la organización muscular en cadenas y la interrelación existente entre las partes del sistema locomotor, este método evalúa, diagnostica y trata a cada paciente de

manera única transitando el viejo axioma según el cual “no hay enfermedades sino enfermos”.

Según la Asociación Argentina de RPG®, este innovador método es una herramienta eficaz en el tratamiento y corrección de alteraciones posturales y de alineación corporal, que permite recuperar la flexibilidad muscular y eliminar el dolor partiendo de la importante conexión entre forma, estructura y función.



Gentileza AARP.

## Dolores de espalda: qué son y a qué se deben

Puede definirse a la postura corporal como la relación que cada elemento del cuerpo tiene respecto a los demás, dependiendo si esa relación es la correcta tendremos una postura adecuada o no. La postura cambia en las diferentes etapas de la vida y esto depende de varios factores.

En general las molestias se manifiestan a partir de la segunda década de vida. Se dan por una mala postura, o por utilizar mal el cuerpo en los movimientos de la vida diaria como por ejemplo agacharse a buscar un objeto, sentarse de manera incorrecta, etc.; además de llevar una vida sedentaria. Estos factores son futuros dolores cervicales y lumbares que con el tiempo pueden causar hernias de disco, artrosis, osteoporosis, escoliosis del adulto y dolores torácicos, de cabeza, cialgias y lumbalgias. Cuando se vuelven una patología, aparece el síntoma: dolores, hormigueos, calambres, entumecimiento y rigidez.

Por suerte los problemas de columna no siempre son quirúrgicos y en la mayoría de las veces, con una buen diagnóstico y tratamiento, se logran corregir, mejorar y hasta eliminar. En este sentido, existen diferentes parámetros para establecer cuando se está en presencia de un

problema postural y entonces decidir qué medidas son las más convenientes a adoptar. De modo general, se considera que hay una alteración postural cuando la relación normal que debiera existir entre las diferentes partes del cuerpo se ha modificado.

### Individualidad, causalidad y globalidad

En RPG® se trata de establecer cuál es la relación entre la organización corporal que cada persona tiene y los síntomas que padece; para esto, se realiza un examen que permite detectar las alteraciones posturales. Luego, esta información es analizada y se determinan los cambios que son necesarios para modificar dicha situación.

Durante el tratamiento se utilizan posturas de trabajo que, por medio de las correcciones que realiza el terapeuta durante la sesión, permiten ir modificando progresivamente las alteraciones que presenta cada persona. El tratamiento tiene como propósito general devolver un estado de equilibrio que permita distribuir mejor las fuerzas que afectan a los músculos y las articulaciones, con lo cual se reduce el impacto negativo que las fuerzas mal repartidas tienen sobre



Gentileza AARPG.

la salud de dichas estructuras. Por la posibilidad de adaptar el tratamiento a cada persona y su problemática específica, la RPG® puede ser aplicada a un gran número de casos.

El dolor, una molestia o cualquier otro síntoma, es la forma que el cuerpo tiene de decirnos que hay algo que no funciona bien; por esta razón, debemos respetarlo y no dudar en consultar a un profesional especializado para hacer un diagnóstico.

## El ABC de la RPG®

**Beneficios:** gracias a este método el paciente puede corregir situaciones de conflicto, ganar flexibilidad, eliminar dolores, independizarse de sus medicamentos paliativos y recuperar la funcionalidad de su cuerpo.

**Tratamiento:** este método se aplica a través de posturas que el terapeuta utiliza con el fin de tratar la problemática de cada paciente. La persona tratada participa de manera activa a través de la respiración, la realización de suaves contracciones musculares y el mantenimiento de las

correcciones. Estas posturas, que no son gimnasia, pueden ser practicadas con el paciente acostado, sentado o de pie en todo momento guiado por el profesional.

**Profesionales:** únicamente los kinesiólogos formados en esta metodología a través de una especialización de postgrado son los que pueden ejercer la RPG®. Esta formación en nuestro país se brinda únicamente por RPG Latinoamérica, única institución reconocida y autorizada por Philippe Souchart para formar profesionales. La Asociación

Argentina de Reeducción Postural Global® (AARPG), institución sin fines de lucro que nuclea a los profesionales formados en este método, ofrece en su página web un listado de profesionales de RPG de todo el país.

**Principales afecciones:** trastornos posturales y también de origen mecánico pueden ser tratados por este método; sólo por mencionar algunos, los más frecuentes son escoliosis, dorso curvo, hernias discales, pie plano, cefaleas, vértigos de origen mecánico, hombro doloroso, etc.



## VII Congreso Internacional RPG

Por primera vez en Latinoamérica, en abril de 2012, nuestro país será la sede para la realización del VII Congreso Internacional de Reeducción Postural Global. Así, en Buenos Aires, fisioterapeutas de todo el mundo se darán cita para vincularse y compartir conocimiento científico y humano.

Para más información y novedades: [www.rpg.com.ar](http://www.rpg.com.ar) y en Facebook Asociación Argentina de Reeducción Postural Global.



# Alimentación, prevención y salud

Está demostrado que una buena alimentación previene enfermedades crónicas como obesidad, diabetes e hipertensión entre otras. Una dieta saludable permite mejorar la calidad de vida en todas las edades.

Es importante comenzar diferenciando el concepto de alimentación, que es un proceso voluntario mediante el cual el hombre proporciona al organismo nutrientes contenidos en los alimentos, y nutrición, que se define como el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo absorbe, transforma e incorpora los nutrientes que recibe. Es un proceso involuntario, al contrario de la primera, que es sobre la que podemos trabajar para mejorarla.

## ¿Qué importancia tiene la energía que ingerimos?

El hombre, para vivir y llevar a cabo todas sus funciones, necesita un aporte continuo de energía; ésta se encuentra en los alimentos y en el mismo cuerpo y su unidad de medida es la caloría.

Las calorías se encuentran en los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. La necesidad de cada uno de ellos no es estática, sino que varía a lo largo de las distintas etapas de la vida y en función de la presencia o no de enfermedades. Una forma muy simple y certera de saber si estamos consumiendo la cantidad necesaria de energía es el control de nuestro peso; así, si el peso es el adecuado y no se modifica a lo largo de un mes, por ejemplo, podemos considerar que el consumo de energía es el adecuado.

Una correcta alimentación es aquella que proporciona la cantidad de nutrientes necesarios en cada situación, evitando tanto el exceso como el déficit, con objeto de asegurar un buen estado de salud y evitar la aparición de enfermedades relacionadas con la nutrición.

**HIDRATOS DE CARBONO:** se dividen en simples -azúcar, frutas, harinas refinadas, etc.- y complejos -cereales, legumbres, hortalizas, etc.-. De los que consumimos diariamente, 2/3 deben ser complejos y el 1/3 restante simple.

**PROTEÍNAS:** son la fuente principal para una correcta alimentación. Del total consumido diario el 50% debe ser de origen animal por su alto valor biológico (lácteos, carnes y huevos) y el resto de origen vegetal, de menor calidad (cereales, frutas, verduras y legumbres).

**GRASAS:** dan energía al organismo, mientras hacen más agradables algunas comidas. Se deben privilegiar las de origen vegetal (aceites crudos, semillas y frutas secas), disminuir las animales (carnes grasas y lácteos enteros) y evitar las trans (galletitas, snacks y masas de tarta, por ejemplo).

**VITAMINAS Y MINERALES:** necesarios en pequeñas cantidades, pero vitales para que el organismo pueda realizar sus funciones de manera óptima.

## Dislipemias, ¿qué son?

Son aumentos o descensos de los lípidos (grasas) en la sangre. Generalmente no presentan síntomas y la detección y tratamiento contribuyen a disminuir la incidencia de la enfermedad arterio coronaria (EAC).

La dislipemia más frecuente es el aumento de colesterol. Entre otros, existen dos tipos de colesterol: el colesterol HDL (llamado colesterol bueno) y el colesterol LDL (malo). El aumento de colesterol LDL está muy relacionado al infarto de corazón y el aumento de HDL protege de la arterosclerosis pues ayuda a eliminar el colesterol del organismo evitando que se acumule en los vasos sanguíneos. Otro tipo de dislipemia se produce por el aumento de triglicéridos. Asociando el aumento de triglicéridos y descensos de colesterol HDL con el aumento de una proteína que los transporta por la sangre (llamada apolipoproteína B) se corre el riesgo importante de padecer un infarto agudo de miocardio.

Pero la buena noticia es que los niveles de lípidos pueden ser disminuidos por una combinación entre el cambio de estilo de vida, una dieta baja en grasas, el ejercicio aeróbico y una disminución de peso, antes de recurrir a la medicación. Además, consultas al médico y controles de laboratorio periódicos, permiten una detección temprana y un seguimiento para el tratamiento, reduciéndose así los riesgos.



Asociación Colegio Bioquímico de La Pampa



Colegio Farmacéutico de La Pampa



COLEGIO de NUTRICIONISTAS de LA PAMPA



Colegio de Escribanos de la Provincia de La Pampa



CPIALP



Caja de Previsión Profesional de La Pampa



2012

Les deseamos muy felices fiestas, y los mejores augurios para el nuevo año.

TU EMPRESA Y TUS EMPLEADOS  
PUEDEN TENER BENEFICIOS DE OTRA

# GALAXIA PLAN SUELDO



Sucursal Santa Rosa  
San Martín N° 98  
(02954) 422830 / 423045



BANCO  
Hipotecario