



C.E.A.R.A

Camara de Empresarios de agencias de Remises
de la Republica Argentina

TODO REMIS

La actualidad Remisera



REUNIONES QUE DIERON SUS FRUTOS

LA CAMARA Y LOS ORGANISMOS
NACIONALES LANZARAN RESOLUCION
PARA LA REGULARIZACION DE LA
ACTIVIDAD

**EL FLAGELO DE LA
INSEGURIDAD**

Una Preocupación Diaria

**AVANCES TECNOLOGICOS
QUE SALVAN PEATONES**

Tecnología Aplicada.

**"LA SITUACIÓN ACTUAL
DEL REMISERO"**

La Mirada de Raúl Russo



LOMAS DEL MIRADOR

Del Buen Pastor
Sistema Prepagado

Av. Mariscal Pizarro - Ciudad del Mirador



CIUDADELA

Nuestra Señora del Pilar
SANTATORIO

Av. Gaona 3979 - Ciudadela



ISIDRO CASANOVA MARIANO ACOSTA LAFERRERE

FIGUEROA PAREDES
SANTATORIO

LAFERRERE
Av. Juan Manuel Rosas 3047

ISIDRO CASANOVA
Dpto. Agudos 1821

MARIANO ACOSTA
Fin. Caseros 104



CIUDAD EVITA

S.P.S.
Sistema Prepagado

Sanata Rodolfo 272 - Ciudad Evita



CASEROS

SANATORIO MODELO DE CASEROS

Urb. Médica 2015 - Caseros



MORON

DR. JUSTO MARIANO AGUERO

Ciudad
Agro 1505 - Morón

Dr. Justo Mariano
Ave. 188 - Morón



Grupo Pilar
Oeste

Nuestra Señora del Pilar
SANTATORIO

Sanatorio Pilar
Av. Gaona 3979, Ciudadela, Bs. As.
Tel: (011) 4469-6700/6730 (rot.)
www.sanatoriodelpilar.com.ar

PilarPlus
Sistemas de Medicina Prepaga

Pilar Plus - Sistemas de Medicina Prepaga
Av. Gaona 3918, Ciudadela, Bs. As.
Tel: (011) 4488-3684 / 4657-2575
www.pilarplus.com.ar

Pilar
SANTATORIO
Centro Médico
de Estética

Estética Pilar - Centro Médico de Estética
Av. Gaona 3918 o Calle Italia 3911 1er Piso,
Ciudadela, Bs. As. Tel: (011) 5333-4334,
Call Center: 4469-6767 Int. 2115
www.pilarestetica.com.ar

Diagnóstico Pilar
IMÁGENES MÉDICAS

Diagnóstico Pilar - Imágenes Médicas
Italia 3911 - 2 Piso B, Ciudadela, Bs. As.
Tel: (011) 4657-7757
Call Center: 4469-6767 Int. 2118
www.diagnostico-pilar.com.ar

EDITORIAL

La mejor forma para comenzar esta relación entre nuestra, o mejor dicho, su Cámara, es explicándoles a todos los que nos leen el por qué entendemos y defendemos la necesidad de que exista una entidad que agrupe a los Empresarios de la actividad a nivel nacional.

Primeramente, debemos tener en cuenta para proyectar sobre bases sólidas, que nuestra labor la que antes veíamos como transitoria (como un actividad temporal hasta tanto consiguiésemos una nueva) en la actualidad se ha transformado en un trabajo formal por el que debemos luchar fuertemente, no sólo para que se mantenga, sino también para que crezca, tal como lo están haciendo otras actividades en todo el país.

Para lograrlo, nuestra institución se encuentra desarrollando una gran tarea: estamos en el camino cada vez más firme de la transformación de la actividad y nuestro máximo deseo es llegar a convertir al remisero en un empresario PYME. Esta transformación, trae aparejados muchísimos beneficios tanto para el desarrollo de la actividad misma, como en el plano personal de cada individuo involucrado en este noble trabajo.

Y cuando nos referimos a los individuos involucrados hacemos referencia no sólo a los dueños de las agencias y a los titulares de los automotores, también quisimos incluir a aquellos a quienes se ha olvidado. ¿Quiénes serían? Denominamos así a la familia de cada una de estas personas: quienes contienen al trabajador en la difícil tarea de estar gran parte del día o todo, fuera de su casa, lejos de sus afectos, y hasta arriesgando su vida debido a las condiciones de inseguridad en que vivimos. Muy pocos entienden y conocen lo difícil que es ver crecer a los hijos sin poder compartir

gran parte de sus logros en la niñez. Es por esa gente, por ustedes, que estuvimos trabajando durante mucho tiempo, y seguiremos en el mismo sentido.

Dentro de los logros más resonantes e importantes obtenidos por nuestra institución, no podemos dejar de destacar la obtención de la Obra Social de la Cámara de Empresarios de Agencias de Remises de la Provincia de Buenos Aires (O.S.C.E.A.R.A), SU OBRA SOCIAL.

Ello demuestra, una vez más, nuestra capacidad de gestión para defender sus intereses y comunicar sus necesidades a las autoridades nacionales, lo que permitirá lograr los objetivos que vayamos proponiéndonos y obtener el pleno goce de derechos que todo trabajador se merece para llevar a cabo su tarea con dignidad.

Por último, debemos hacernos una pregunta: ¿Qué pretendemos para el futuro de la actividad remisera?. Cuando pensamos la respuesta nos surgen dos posibilidades. Una, y probablemente la más simple, es la de seguir quejándonos de los males que nos afectan: que no podemos acceder a los créditos, que somos discriminados por la sociedad, que no somos escuchados por los organismos públicos y muchos tantos otros reclamos que se nos achacan sistemáticamente en las recorridas que hacemos por los distintos distritos. La otra es la respuesta de la unión, la de entender que JUNTOS SOMOS MAS, que en forma individual nuestros pedidos se diluyen, que debemos concentrar nuestras fuerzas en una entidad que realmente nos represente, con una visión fidedigna, integral y profesional de la actividad, que traspase los límites de la ciudad donde residen sus afiliados. Queremos ir por más, llegar a cada rincón de la República y no sólo pensar en la provincia de Buenos Aires...

C.E.A.R.A

CAMARA DE EMPRESARIOS DE AGENCIAS DE REMISES DE ARGENTINA PERSONERIA JURIDICA N° 24239

FILIAL:.....

FORMULARIO DE ASOCIACION A TITULAR DE AGENCIA

Alberti,.....de.....de 20.....

SEÑOR

PRESIDENTE DE LA CAMARA DE EMPRESARIOS DE AGENCIAS REMISES DE ARGENTINA

S / D

De mi mayor consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted con el fin de manifestar mi solicitud de asociación a la Cámara de Empresarios de Agencias de Remises de la Provincia de Buenos Aires, dentro de la categoría de socio activo. En tal sentido declaro cumplir con los requisitos necesarios para sumir tal condición, caso contrario se me otorgue la categoría social que corresponda hasta tal cumplimiento.

Nombre de la Agencia.....Categoría.....

Domicilio.....N°.....Localidad.....CP.....

Teléfono.....E-Mail.....

Habilitación Municipal N°.....Fecha.....Municipio.....

CUIT N°.....Categoría: Socio Titular Socio Adherente

Nombre de titular/es.....

Fecha de Nacimiento...../...../.....Documento DNI-LE-LC-CE.....

Nacionalidad:.....Estado Civil:.....

Domicilio.....N°.....Localidad.....CP.....

CUIT/CUIL N°.....Teléfono.....

Cantidad de autos en servicio.....Habilitados.....No habilitados.....

Cantidad de conductores propietarios.....Cantidad de choferes en relac. de depend.....

Desca Obra Social: SI NO

Grupo Sanguíneo:.....RH.....Donante: SI NO

Personas a su cargo: Padre Madre Esposa Hijos Cant.:.....

Parentesco	Apellido y Nombre	Edad	Doc. Tipo y Nro.	Fecha de Nac.
Cónyuge				
Hijo/a				
Padre				
Madre				

Nota: La asociación a nuestra Cámara será tomada como válida con la recepción, por parte del socio, de la credencial correspondiente.

Firma:



Av. Rivadavia 1545 2 | piso dptoE. C.A.B.A.

Tel/Fax: 0810-333-1966 www.cearaweb.org.ar E-Mail: ceara@intercal.com.ar



01 **EDITORIAL**
La Evolución de la Actividad.



04 **ACTUALIDAD**
El flagelo de la Inseguridad.



05 **ACTIVIDAD**
Tiempo de Crisis.
La Opción Remises



06 **DIRIGENTES**
La Camara Trabaja.



07 **DIRIGENTES**
Entrevista a Raul Russo
Presidente de la institución.



10 **TEGNOLOGIA**
Avances Tecnicos que Salvan Peatones
Tegnologia Aplicada.



14 **COCINA**
Pollo a la Mostaza



15 **OPORTUNIDAD**
Clasificado
Automotor, Varios.



16 **SALUD**
Lumbalgia.
Enfermedad Laboral.



18 **NOVEDADES**
Convenio Hotel Apolo.
Mar del Plata.

STAFF



TODO REMIS
La actualidad Remisera

REVISTA DE LA ACTUALIDAD REMISERA
PUBLICACIÓN DE LA CAMARA DE EMPRESARIOS DE
AGENCIA DE REMISES DE ARGENTINA.
Año 1 - N° 1 JULIO 2014

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN
Presidente: Raul Eduardo Russo
Director titular: Cesar Agustin Basile
Secretario: Jorge Quintero
Marketing: Hector Jesus Cardenas

COMITE DE REDACCION
Cesar Agustin Basile
Jorge Quintero
Maria Victoria Garcia
Maria Mercedes Brandone

Domicilio Legal de la Revista
Av. Rivadavia 1545 2 E Cap.Fed
Te:02346 - 474890
revistatodoremis@gmail.com

DISTRIBUCIÓN
Hector Jesus Cardenas
Luis Vargas
Adrian Risso

Año 1 - Edición 1 - Julio de 2013
Imprenta Rekord Print S.A.
Mom 2872 - C.A.B.A. Te: 4919-7727
info@rekordprint.com.ar
impresosm@speedy.com.ar



EL FLAGELO DE LA INSEGURIDAD

Una Preocupación Diaria

Actualmente, la realidad nos demuestra que los sistemas encargados de proteger nuestra seguridad se vuelven cada día más obsoletos y que la inseguridad es cada vez más difícil de combatir.

A diario vemos como se renuevan los modos en que se cometen ilícitos, puntualmente el robo. En virtud de su sistematicidad, hasta ha llegado a dárseles nombre propio a esas situaciones, tales como entraderas, salideras, etc. Y como es sabido, los medios de transporte no están ajenos a ello.

Entonces las circunstancias del remisero se ven afectadas por la inestabilidad del país. Un auto de alquiler es un modo accesible de transporte individual por lo que se facilitan y se multiplican las posibilidades de sufrir robos, los delincuentes se aprovechan despojando al remisero de todas sus pertenencias, poniéndolos en riesgo de perder hasta su propia vida.

Es por eso que en la mayoría de las provincias, los representantes de la actividad, junto con los municipios y gobiernos provinciales, han intentado paliar esta situación proponiendo varias reformas, algo así como "parches" de seguridad para intentar proteger al trabajador del remis. Se ha propuesto por ejemplo colocar mamparas de seguridad entre los pasajeros y el chofer, que siempre en un caso de asalto se encuentra totalmente desprotegido, a merced de la voluntad del ladrón, quien en caso de

no conseguir el botín pretendido puede lastimar y hasta ocasionarle un daño irreparable al remisero.

En ciertos municipios, su gobierno, propuso como forma de disuadir la delincuencia que los pasajeros abonen el valor del viaje con tarjeta (por ejemplo en Capital Federal se utiliza la S.U.B.E. o la tarjeta de débito) sin que ello se represente al pasajero un gasto adicional. También se ha propuesto utilizar botones anti pánico y sistemas satelitales de seguimiento, que dan alerta de un posible caso de asalto y/o violencia dentro del vehículo.

Así, vemos como por medio de variados métodos, se intenta proteger los bienes y la vida de nuestros compañeros remiseros.

Sea por falta de fondos, sea por falta de supervisión por parte de los responsables de la seguridad, estos y otros sistemas de protección no se llegan a poner en práctica por muchas razones.

Una de las principales es que el 90 % de nuestra labor aún se encuentra en forma ilegal dentro del país: nos encontramos protegiendo una actividad que muestra un índice de alrededor de 16 millones de viajes diarios sin control alguno. De esta forma, se hace imposible contar con sistemas de seguridad que realmente funcionen para a los trabajadores del remis. Es por eso que a medida que solucionemos los problemas del trabajo no registrado se van a poder plantear de una manera más eficaz nuestros reclamos y necesidades.



La obra Social de los Remiseros



Te 0810-333-1966

oscarbosalud@intercal.com.ar

www.cearaweb.org.ar

TIEMPO DE CRISIS

La Opción Remis



En los últimos años, en el ámbito metropolitano de la ciudad de Buenos Aires, así como en otras del país y de América Latina, se ha verificado un notable incremento de viajes urbanos por modos alternativos al sistema ortodoxo de transporte público.

Dos versiones los tipifican: los charters (servicios contratados, prestados por ómnibus de diverso tamaños, vans o combis), a los que nos referimos en trabajos previos y los remises, objeto de esta ponencia.

El remise (automóvil de alquiler, con chofer y sin taxímetro), existe en el esquema de transporte urbano nacional desde hace décadas. Su uso se veía restringido a viajes de lujo, ocasionales y especiales.

Actualmente, en cambio, se utiliza en mayor medida para la realización de desplazamientos ocasionales y cortos, y menos frecuentemente para viajes de media distancia. Se lo prefiere por sobre la utilización del automóvil particular y el taxímetro.

Asimismo, en los últimos años se advierte la proliferación de su uso en sustitución del transporte masivo, al que supera ampliamente en comodidad y rapidez, no así en cuanto al precio, ya que se abona por viaje—al igual que el taxi—, independientemente del número de pasajeros.

Llamativamente, como veremos, su demanda resulta ser independiente, tanto del grado de accesibilidad, como del nivel socioeconómico de los usuarios.

El surgimiento masivo de prestadores, entre los que se advierte una importante proporción de ilegales, se dió fundamentalmente durante la década de los '90. Esto fue abonado por el incremento de la desocupación, el simultáneo auge del cuentapropismo y la génesis de nuevas demandas de viajes a raíz del deterioro del transporte masivo y el aumento de la inseguridad urbana.

A dicha situación, debemos agregar un mecanismo de control alta y peligrosamente permeable a conductas corruptas, cuya investigación y erradicación se impone a priori de cualquier intervención en pos de depurar el servicio de prestadores. Es necesario no mantenernos al margen de las leyes y normativas y luchar para que las mismas se cumplan.

Puntos cruciales sobre los que, concluimos, se hace imprescindible trabajar, coordinando la discusión entre los diferentes actores, para así lograr un reordenamiento y una reglamentación realista de la actividad, que garantice servicios accesibles y seguros, en competencia leal con el resto de los operadores del sistema de transporte urbano.





El Centro Médico de Estética está conformado por profesionales altamente capacitados para brindar los siguientes tratamientos:
Cirugías Plásticas, Balón Gástrico, Botos, Mesoterapia, Electroestimulación, Drenaje Linfático, Tratamiento para Celulitis, Dermatología y otras especialidades.

Pilar ESTÉTICA

Centro Médico de Estética

Light Sheer DUET
Depilación Láser Definitiva

LightSheer Duet es la única tecnología en depilación rápida, indolora y que se puede utilizar durante todo el año. Es un tratamiento muy confortable y se puede aplicar sobre todo tipo de pieles, incluso sobre pieles oscuras.

CONSULTAS SIN CARGO

Promoción Apertura

Depilación completa corporal por el término de 12 meses, valor de la cuota mensual \$500. Y si trae una amiga te bonificamos la última cuota.

Av. Gaona 3918 1° Piso 081 7020 Ciudadela - Bx. Aa. - Argentina
Tel. 4469 6767 / 4469 6740 Interno: 2115
info@pilarestetica.com.ar - www.pilarestetica.com.ar

Síguenos en 

LA CAMARA TRABAJA

Reuniones importantes que definen la actividad



Aprovechamos este medio para informar que C.E.A.R.A está trabajando conjuntamente desde hace dos años con Organismos Nacionales para poder llegar a la regularización de la actividad que la población remisera nos de-

manda día a día.

Ya hubo reiteradas reuniones con A.F.I.P., donde se abordaron temas como la inclusión de esta labor en el trabajo registrado, lo que implicaría cumplir con las cargas en materia de seguridad social y con la asistencia mediante Obra Social.

A varias de las reuniones asistió personal del Ministerio de Trabajo. Ellos manifestaron sus intenciones de acompañar el proyecto.

Desde la Cámara se trabaja día a día para que el remisero sea un trabajador que pueda entrar a los bancos, tener acceso a un crédito, para que pueda acceder a nuestra obra social y emitir comprobantes fiscales. Es decir, para que puedan competir de igual a igual, gozando de los mismos derechos que tiene cualquier trabajador.

Por último, queremos comunicar que el Presidente de la Cámara, Raúl Eduardo Russo, junto a sus asesores, asistieron a una reunión con personal calificado de A.F.I.P. donde se acordó firmar una resolución que tiene como objetivo dar un gran paso para lograr la pretendida REGULARIZACION DE LA ACTIVIDAD.



A large advertisement featuring a photograph of a modern, multi-story building with a glass facade. The text "HAEDO" is prominently displayed in large, bold letters at the top right. Below it, the logo for "CT" (Clínica Tachella) is shown, followed by the text "Clínica Privada Dres. Marcelo S. Tachella S.A." and the address "Av. 2da. Rivadavia 15577 - Haedo". On the left side of the advertisement, the phone number "4460-9000" and the email address "clinicatachella@speedy.com.ar" are listed.

"LA SITUACIÓN ACTUAL DEL REMISERO"

La Mirada de Raúl Russo

Pensamos que teníamos que encontrar el lugar que la actividad de los remiseros y agencieros se merecen, por eso en principio pensamos en crear una obra social que proteja a las personas de nuestro sector.

Posteriormente, en el transcurso del desarrollo cotidiano de nuestra labor, se nos reclamó presencia para defender diferentes derechos, fundamentalmente los derivados de la aplicación del Convenio Colectivo Trabajo 338/01. Este requerimiento, a la par de otros como la legalización y profesionalización de la actividad, fueron los que nos llevaron a la constitución de una cámara empresarial: C.E.A.R.A. (Cámara de Empresarios de Agencias de Remises de Argentina).

A través de C.E.A.R.A. hemos alcanzado distintos logros en el sentido que venía expresando anteriormente, es decir, en todo concerniente a la protección de los derechos del trabajador remisero y dueño de agencia.

Antes de nuestra intervención, no existía ninguna institución representativa de nuestro sector. Comenzamos en el ámbito de la provincia de Buenos Aires hasta que nos fuimos extendiendo a lo largo de todo el territorio del país.

C.E.A.R.A. vino a cubrir ese vacío, razón por lo que hemos podido comenzar a analizar las distintas problemáticas que se nos presentan buscando la mejor solución a través de las normativas y reglamentaciones vigentes que nos permitan avanzar en la profesionalización de la actividad.

Una de las primera y más importante medida adoptada fue perfeccionar nuestro sistema de salud a través de la Obra Social de la Cámara de Empresarios de Agencias de Remises de Argentina (O.S.C.E.A.R.A.). A través de ella implementamos todos los mecanismos para llevarles a nuestros afiliados la mejor

cantidad de beneficios que, de no gozar de esa condición de regular, no se disfrutaban ni se perciben, siendo violada la ley.

Insisto, el trabajo no registrado o "en negro" implica la inexistencia de registración de la relación laboral, generándose un incumplimiento en detrimento, no sólo del trabajador, sino también para con el Es-



atención y cobertura médica en el lugar que lo requieran.

Lamentablemente, actualmente, existe un amplio sector de remiseros y/o conductores de autos al instante sin taxímetro que están trabajando en situación irregular, comúnmente llamada "trabajo en negro".

Nuestra misión desde C.E.A.R.A. es terminar con ese flagelo que se debe principalmente a la falta de información. Hay que entender de una vez por todas que la profesionalización junto a la legalización del trabajo permite el acceso a una gran

tado (inobservancia de las cargas sociales, previsionales, fiscales, del régimen sindical, etc.), provocándose de ésta manera que el trabajador y su familia no puedan acceder a los resortes legales protectores que brinda la legislación y los convenios colectivos de trabajo.

Lo descripto, es una realidad que se vive en muchas agencias de remises del territorio que nos compete, circunstancia que además origina una competencia totalmente desleal para aquéllas que se encuentran al día cumpliendo sus

obligaciones.

Nos encontramos en movimiento todos los días para brindarle el mejor servicio porque sabemos que en forma conjunta se pueden conseguir muchos más beneficios que en forma individual. Sostenemos que para obtener grandes oportunidades es necesario unirse.

Los beneficios que brinda asociarse a la Cámara son muchos. La inscripción otorga transparencia y legalidad a la labor del conductor de remis y la adquisición de derechos laborales y de la seguridad social. Para los titulares de agencias implica la asunción de la responsabilidad empresarial acatando la normativa vigente.

Además, tenemos para nuestros afiliados la mejor cobertura en servicios de medicina y salud integral a través de O.S.C.E.A.R.A. Dicha obra social, por ejemplo ha firmado este último año nuevos convenios con FECLIBA (Federación de Clínicas de la Provincia de Bs. As.) y FEMEBA (Federación de Médicos de la Provincia de Bs. As.).

Los convenios mencionados no sólo protegen a los trabajadores de la actividad sino también a toda su familia, la familia remisera. Somos conscientes de que se han encontrado desprotegidos y que años atrás han tenido que acudir al hospital público.

Independientemente, continuamos otorgándoles asesoramiento jurídico y contable gratuito, le concedemos Seguros para Accidentes Personales y de Amparo.

Contamos además con las instalaciones del Hotel Apolo Atlantis, ubicado en una inmejorable zona en la ciudad balnearia de Mar del Plata para que todos los asociados disfruten las promociones y descuentos exclusivos que le concedemos.

Somos el Órgano de Control de la actividad para erradicar la mala competencia de las unidades sin la habilitación correspondiente. Respecto a ello, obtuvimos la sanción de la resolución 224/11 que regula el Registro Único de Conductores de Automóviles Remises y Afines (R.U.C.A.R.A.)

tros afiliados, entre los que podemos mencionar la entrega de autos 0 kms, ya que el auto es la herramienta vital para el trabajo de los asociados de nuestra entidad.

La Cámara va creciendo y traspasando los límites de la provincia de Buenos Aires.

Nuestro objetivo es que los conductores



de la Dirección Provincial de Planificación del Transporte y Tránsito de la Agencia Provincial del Transporte.

Contamos con un equipo que realiza trámites ante organismos Nacionales y Provinciales. Además, estamos ampliando constantemente los beneficios para nues-

de remises se acerquen y participen, que sepan que la Cámara también es de ellos y que queremos conocer sus necesidades e inquietudes y trabajar para satisfacerlas.

Actualmente los desafíos consisten en cumplir con las metas planteadas desde el principio, seguir cooperando para que

sigan desarrollándose. Insisto, como lo dije antes, muchas de esas metas están cumplidas pero hay que seguir trabajando para mejorarlas y así cumplir con los requerimientos que nos hacen los remiseros cotidianamente.

A futuro tenemos varios proyectos que abordan diferentes temáticas. Todos tienen la misma dirección: que la Cámara defienda y aglutine a todas las personas que se encuentren en condiciones legales trabajando en una agencia de remises.

Se hizo un gran esfuerzo para incorporar a nuestro sector al sistema de salud mediante la creación de una obra social. No es menor que una persona salga a trabajar sabiendo que su familia está protegida. Comprendo que el sistema de salud es fundamentalmente parte de un sistema social y que no es lo mismo brindar simplemente una prestación de salud que una obra social brinde una prestación social integral.

Nuestros beneficiarios son más de

quince mil. Esperamos abolir la actividad clandestina que realizan aquellas agencias que evaden su responsabilidad empresarial, así como todo el empleo no registrado que aún existe en nuestra ocupación. Queremos lograr que cada vez más la gente se acerque a la Cámara ya que juntos somos y podemos más.

Por último, queremos dejar en claro que la obra social O.S.C.E.A.R.A está abierta para la población: pueden afiliarse las personas que están trabajando en relación de dependencia, las que sean autónomos (monotributistas) y los empresarios. Además también puede incorporarse el chofer del vehículo y los coordinadores de las agencias. La misma cuenta con una Red Médica Nacional, siendo ello muy necesario, dado que los remiseros están en continuo traslado, yendo de un lugar a otro del país.

La atención médica es sin trámites, basta con sólo presentar la credencial personal, el documento de identidad y la



constancia de que el pago se encuentra al día. Para aquellas prácticas que se requieren autorización previa, el prestador la tramitará en forma directa. Los planes ofrecen precios muy accesibles y se tiene la posibilidad de ser atendido por médicos y sanatorios de reconocimiento y trayectoria.

Como dije antes, se han firmado convenios con nuevas prestadoras de servicios médicos, lo que nos sigue permitir el crecimiento continuo.



AVANCES TECNOLOGICOS QUE SALVAN PEATONES

Tecnología Aplicada

Si bien se han hecho grandes avances para la protección de los ocupantes de vehículos en caso de colisión, no puede decirse lo mismo con respecto a los peatones. Después de todo, la gente no viene con airbag.

Actualmente, a través de la utilización de tecnología que ayude a los conductores a evitar arrollarlos, los ingenieros están intentando fabricar vehículos más seguros para quienes están fuera. Están afrontando nuevos diseños para suavizar los impactos.

La tecnología cuenta con el potencial de evitar muchos de estos accidentes por completo. Algunos fabricantes de autos están desarrollando sistemas que detectan a los peatones que ingresan en la trayectoria del vehículo y lo frenan automáticamente si el conductor tarda en reaccionar. Este sistema se ofrece en automóviles de EE.UU y en otros países ya se está analizando. Se trata de una innovación a fin de evitar siniestros.

Quienes investigan descubrieron que el escenario más común se da cuando una persona cruza la calzada y el vehículo circula en línea recta. En la mayoría de los casos nada bloquea la visión del conductor y no se reportan frenadas.

La gran parte de estos hechos ocurren durante el día, pero lamentablemente los que ocurren en la noche casi siempre son fatales.

Sostenemos que “la mejor manera de cuidar a los peatones es separarlos del tránsito vehicular lo que más se pueda”.

Pero, inevitablemente, los transeúntes y los conductores se van a cruzar en algún punto de sus trayectos y los nuevos sistemas de alerta, así como los cambios en los diseños de los vehículos que se exigen en Europa, tienen la aptitud para hacer que de esos encuentros surjan menos muertes.-

La mortalidad en accidentes en EE.UU ha llegado a los niveles más bajos desde 1950, y gran parte de esa reducción se debe a que los vehículos son más seguros.

En nuestro país, si bien la mortalidad entre los peatones ha disminuido, aún así la cifra de muertes sigue siendo alta. En el 2009 murieron 4.092 peatones, es decir un 12% de todas las muertes registradas.

Los métodos eficientes destinados a reducir los accidentes por lo general implican cambios en los diseños de las calzadas. Peatones y vehículos pueden separarse por las aceras, los pasos a desnivel, y bulevares ubicados al medio de

las agitadas calles que tienen dos manos.

A la hora de cruzar la calle, una mejor iluminación, señales de cuenta regresiva para los peatones, disminuir la velocidad de los vehículos y prohibir los giros a la derecha en rojo pueden ayudar.



Pero estas soluciones no siempre han sido implementadas de manera consistente y no pueden resolver todas las situaciones de riesgo, por lo que la tecnología podría jugar un papel clave.

CUÁL ES LA TECNOLOGIA APLICADA

Los sistemas destinados a prevenir o disminuir los arrollamientos de peatones son una extensión de la forma más común para evitar choques entre vehículos.

Conocida como advertencia de colisión frontal, estos sistemas alertan al conductor si el vehículo está a punto de chocar con otro vehículo que se encuentre por delante y, en algunos casos, accionan los frenos en forma automática si quién maneja tarda en reaccionar.

Un sistema de detección de peatones sería similar pero con la innovación de poder reconocer personas y no sólo el sople de los vehículos.

El sistema de advertencia de colisión frontal fue ofrecido por 19 marcas de automotrices en el año 2011 y es uno de los dispositivos para evitar choques que ha estado ganando terreno. Se probó que son capaces de disminuir o mitigar la cantidad de accidentes que se producen por año.

Adicionalmente los sistemas de detección de peatones podrían prevenir muchos choques inclusive bajar el índice de las muertes.

Como los fabricantes se encuentran trabajando en esta tecnología, el instituto desarrolló su último estudio a fin de que sirviera como guía para mejorar los diseños.

Unos de los resultados de la investigación fue que de los casos en los que se vieron involucrados vehículos que cir-

culaban en línea recta sin ninguna obstrucción a la vista, los conductores que accionaron los frenos fueron sólo un 13 %, ocasionándose siniestros fatales. En otras palabras, la mayoría de conductores que atropellan peatones, aparentemente nunca reaccionan a tiempo, lo que significa que los sistemas de detección de peatones tienen un potencial enorme para evitar accidentes. Actúan, de alguna manera, como un pie extra sobre el pedal del freno.

Por supuesto que un sistema que reconoce una colisión inminente solo una vez que el peatón se encuentra justo frente del vehículo, tiene una utilidad limitada.

La cuestión es desarrollar tecnología que pueda prevenir apropiadamente cuándo alguien va a irrumpir en el camino del vehículo.

Es necesario que el sistema de detección sea óptimo ya que, como los peatones pueden cambiar su dirección rápidamente, puede resultar complicado para una computadora saber qué es lo que va a hacer una persona, al igual que como lo es para un conductor. Lo dicho es importante que ya que demasiadas falsas alarmas podrían convertir el sistema en una molestia y hacer que los conductores se muestren reacios a aceptarlo.

El desafío más grande es evitar los accidentes que ocurren por la noche ya que los sistemas que se encuentran actualmente en el mercado funcionan básicamente mediante cámaras que dependen de la luz.

Como dijimos, la mayoría de los choques frontales con peatones suceden durante el día, pero lo que se espera es que estos sistemas resuelvan parte de la problemática total que implica este tipo de accidentes.

Por lo que teniendo en cuenta que más de dos tercios de las muertes ocurren cuando oscurece, se necesitará de una tecnología que pueda actuar de manera confiable tanto con poca luz como con la ausencia de ella. Lograrlo, podría ser significativo para reducir las fatalidades.

LOS AVANCES EN EUROPA

Además de la tecnología, otra estrategia es modificar el frente de los rodados a fin de reducir el daño que puedan causar a una persona en caso de arrollarlo. Las nuevas normas europeas van en esa dirección.

Por ejemplo, a partir de 2010 todos los vehículos de pasajeros deben pasar pruebas que evalúan el riesgo de lesiones sufridas en la cabeza y/o en los miembros de adultos y niños atropellados.

Para cumplir las nuevas exigencias, los fabricantes adop-

taron medidas tales como dejar más espacio entre el capot y el motor, diseñar capots que se eleven automáticamente un par de pulgadas por sobre el motor en caso de choque, instalar airbag en el capot, esconder elementos duros como limpiaparabrisas y diseñar paragolpes más suaves.

Pero aún es demasiado pronto para decir si estos cambios son efectivos para reducir las lesiones sufridas por los peatones.

ALGUNOS MODELOS EN FUNCIONAMIENTO

Ya vimos que los autos pueden frenar frente a los peatones si el conductor no lo hace. Pero, la parte más difícil en realidad, es asegurarse de que el auto frene cuando tiene que hacerlo.

En EE.UU. ya se pueden comprar vehículos (hay varios modelos) que cuentan con el sistema de detección de peatones. Estos usan un radar junto con una cámara apta para identificar choques potenciales tanto con peatones como con la parte trasera de otros vehículos y motocicletas. En primer lugar advierte al conductor sobre el choque inminente y luego frena automáticamente si éste no reacciona.

Subaru ha desarrollado un sistema similar, pero por ahora solo está disponible en Japón. Otros fabricantes le siguen de cerca, Audi, por ejemplo está trabajando en un sistema que a diferencia de Volvo, promete ser útil en la oscuridad.

CLAVE: FRENO AUTOMATICO

En el sistema de Volvo, si el conductor no reacciona, suena una alarma y aparece en el parabrisas una luz roja que busca asemejarse a las luces de freno de otro vehículo. Si aún así el conductor no responde, el auto se detiene.

Los fabricantes Suecos sostienen que el sistema puede evitar por completo un accidente a una velocidad de hasta 40 km/h. También trata de reducir la velocidad del impacto y por lo tanto las consecuencias del mismo.

El dispositivo funciona a velocidades de hasta 90 km/h, y se estima que podría reducir hasta un 24 % las muertes de peatones arrollados frontalmente si fuese adoptado universalmente.

No obstante, además de depender de la luz, el sistema tiene otras limitaciones: no detecta a una persona menor a 80 cm o que circule en silla de ruedas, ni está programado frente a ciclistas o animales. Además, si la visión que tiene un conductor con respecto a un peatón está bloqueada, la cámara tampoco lo puede ver. Pero, aún así, podría contribuir para salvar muchas vidas.

LUMBALGIA

Una enfermedad laboral

Una de las enfermedades laborales más comunes es la lumbalgia. Se trata de un dolor de espalda que debe ser atendido con cuidado y de manera rápida.

Puede ocasionarse en cualquier lugar debajo de las costillas y arriba de las piernas.

La parte baja de la espalda es la conexión entre las parte superior e inferior del cuerpo, y soporta la mayor parte del peso de nuestro cuerpo por lo que es bastante fácil lesionarla al levantarse, tratar de alcanzar algo o girar. De hecho, casi todas las personas tienen dolor en la parte baja de la espalda en algún momento.

Cuando sienta dolor lumbar, empiece a buscar la causa para erradicarla y así evitar afecciones graves de columna u otras enfermedades relacionadas como cálculos renales.

Como dijimos, “La lumbalgia es el dolor que se produce en la parte baja de la espalda o área lumbar; el dolor puede ser agudo, es decir, provocado por una causa inmediata como un mal esfuerzo, o puede ser crónico, que es la manifestación de que algo no anda bien desde hace rato”, afirma Tania De Ávilla Romero, médica clínica general.

Según la profesional de la salud, el 50% de las consultas por lumbalgia están relacionadas con afecciones por el trabajo.

Existen varios factores laborales que pueden causarla: “el estrés laboral es el factor más común que pone a las personas en riesgo de sufrir dolores lumbares; luego encontramos la sobrecarga en horas de trabajo, el hecho de permanecer mucho tiempo de pie o sentado, la falta de ergonomía en el lugar de trabajo, las malas posturas y la carga de objetos muy pesados sin elementos adecuados que eviten la lumbalgia (en el caso de quienes trabajan con maquinaria pesada)” dice Tania De Ávila.

La profesional citada agrega: “cuando hablo de ergonomía, me refiero al puesto de trabajo con respecto a la persona, entonces encontramos sillas que no son cómodas para laborar, que no permiten al trabajador moverse y estirarse, y que no le brindan buen sostén a la espalda; así mismo, encontramos escritorios mal ubicados con respecto a las sillas y a la estructura de la persona”.

OTROS FACTORES DE RIESGO

Hay otros factores que contribuyen al riesgo de sufrir lumbalgia, y que sumados a otras afecciones laborales empeoran la situación.

Entre ellos señala la médica “el dormir mal y las posturas en ese dormir también están muy relacionadas con los dolores lumbares, y si el trabajador sufre de estrés y además duerme mal, su situación empeorará; tener un colchón muy blando o muy viejo, estar obeso o tener sobrepeso, además del sedentarismo y ciertas enfermedades metabólicas”.

“Entre las enfermedades metabólicas que pueden causar dolores lumbares, podemos encontrar la osteoporosis, la artrosis, y otras cuestiones que tienen que ver con los estilos de vida como el sedentarismo, la alimentación en términos generales, y los traumatismos de columna por accidentes” añade.



PREVENCIÓN

Usted puede prevenir las lumbalgias si tiene ciertos cuidados con su espalda.

Aunque en el caso de la lumbalgia ocasionada por exceso de horas de trabajo o estrés laboral, necesita la colaboración

de su empresa, es importante que el cuidado empiece por usted mismo.

“En el caso del trabajo, es importante realizar las pausas activas; la gente siempre tiene como excusa la falta de tiempo, pero una pausa activa sólo demora 5 minutos y alarga tiempo de vida saludable. No es necesario sentarse erguido pero si estar moviéndose evitando que el cuerpo se quede estático. Si se trabaja con carga pesada, se deben usar las fajas o elementos adecuados”, indica la médica De Ávila.

Puntualiza que “es necesario usar colchones no tan blandos y si ya están viejos se deben cambiar; hay buscar una buena postura para dormir, dormir bien y comer bien, así como ponerle atención al dolor y asistir al médico de ser necesario, previniendo que una enfermedad como los cálculos renales avance”.



Consejos

- *Duerma en posición fetal, es la mejor para evitar lumbalgias según los profesionales. Si su postura preferida para dormir es boca arriba, ponga almohada debajo de su cuello y de sus piernas. No duerma boca abajo, porque esto puede aumentar la curvatura normal de su columna.*
- *Controle su peso.*
- *Realice ejercicio físico. No sea sedentario.*
- *En el trabajo muévase, no se quede siempre en una misma postura.*
- *En sus tiempos libres salga, vaya de paseo. Aproveche el tiempo para salir de la rutina, así parezca simple descanso, pues aunque usted no lo crea, el encierro aumenta el estrés.*
- *Aliméntese de forma sana, sin conservantes, colorante ni azúcar refinado.*
- *Realice pausas activas en el trabajo.*
- *Si el dolor persiste, no olvide su visita al médico, recuerde que puede ser una alarma de aviso sobre alguna anomalía en su organismo*



VILLA LUZURIAGA

**CLÍNICA
CRUZ
CELESTE**

Bermúdez 2895 - Villa Luzuriaga
Carabobo 2874 - Villa Luzuriaga

0810-222-2789

clinicacruzceleste.com

CLASIFICADOS

Autos		VARIOS	
			
Audi A4 2007 150.000km full.full Te 011 15 3324 -0659	Renault kangoo 2012 90.000km full.full Te 011 15 3324 -0659	Guerrero Trip como nueva \$ 5.000 Te 011 15 3324 -0659	Cubiertas usadas muy buenas 32 x 11,5 R15 LT
			
Volkswagen Bora 2007 152.000km full.full Te 02346 15 407719	Fiat Siena 2012 37.000km GNC Aire dir. Te 02346 413140	Honda Bizz 2007 \$ 7.000 Poco uso. 011-15-5179-7115	Cubiertas usadas muy buenas 215 75 R14
			
Corsa 2007 186.000km GNC Aire Dir. Te 02346 407719	Corsa 2006 86.000km Aire Dir. Te 011-15.5179-7115	Fiat 133 136.000km muy bueno Te 02346 407719	PEUGEOT 307 2012 56.000km GNC Aire Dir Te 02346 407719
			
PEUGEOT 207 2010 62.000km GNC Aire Dir. Te Te 02346 407719	Trailer 2012 10.000km Te 02346 407719	Mercedes benz 515 2012 49.000km 570.000 \$ Te 02346 407719	Renault Megane 2014 16.000km full.full Te 011-15.5179-7115




SITIO EN CONSTRUCCIÓN

PROXIMAMENTE NUEVA PAGINA DE CLASIFICADOS EN LA WEB

POLLO A LA MOSTAZA

Si quiere lucirse con un plato simple y una salsita bien sabrosa, nada mejor que este pollito a la mostaza. Y como guarnición... ¡una imitación perfecta de papitas noisette! Guarde la receta. Le servirá para acompañar otras carnes grilladas o con salsas, según lo sugiera su imaginación.

Tiempo de preparación: + de 1 hora

Tiempo de cocción: más de 1 hora



PREPARACION

-Corte el pollo en 8 presas. Condimente las presas a gusto con sal y pimienta. Coloque en una sartén 1 cucharada de margarina junto con el aceite. Lleve la sartén al fuego y caliente hasta que la margarina se derrita. Fría las presas de pollo hasta que estén cocidas y bien doraditas. Una vez listas, rocíe las presas con el coñac (o la bebida que haya elegido).

-Préndale fuego al coñac (esconda la panza y las pestañas...). Mueva la sartén sobre la hornalla encendida hasta que las llamas se apaguen. Agregue la cucharada de margarina restante y los dientes de ajo triturados. Revuelva hasta que se afloje el fondo de cocción. Vierta en la sartén la mostaza mezclada con el vino blanco y el estragón.

-Mezcle con una cuchara y espere a que la salsa retome el hervor. Recién entonces incorpore a la sartén la crema de leche y mezcle bien para integrar la salsita. Deje sobre fuego suave hasta que la salsa espese (aproximadamente 3 minutos). Rectifique –o no– el sazónamiento con sal, pimienta a gusto, o con un poquito más de crema de leche.

-Mientras el pollo termina de cocinarse, prepare las papitas noisette, que en realidad son unas sabrosas croquetitas de papa: hierva las papas con cáscara hasta que estén tiernas. Pélelas y tamice las o prénselas con el prensa-puré.

INGREDIENTES

1 de Pollo sin piel y cortado en presas
2 cucharada/s de Margarina
1 cucharada/s de Aceite
0.5 vaso/s de Coñac
1 cucharón/es de Mostaza
0.5 vaso/s de Vino blanco
3 diente/s de Ajo triturado
1 cucharada/s de Estragón seco
3 de Papas
2 cucharada/s de Margarina
1 de Yemas
2 de Huevo batido

Mézcleles la margarina y la yema y sazone a gusto con sal, pimienta y nuez moscada. Deje enfriar la mezcla.

-Tome pequeñas porciones del puré y moldee en forma de bolitas (¡igualitas que las papasnoisette!). A medida que lo haga rebócelas por harina. Bañe las croquetitas en los huevos previamente batidos con el vinagre y luego páselas por pan rallado tamizado. Déles un golpe de fritura hasta dorarlas bien y sívalas como guarnición del pollo

Convenio Hotel Apolo

Mar del Plata

El Hotel Apolo está ubicado en una inmejorable zona en la ciudad balnearia de Mar del Plata, en la calle Almirante Brown N° 1618. Se encuentra a pasos del Casino, de las Playas céntricas, de la Peatonal y del Paseo comercial Güemes.

Estas atractivas características, junto con las cómodas instalaciones con las que cuenta condujeron a la C.E.A.R.A. a tomar la decisión de contratar el paquete de amplios servicios que ofrece el mencionado hotel.

Para Consultar sobre información de Promociones y Beneficios exclusivos para socios comunicarse al teléfono: 0810-333-1966.





GONZALEZ CATAN

02202-421015



Medicina Catán S.A.

Larrea 250 - González Catán

www.g7salud.com.ar



...encontrar una **solución A TIEMPO**,
define un **destino SEGURO**.

Mesa Operativa G7 Salud



Un **nuevo servicio** que permite
estar comunicados las **24 hs.**
para ayudarlo a **ubicar pacientes**
en los sanatorios de la red,
localizar prestadores
y poner a disposición de financiadores
y usuarios más de **2000 camas**
de diferente complejidad.

-  **Asesoría Médica** personalizada.
-  **Tecnología** en comunicación.
-  **Contacto directo** con prestadores.
-  **Personal Capacitado**.
-  **Atención las 24 hs.**



Para conocer más sobre este nuevo servicio
comuníquese al **4488.2633** opción 3

0 Km



CEARA

La cámara, tu cámara, te financia hasta el **50 %** en la compra de tu unidad **0 km**.

Queremos que nuestros socios dignifiquen la profesión.

Si sos afiliado a CEARA realiza tus consultas al :

0-810- 333-1966

ceara@intercal.com.ar

www.cearaweb.org.ar

CUPOS LIMITADOS