

**SINDICATO DE LUZ Y FUERZA  
DE RIO CUARTO**

Personería  
Gremial Nº 642  
Afiliado a la  
FATLYF  
Adherido a la  
CGT



Avenida  
España 350  
X5800BUQ  
Río Cuarto  
0358 4647734  
08004440241

Año 16 - Nº 740 - 13 de noviembre de 2010

# Informe Semanal

*"Año del Bicentenario"*

**EDITORIAL**

## **EPEC hasta ahora parece más de lo mismo**

**TURISMO**

## **Hoteles de FATLyF para la temporada 2011**



**Rojas: "La capacitación es  
una herramienta vital  
para el sostenimiento de  
nuestro modelo sindical"**



Editor responsable

**SINDICATO DE  
LUZYFUERZA  
DERIO CUARTO**

Sede central  
**Avenida España 350  
X5800BUQ - Río Cuarto**  
Línea rotativa  
**0358 4647734**  
Línea gratuita para afiliados  
**08004440241**

Correo electrónico:  
**sindicato@luzyfuertzariocuarto.org**

Sitio en Internet:  
**www.luzyfuertzariocuarto.org**

Colonia de vacaciones "Luz y Fuerza"  
**Ruta 5 Km. 117  
X5862DGA - Villa del Dique**  
Teléfono/ fax: **03546 497214**  
**colonia@luzyfuertzariocuarto.org**

Complejo Polideportivo  
"Cro. Sergio R. Trabucco"  
**Bv. Hipólito Yrigoyen s/n  
5805 - Las Higueras**  
Teléfono: **0358 4970020**

Sede social Adelia María  
**Vicente López y Planes esq.  
Fuerte Santa Catalina  
5843 - Adelia María**

Sede social Coronel Moldes  
**Presidente Perón 196  
5847 - Coronel Moldes**  
Teléfono/ fax: **03582 466211**

Sede social Jovita  
**Rivadavia 224  
X6127BSP - Jovita**  
Teléfono/ fax: **03385 498880**

Sede social Las Varillas  
**La Pampa esq. General Paz  
5940 - Las Varillas**  
Teléfono/ fax: **03533 420606**

**Cro. Julio César Zeballos**  
Secretario General

**Cro. José Daniel Abdol Rahman**  
Subsecretario General

**Cra. Alicia Beatriz Calandri**  
Secretaria de Prensa,  
Cultura y Deportes

**Lic. Adrián Martín Demasi**  
Coordinación gráfica y periodística

Tirada de esta edición  
**900 ejemplares**

# Se viene el festejo por el Día del Jubilado de Luz y Fuerza

El próximo sábado 20 de noviembre se desarrollará la tradicional cena y baile para celebrar el Día del Jubilado de Luz y Fuerza.

Esta reunión se llevará a cabo en instalaciones del Salón Verde de la sede social del Sindicato, sito en Avenida España 350, previéndose en tal oportunidad la actuación del

Trío Tegua y de Jorge Llonga con su show humorístico-musical. Además se prevé el sorteo de importantes presentes entre los participantes del evento.

Recordamos que esta invitación va dirigida a los compañeros jubilados y pensionados, pero también a los activos, afiliados al Sindicato.

## Solemne misa

En el marco de la programación por el Día del Jubilado de Luz y Fuerza se invita por este medio a todos los afiliados a este Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto a participar de la solemne misa, en memoria de los compañeros jubilados y pensionados fallecidos en

el transcurso del último año.

La celebración religiosa se llevará a cabo en el Salón Auditorio "Omar Risio", el próximo viernes 19 de noviembre a las 18:30; se prevé para la oportunidad la participación de un grupo coral que acompañará esta ceremonia.

*He visto a un malo volverse  
bueno, pero nunca a un bruto  
volverse inteligente.*

*Gral. Juan D. Perón*

# EPEC hasta ahora parece más de lo mismo

Han transcurrido casi dos meses del desembarco del nuevo Directorio de la Empresa Provincial de Energía de Córdoba, luego de la traumática salida de los antiguos integrantes del mencionado órgano directivo.

Meses atrás, antes de producido este cambio sustancial en la dirección de la EPEC, desde el Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto se había planteado una serie de problemas y necesidades que venían sufriendo los compañeros trabajadores afiliados que representamos, haciendo referencia, en el reclamo, a las falencias que existen en la Delegación de Zona "F" y el Distrito de General Cabrera, que si bien pertenece a otra delegación de zona es jurisdicción de nuestro Sindicato, en cuanto a falta de vehículos, herramientas, ropa de trabajo y la gran incertidumbre que existe por el futuro de las turbinas generadoras de la Central "Las Ferias".

En aquella oportunidad se firmó un acta compromiso con el entonces presidente de la empresa provincial, que le daba en el corto y mediano plazo soluciones a los problemas puestos de manifiesto.

Diversas causas, que son de público conocimiento, hicieron



*Cro. José Daniel Abdol Rahman,  
Subsecretario General.*

que el Gobierno de la provincia produjera este cambio radical en la dirección de la EPEC, cuestión que causó preocupación en el gremio, habida cuenta de que esta acción echaba por tierra el acuerdo firmado precedentemente; no obstante, las declaraciones tanto del Gobernador cuanto las de los nuevos funcionarios, que anunciaban importantes inversiones para potenciar el desarrollo de la empresa provincial de energía nos producía un dejo de tranquilidad pensando quizás que los recursos económicos iban a ser volcados equitativamente en capital e interior de la provincia.

Esa pequeña tranquilidad de la que hablábamos se transformó en un moderado optimismo, en el momento que man-



*Cro. Julio César Zeballos,  
Secretario General.*

tuvimos la primera reunión con el nuevo presidente y los vocales, dado que estos lo primero que pusieron sobre el tapete es que "venían a cuidar a la empresa y a los trabajadores", cosa que nos hizo razonar que comenzarían a llegar soluciones a los viejos problemas que venimos padeciendo.

Sin embargo, en ocasión de la tormenta de viento producida días pasados en gran parte del territorio nacional y los inconvenientes que acarrea a nuestro sector este fenómeno climático, caímos en la cuenta que nos siguen faltando vehículos, herramientas, elementos de seguridad, etc., para darle al usuario el servicio que se merece.

→

Los discursos pueden ser muy lindos, las ideas muy buenas y las intenciones las mejores, pero si todo esto no se acompaña con hechos palpables, obviamente que en vez de cuidar a la EPEC la vamos a estar hundiendo en la crítica y en la disconformidad del usua-

rio.

Nuestro sindicato tiene jurisdicción sobre la delegación de zona más grande de la provincia, exceptuando por supuesto a Córdoba capital, y los usuarios de Río Cuarto en este caso, o de todo el interior provincial, deben gozar de igual

servicio que los de capital, por lo tanto exhortamos al nuevo Directorio de la Empresa Provincial de Energía de Córdoba a preocuparse por el interior y dar soluciones con la mayor celeridad posible, sino, lamentablemente, esto parece más de lo mismo.

## Secretaría de Organización y Asuntos Energéticos

# Ya están disponibles los carnets para nuevos afiliados



Foto: Informe Semanal

**Cro. Julio César Chávez,**  
**Secretario de Organización**  
**y Asuntos Energéticos.**

*afiliados a nuestra organización sindical, ya que se les exigirá su presentación, principalmente para la compra de medicamentos en las farmacias que atienden a nuestros afiliados.*

*Los mencionados carnets se encuentran disponibles en la señalada Secretaría o en la Secretaría Administrativa -primer piso de la sede social-.*

*Asimismo queremos solicitar a quien hasta el momento no ha realizado el trámite de afiliación correspondiente que lo haga a la brevedad, debido a que si dejan transcurrir demasiado tiempo se perjudican en no poder usufructuar de los beneficios que brinda nuestra organización y en especial para el día en que quieran presentar a algún postulante en la Bolsa de Trabajo que, como todos sabemos, el orden de prioridad está de acuerdo con la fecha de afiliación.*

*El Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto, a través de la Secretaría de Organización y Asuntos Energéticos, informa a todos*

*los compañeros que realizaron el trámite de afiliación que deben pasar a retirar los respectivos carnets que los acredita como*

# Se concretó reunión con la Secretaría de Previsión de Córdoba

El pasado lunes 8 de noviembre, los compañeros Julio Zeballos, Horacio Garillo y Ricardo Riesgo, en representación de nuestra organización sindical, juntamente con autoridades de los gremios hermanos de Luz y Fuerza de Córdoba y Regional, se reunieron con el Secretario de Previsión Social de la Provincia de Córdoba, Osvaldo Giordano, y otros funcionarios de dicha área.

El motivo del encuentro estuvo vinculado con la propuesta que se ha realizado hace mucho tiempo ya, para la aplicación del Decreto Na-

cional 937/74 relacionado con la tarea riesgosa en virtud de la armonización existente con el sistema nacional.

Previamente a las distintas opiniones que se vertieron al respecto, se proyectó un estudio económico que fue realizado por integrantes de la Secretaría de Previsión, que refleja una parte del problema -según los funcionarios- en el cual los números mandan en esta actividad y, como un plan de ahorro previo, si se desea jubilarse antes tiene que pagarse más.

Posteriormente se hicieron pre-

sentes funcionarios de la EPEC, a quienes se les solicitó información, la cual será enviada próximamente y en lo posible tenerla en la reunión venidera que esperemos sea en pocos días.

No obstante lo acontecido el lunes pasado, es positivo como una forma de comenzar a darle la seriedad que corresponde a un tema tan delicado como es la tarea riesgosa y, más aún, teniendo en cuenta que a nivel nacional hay una normativa que lo tiene implementado y queremos para los trabajadores de EPEC iguales condiciones.



Foto: Informe Semanal

# Hoteles de FATLyF para la temporada 2011

En esta edición se pone en conocimiento de los compañeros afiliados la distribución de los contingentes y plazas efectivas de los hoteles de la Federación Argentina de Trabajadores de Luz y Fuerza que ha dispuesto la Secretaría de Turismo Social de nuestra Federación, correspondientes a la próxima temporada de verano 2011.

Tal como se ha venido informando en repetidas veces, las solicitudes de plazas deberán obrar en poder del Sindicato con una antelación mínima de 45 días a la iniciación del contingente.

Por cualquier consulta los interesados podrán dirigirse a la Secretaría de Turismo de nuestro Sindicato en los horarios habituales.

## HOTEL 13 DE JULIO (Mar del Plata)

### Tarifas

Categoría "A" mayores	\$ 90,00
Categoría "A" menores	\$ 45,00
Categoría "B" mayores	\$ 110,00
Categoría "B" menores	\$ 55,00

Tarifa Social Modificada  
Diaria p/hab. cuádruple  
Categoría "A" \$ 288,00

Contingente	Períodos	Plazas	Días
02 A	03/01/11 al 13/01/11	8	10
04 A	14/01/11 al 24/01/11	7	10
07 A	25/01/11 al 04/02/11	6	10
09 A	05/02/11 al 15/02/11	8	10
12 A	16/02/11 al 26/02/11	8	10
15 A	27/02/11 al 09/03/11	6	10

### Régimen:

Media pensión: (desayuno y cena)

Hora de ingreso: 10:00 día inicio contingente.  
Hora de salida: 10:00 día finalización contingente.

## HOTEL FATLYF (La Cumbre)

### Tarifas

Categoría "A" mayores	\$ 110,00
Categoría "A" menores	\$ 55,00
Categoría "B" mayores	\$ 130,00
Categoría "B" menores	\$ 65,00

Tarifa Social Modificada  
Diaria p/hab. cuádruple  
Categoría "A" \$ 350,00

Contingente	Períodos	Plazas	Días
02 A	03/01/11 al 13/01/11	3	10
05 B	15/01/11 al 22/01/11	3	7
06 B	22/01/11 al 29/01/11	3	7
08 B	29/01/11 al 05/02/11	3	7
10 B	05/02/11 al 12/02/11	3	7
12 B	12/02/11 al 19/02/11	3	7
14 A	22/02/11 al 04/03/11	3	10
16 A	04/03/11 al 14/03/11	3	10

**Régimen:** Día de ingreso: Cena  
A partir del segundo día: Pensión completa.

Hora de ingreso: 16:00 día inicio contingente.  
Hora de salida: 10:00 día finalización contingente.

## HOTEL Amancay (Bariloche)

### Tarifas

Categoría "A" mayores	\$ 100,00
Categoría "A" menores	\$ 50,00
Categoría "B" mayores	\$ 130,00
Categoría "B" menores	\$ 65,00

Tarifa Social Modificada  
Diaria p/hab. cuádruple  
Categoría "A" \$ 320,00

**Régimen:** Media pensión (desayuno  
y cena).

Hora de ingreso: 16:00 hs. día  
de inicio del contingente.

Hora de salida: 10:00 hs. del  
día de finalización del  
contingente.

Contingente	Períodos	Días
01 A	31/12/10 al 07/01/11	7
02 A	08/01/11 al 15/01/11	7
03 A	15/01/11 al 22/01/11	7
04 A	22/01/11 al 29/01/11	7
05 A	29/01/11 al 05/02/11	7
06 A	05/02/11 al 12/02/11	7
07 A	12/02/11 al 19/02/11	7
08 A	19/02/11 al 26/02/11	7
09 A	26/02/11 al 05/03/11	7
10 A	05/03/11 al 12/03/11	7
11 A	12/03/11 al 19/03/11	7
12 A	19/03/11 al 26/03/11	7

**Importante:** La Secretaría de turismo Social de la FATLyF considerará especialmente aquellas solicitudes que a requerimiento del compañero afiliado, propongan alguna **modificación** sobre los días de estadía ya establecidos.

## HOTEL Luz y Fuerza (Villa Gesell)

### Tarifas

Categoría "A" mayores	\$ 90,00
Categoría "A" menores	\$ 45,00
Categoría "B" mayores	\$ 110,00
Categoría "B" menores	\$ 55,00

Contingente	Períodos	Plazas	Días
02 A	03/01/11 al 13/01/11	4	10
04 A	13/01/11 al 23/01/11	6	10
06 B	22/01/11 al 29/01/11	3	7
09 A	02/02/11 al 12/02/11	6	10
12 B	12/02/11 al 19/02/11	3	7
14 A	22/02/11 al 04/03/11	3	10
19 A	14/03/11 al 24/03/11	3	10

### Régimen:

Media pensión (desayuno y cena).

Hora de ingreso:  
16:00 día de inicio del contingente.

Hora de salida:  
10:00 del día de finalización del contingente.

# Comienzan las eliminotorias para el Campeonato Nacional “Oscar Smith”

Con motivo de la realización de la edición 2011 del Campeonato Nacional “Oscar Smith”, en el que nuestra organización va a tomar parte activa, la Secretaría de Prensa Cultura y Deportes, como habitualmente se hace cada año, ha organizado las eliminotorias en las dis-

tintas disciplinas en las que va a intervenir.

El siguiente detalle corresponde a las fechas de prácticas para seleccionar jugadores -que se hayan inscripto hasta el 12 de noviembre- que participarán en las eliminotorias zonales de los juegos deportivos

entre compañeros afiliados en actividad, para competir en el Campeonato Argentino “Oscar Smith”, convocado por la Secretaría de Organización e Interior de la FATLyF, que se llevará a cabo en la ciudad de Mar del Plata durante los días 4, 5, 6 y 7 de mayo de 2011.

Disciplina:	<b>Bochas</b>
Cantidad de jugadores a seleccionar:	4
Fechas de prácticas:	12, 19 y 26 nov/ 2010
Horario:	20:30
Lugar:	Club Social San Lorenzo
Domicilio:	9 de Julio 1150 - Río Cuarto
Disciplina:	<b>Fútbol 5</b>
Cantidad de jugadores a seleccionar:	10
Fechas de prácticas:	17 y 24 nov/ 2010 (1) 13, 20 y 27 nov/ 2010 (2)
Horarios:	18:30 (1) 08:30 (2)
Lugar:	Complejo Polideportivo “Cro. Sergio R. Trabucco”
Domicilio:	Bv. Hipólito Irigoyen s/n - Las Higueras

Disciplina:	<b>Fútbol 5 (más de 38 años)</b>
Cantidad de jugadores a seleccionar:	10
Fechas de prácticas:	17 y 24 nov/ 2010 (1) 13, 20 y 27 nov/ 2010 (2)
Horarios:	18:30 (1) 08:30 (2)
Lugar:	Complejo Polideportivo "Cro. Sergio R. Trabucco"
Domicilio:	Bv. Hipólito Irigoyen s/n - Las Higueras
Disciplina:	<b>Paddle Femenino</b>
Cantidad de jugadores a seleccionar:	3
Fechas de prácticas:	13, 20 y 27 nov/ 2010
Horario:	09:00
Lugar:	Master Paddle
Domicilio:	Soler 2147 - Río Cuarto
Disciplina:	<b>Paddle Masculino</b>
Cantidad de jugadores a seleccionar:	3
Fechas de prácticas:	13, 20 y 27 nov/ 2010
Horario:	09:00
Lugar:	Master Paddle
Domicilio:	Soler 2147 - Río Cuarto
Disciplina:	<b>Bowling Femenino</b>
Cantidad de jugadores a seleccionar:	3
Fechas de prácticas:	23 nov/ 2010
Horario:	21:00
Lugar:	London Rock y Bowling
Domicilio:	San Martín 947 - Río Cuarto
Disciplina:	<b>Bowling Masculino</b>
Cantidad de jugadores a seleccionar:	3
Fechas de prácticas:	23 nov/ 2010
Horario:	21:00
Lugar:	London Rock y Bowling
Domicilio:	San Martín 947 - Río Cuarto

# El Infarto Agudo de Miocardio

Por: *Marcelo de la Vega \**

Con la expresión “Infarto Agudo de Miocardio” se designa a la necrosis miocárdica aguda, de origen isquémico, entendiéndose por esto a la muerte del tejido miocárdico (tejido del corazón), debido generalmente por la oclusión trombótica de una arteria coronaria.

La causa más común es la rotura de una placa de colesterol ubicada dentro de la pared de la arteria coronaria, que desencadena la

formación de un trombo con la posterior oclusión de la arteria coronaria.

## **Síntomas:**

El síntoma más importante es la aparición de dolor de pecho conocido como Angor, que se caracteriza por dolor en la región central del pecho o en la parte izquierda, que se irradia al cuello, a la espalda, al hombro, algunas veces al bra-

zo y muñeca izquierda. Se acompaña de falta de aire, palidez, sudoración, náuseas, lipotimia, palpitaciones, presión arterial baja, sensación de muerte y síncope o muerte súbita.

## **Cómo prevenirlo:**

Control dentro de límites normales de la presión arterial, glucemia, colesterol y triglicéridos.

Hacer actividad física, evitar el sedentarismo, el sobrepeso y el stress.

Disminuir el consumo de sal y alcohol.

No fumar, tener una dieta sana, libre de grasas y excesos de azúcares.

Consultar periódicamente al cardiólogo o médico de cabecera para realizar análisis y un electrocardiograma por lo menos cada seis meses.

(\*) Cardiólogo de la Asociación Mutual Alumbrar - MP 26535/7





**ASOCIACION MUTUAL  
ALUMBRAR**

## Cuidando la salud de sus asociados

Informes: Avenida España 350 - Planta baja  
Consultorios propios: Avenida España 350 - Entre piso  
X5800BUQ - Río Cuarto - Teléfono: 0358 4642705  
Correo electrónico: [mutualalumbrar@luzyfuerzariocuarto.org](mailto:mutualalumbrar@luzyfuerzariocuarto.org)

# Cronograma de horarios de atención en la sede central

El Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto recuerda a los compañeros afiliados que desde el pasado lunes 4 de octubre se modificó el cronograma de

horarios en la atención que se brinda en los distintos sectores de la sede social, a partir de la mencionada fecha quedó establecido de la siguiente manera:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>ODONTOLOGÍA</b>	09:00 a 12:00	09:00 a 12:00 16:30 a 19:30	09:00 a 12:00 16:30 a 19:30	09:00 a 12:00 16:30 a 19:30	09:00 a 12:00 16:30 a 19:30
<b>CLÍNICA MÉDICA</b>	10:30 a 12:00 18:00 a 19:30	10:30 a 12:00 18:00 a 19:30	08:15 a 09:30 10:30 a 12:00	08:15 a 09:30 10:30 a 12:00	10:30 a 12:00 18:00 a 19:30
<b>CARDIOLOGÍA</b>		10:30 a 12:00	16:30 a 19:30		08:00 a 10:00
<b>PEDIATRÍA</b>	18:00 a 19:30	18:00 a 19:30	18:00 a 19:30	18:00 a 19:30	18:00 a 19:30
<b>KINESIOLOGÍA</b>	09:30 a 10:30	09:30 a 10:30	09:30 a 10:30	09:30 a 10:30	09:30 a 10:30
<b>NUTRICIONISTA</b>	Solicitar turnos				
<b>RETIRO DE ÓRDENES MÉDICAS AUTORIZADAS</b>	10:30 a 11:30 18:30 a 19:30	10:30 a 11:30 18:30 a 19:30	10:30 a 11:30 18:30 a 19:30	10:30 a 11:30 18:30 a 19:30	10:30 a 11:30 18:30 a 19:30
<b>EXPENDIO DE ÓRDENES MÉDICAS</b>	08:00 a 12:00 16:00 a 20:00	08:00 a 12:00 16:00 a 20:00	08:00 a 12:00 16:00 a 20:00	08:00 a 12:00 16:00 a 20:00	08:00 a 12:00 16:00 a 20:00
<b>EXPENDIO DE ÓRDENES DE PROVISIÓN</b>	09:00 a 12:00 16:30 a 19:30	09:00 a 12:00 16:30 a 19:30	09:00 a 12:00 16:30 a 19:30	09:00 a 12:00 16:30 a 19:30	09:00 a 12:00 16:30 a 19:30

# "La capacitación es una herramienta vital para el sostenimiento de nuestro modelo sindical"

**Así lo afirmó Mario Isaac Rojas, Secretario de Prensa y Relaciones Públicas de FATLyF, en diálogo con Informe Semanal. "Como decía el General Perón, los trabajadores deben capacitarse cada día para ser protagonistas en las oficinas, en las fábricas, en las mesas donde se deciden los grandes temas nacionales", subrayó el dirigente en la entrevista que reproducimos a continuación:**

**-¿Cuál es el aporte que hacen desde la Secretaría de Prensa y Relaciones Públicas a la capacitación de los afiliados?**

*-Nosotros también tenemos como uno de los objetivos fundamentales la capacitación sindical, la*

*formación profesional de los compañeros, precisamente porque entendemos que la capacitación es una herramienta vital para el sostenimiento de nuestro modelo sindical, que fue creado por el General Perón y que defendemos*

*por su filosofía humanista y cristiana, que reconoce dos pilares fundacionales, que son la Doctrina Justicialista y la Doctrina Social de la Iglesia.*

*En este marco es que recorremos el país a lo largo y a lo ancho, a*





*solicitud de los sindicatos hermanos, llevando estos cursos y seminarios de capacitación, con el objetivo de formar a los afiliados y, segundo, para capacitar a los compañeros como dirigentes, para que sean ellos los verdaderos impulsores de esa militancia solidaria que nosotros practicamos y defendemos.*

**-Es indispensable, justamente, la capacitación para que la militancia sea efectiva.**

*-Por supuesto. La capacitación es una herramienta fundamental para el sostenimiento del modelo sindical. Como decía el General Perón, los trabajadores deben capacitarse cada día para ser protagonistas en las oficinas, en las fábricas, en las mesas donde se deciden los grandes temas nacionales.*

*Por otra parte, la capacitación era además fundamental para el trabajador por dos causas: una, porque le permitía elevarse en su*

*condición social y, otra, porque a través de la capacitación iba a poder lograr una mayor productividad y con eso mejores salarios, lo cual a su vez permitía lograr una mejor calidad de vida. Así que consideramos fundamental esta herramienta porque a través de nuestro modelo sindical tenemos todos los logros y conquistas que constituyen la gran cadena de lucha y organizaciones que es el sindicalismo múltiple de Luz y Fuerza.*

**-¿Algo más para agregar?**

*-También desde la Secretaría tenemos nuestro órgano oficial de prensa y difusión, que es la revista "Contacto", a través de la cual también tratamos de transmitir, primero, todos los actos orgánicos de todos los sindicatos hermanos del país, como así de nuestra Federación, y también mediante la revista mantenemos viva nuestra historia, la historia viva de Luz y Fuerza. La consi-*

*deramos una herramienta fundamental hoy como medio de comunicación, para tratar de transmitir ese ideario de Luz y Fuerzas que hoy dispone del sindicalismo múltiple, de este modelo sindical que hoy está atacado por los grandes medios de comunicación, que se ocupan básicamente de defender los intereses de las corporaciones económicas y, por otro lado, de hacer campañas de desprestigio contra la dirigencia sindical, con el objetivo de horadar, de debilitar las estructuras orgánicas del movimiento obrero organizado.*

*Además contamos con la radio en internet, que cumplió el último 13 de julio un año de vida. (\*)*

(\*) En nuestro sitio en internet [www.luzyfuerzariocuarto.org](http://www.luzyfuerzariocuarto.org) nuestros afiliados disponen de un link a través del cual pueden escuchar la radio de la FATLYF.

# Alertan sobre los riesgos de estar siempre disponibles en el celular

***Informe de investigadores canadienses sobre el uso y abuso del teléfono móvil. Los especialistas hablan de adicción a la tecnología y, como consecuencia, de cierto síndrome de abstinencia. Dicen que convierte en "esclavos" a quienes no pueden separar las fronteras entre lo personal y lo laboral.***

Por: Fernando Soriano-Pilar Ferreyra - Diario Clarín 18/03/10

Un hombre y una mujer cenan encantados, se miran con la profundidad de los enamorados en un ambiente silencioso, apenas torna-

do por la lumbre de un par de velas. Hablan bajo y en ese susurro se confiesan los pensamientos más bellos. En el momento oportuno,

ella estira uno de sus brazos, con la pretensión de apretar la mano de él, como un acto de sumisión y amor. Pero mientras acerca su mano a la



***Malos hábitos. Hablar mientras se maneja es, además de una infracción, una instantánea del "no poder parar".***

de su compañero **un chillido estalla entre ambos**, como si se ahuecara el espacio que los une -o los separa-. “Disculpame, mirá si es urgente”, se defiende él, mientras torpemente saca de su bolsillo el teléfono celular, lo abre y agacha la cabeza para preguntar con alivio quién está del otro lado. Ella sólo mira.

La adicción a la tecnología, y en particular a la telefonía móvil, es uno de los males de este siglo. La imposibilidad de apagar el aparato los fines de semana, de controlar el impulso de chequear un mensaje de texto (SMS) apenas suena la alarma son algunos de los rasgos característicos de quien abusa de estos aparatos. Un informe elaborado por dos investigadores canadienses, publicado en la revista *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, enumera los riesgos en el uso excesivo y advierte sobre las consecuencias negativas respecto del **contacto exagerado entre el hombre y el celular**.

Jamie Spiegelman y Allan Detsky, de la Universidad de Toronto, analizaron cómo las nuevas tecnologías han cambiado la vida de los humanos y cómo éstas pueden afectar a la salud y a la calidad de vida. Nadie sería capaz de negar las ventajas lógicas del avance en las comunicaciones. Sin embargo, los especialistas se preguntan en-

tonces qué ocurre cuando el uso deja de ser funcional y empieza a inmiscuirse en lo cotidiano. En su artículo, analizan algunos de los problemas que puede provocar el fenómeno e incluso suponen seriamente que **la agenda sanitaria debería ocuparse del tema**.

Spielgman y Detsky encuentran que el abuso de los teléfonos celulares impide a muchas personas «mantener las fronteras entre su vida laboral y personal», ya que la conexión permanente los convierte en “esclavos”. Y se explayan: “Con la comunicación instantánea, los individuos están trabajando más duro que nunca y hay encuestas que demuestran que los ejecutivos son cuatro veces más propensos a trabajar en sus vacaciones que un empleado llano”. Y esa imposibilidad de alejarse de las obligaciones en momentos donde lo que debiera importar es la vida privada puede tener muchas consecuencias negativas: **“Desde ausentismo laboral hasta baja productividad, elevados niveles de estrés o incapacidad para mantener relaciones con la familia, los amigos o disfrutar de las actividades de ocio”**.

Daniel López Rosetti, profesor de Psicofisiología de la Universidad Maimónides y presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés, coincide con la visión de sus

colegas canadienses. “Alguna vez he visto publicado el neologismo de tecnoestrés. Pero además hay otra variable: la adicción. Por definición, eso es, o una conducta o una sustancia que provoca placer y, pasado un límite, el sujeto pierde el control sobre ella y se convierte en adicción. Lo adictivo produce síndrome de abstinencia. **No estar conectado permanentemente es un síntoma de muchos sujetos**”, explica. El neurólogo Alejandro Andersson tiene una opinión similar. “La tecnología genera una conducta adictiva, sobre todo cuando se debiera estar descansando y más cuando eso altera las horas de sueño”, enfatiza.

Justamente, Spielgman y Detsky sostienen que esta nueva era está cambiando la percepción del tiempo. “La necesidad de estar permanentemente disponibles hace que muchos se sientan **inseguros cuando se ven separados del aparato**”. Y se preguntan qué grado de insania hay en leer compulsivamente un SMS, si está bien hablar de trastorno y algo aún más sutil: “¿Cómo se puede medir el uso apropiado del celular?”. Lo que saben, y por eso la alarma, es claro. “Esto puede tener diferentes consecuencias en el bienestar emocional”.

Y casi que suplican: “Es momento de establecer **la importancia de estar desconectados**”.

## Es creerse imprescindibles

Por: Adriana Roa - Psicoanalista. Directora del centro de asistencia al psicoanálisis La Tercera.

Estar conectado todo el tiempo implica no poder sustraerse, no poder estar ausente ni faltarle al otro. Pero es interesante que a uno, en algún momento, no lo puedan encontrar. ¿Qué significa no poder estar ausente en las relaciones laborales? En parte significa que la persona no abre otros espacios. De algún modo, que está **en guardia laboral**

**permanente**. A veces esa actitud puede tener que ver con la dificultad de hacer cortes. Otras, también, con **creerse imprescindible**. ¿Y en las relaciones amorosas? Es natural que en una primera etapa haya más conexión. Sin embargo, es importante poder faltar. Es **una forma de generar deseo y la posibilidad de extrañar**.

Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes

## Radio Contacto

Recordamos que a través de una circular que llevara las firmas de los compañeros Julio César Ieraci, Secretario General, y María Alejandra Roldán Palomo, Subsecretaria de Prensa, la Federación Argentina de Trabajadores de Luz y Fuerza (FATLyF) informó a nuestra organización que se encuentra nuevamente on-line la

“Radio Contacto”, que depende de nuestra Federación.

Los afiliados pueden acceder a ella a través de la página en internet [www.fatlyf.org/radioescuchar.html](http://www.fatlyf.org/radioescuchar.html), o clickeando sobre el link “Radio Contacto” en el sitio web de nuestro sindicato [www.luzyfuerzariocuarto.org](http://www.luzyfuerzariocuarto.org).



## Luz y Fuerza Cooperativa de Seguros Ltda.

*La opción más confiable  
para disfrutar de su tranquilidad*

- Ramos en los que operamos:
- ❖ Incendio
  - ❖ Robo
  - ❖ Responsabilidad Civil
  - ❖ Automotores
  - ❖ Combinado Familiar
  - ❖ Integral de Comercio
  - ❖ Accidentes Personales
  - ❖ Seguro Técnico
  - ❖ Seguros Colectivos de Vida
  - ❖ Seguros de Sepelio Individual
  - ❖ Seguros de Sepelio Colectivo

***...No dude en consultarnos, estamos a su servicio...***

Casa Central: Defensa 453 - 1070 - Capital Federal - Teléfono: 0800-333-1185  
[www.luzyfuerzaseguros.com.ar](http://www.luzyfuerzaseguros.com.ar)

Receptoría Córdoba  
Duarte Quirós 559 - 3° piso "A"  
5000 - Córdoba Capital

Productor Asesor en Río Cuarto: Gabriela Martínez Nas  
Gral. Paz 1034 - Planta Alta - 5800 - Río Cuarto  
Teléfono: 0358-4630270 - [m\\_nas\\_generales@fibertel.com.ar](mailto:m_nas_generales@fibertel.com.ar)