

**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 18 - Nº 796 - 28 de enero de 2012

Informe semanal

EDITORIAL

Una historia de nunca acabar

RUMBO AL "OSCAR SMITH"

Recordatorio del cronograma de entrenamientos para fútbol



Se realizó un acantonamiento de
niños en nuestro Complejo Polideportivo



Editor responsable

**SINDICATO DE
LUZ Y FUERZA
DE RÍO CUARTO**

Sede central
Avenida España 350
X5800BUQ - Río Cuarto
Línea rotativa
0358 4647734
Línea gratuita para afiliados
0800-444-0241

Correos electrónicos:
sindicato@luzyfuerzariocuarto.org
informesemanal@luzyfuerzariocuarto.org

Sitio en Internet:
www.luzyfuerzariocuarto.org

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

RUMBO AL "OSCAR SMITH"

Participación en truco

Nuestro Sindicato dispuso reiniciar la participación en el Campeonato "Oscar Smith" a los compañeros interesados en la práctica del Truco (sólo es Masculino).

Así es que la Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes convoca a todos los compañeros interesados en intervenir, para el día sábado 25 de febrero a partir de la hora 10:00, en el Salón Auditorio "Antonio Risio" de Avenida España 350, bajo la coordinación de los Cros. Gabriel Gaitán y Jorge

Tamalet, oportunidad en la cual se definirá, entre los presentes, a los dos compañeros que viajarán hacia Mar del Plata para intervenir en las competencias finales en abril 2012.

Cabe aclarar que para las fechas de las finales quienes deban viajar pueden y tienen que hacerlo con licencias ordinarias particulares o francos compensatorios autorizados por los jefes de áreas de sus lugares de trabajo y de la Delegación.

Ediciones de verano del Informe Semanal

A raíz del período veraniego que suele ser el momento para tomarse las vacaciones anuales, apareció oportuno editar quincenalmente el presente Informe Semanal durante enero y febrero de 2012, tal como se viene implementando desde hace tiempo.

La pausa que se genera en todas las actividades en el período señalado obligó a la adopción de esta medida, con el propósito de

poder brindar a los compañeros afiliados la mayor información posible que resulte de interés para los mismos.

Por ello las ediciones del mes de febrero se realizarán los días 11 y 25, fechas en las cuales publicaremos nuestro Informe en el mencionado mes.

A partir de marzo se retomará la periodicidad habitual de nuestro Informe Semanal el sábado 3.

Una historia de nunca acabar

A los trabajadores del sector eléctrico nos toca constantemente afrontar situaciones que se generan particularmente en algunas épocas del año, tales como verano o invierno, estaciones éstas en las que -por frío o calor- se producen altos picos de consumo eléctrico.

Vamos a reiterar, una vez más, algunos conceptos para tener en cuenta al momento de escuchar críticas de vecinos, usuarios en general y hasta de nuestros propios parientes que, ante la eventualidad de un corte de energía, sistemáticamente agreden a la empresa de energía y por ende nos agreden a nosotros, ya que como personal de ella recibimos los coletazos de tales críticas siempre orientadas a la comparación entre lo que "le cobran" y el "mal servicio que prestan".

Partimos de la base de que la **energía eléctrica no se puede almacenar**; se genera según la demanda estimada y para ello deben seguirse distintas alternativas, como por ejemplo: hay que convertir el combustible en energía eléctrica (fuel-oil, gas, carbón, uranio, recursos hídricos, etc.), ante lo cual se parte de un costo inmanejable para las empresas y, por otro lado, un hecho no menor: su provisión. Logrando ésto se puede GENERAR contando para ello con las centrales térmicas correspondientes, que a su vez requieren de un



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

mantenimiento permanente, porque la mayoría de sus componentes son mecánicos y sufren los desperfectos de una máquina.

Una vez producida la energía se debe TRANSPORTAR; para ello son necesarias las Líneas de Alta Tensión (LAT) en función de las grandes distancias entre las plantas generadoras hasta los centros de consumo. Estas líneas, tanto de alta cuanto de media tensión, requieren de un alto mantenimiento, ya que por la amplia geografía de nuestro país los vientos y la temperatura actúan sobre los conductores, provocando contracciones o dilataciones que producen cortes o roturas en ellos.

Finalmente, la última etapa del proceso la constituye la DISTRIBUCIÓN, encargada de llevar a cada industria, comercio o domicilio particular el fluido eléctrico que le permite al



*Cro. Julio César Zeballos,
Secretario General.*

usuario contar con todas las comodidades que ofrece la tecnología moderna: iluminación, refrigeración, calefacción, computación, etc. Es decir que para que el usuario del servicio pulse solamente una llave debe cumplimentarse con lo expuesto, sin olvidar el papel fundamental que juega la TRANSFORMACIÓN para reducir o elevar la energía transportada.

Habiendo recorrido el ABC de la energía eléctrica, podemos hablar de diversos factores que tienen incidencia directa en su generación, transporte, transformación y distribución. Por ejemplo, si de combustible se trata, dado que la principal matriz energética argentina está sustentada en combustibles fósiles (petróleo - gas - carbón); si bien el país cuenta

→

con importantes yacimientos, se encuentran limitadas la explotación y especialmente su exploración, condicionándose así su uso a la importación, lo cual produce un costo muy importante para el sector. Si consideramos la generación hidráulica (abundante en la Argentina), la construcción de las presas demandan elevadísimos costos y su utilización depende de las precipitaciones o nevadas; años como el corriente, con una sequía impresionante y poca nieve en las altas cumbres, condicionan la generación hídrica de manera terminante.

Las centrales nucleares permiten contar con un combustible (uranio) que produce abundante energía, pero tiene un altísimo costo y un tiempo importante para su desarrollo, sin hablar de la preocupación que genera este tipo de emprendimiento (por la contaminación, peligro, etc.). Asimismo, debemos mencionar fatigas de materiales, costos para traslados (caso transformadores), sumado a los costos propios del elemento transformador que, de acuerdo con su potencia, resulta muy importante; todo para brindar al destinatario del servicio buena calidad y cantidad de fluido eléctrico, requiere de grandes inversiones, tiempo y muchas veces condiciones climáticas favorables.

Naturalmente el usuario del servicio también tiene responsabilidades en su uso; el mejor ejemplo de ello es la carencia de datos sobre los artefactos eléctricos que instala, ya que las empresas distribuidoras NO PUEDEN ADIVINAR el con-

sumo de los diferentes sectores o barrios, para elevar el rango de la transformación necesaria en el lugar. Existe un temor de la población usuaria a efectuar la denuncia de los artefactos que instala, porque SUPONE que le cobrarán por ello; debe quedar en claro que las empresas NO COBRAN POR ARTEFACTO COLOCADO, sino por el consumo de ellos (si colocan diez splits y nos los usan, no paga un solo peso de energía eléctrica). En este último caso, las estadísticas evidencian un desmedido crecimiento en su venta comercial, por ventajosas condiciones financieras, lo cual viene provocando una demanda excesiva del consumo. Hace ya algunos años se habían registrado más de 250 mil acondicionadores en nuestra provincia, lo cual implicaba un consumo aproximado a la producción TOTAL de la Central Nuclear de Embalse (648 MW).

Por cierto, cuando se escuchan críticas tales como: "...son unos vagos, hay uno solo trabajando y dos o tres sosteniendo la escalera" habría que pensar qué tipo de elemento se está manipulando; un descuido puede llegar a ser fatal para el trabajador. Ni hablar de los momentos en que pese a la lluvia o inclemencias climáticas se debe restablecer el servicio para que los usuarios gocen de sus ventajas, refrigerados o calefaccionados en su casa, viendo su programa favorito por TV en familia.

Con estas líneas solamente pretendemos que se reflexione antes de una crítica sin funda-

mentación; solamente que se entienda que detrás de esa llavecita para encender la lámpara, o ese enchufe que nos permite contar con alimentos refrigerados o encender la televisión, etc., hay personas que trabajan permanentemente en condiciones diversas; hay una empresa y un sistema regional, provincial y nacional que pretende contar con TODOS LOS RECURSOS NECESARIOS para brindarle a usted, como usuario y destinatario de sus esfuerzos, un servicio eficiente sin interrupciones, por el pago de una tarifa que -comparativamente con otros gastos cotidianos- resulta ínfimo por los beneficios que le brinda sin que se percate de ello, a menos que -claro- se interrumpa por un corte!

Por estos meses, nuestra zona y una importante región del país está sufriendo las inclemencias del tiempo, sequía y altas temperaturas; téngase en cuenta que esos factores son causantes de la mayoría de los efectos negativos para el servicio eléctrico. Sea prudente en el uso de los artefactos eléctricos, respete las indicaciones sobre el tema: no abra la heladera sin necesidad, no baje a menos de 24° la temperatura del Split, no deje encendidas las luces en ambientes que no habita, etc. Entre todos podemos colaborar para que el servicio no se resienta y disminuir sus costos. NO CRITIQUE SIN INFORMARSE Y -SOBRETUDO- PIENSE ANTES DE CRITICAR; en este caso, como en otros, TODOS TENEMOS RESPONSABILIDADES.

-Temporada 2012-

Horarios vigentes para el Complejo Polideportivo y la pileta de natación

A continuación se reitera la información brindada oportunamente relacionada con los hora-

rios dispuestos para el uso de nuestro Complejo Polideportivo "Cro. Sergio R. Trabucco", tanto

para las instalaciones en general cuanto para el natatorio del complejo:

● *Uso del predio:*

- Martes a jueves y domingos, de 10:00 a 22:00
- Viernes y sábados, de 10:00 a 24:00
- Lunes: cerrado al público.

● *Uso de la pileta:*

- Martes a viernes, de 12:00 a 20:00
- Sábados y domingos, de 10:00 a 20:00.
- Lunes: cerrada al público.

● *Colonia Infantil:*

- Martes a viernes, de 9:00 a 12:00.

Revisación médica

Asimismo se recuerda que -tal lo acontecido en temporadas anteriores- para hacer uso de la pileta de natación cada persona deberá contar necesariamente

con el examen médico obligatorio y el carnet que lo acredite, sin excepción. Los mencionados exámenes podrán realizarse en los consultorios de Avenida Es-

paña 350 -pertenecientes a Alumbrar- (exclusivamente para afiliados al Sindicato y su grupo familiar a cargo) en los siguientes horarios:

- Lunes, martes y viernes, de 10:30 a 12:00
- Miércoles y jueves, de 8:30 a 12:00
- Lunes, martes y viernes, de 18:00 a 19:00.

En el propio complejo la revisión médica se realizará -en este

caso los exámenes serán para afiliados al Sindicato y su grupo fa-

miliar a cargo y para invitados- según el siguiente cronograma:

- Martes a viernes, de 13:00 a 17:00
- Sábados y domingos, de 12:00 a 17:00.

Tarifas para invitados

El Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto recuerda los valores dispuestos para la utilización de las instalaciones del Complejo Polide-

portivo "Cro. Sergio R. Trabucco" de la localidad de Las Higueras para quienes concurren en calidad de Invitados de nuestros afiliados

(Reglamentación de uso, Anexo I: INGRESO AL PREDIO), los mismos tendrán vigencia durante la temporada 2012:

- Uso de las instalaciones por un día: \$ 15.-**
- Uso de las instalaciones por 15 días corridos: \$ 180.-**

Características de la Física como profesión

Físico es el nombre común que se les da a los científicos que se dedican al área de las ciencias físicas.

Podríamos considerar como el primer físico a Galileo Galilei, ya que fue la primera persona que estudió el mundo material mediante el método científico.

La cuestión que abordó Galileo fue la "caída de los graves" (caída libre de los cuerpos "graves" o "pesados", no como las plumas u hojas). Fue uno de los primeros en dar la ecuación correcta que relacionaba la distancia recorrida por un grave en caída libre en función del tiempo.

Aristóteles escribió el primer tratado llamado "Física" que se basaba sobre la observación y la abstracción, pero no tomaba en cuenta la experimentación, por lo cual, no se le puede considerar como un físico en el sentido moderno del término.

La Física como tal sólo es estudiada por aquellas personas que se dedican a la docencia o la investigación. Sin embargo, la Física tiene una gran cantidad de aplicaciones en el mundo real, lo cual convierte a los licenciados o graduados en Física en uno de los profesio-

sionales con menor tasa de desempleo.

Debido a su profunda formación en todas las ramas de la Física (Mecánica, Termodinámica, Óptica, Electromagnetismo, Física Cuántica, Electrodinámica, Mecánica Cuántica, Física de partículas, Física de Campos y un largo etcétera) y también en Matemáticas (Álgebra, Análisis matemático real y complejo, Espacios de Hilbert, ...), los Físicos están dotados de una capacidad de análisis y resolución de problemas de cualquier índole. Por ello, no es de extrañar que los físicos hoy en día se dediquen a:

- La producción de energía.
- La meteorología y el medio ambiente.
- Los nuevos materiales.
- La Óptica (por ejemplo: desarrollo de materiales invisibles, pantallas en 3D).
- La biofísica y la física de la Medicina (rayos X, resonancia magnética, nuevos fármacos).
- La informática y la simulación.
- La "econofísica", o uso de las herramientas de la Física aplicadas a la economía para tratar de predecir los movimientos de la economía.

Tanto en los países en vías de desarrollo como aquellos del pri-

mer mundo, la proporción de físicos respecto del resto de la población es pequeña. Es menor que la proporción de médicos, y mucho menor que la de abogados.

El grado mínimo de estudios para dedicarse a la investigación en física es la Licenciatura en Física o algún área afín como ingeniería, matemáticas o química. En los países del primer mundo la mayoría de los físicos tienen un doctorado, mientras que en aquellos en vías de desarrollo, la mayoría de los físicos sólo alcanza el grado de licenciatura.

Los físicos con licenciatura se dedican principalmente a la docencia en bachillerato o secundaria y a labores de computación.

Los físicos con doctorado se dedican a desarrollar investigación en centros y laboratorios estatales o privados, y la docencia en las universidades.

La expectativa de vida de los físicos respecto de otras profesiones es alta. A pesar de esto, el índice de suicidios entre los físicos es un poco mayor que entre el resto de la población, pero menor que entre los artistas.

Físicos destacados hasta el siglo XXI:

Galileo Galilei
Isaac Newton
Christiaan Huygens
Pierre Simon Laplace
Georg Simon Ohm
Nikola Tesla
Simeon Poisson
Lord Kelvin

James Clerk Maxwell
Ludwig Eduard Boltzmann
Coulomb
Faraday
Helmholtz
Heinrich Rudolf Hertz
Claude-Louis Navier
George Gabriel Stokes

Urbain Le Verrier
Stephen Timoshenko
Emmy Noether
Albert Einstein
Josiah Willard Gibbs
William Rowan Hamilton
Joseph-Louis de Lagrange
George Sudarshan.

Se acordó la modalidad de pago de la BAE 2011

Cumplimos en informar a los compañeros afiliados que, como producto de gestiones realizadas en la ciudad de Córdoba, el día martes 17 del corriente nuestra organización sindical, a través de la Secretaría Gremial, junto con los sindicatos hermanos de Córdoba y Regional de Luz y Fuerza, rubricó un acta acuerdo con la EPEC en cuanto a la modalidad de pago de la BAE 2011.

Es necesario poner en conocimiento que numerosos fueron los inconvenientes que hubo que sortear para, finalmente, poder celebrar el citado convenio, habida cuenta del ahogo financiero que sufre la empresa, agravado por la posible quita de subsidios por parte de la Nación -producto del aumento de la tarifa- que recién en el mes de febrero podrá aplicar la EPEC.

Cabe destacar que en el compromiso firmado la empresa se compromete a abonar el beneficio convencional en cuatro cuotas consecutivas a partir del día 31 de enero hasta el 12 de abril del corriente año; es decir que la empresa provincial abonará de manera total la BAE 2011 en 72 días.

En razón de lo expuesto informamos el cronograma de pagos recientemente acordado:

1° cuota: El día 31 de enero de 2012
(representa el 22,22% del total)

2° cuota: El día 29 de febrero de 2012
(representa el 33,33% del total)

3° cuota: El día 29 de marzo de 2012
(representa el 22,22% del total)

4° cuota: El día 12 de abril de 2012
(representa el 22,22% del total)

En otro orden, también se firmó una carta intención para que -en un plazo no mayor a 60 días- las par-

tes se reúnan con el propósito de llegar a un acuerdo en la metodología para que la BAE 2012 pueda

abonarse en forma total a cada trabajador durante el transcurso del año 2013.



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

Acantonamiento en la Colonia Infantil

Desde la hora 9 del día jueves 12 de enero pasado, con los niños de la Colonia Infantil, en el Complejo Polideportivo “Cro. Sergio R. Trabucco” se llevó a cabo un acantonamiento, hasta el viernes 13 a la hora 12:30.

Con excelente clima, en esta

oportunidad los pequeños tuvieron la oportunidad de disfrutar de varias actividades durante 30 horas seguidas, pensadas y preparadas para compartir en un marco de campamento con todos los elementos necesarios para cubrir los momentos de alimentación, des-

canso, higiene y recreación.

Todo se llevó a cabo bajo la custodia de los tres profesores de nuestra Colonia Infantil; ellos son Cecilia Aballay, Débora Mussi y Ricardo Gallardo, bajo la coordinación del Profesor Néstor Aballay.



Fotos: Informe Semanal



¿Por qué es tan bueno caminar y correr?

Porque ambos desarrollan efectivamente la resistencia -el componente más importante del fitness en general- ya que son ejercicios aeróbicos, en el sentido de que desarrollan la capacidad del corazón para llevar sangre oxigenada a los músculos que trabajan y simultáneamente mejoran su capacidad de uso de este oxígeno.

El ejercicio aeróbico requiere un movimiento continuo y rítmico del 50 por ciento, como mínimo, de la masa muscular del cuerpo.

Para ejercitar de forma efectiva su corazón, ese ejercicio debe elevar su ritmo cardíaco por encima del 65 por ciento de su capacidad máxima durante no menos de 20 minutos. Al caminar y al correr usa usted todos

los músculos principales de las piernas, que corresponden a unos cuatro veces la masa muscular de los brazos. Cuando trabajan estos músculos, exigen oxígeno de la sangre, lo que hace latir más deprisa el corazón para bombear esa sangre.

Como cualquier otro músculo, el corazón se fortalece en respuesta a un trabajo más intenso y cuanto más poderoso sea el corazón, más sangre bombea con cada latido; consecuentemente, tiene que latir con menos frecuencia para impulsar la sangre hacia los músculos.

Son muchas las ventajas que se derivan del ejercicio aeróbico hecho con regularidad. El resultado más importante es la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, la principal causa de mortalidad en

Estados Unidos. El ejercicio hecho con regularidad se ha demostrado que incrementa la capacidad de bombeo del corazón y posiblemente el diámetro de las arterias coronarias, al tiempo que también rebaja las concentraciones en sangre de triglicéridos (ácidos grasos) y lipoproteínas de baja densidad o LDL, el colesterol "malo" que causa las acumulaciones de placa en las paredes de las arterias. También parece que el ejercicio regular eleva el nivel de lipoproteínas de alta densidad, las HDL "buenas", que llevan el colesterol al hígado para que sea transformado allí en otras sustancias.

Entre las ventajas relacionadas con el ejercicio aeróbico cabe citar la reducción de los riesgos de osteoporosis, hipertensión y diabetes, mientras que mejora la capacidad de mantenimiento del peso corporal óptimo.

Pruebas psicológicas han demostrado que quienes empiezan a hacer ejercicio se sienten más seguros de sí mismos y emocionalmente son más estables. Además, la actividad física regular -aunque no sea tan intensa como para elevar su ritmo cardíaco al 65 por ciento de su máximo- se ha demostrado recientemente que reduce el riesgo de apoplejía, enfermedades pulmonares, cáncer e incluso muerte.



Solicitudes de plazas en temporada alta

Nuestra organización gremial, a través de la Secretaría de Turismo Social, comunica -con idéntico criterio que en años anteriores- el listado de los compañeros afiliados que han efectuado la correspondiente solicitud de plaza, ante la importante demanda que se viene generando para

los distintos hoteles que componen la cadena Intersur de la FATLyF.

Esta publicación tiene como propósito que nuestros afiliados conozcan la real demanda que tienen en esta época las plazas hoteleras y -en caso de que las solicitudes no sean aceptadas por

falta de disponibilidad- evitar malos entendidos y situaciones enojosas, cuando la realidad indica que estos rechazos son producidos por una demanda que supera ampliamente la oferta disponible.

A continuación detallamos los datos antes aludidos:

Hotel "FATLyF", La Cumbre:

Contingente 11B - (11-02-12 al 18-02-12) - Irma D. Dalmasso - Olaeta
Contingente 11B - (11-02-12 al 18-02-12) - Facundo Bessolo - Del Campillo.

Hotel "13 de Julio", Mar del Plata:

Contingente 12A - (16-02-12 al 26-02-12) - Leonildo P. Aiassa - Río Cuarto
Contingente 12A - (16-02-12 al 26-02-12) - Alberto Pagliaricci - Las Vertientes
Contingente 12A - (16-02-12 al 26-02-12) - Osvaldo Geimonat - Adelia María
Contingente 13B - (18-02-12 al 25-02-12) - Rossana Olivieri - Río Cuarto
Contingente 13B - (18-02-12 al 25-02-12) - José Pérez - Río Cuarto
Contingente 13B - (18-02-12 al 25-02-12) - Ezio Baroni - Río Cuarto.

Complejo Turístico "Villa La Merced":

Contingente 09A - (05-02-12 al 15-02-12) - Carlos Garillo - Río Cuarto
Contingente 10B - (15-02-12 al 25-02-12) - Adriana Fiora - Río Cuarto
Contingente 10B - (15-02-12 al 25-02-12) - Lucio Francois - Río Cuarto
Contingente 11A - (16-02-12 al 26-02-12) - Antonia Torres - Río Cuarto
Contingente 11A - (16-02-12 al 26-02-12) - Juan Manuel Losada - Río Cuarto.

Recomendación

El Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto solicita a los compañeros afiliados que tengan previsto visitar el predio del Complejo Polideportivo "Cro. Sergio R. Trabucco" que extre-

men los recaudos al momento del ingreso y egreso para evitar accidentes, debido a lo altamente transitada que es la ruta que conduce al mencionado espacio de recreación.

Recordatorio del cronograma de entrenamientos para fútbol

La Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes, a través de la Subcomisión de Deportes, reitera el cronograma de entrenamientos de la disciplina fútbol,

con miras a participar en el Campeonato Argentino "Oscar Smith" 2012. El detalle es el siguiente:

<i>Día</i>	<i>Horario</i>	<i>Lugar</i>
Martes 31 de enero	21:00	Complejo "Los 5 amigos"
Jueves 2 de febrero	21:00	Complejo "Los 5 amigos"
Sábado 4 de febrero	10:00	Complejo Polideportivo "Cro. Sergio R. Trabucco"
Martes 7 de febrero	21:00	Complejo "Los 5 amigos"
Jueves 9 de febrero	21:00	Complejo "Los 5 amigos"
Sábado 11 de febrero	10:00	Complejo Polideportivo "Cro. Sergio R. Trabucco"
Martes 14 de febrero	21:00	Complejo "Los 5 amigos"
Jueves 16 de febrero	21:00	Complejo "Los 5 amigos"
Sábado 18 de febrero	10:00	Complejo Polideportivo "Cro. Sergio R. Trabucco"
Martes 21 de febrero (<i>feriado nacional de carnaval</i>)	10:00	Complejo Polideportivo "Cro. Sergio R. Trabucco"
Jueves 23 de febrero	21:00	Complejo "Los 5 amigos"
Sábado 25 de febrero	10:00	Complejo Polideportivo "Cro. Sergio R. Trabucco"
Martes 28 de febrero	21:00	Complejo "Los 5 amigos"
Jueves 1 de marzo	21:00	Complejo "Los 5 amigos"
Sábado 3 de marzo	10:00	Complejo Polideportivo "Cro. Sergio R. Trabucco"
Martes 6 de marzo	21:00	Complejo "Los 5 amigos"

<i>Día</i>	<i>Horario</i>	<i>Lugar</i>
Jueves 8 de marzo	21:00	Complejo "Los 5 amigos"
Sábado 10 de marzo	10:00	Complejo Polideportivo "Cro. Sergio R. Trabucco"
Martes 13 de marzo	21:00	Complejo "Los 5 amigos"
Jueves 15 de marzo	21:00	Complejo "Los 5 amigos"

Ciclismo rumbo al Campeonato Argentino

A partir de la edición 2012 del Campeonato Argentino "Oscar Smith", coordinado por la Secretaría de Organización e Interior de la FATLyF, nuestro Sindicato brinda la posibilidad de participar a los compañeros interesados en la práctica del ciclismo.

Esta disciplina fue incorporada

en el Campeonato Argentino hace no más de seis años y por aquél entonces no teníamos compañeros que practicaran este deporte. En los años 2009 y 2010 ingresan a trabajar tres nuevos afiliados e interesados en inscribirse en esa disciplina, manifestando expresamente sus intenciones de participar en el "Os-

car Smith". Por ello Río Cuarto intervendrá también en ciclismo. Los mismos ya se encuentran en la etapa de inscripción y son quienes viajarán hacia la ciudad de Mar del Plata en abril del corriente año, ya que se sumarán directamente en las competencias finales de este campeonato.

Asociación Mutual Alumbrar

Licencias de profesionales

El Consejo Directivo de la Asociación Mutual Alumbrar recuerda a continuación las licencias anuales de

los profesionales que atienden en los consultorios propios que posee nuestra Mutual en el entropiso de la

sede social de Avda. España 350, para que los asociados puedan realizar las previsiones del caso:

Profesional	Período de licencia
▶ Marcelo de la Vega	Desde el 16/01/2012 hasta el 04/02/2012
▶ Gonzalo Steigerwald	Desde el 30/01/2012 hasta el 12/02/2012
▶ Lucía Cáceres	Desde el 30/01/2012 hasta el 26/02/2012
▶ María Bosch	Desde el 06/02/2012 hasta el 26/02/2012
▶ Aguilera Carola	Desde el 30/01/2012 hasta el 26/02/2012
▶ Valeria Zchetti	Desde el 30/01/2012 hasta el 26/02/2012
▶ Vanina Del Cantare	Desde el 30/01/2012 hasta el 19/02/2012

Los turnos de trabajo que cubren las 24 horas alteran los ritmos naturales del sueño

El trabajo rotativo, nocturno o en turnos es una modalidad de organización laboral imprescindible para cualquier sociedad moderna. Se estima que un 25 por ciento de la población laboral realiza alguno de estos tipos de trabajo en variadas áreas, que comprenden tanto al sector de servicios como al industrial. Las proyecciones indican que para la segunda década del Siglo XXI casi el 50 por ciento de la población activa realizará alguna forma de trabajo en turnos.

En general, los turnos laborales son de 8 ó 12 horas; es decir, tres (noche, día, tarde) o dos (día y noche) turnos de trabajo por día. Estos pueden ser rotatorios (la situación más común), fijos o una mezcla de ambos. Cualquiera sea el esquema que se adopte, se produce siempre una reducción de las horas de sueño y la modificación del tiempo normal de sueño, altera los ritmos circadianos.

Ritmos

Esto lleva a una situación de estrés crónico en el trabajador en turnos rotatorios, que reconoce tres orígenes: la alteración de los ritmos circadianos, la fatiga y la alteración del sueño; las alteraciones de la vida de relación doméstica y social.

En cuanto a los ritmos circadianos, el turno de trabajo requiere -en general- que un individuo esté alerta en un momento inadecuado de su ciclo sueño-vigilia.

En otros casos, el trabajo en turnos lleva a un estado en el cual los ritmos circadianos pierden su sincronía.

El proceso de ajuste del sistema circadiano al cambio repentino de horario en el nuevo turno es lento y requiere una semana aproximadamente para los turnos de ocho horas, por lo que el trabajador está desincronizado durante todo el turno nocturno. Los esquemas irregulares de trabajo son un factor agravante que origina verdaderas desincronizaciones crónicas.

Un 60-70 por ciento de los trabajadores en turno reporta alteraciones del sueño y de fatiga aumentada durante el turno nocturno. Es común que lo atribuyan a la falta de sueño suficiente y reparador.

Una consecuencia seria de la privación del sueño es la disociación entre lo que se percibe subjetivamente como reducción de la vigilia y lo que se mide objetivamente en pruebas de atención, consistentemente, se observa que individuos incapacitados para una respuesta normal no lo perciben así, aumentando el riesgo de accidentes.

Un caso extremo es la llamada "parálisis nocturna", episodios de 1-2 minutos de duración, en los cuales los individuos están conscientes de lo que ocurre a su alrededor, pero son incapaces de

actuar. Esto explica tantos incidentes menores como accidentes de trabajo grave (de clara predominancia nocturna).

Adaptación y secuelas

En conjunto, se estima que casi la mitad de los trabajadores presentan problemas de adaptación a los cambios nocturnos laborales. Existe una gran variabilidad en la capacidad individual para superar estos problemas.

Con relación a las secuelas en la salud producidas por el trabajo en turnos, existe un aumento significativo en el número de consultas médicas y bajas por enfermedad en este grupo de trabajadores.

Epidemiológicamente, el trabajo en turnos es factor de riesgo para enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión arterial, cáncer y Alzheimer.

¿Cuáles son las medidas posibles para mejorar los problemas del trabajador en turnos? La demanda social creciente de este tipo de trabajo hace necesario tomar decisiones sobre características y tipos de turno a realizar.

En muchos casos, los turnos que afectan menos al reloj circadiano no son los óptimos en términos de fatiga y sueño. En otros, el intento de minimizar las consecuencias de la fatiga y privación del sueño puede conducir a un aumento significativo en los factores de estrés familiar o social.

Con relación al sueño, la organización de una rutina de sueño y su facilitación influye positivamente en la eficacia laboral durante el trabajo en turnos. Las siestas breves, durante el turno prolongado, mejoran el rendimiento laboral. Las siestas previas al turno noche también mejoran la adaptación.

Recursos

La modificación del ambiente

luminoso laboral y el uso de la melatonina son los recursos de elección para minimizar las consecuencias de una “sociedad de 24 horas”.

La melatonina ha sido beneficiosa para facilitar el proceso de reposo en horarios no adecuados para el sueño, como en la mañana siguiente a la jornada laboral nocturna.

La exposición a la luz de intensidad adecuada durante el ho-

rario de trabajo y el descanso en cámaras aisladas de luz favorecen la resincronización de los ritmos y la calidad del sueño.

Por Daniel Cardinalli - Investigador superior de CONICET. Profesor emérito de la UBA. Director del Departamento de Docencia e Investigación de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCA.

Este artículo apareció en iECO- Empleos & Capacitación (27/11/11)



Turismo grupal para jubilados

Tal como se ha venido informando, la Comisión Permanente de Jubilados y Pensionados del Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto organiza un viaje a la ciudad de Mar del Plata con la modalidad de turismo grupal, como se ha llevado a cabo en distintas oportunidades, que además del destino señalado también se efectúan a Termas de Río Hondo y otros lugares turísticos de nuestro país en los que el gremio cuente con hotelería propia.

En esta oportunidad la promoción se efectuaba a partir del 27 de febrero hasta el 3 de marzo de 2012. Razones de fuer-

za mayor, ajenas a nuestra decisión, obligan a modificar la fecha prevista originalmente para el contingente, por la siguiente: del 13 al 23 de marzo de 2012.

Asimismo, como el LIII Congreso Ordinario del gremio -que se llevara a cabo a fines de noviembre de 2011- adoptó importantes decisiones favorables para los compañeros jubilados y pensionados, recomendamos especialmente a los interesados en participar de este tipo de turismo grupal que se comuniquen con la Comisión Permanente (entrepiso de nuestra sede social) para recabar mayores datos sobre el tema.



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

Receptoría Córdoba
Duarte Quirós 559 - 3º 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