

uso del celular al conducir



La cantidad de accidentes causados por personas que hablan por teléfono mientras conducen, está creciendo en todo el mundo. La atención que demanda la comunicación telefónica, distrae al conductor y la tensión que puede provocar el contenido de la llamada perturba su tarea de conducir, con la consecuente producción de demoras o errores en las acciones. Y esto no se soluciona con un teléfono "manos libres". La cuestión es tener la "mente libre" de cualquier otra preocupación que no sea la conducción. Por ello, la ley de tránsito prohíbe su uso durante la conducción.

Según diversos estudios, el uso del teléfono móvil es un factor que multiplica por cuatro el riesgo de sufrir accidentes. Mientras se habla por teléfono, aunque sea manos libres, se pierde la capacidad de concentración necesaria para conducir: no se mantiene una velocidad constante, la distancia de seguridad no es suficiente con el vehículo que circula delante y el tiempo de reacción aumenta considerablemente entre medio y dos segundos, dependiendo del conductor.

Datos que aportan otros informes apuntan a que "tras minuto y medio de hablar por el móvil (incluso manos libres) el conductor no percibe el 40% de las señales, su velocidad media baja un 12%, el ritmo cardíaco se acelera bruscamente durante la llamada y se tarda más en reaccionar". Además, la peligrosidad por el uso inadecuado del mismo puede llegar a ser equiparable a la conducción con exceso de alcohol.

Por eso, le recomendamos no utilizar celulares al momento de conducir para prevenir posibles accidentes.



Lic. Federico Picasso

SOPA DE LETRAS VIAL

A	S	F	D	A	D	I	C	O	L	E	V	I	A	L
A	W	R	Y	Z	A	D	B	G	K	Ñ	I	R	S	O
F	A	E	F	A	T	I	G	A	N	K	M	W	A	S
B	I	T	E	S	A	Ñ	P	Y	V	N	M	D	R	W
X	X	B	O	I	U	Y	T	W	Q	A	D	J	L	Ñ
R	T	V	A	Z	J	I	U	T	E	N	P	O	U	E
O	E	Q	I	E	W	A	X	N	O	R	T	Y	U	G
D	M	N	C	F	H	T	A	T	L	O	U	T	E	Z
A	N	V	N	E	X	Z	A	F	H	L	O	I	U	P
D	H	Y	A	U	F	E	R	T	Y	L	U	C	I	R
I	C	Z	R	X	P	J	U	E	S	D	B	N	O	I
R	U	Ñ	E	R	U	T	W	Z	C	X	F	T	H	O
U	E	R	L	Q	D	F	G	V	H	N	C	M	Ñ	R
G	Y	U	O	W	Q	G	F	B	C	U	M	Z	I	I
E	S	B	T	I	W	Z	C	V	D	Q	S	H	J	D
S	Y	J	G	H	S	D	F	N	S	A	C	V	B	A
J	H	G	F	D	S	A	O	E	T	U	Y	I	Ñ	D
L	J	X	C	V	B	C	N	Q	E	F	C	S	D	A

PEATÓN - PRIORIDAD - SEGURIDAD -
VELOCIDAD - CONDUCTOR - TOLERANCIA

SEGUINOS EN:



BOLETÍN INFORMATIVO

VI EDICIÓN



- CUATRO CONSEJOS ELEMENTALES AL CONDUCIR
- INSUFICIENCIA CARDÍACA
- USO DEL CELULAR AL CONDUCIR
- SOPA DE LETRAS VIAL

OCTUBRE 2014

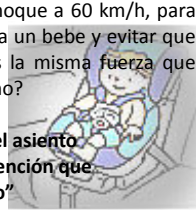
PARA UNA CONDUCCIÓN SEGURA

CUATRO CONSEJOS QUE PUEDEN SALVARTE LA VIDA

El uso de cinturón por parte de todos los ocupantes del vehículo; el traslado de menores con sus correspondientes sistemas de retención infantil; la sujeción adecuada de los elementos sueltos y, el correcto uso del apoyacabeza, se constituyen en cuatro acciones elementales y de gran importancia para quienes se encuentran a bordo de un vehículo automotor. Sin embargo, a pesar del poco tiempo que insumen, esas acciones no se realizan y, ello se constituye en la causa de muerte y lesiones de muchas personas en nuestro país.

1 Los chicos atrás con cinturón y en sillita.

¿Sabías que en caso de un choque a 60 km/h, para poder sujetar con tus brazos a un bebe y evitar que salga despedido, necesitarías la misma fuerza que para alzar un vehículo mediano?
Por eso te aconsejamos:
"Que los menores viajen en el asiento trasero con el sistema de retención que corresponde a su edad y peso"



2 Los objetos sueltos en el

¿Sabías que en caso de un choque a una velocidad de 50 Km/h., una linterna con pilas suelta en el interior del vehículo, que pese medio kg. impactará con una fuerza equivalente a 50 kg., es decir 100 veces su peso?
Por eso te aconsejamos:
"No llevar objetos sueltos en el habitáculo".



3 El apoyacabezas bien regulado y trabado

¿Sabías que la cabeza está delicadamente equilibrada sobre 7 vértebras que componen el cuello, en una relación de peso de 10 a 1, es decir como si una pelota de 5 kg., fuera sostenida por un palo de escoba?. Basta un choque a 15 km/h., para que el movimiento brusco de la cabeza pueda llegar a producir daños crónicos o secuelas permanentes.
Por eso, te aconsejamos:
"Usar y regular correctamente los apoyacabezas".



4 Todos con cinturón de

¿Sabías que chocar a una velocidad de 130 km/h es similar a caerse desde una altura de 67 mts., igual que si se cayera desde la punta del Obelisco de la Ciudad de Buenos Aires?
Por eso, te aconsejamos:
"Que todos los ocupantes del vehículo utilicen en todo momento el cinturón de seguridad, debidamente abrochado"



- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 3 - Gonzalez, Jorge | 18 - López, Miguel |
| 3 - Fernandez, Norberto | 18 - Trotta, Gastón |
| 3 - Areco, Esteban | 20 - Moreno, Luis |
| 4 - López, Francisco | 21 - Fontana, Aldo |
| 5 - Battaglia, Jorge | 26 - Bravo, Miguel Angel |
| 5 - Lizondo, Manuel | 27 - Rios, Luis |
| 10 - Bordon, Luis | 28 - Gordillo, Ricardo |
| 13 - Tevez, Héctor | 29 - Rostro, Fabián |
| 14 - Rodríguez, Claudio | 29 - Silva, Carlos |
| 15 - Peralta, Hector | 30 - Escobar, Manuel |
| | 30 - López, Lucas |

Les desea...
Cía. Andrade



Cía. Andrade manifiesta sus condolencias por el fallecimiento del suegro de Omar Pagnat y la madre de Julio César Louro expresándole tanto a ellos como a sus familias nuestro

INSUFICIENCIA CARDÍACA

La insuficiencia cardíaca suele ser la consecuencia alejada de otras enfermedades sobre las cuales se puede actuar. Las dos causas más importantes a nivel poblacional mundial son la hipertensión arterial y los problemas coronarios (infartos, por ejemplo). De aquí que contribuyan a su aparición todos los factores que la predisponen, por ejemplo fumar o no llevar un adecuado control de la diabetes.

¿Cómo se diagnostica?

A través del diagnóstico clínico, ya que presenta síntomas (lo que siente el paciente) y signos (visibles en el cuerpo). El síntoma característico es la falta de aire. Pero como es un síntoma bastante amplio, el médico tendrá la tarea de reconocer si está asociado a esta enfermedad o se debe a otras causas.

El signo más importante, aunque también inespecífico, es la retención de líquido (edemas o hinchazón en las piernas, retención de líquido en el hígado). Por lo mencionado, el médico tiene que ser cuidadoso a la hora de diagnosticar una insuficiencia cardíaca. Indicará, de ser necesario, otros estudios auxiliares para constatar el diagnóstico.

¿Qué sería bueno saber?

Hay una clara relación entre la insuficiencia cardíaca y la edad. Cuanto mayor es la edad, mayor la posibilidad de padecerla.

Los dos pilares del tratamiento: la dieta y la medicación Hay muchos procedimientos para detener la evolución de la insuficiencia cardíaca, se ha avanzado muchísimo, pero las medidas principales son las de cuidado general. Una dieta con bajo contenido de sal, evitando agregarla a las preparaciones cuando se cocina y reduciendo el consumo de alimentos que ya contienen mucha cantidad de sodio, es la medida fundamental. La sal se "esconde" en la mayoría de los productos que consumimos, por eso es importante que los pacientes aprendan a reconocer dónde encontrar la sal en los productos.

Bienestar y actividad física van de la mano.

Un paciente con insuficiencia cardíaca puede realizar una vida activa. La actividad física mejora la capacidad funcional, no hay que "quedarse quieto" sino caminar, andar en bicicleta, nadar o, porqué no, bailar. Esto produce beneficios orgánicos, psicológicos y, en el caso de actividades grupales, una mejor integración al medio social.

Además de los cuidados generales y la dieta. Es importante cumplir con las vacunaciones obligatorias

Dra. Cinthia Rosenblit
MN 108 245