



fonducar
Solidaridad para el bienestar

EL CARDUMEN

Cartagena de Indias

Junio de 2012

No. 7



HOMENAJE AL DR. MILCÍADES ZÚÑIGA LORDUY
Por su invaluable labor al frente de Fonducar



Editorial

Acciones Estratégicas, Calidad y Proyección Social

El desarrollo y desenvolvimiento de las organizaciones requieren de esfuerzos administrativos para articular recursos intelectuales, económicos, tecnológicos y materiales, de una manera coherente y coordinada que garanticen el crecimiento y sostenibilidad de las mismas a través del tiempo.



FONDUCAR, con su equipo directivo y funcionarios, ha sido consciente de la gran responsabilidad que le corresponde para impulsar los distintos procesos.

El Fondo de Empleados Docentes, Activos y Jubilados de la Universidad de Cartagena, FONDUCAR, con su equipo directivo y funcionarios, desde su fundación el 13 de marzo de 1997, ha sido consciente de la gran responsabilidad que le corresponde para impulsar los distintos procesos de planeación, organización, evaluación y control que como entidad solidaria y autogestionaria está obligada a cumplir a favor del bienestar social de todos los asociados y sus familiares. Lógicamente, enmarcada en los lineamientos constitucionales, legales, estatutarios y reglamentarios que le son dados para lograr el alcance de su noble objeto social.

Actuando en consecuencia con su gran responsabilidad social y legal, FONDUCAR ha venido prestando servicios en diferentes modalidades de ahorro y crédito, los cuales son congruentes con sus objetivos misionales. Para ello, previas consultas de las necesidades reales de la base social, hechas a través de sus Planes de Mercadeo Social, le ha tocado implementar diferentes líneas de crédito, actualizar sus estatutos para armonizarlos con los cambios en legislación y, por supuesto, valerse de herramientas administrativas modernas que le permitan actuar a tono con la dinámica que le impone un mundo cambiante.

PRESIDENTE JUNTA DIRECTIVA
MILCIÁDES ZÚÑIGA LORDUY

GERENTE FONDUCAR
EFRAÍN CUADRO GUZMÁN

COMITÉ EDITOR

JESÚS ALVAREZ RODRÍGUEZ
Coordinador

MILCIÁDES ZÚÑIGA LORDUY
EDUARDO LÓPEZ VERGARA
PEDRO JULIO MERCADO

YULY NEGRETE MARTÍNEZ
Coordinadora de Bienestar Social

CONTENIDO	Pág.
Acciones estratégicas, Calidad y proyección social	2
Homenaje al Dr. Milcíades Zúñiga Lorduy	4
Motivos para celebrar los 15 años de FONDUCAR	6
El Conversatorio	8
Cuidando a las personas mayores	9
Como prevenir caries sin riesgo de daño colateral	10
Cardunotas de salud	12

CONTÁCTENOS:

elcardumen@fonducar.com

Centro, Edificio Banco Popular,
Oficina 10-06 Teléfono: 6602471

Centro, Calle de la Universidad,
Claustro San Agustín
Cra. 6 No. 36-100

Teléfonos: 6640242 - 6644312
bienestar@fonducar.com
auxiliarbienestar@fonducar.com
servicios@fonducar.com
contabilidad@fonducar.com
creditos@fonducar.com
asistentecontabilidad@fonducar.com
www.fonducar.com

DISEÑO, DIAGRAMACIÓN
E IMPRESIÓN:



Centro, Calle Estanco del Aguardiente No. 5-85
Tel: 6643974 • Cel: 313 5793125

Por las anteriores razones en el año 2007 se elaboró el primer Plan Estratégico de Desarrollo (PED), el cual tuvo un alcance de cinco años, concluidos en el 2011, y cuyos exitosos resultados fueron presentados por la Gerencia en su informe a la pasada Asamblea General Ordinaria del 13 de marzo de 2012. Actualmente, con el apoyo del equipo administrativo, una selección de asociados de base y un asesor externo, se está concluyendo la elaboración del PED 2012-2015. Con misión y visión renovadas, y unos planes, programas y objetivos estratégicos armonizados con éstas y con la realidad social actual, FONDUCAR aspira y espera continuar dando adecuadas respuestas a los múltiples requerimientos que en el campo de bienestar demandan sus asociados y familiares.

Con todo, no basta con responder a las distintas demandas. FONDUCAR se ha comprometido con el mejoramiento continuo de la calidad de todos sus procesos. Consecuente con este objetivo y noble pretensión, en mayo de 2011, obtuvo la Certificación en Calidad bajo la Norma ISO 9001: 2008 de parte de la firma certificadora Bureau Veritas, certificación que ha sido ratificada en abril del presente año por dicha empresa al considerar en su reciente dictamen que "Fonducar ha establecido y mantenido su sistema de gestión de acuerdo a los requisitos de las normas ISO 9001:2008 y ha demostrado la capacidad del sistema para lograr que se cumplan los requisitos para los productos y/o los servicios incluidos en el alcance, así como la política y los objetivos de la Organización". Así pues, el futuro de FONDUCAR presagia los mejores augurios en el logro de sus objetivos misionales.



“ Con todo, no basta con responder a las distintas demandas. FONDUCAR se ha comprometido con el mejoramiento continuo de la calidad de todos sus procesos ”



Un aspecto adicional para compartir con la colectividad de asociados tiene que ver con el compromiso que la ley 1391 de julio 28 de 2010 le impone a los fondos de empleados del país. Se trata de la obligación de impulsar el empresarismo y actividades de emprendimiento, mediante la utilización de un 10% mínimo de los excedentes anuales, como mecanismo expedito para mejorar el nivel de empleo en la sociedad colombiana. En la reciente Asamblea del Fondo se integró una comisión, encargada de elaborar y presentar una propuesta en una próxima asamblea para que este ente trace los derroteros y directrices que deben seguirse para cumplir con este mandato legal. En nuestro entender es ésta una magnífica oportunidad para lograr un mayor crecimiento de FONDUCAR mediante la creación de nuevas unidades de negocios, la ampliación de su base social, con el consecuente incremento de ingresos que fortalezcan nuestra organización solidaria y amparados en la práctica y ejecución de actividades de servicios bajo altos estándares de calidad y compromiso social.

elcardumen@fonducar.com

Homenaje al Dr. Milcíades Zúñiga Lorduy

Pedro Julio Mercado
 Farmacólogo



El Dr. Pedro Julio Mercado en momentos de su discurso homenaje al Dr. Milcíades Zúñiga Lorduy, por su incansable e invaluable labor en pro del bienestar de los asociados a Fonducar.

Señor Presidente, Señor Secretario de la Asamblea,
 Señor Presidente de la Junta Directiva y demás
 miembros de la misma.
 Señores miembros de Comités.
 Señor Gerente y señores empleados del Fondo,
 Señor Revisor Fiscal,
 Señores invitados,
 Señores asambleístas.

Cuando la eficiente asistente de administrativa, Administradora Industrial, Melisa Barrios, me comunicó en secreto la determinación gerencial de brindarle un homenaje sorpresa al doctor Milcíades Zúñiga Lorduy, como reconocimiento y agradecimiento a su magnífica gestión presidencial, y designar a mi persona como oferente, acepté complacido el honroso encargo y comprendí inmediatamente que hablar de la fecunda vida de Milcíades en el espacio de una Asamblea General, siempre, con un extenso orden del día para deliberar y decidir; me exigía capacidad de síntesis. Espero lograrla...

La pluralidad de atributos, principios y valores de la personalidad de Milcíades que lo distinguen como un ser ejemplar, se debe, sin lugar a dudas, a su inteligencia innata y a la crianza dedicada, amorosa y ejemplarizante de sus señores padres: Manuel Antonio Zúñiga, fallecido hace varias décadas, y Victoria Lorduy, quien el pasado 28 de enero, con pleno goce de sus facultades mentales, cumplió 98 años; al felicitarla personalmente me dijo: "*Pedro Julio Mercado, estoy feliz y soy dichosa...*", continuó dando gracias a Dios por tener a sus seis hijos todos vivos y por la extensa familia querida y siempre armonizada.

En el concepto maternal de *dichosa*, Milcíades, por sus constantes detalles, acciones y manifestaciones de amor,



Doña Victoria Lorduy, dice sentirse dichosa, y le da gracias a Dios por tener a sus seis hijos todos vivos y por la extensa familia querida y siempre armonizada, donde el Dr. Milcíades Zúñiga Lorduy por sus constantes detalles, acciones y manifestaciones de amor, juega un papel preponderante.

juega papel preponderante. En el eje de amor filial-fraternal, Milcíades es eximio, ese sentimiento de amor que él valora como el más importante del querer humano, lo trasciende a su adorada Benigna y a sus amados hijos y nietos. En este aspecto familiar, hasta con los grados últimos de consanguinidad, nuestro homenajeado es servicial y generoso. La familiaridad lograda con su familia política, es digna de imitar. Milcíades es un gran arquitecto de la amistad, de la amistad sincera y recíproca, de la llamada hermandad no sanguínea. Pertenecer a ese *círculo miliciadino* es un verdadero honor.

Los baruleros todos, privilegiamos a Milcíades, expresamos alegría y complacencia al sentirnos paisanos de "Milcho", como cariñosamente lo llamamos.

Como gran gestor de la solidaridad, aspecto bien conocido por la familia Fonducar, creo, que mis palabras al respecto sobrarían, no obstante, atino decir, que el sentimiento de solidaridad, nacida, desarrollada y cultivada por nuestro presidente, germinó, creció, se enraizó y ha adquirido una enorme fronda de servicios en estos 15 años de institucionalidad funducarista, debido a que la nutrió de constancia, dedicación, creatividad, optimismo, dinamismo, integralidad, entusiasmo y alegría.

A mi admirado paisano, respetado compadre e imprescindible amigo, a nombre de Fonducar, de su Fonducar, como testimonio y agradecimiento imperecedero, le entrego esta conmemorativa placa que perpetúa la siguiente leyenda:



A:

Milcíades Zúñiga Lorduy

En reconocimiento a su calidad humana y profesional, a su irrestricta entrega, compromiso y dedicación, en los primeros 15 años de vida institucional de Fonducar, al servicio de la causa solidaria y del Estamento Docente de la Universidad de Cartagena.

Cartagena, Marzo 13 de 2012



Entrega de placa condecorativa al Dr. Milcíades Zúñiga por su incansable labor en pro del bienestar de los asociados de Fonducar.



jumer31@hotmail.com



Motivos para celebrar los años de FONDUCAR

Decisiones de la Honorable Asamblea
Marzo 13 - 2012

 **Efraín Cuadro Guzmán**
Gerente

La realización de la Asamblea Ordinaria de Asociados a FONDUCAR había tenido en su preparación una gran carga de emotividad y expectativa, por cuanto constituía el espacio donde formalmente se celebrarían los 15 años de vida de la empresa solidaria de los docentes de la Universidad de Cartagena. En efecto, tanto el informe de la Presidencia de la Junta Directiva, como el de la Gerencia, estuvieron nutridos del deseo de celebrar estas efemérides, con decisiones que trascendieran y permitieran a esta empresa, dar un nuevo salto en su

proceso continuo de crecimiento, fortalecimiento y consolidación.

...Y la Honorable Asamblea efectivamente estuvo a la altura. No sería atrevido aseverar que superó las expectativas de los organizadores, mostrando madurez, prudencia y tino, al sostener interesantes debates que dice de nuestro talento de docentes universitarios y mostrando, a la vez, su comunión con el llamado expresado por las directivas, de debatir, tomar las decisiones y hacer las recomendaciones pertinentes,

para impulsar la ejecución con el respaldo de la máxima instancia jerárquica de nuestro Fondo. En consecuencia, se debatieron y aprobaron las siguientes importantes propuestas:



✓ **Porcentaje mínimo de Aportes y Ahorros Permanentes, ahora es un 4% del salario o mesada de cada asociado, conservando un máximo del 10%.** La importancia de esta decisión estriba en que eleva el nivel de captación de ahorros y aportes proveniente de los asociados, lo cual, unido a otras formas de ahorro que estamos promoviendo (Ahorro contractual y CDATs), permitirá contar con recursos propios, y seguir respondiendo a la demanda de créditos de los asociados con la mayor autonomía financiera. Esto a su vez permite sostener una estructura de tasas de interés de captación y colocación, justas y equitativas.

✓ **Los Docentes Catedráticos-administrativos de la Universidad de Cartagena, podrán aportar, además, por su condición de empleados administrativos.** Esta decisión permitirá a los docentes asociados con esta doble condición, que se les cumpla el deseo de ahorrar mensualmente un monto mayor, y así poder aumentar su capacidad de préstamo ante Fonducar. De igual forma, esta medida aumenta la captación de ahorros, coadyuvando al logro del objetivo de la anterior propuesta aprobada.

✓ **Incremento de \$5000 a \$6000 mensuales por asociado el descuento mensual destinado al fortalecimiento del Fondo Social de Previsión y Asistencia "Edgardo De La Cruz Del Villar"¹.** Esta decisión, igual que las anteriores, marca el gran compromiso de los asociados, pues el Fondo Social de Previsión y Asistencia "Edgardo De La Cruz Del Villar" es uno de los que mejor enarbola las banderas de la solidaridad en nuestra organización. Su fortalecimiento

financiero permitirá dar apoyo solidario a los asociados que caigan en desgracia.

✓ **Implementación del Fondo de Desarrollo Empresarial Solidario (FODES).** Se decidió conformar de manera oficial la Comisión FODES, para impulsar y elaborar la propuesta que ha de presentarse a consideración de la Asamblea para la utilización de dicho fondo. Esta comisión FODES se estimó procedente que estuviera conformada por tres (3) representantes de los asociados de base y dos (2) de la Junta Directiva. Lo anterior es un paso trascendente y estratégico, pues no sólo representa el cumplimiento de la ley, sino la posibilidad de desarrollar iniciativas empresariales al interior de la organización que generen recursos complementarios distintos a los operativos, que amplíen la contribución al bienestar de los asociados y su núcleo familiar.

Por todo lo anterior, las directivas de Fonducar manifiestan su complacencia por contar con una Honorable Asamblea caracterizada por ser consecuente al ratificar su confianza en las directivas y que, además, mostró su buen talante no sólo en las decisiones tomadas, sino en las manifestaciones de apoyo a todos los empleados, directivos y gerencia por la gestión realizada; y, además, al ponerse de pie ante el sorpresivo y muy merecido homenaje rendido por estos quince años de labor continua, a nuestro presidente, doctor Milcíades Zúñiga Lorduy, gestor indiscutible de esta loable causa que es FONDUCAR.

Con este escenario y las decisiones adoptadas, ¡Que viva Fonducar en sus 15 años de existencia, y gloria y honor a todos los buenos años que le depara el futuro!



gerencia@fonducar.com

¹ En sus inicios Fondo Mutual "Edgardo De La Cruz Del Villar" y por razones de ley, su nombre se corrigió, denominándolo Fondo Social de Previsión y Asistencia "Edgardo De La Cruz Del Villar".

² La Honorable Asamblea nombró por aclamación a los asociados: Aida Luz Nájera de Falla, Juan Correa Reyes y Claret Bermúdez Coronel como sus representantes. La Junta Directiva escogerá sus dos representantes.

El Conversatorio

Jesús Álvarez Rodríguez

Ingeniero Industrial.
 Magíster en Administración de Empresas

El conversatorio es un encuentro para entablar conversación. Es la ocasión en que un grupo de asociados se reúne con la intención de razonar, reflexionar y oxigenar las neuronas, abordando temas como: los que despierten inquietudes con respecto a la realidad, aquéllos que se desean contrastar con el pensamiento de otros, descubrir los que sirven para encontrarle escapatoria a las dudas existenciales, o sobre los que se pretende profundizar. Despejar, también los que no compatibilizan con las nuevas tendencias del pensamiento, y no están contribuyendo a entender cómo se entreteje la trama de la sociedad contemporánea desvirtuando el sentido de solidaridad y entronizando un individualismo intimidante que perturba la cohesión social.

Hoy se reconoce nítidamente el color de la franja que separa el mundo de los 60's o los 80's, y el que vivimos en el siglo XXI, como resultante del ímpetu de los tiempos. El sedimento cultural -"la progresión de experiencias acumuladas"- que servía de brújula, parece haberse trastornado, y otro, mágica y sorpresivamente se ha adueñado de las mentes, y sobrepuesto atrevidamente. La percepción que se insinúa es que un nuevo jinete, cabalgando en el lomo de la globalización, tomó las riendas del mundo, y ahora se requieren herramientas dóciles, modos de pensar flexibles que sirvan para comprender el torbellino cultural que atraviesa la humanidad, porque es innegable que las reglas del entendimiento humano han cambiado.

En el conversatorio cada miembro propone el tema de su agrado, y lo mira desde su perspectiva. No se trata de dialogar sobre el tema hasta llegar a acuerdos, o lograr la unanimidad hasta el extremo de rezar un credo común; el enfoque es el de conciliar ideas, abrir espacios de comprensión y transigencia y, particularmente, encontrarle sentido a manifestaciones culturales y costumbres contrapuestas que desafían las explicaciones, perturban el devenir de la cotidianidad y, al tiempo, abonar el terreno para que haya disposición para sobrellevarlas.

Alvin Toffler, adelantándose a los tiempos, anunciaba que para mantenerse sintonizado con el futuro era necesario "aprender, desaprender y reaprender"; en plata blanca, embarcarse en el tren de un proceso de actualización permanente para estar adaptándose y readaptándose a las nuevas tendencias, y reinventarse para aceptarlas.

Se evidencia que el conversatorio persigue tres propósitos: primero, abrir espacios de tolerancia que propicien el entendimiento en la sociedad; segundo, despertar el ánimo para asimilar los cambios inherentes a estos nuevos tiempos, apaciguando los afanes del reloj de la dinámica social, y finalmente, propiciar la solidaridad como palanca para promover la convivencia humana.

La idea del conversatorio comencé a ambientarla en Fonducar en el 2008 y se puso en práctica en el mes de marzo de 2009. La impulsé, entendiéndolo que el éxito y el fortalecimiento de una empresa no se reflejan solamente en el grosor de los excedentes sino, y como factor más revelador, por los que la diferencian, los que le conceden un plus entre las de naturaleza semejante. Y esta condición adquiere mayor sutileza, cuando se trata de una empresa de economía solidaria que, procurando el bienestar de sus asociados, formaliza espacios de esparcimiento y recreación.

jar950@gmail.com



CUIDANDO a las personas mayores

■ **Adriano Agatón Díaz Gómez**
 Magister en Enfermería y salud familiar

Existe evidencia que la actividad física reduce el riesgo de muerte en personas mayores de 60 años, y el ejercicio, aunque se practique después de una vida sedentaria puede resultar en un aumento en la esperanza de vida y en la calidad de la misma.

Curcio et al, plantea que una adecuada rutina de actividad física o ejercicio hace que se mejore la circulación sanguínea, el metabolismo del oxígeno, la producción de neurotransmisores en el cerebro y se preserven estas funciones, así el efecto del proceso de envejecimiento sobre el control neurológico se retarda o disminuye.

Con relación a los beneficios en el sistema músculo esquelético señala que los ancianos que realizan actividad física o ejercicios tienen mayor fuerza que los sedentarios, además resaltan que la fuerza es muy importante, especialmente en los músculos proximales, ya que por ejemplo, la disminución de la fuerza del cuádriceps puede ocasionar alteraciones para la deambulación y el traslado; y las alteraciones en la fuerza del hombro o brazo pueden inferir con actividades instrumentales.

Por otra parte, Rincón sostiene, que en los ancianos que realizan ejercicios se observa menor incidencia de accidentes relacionados con disminución de la coordinación, flexibilidad y fuerza que en sedentarios; en esta población se busca fortalecer los músculos de la

“Una adecuada rutina de actividad física o ejercicio hace que se mejore la circulación sanguínea”

cadena y rodilla, los cuales son los que más se comprometen en situaciones de accidentes.

Santularia, en su artículo "Actividad física y salud. Beneficios de la práctica del ejercicio", destaca que en el envejecimiento el ejercicio de moderada intensidad es altamente beneficioso para el aparato cardiovascular



▶ Jornada de aeróbicos.

puesto que mantiene una hipertrofia miocárdica, un llenado ventricular óptimo y ralentiza el proceso de rigidificación del árbol arterial.

En el aspecto socio-psicológico, Curcio et al, sostiene que los ancianos que hacen ejercicios muestran una mejor ejecución de tareas y mejor función cognoscitiva. Además plantea que "Actividad genera actividad" y que el viejo aforismo "úselo o piérdalo" es cierto y la actividad física puede contribuir a mantener un cierto nivel de producción de las catecolaminas. La ejecución depende sustancialmente de la confianza que tiene el individuo en sus propias capacidades, es decir, la autoconfianza más que en la existencia real de capacidad física. También existen evidencias que la actividad física y el ejercicio mejoran el tiempo y la calidad del sueño, el estado de ánimo, la imagen corporal, la autoestima, la satisfacción con la vida e incrementan la posibilidad de una más variada y estimulante vida social.

Por lo anterior, es de vital importancia la implementación de programas para la promoción y el fomento de la actividad física y el ejercicio en las personas mayores, por cuanto se constituyen en estrategias efectivas de promoción y protección de la salud y prevención de la enfermedad, puesto que mejoran y optimizan el funcionamiento de los sistemas corporales de este grupo poblacional.

agaton1964@yahoo.es



Como **prevenir** caries sin riesgo de **daño colateral**

Luz Mayda Luna Ricardo
 Odontopediatra

Todo tratamiento debe tener el mejor balance costo-beneficio, el paciente debe conocer los riesgos biológicos y/o económicos, y en lo posible minimizar los efectos colaterales.

CARIES: enfermedad localizada, resultado de la desmineralización que producen las bacterias al metabolizar azúcares que consumimos y terminan en acidificación del medio, ataca el esmalte, la saliva neutraliza la acidez y repone los minerales perdidos. Cada vez que ingerimos azúcares se repite el proceso, en este ciclo, la saliva no tiene oportunidad de amortiguar la acidez si no nos cepillamos luego de ingerir alimentos; las bacterias proliferan observándose inicialmente una mancha blanca que avanza en cavidades que reconocemos finalmente como caries.

Gracias al uso de fluoruros se ha logrado una disminución considerable en cantidad y severidad de dientes afectados y perdidos por caries.

Flúor, el halógeno más electronegativo y reactivo de los elementos, útil en aplicaciones industriales, médicas, insecticidas y hasta en la fabricación de bomba atómica, ha demostrado ser efectivo en la prevención de la caries, mediante los siguientes mecanismos:

 **Preruptivo:** cuando el diente se está formando el niño ingiere el flúor en pequeñas cantidades, aumentando la resistencia a la desmineralización, en un 10% aproximadamente.

 **Poseruptivo:** el flúor en saliva disminuye la desmineralización y aumenta la remineralización

“ La saliva neutraliza la acidez y repone los minerales perdidos. Cada vez que ingerimos azúcares se repite el proceso, en este ciclo, la saliva no tiene oportunidad de amortiguar la acidez si no nos cepillamos luego de ingerir alimentos ”

del esmalte. El uso tópico del flúor es considerado el más adecuado para prevenir caries.

FUENTES DE FLÚOR: natural en el agua, contaminación industrial, pescado de mar, espinaca, papa, leche materna, etcétera.

Industrial: fluoración del agua, fluoración de la sal, crema dental y enjuague bucal. Los suplementos de flúor

“ Gracias al uso de fluoruros se ha logrado una disminución considerable en cantidad y severidad de dientes afectados y perdidos por caries ”



sistémicos (tabletas, gotas ya en desuso) o bebidas energizantes y la leche están relacionados con el riesgo

para sufrir fluorosis. **El riesgo se aumenta cuando varias fuentes aportan flúor simultáneamente durante el desarrollo dental, si la ingesta es superior a 0.04 – 0.1 mg/kg peso corporal.**

FLUOROSIS DENTAL:

Es una condición irreversible causada por ingestión excesiva de fluoruro durante la formación del diente -período de calcificación desde el nacimiento hasta los 6 u 8 años- produce un moteado como manchas o líneas blancas en casos moderados o café en los casos más severos. El esmalte tiende a destruirse, se pone más poroso dependiendo de la severidad.

RECOMENDACIONES:

- **Embarazo:** boca sana 0 caries, evite o baje ingesta de azúcar y sal.
- **Lactante:** leche materna mínimo 6 meses, 0 azúcares, 0 sal, leche formulada sin flúor. Limpieza de encías y lengua con gasa húmeda.
- **6 meses – 2 años:** cepillado por padres, crema sin flúor, evitar altos consumo de azúcar y sal. Enseñe consumo de frutas. Evitar bebidas a base de té.
- **2 - 6 años:** dentífrico menor de 500 ppm flúor. Los padres vigilan, administran crema en el cepillo del tamaño de una lenteja, cepillan y enseñan, merienda sin azúcar, ricas en proteínas, frutas. Si ingiere azúcares debe ser con las comidas, cepillar inmediatamente. Evitar tragar crema.
- **Mayores de 6 años:** dentífrico de 1000 a 1450 ppm flúor.

Consultar necesidad de aplicar flúor u otras medidas de prevención según el riesgo de caries y edad del niño.

luzmaydalunar@yahoo.com

Nancy Julio Ramírez
 Médica Salubrista y
 Especialista en Medicina del Trabajo

Cardunotas de salud

Con la implementación de la ley 100/93, el papel monopólico del estado y los antiguos entes de seguridad social desaparecieron, y quedaron los siguientes organismos estructurales:

El sistema general de pensiones (SGP), el sistema general de seguridad social en salud (SGSSS) y el sistema general de riesgos profesionales (SGRP).

El Sistema General de Seguridad Social en Salud brinda a nacionales y extranjeros un seguro que cubre los gastos de salud, el cual funciona con dos regímenes de afiliación: el Régimen Contributivo y el Régimen Subsidiado; pertenecen al régimen contributivo las personas vinculadas a través de un contrato de trabajo, sean servidores públicos, pensionados, jubilados y

trabajadores independientes con capacidad de pago. Al régimen subsidiado pertenecen las personas sin capacidad de pago para cubrir el monto total de la atención, afilia a la población más pobre y vulnerable de las áreas urbanas y rurales de los estratos uno y dos en el territorio nacional.

Los afiliados a estos regímenes escogen su Entidad promotora de salud (EPS), que son las entidades encargadas de efectuar el aseguramiento, organizar y administrar la prestación del plan de beneficios llamado Plan Obligatorio de Salud (P.O.S.). Las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPS) como hospitales, clínicas, centros de salud, consultorios, Empresas Sociales del Estado (ESE), laboratorios clínicos; son contratadas por las EPS para que atiendan las necesidades de salud del usuario y su núcleo familiar.



● PLAN OBLIGATORIO DE SALUD

El Plan Obligatorio de Salud es el conjunto de servicios de salud que todas las EPS, sin excepción, deben prestarles a todas las personas que estén afiliadas al Sistema de Seguridad Social en Salud por el Régimen Contributivo. Los servicios son: programas de prevención de enfermedades, urgencias, consulta médica general y especializada, consulta y tratamientos odontológicos, laboratorio clínico, estudios radiológicos, hospitalización, cirugía, consulta por psicología, optometría, suministro de lentes a adultos una vez cada cinco años y niños una vez cada año, terapias físicas y respiratoria, atención del embarazo, del parto y del recién nacido, las enfermedades de alto costo y dispensación de medicamentos.

● CUOTA MODERADORA

Las cuotas moderadoras son aportes en dinero que deben pagar los cotizantes y beneficiarios del sistema según el ingreso base de cotización y se actualiza cada año por el Consejo Nacional de Seguridad Social en Salud; el objetivo de este pago es evitar la demanda innecesaria de servicios y propiciar de esta manera el buen uso de ellos, los cuales son: consulta externa por medicina general, especializada, consulta odontológica, atención en el servicio de urgencias, medicación ambulatoria, exámenes de laboratorio clínico e imagenológicos ordenados en forma ambulatoria, suministro de oxígeno y atención domiciliaria.



● COPAGOS

Los Copagos, son los aportes en dinero que hacen los beneficiarios y corresponden a una parte del valor del servicio POS. La finalidad es ayudar a financiar el sistema, se exceptúan: servicios de Promoción y Prevención, programas de atención materno-infantil, programas de control en atención de las enfermedades transmisibles, enfermedades catastróficas o de alto costo, atención inicial de urgencias y los servicios sujetos a Cuota Moderadora.

najurra@yahoo.es