

PROCRASTINAR, O NO DEJES PARA MAÑANA...

“No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy” vendría a ser en el refranero lo que hoy se entiende por “procrastinar”, un término de uso cada vez más frecuente en nuestros días. Tanto que ante la duda generalizada sobre si lo correcto es “procrastinar” o “procastinar, la Real Academia Española de la Lengua (RAE) ha emitido recientemente su dictamen: la forma correcta es “procrastinar”, concluye la RAE.

Procrastinar, procedente del latín procrastinare, significa aplazar, diferir. Y se utiliza para señalar la tendencia a retrasar, a demorar la realización de determinadas tareas o deberes, usando otras actividades como refugio para no afrontar una responsabilidad, una acción o una decisión que debemos tomar. Quien no ha tenido alguna llamada telefónica, alguna lista de precios o algún documento que se le ha “atravesado”, algo para lo que nunca se encuentra el momento de ponerse “manos a la obra”. Y siempre encontramos algo para hacer en aquel momento, a cambio de aquello que reclama nuestra atención.

¿Y que se deriva de la procrastinación? Pues algo tan simple como los remordimientos. Aplazar las tareas genera una cierta sensación de culpabilidad en el sujeto. Por ello, procrastinar puede llegar a ser algo muy serio cuando se convierte en un hábito.

Pero no nos preocupemos más de lo necesario, pues la procrastinación tiene solución: autodisciplina. Adquirir esa disciplina necesaria puede resultar más o menos difícil según cada persona, pero siempre es posible, eso seguro. Con mayor o menor profundidad, muchos autores han escrito y aportado sus conocimientos e ideas sobre este tema. Y en el camino para el éxito, hay unos pasos en los que la coincidencia es generalizada:

- Una vez reconocido el motivo por el que se aplaza la



tarea (o te disgusta o no sabes cómo resolverlo), debes imponerte un calendario “razonable y asumible” que te permita alcanzar el objetivo.

- Si la tarea es grande y compleja, es mejor descomponerla en pasos más pequeños, con plazos estipulados en cada una de ellas. Además puedes premiarte a medida que avanzas en el proceso. Y no dudes en pedir ayuda: la colaboración de otra persona te puede motivar a seguir adelante con el trabajo y a tiempo.

- Para evitar aplazamientos futuros, dedica unos minutos al día a revisar las tareas más estresantes y apunta sus progresos. Y afronta las tareas que no te gustan a primera hora, cuando tu nivel de productividad y concentración será mayor y de paso ya no estarás el resto del día pendiente de aquel trabajo “incómodo”.

¿Te identificas con este artículo? Esperamos que esta lectura te haya resultado interesante y no haya sido solo una excusa para procrastinar...



VENTA Y ALQUILER DE VIVIENDA ADAPTADA

ELIMINACIÓN DE BARRERAS Y ADAPTACIÓN DE LA VIVIENDA MEDIANTE OBRAS Y PROYECTOS TÉCNICOS

OBRA NUEVA ADAPTADA

MR
Movilidad Reducida

SOLUCIÓN INTEGRAL PARA MEJORAR LA ACCESIBILIDAD DE LA VIVIENDA, ACCESOS Y ENTORNO.

¿Quieres vender, alquilar o comprar una vivienda accesible para personas con movilidad reducida?

María Barrientos, 7 08028 BARCELONA
info@mrservicios.es www.mrmovilidadreducida.com Tel. 936 552 524

FETOR CREA SEDTRI

Su finalidad es la elaboración de dictámenes e informes periciales o técnicos en materia de ortopedia

La Federación Española de Técnicos Ortopédicos (FETOR) ha acordado iniciar el proceso para la creación de la Sección de Elaboración de Dictámenes Técnicos y Resolución de Incidencias - SEDTRI.

La SEDTRI tendrá como misión la elaboración de dictámenes e informes periciales o técnicos en materia de ortopedia, bien por propia iniciativa, bien a solicitud de las administraciones públicas, en especial la de justicia, de asociados o de terceras personas usuarias o fabricantes de productos de ortopedia. Asimismo, intervendrá como mediador o árbitro en la resolución de incidentes en la prestación ortopédica y elaborará los informes o dictámenes que fueren precisos para la defensa de los asociados cuando la Junta Federal lo considere conveniente.

La SEDTRI está compuesta:

A) Por un Consejo Permanente, integrado por técnicos ortopédicos nombrado por la Junta de la Federación, que se hará cargo de la resolución de los incidentes en la prestación ortopédica, directamente si se considerasen infringidos los derechos de los asociados, o mediante mediación o arbitraje. Podrá encargar, si fuere preciso para la resolución de la incidencia, de emisión de dictamen o informe por parte de miembros del Servicio de Expertos.

B) Por el Servicio de Expertos en el que se integrarán aquellos técnicos ortopédicos asociados con más de diez años de ejercicio de la profesión que así lo soliciten, con la misión de elaborar dictámenes o informes técnicos en nombre de la Federación, quienes actuarán a requerimiento de la Junta Federal, que les atribuirá la responsabilidad de elaborar el dictamen o informe correspondiente. La Junta Federal deberá respetar un orden de atribución por fechas de incorporación al Servicio, salvo que un criterio de especialidad resulte aconsejable razonablemente para el caso de que se trate. La Junta Federal determinará la retribución por los técnicos atendiendo a la complejidad del informe o dictamen.

“En ocasiones se requieren nuestros conocimientos y experiencia como técnicos ortopédicos para ayudar en la resolución de determinados incidentes en la prestación ortopédica. Con la SEDTRI creamos una estructura profesional y organizada para dar respuesta a esta necesidad con eficacia y rapidez cuando pueda plantearse. Además del importante papel que puede desempeñar, la SEDTRI también pone en valor la ortopedia y sus profesionales ante los diversos organismos y entidades”, explica Jaume Reixach, presidente de FETOR.



JORNADA “REDES SOCIALES EN TU NEGOCIO”

Las redes sociales se han convertido, en la actualidad, en una herramienta imprescindible para la mayoría de empresas y negocios. Es importante estar presente en las redes, pero aún lo es mucho más que esa presencia sea la correcta. Conscientes de la importancia de esta realidad, FETOR organiza una jornada que con el título “Redes sociales en tu negocio” pretende abordar las nociones generales sobre esta temática para todos los profesionales del sector de la ortopedia

Introducción al panorama general, qué es un Community Manager, herramientas de comunicación en cada red, ventas en redes sociales y cuáles son las mejores para nuestro negocio, qué estrategia seguir para comunicar en redes sociales... Con especial incidencia a cómo las redes sociales pueden ser aplicadas en la ortopedia, la jornada aportará contenidos de interés tanto para los que quieren iniciarse como para los ya iniciados.

La jornada tendrá lugar el día 15 de noviembre en las instalaciones de Pimec en Barcelona (c/ Viladomat, 174), de 9,30 a 13,30 horas. El precio del curso para los socios de FETOR es de 30 €, para los No socios, 50 €. Dado que el aforo es limitado, es imprescindible reservar plaza con antelación enviando un e-mail a la dirección info@fetor.org

JORNADA PROFESIONAL DE ORTOPEDIA, EN EL CEAPAT

El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, a través de la Vocalía Nacional de Ortopedia, reunió a más de 200 profesionales sanitarios en la Jornada Profesional de Ortopedia celebrada bajo el lema “Ampliando horizontes”. El objetivo general del encuentro, que tuvo lugar el 27 de septiembre en la sede del Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT), era avanzar y ampliar los horizontes de la ortopedia en la farmacia.

Durante el encuentro se repasaron las novedades del sector de la ortopedia, así como los nuevos diseños y materiales que tratan de mejorar la calidad de vida de los pacientes, utilizando la profesionalidad y proximidad de la farmacia comunitaria. La comunicación 2.0, las novedades normativas y los nuevos diseños fueron algunos de los temas de debate en la cita, en la que también se abordó la nueva orden ministerial (Orden SCB/45/2019).

En el acto participaron, entre otras personalidades, Miguel Ángel Valero, director del CEAPAT, y Carmen Mijimolle, Vocal Nacional de Ortopedia del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. También el presidente del Consejo General, Jesús Aguilar, envió unas palabras a los asistentes desde el Congreso Internacional de FIP que se celebraba estos días en Abu Dhabi.



Dirección:
Jaume Reixach
Comité de redacción:
Guillem Caravaca R., Virginia Almenar, Anna Arbós
Coordinación editorial:
Miquel Carbonell

Administración:
Viladomat, 174 · 08015 Barcelona
www.fetor.org
info@fetor.org
Tel. 93 496 45 07
Fax 93 496 45 32

SOPORTE ANTIEQUINO BOXIA PLUS

El soporte antiequino Boxia Plus de Orliman y su sistema de cierre semiautomático One Hand&On ayuda a corregir la postura del pie en casos de ictus y aporta autonomía e independencia en el usuario. La ortesis está indicada para este tipo de lesiones neurológicas, trastornos musculares y alteraciones congénitas. Su actualización y mejora ha sido ideada para ayudar a mantener el tobillo en una posición funcional previniendo el colapso del pie y ayudando a combatir la debilidad o incapacidad de la dorsiflexión del tobillo, el llamado “pie equino”, de una manera mucho más autónoma, posibilitando un patrón de marcha más natural y eficiente.

La ortesis Boxia Plus permite su colocación con una sola mano gracias al innovador sistema de cierre semiautomático One Hand&On, con una cincha de doble cierre y ribetes acolchados, resultando un beneficio enorme para la autonomía e independencia del paciente. La almohadilla interior en silicona con relieve distribuye la presión y produce un efecto masaje que aporta mayor confort, su tejido interior en rizo permite la absorción de la humedad y su hebilla regulable, una adaptación personalizada del perímetro, asegurando así gran precisión en la colocación y durante su uso.

Este producto ortopédico va enganchado al calzado, que debe llevar cordonera, a través de un anclaje central tipo gancho. Además, está diseñado anatómicamente, según la morfología del pie izquierdo o derecho.



NUEVO SISTEMA DE PROPULSIÓN AUXILIAR UNAWHEEL MINI

Pasión, creatividad e inspiración para hacer algo diferente es lo que define a la UNAwheel Mini, el nuevo dispositivo de propulsión electrónica para sillas de ruedas manuales. La combinación de un diseño elegante y minimalista, su tecnología más avanzada y su ligereza convierten a la UNAwheel Mini en la ayuda perfecta para rodar tanto en exteriores como interiores.

Un peso de tan solo 5,3 kg y un diseño ultracompacto, convierten a UNAwheel Mini en el dispositivo más manejable del mercado. Ideal para transportar en coche o avión.

Es importante también destacar su compatibilidad, pues gracias a los dos tipos de adaptadores, uno para sillas de ruedas de chasis plegable y otro para sillas de ruedas de chasis rígido, UNAwheel Mini es compatible con la gran mayoría de sillas de ruedas manuales del mercado.

Asimismo, se trata de un dispositivo que ofrece una gran funcionalidad. Además de por su estudiado diseño, gracias a sus motores de 250 W y sus baterías de Lítio, UNAwheel Mini es un sistema perfecto para desplazamientos de usuarios que requieran un máximo de 12 Km/h de velocidad y una autonomía aproximada de 12 Km.

