



Obra Social Electricistas Navales

La Obra Social Electricistas Navales, brinda la mejor atención médica en todo el país, respaldados por una cartilla médica de excelencia que incluye a más de mil prestadores a nivel nacional.

OSEN experimentó un crecimiento exponencial, ampliando la cobertura nacional, posibilitando sumar a nuevos beneficiarios al padrón.



Cuidando siempre su salud y la de su familia.

OSEN - Obra Social Electricistas Navales
Uruguay 469 4° "A"
Ciudad Autónoma de Bs. A. (C1015ABJ) - Argentina
(011) 4371 4896
www.osensalud.com.ar / info@osensalud.com.ar



SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD
0800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar
R.N.O.S. N° 106609

El sol siempre está

Ya finaliza un año que, con sus dificultades, también nos permite ver que pudimos avanzar. Para OSEN hubo algunos cambios y crecimientos relevantes que ya les hemos contado en los números anteriores. Probablemente, en 2017 también ustedes, nuestros queridos lectores, vivieron desafíos nuevos.

En este acompañamiento mutuo queremos no solamente desearles un excelente 2019, sino también ofrecerles, una vez más, notas periodísticas y datos de coyuntura que puedan hacer sus vidas más sencillas, divertidas y estimulantes.

Por eso, además de los espacios de concientización y diversión, como **En Cifras** y **Recreo de Piratas**, queremos invitarlos a reflexionar, en **La Brújula**, acerca de la importancia del juego en los niños. Y no sólo del que pueden disfrutar en el jardín de infantes o en la soledad de su casa, sino del tiempo lúdico que necesitan compartir con sus padres para aprender, desarrollar su personalidad, incorporar valores y aceptar e inventar reglas claras.

También les acercamos respuestas a las preguntas que puedan tener en materia de estrés visual. Si pasan muchas horas frente a la computadora o con el teléfono celular, ya sea por trabajo o entretenimiento, seguramente tendrán algún nivel de agotamiento que les genere dolor de cabeza, entre otros malestares. Ocuparse y no preocuparse es la mejor manera de solucionarlo y, para eso, nada mejor que la consulta, en **GPS**, a una especialista.

Y como posiblemente entre este y el próximo número de *Embarcados* podrán tomarse algunos días libres para disfrutar de su hogar, de una pileta o viajar a algún destino, en **Nota de Tapa** les contamos las tendencias, usos y costumbres que, en la actualidad, se dan en torno al turismo. Asimismo, en **Salvavidas** nos ocupamos de darles algunas pautas para prevenir el drama del ahogamiento, especialmente en niños, que son las principales víctimas.

El verano es también un buen momento para que, con cuidado, los chicos empiecen a practicar alguna disciplina deportiva. Les contamos cuáles son ideales a determinadas edades y por qué, en **A Todo Vapor**.

En **Entrevista** conversamos con una emprendedora que lidera una comunidad de mujeres que se animan a pegar el salto y generar su propio negocio y, sobre todo, se reúnen para intercambiar ideas y ayudar a otras a que se atrevan. Porque nada mejor que empezar el año con el proyecto de empoderarse y desarrollar un sueño propio.

Finalmente, en **Bitácora de la Marina Mercante** celebramos el amor a bordo con la historia de un electricista naval y una enfermera que se enamoraron en altamar y, desde entonces, eligen navegar las mismas aguas.

Los mejores deseos para terminar el año con alegría y esperanza, y comenzar un 2019 con la energía que merece celebrar la vida,

Ricardo R. Iglesias
Presidente

SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

ENTREVISTA

Marina Ponzi. La creadora de *LadiesBrunch* nos cuenta consejos y comparte las claves de su exitoso emprendimiento.

SALVAVIDAS

Ahogamiento por sumersión.
Pautas para prevenir la muerte infantil.

08

10

NOTA DE TAPA

Viajes y estilo. Tendencias y cambios de hábito a la hora de vacacionar.

A TODO VAPOR

Iniciarse en el deporte.
Cuándo es el mejor momento para aprender y divertirse.

13

14

LA BRÚJULA

Jugar para vivir. Los beneficios de imaginar, crear y compartir actividades lúdicas durante el crecimiento de los hijos.

16

GPS

En nuestro consultorio, te asesoramos sobre estrés ocular.

17

BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Una historia de amor a bordo.

18

RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

MUNDO OSEN

3N C1FR4S

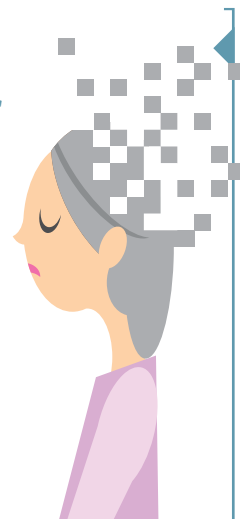
Un **25 %** de la mortalidad prematura por **enfermedad cardiovascular** es lo que la Organización Mundial de la Salud busca reducir para el año 2025. El **20 %** de los **menores de 30 años** tienen las **arterias más rígidas de lo esperable**. Por eso es fundamental la educación y la prevención que implica adoptar, desde la temprana infancia, hábitos saludables.



Entre **5 y 10 veces** más de posibilidades de desarrollar **epilepsia** tienen las personas con antecedentes familiares con esta patología. Se diagnostica –incluso está la opción de hacerse un estudio genético para determinar si uno la desarrollará– y **se puede tratar con medicamentos de manera exitosa**.

500.000 personas **sufren de Alzheimer**

u otra demencia en el país; es decir, **uno de cada ocho argentinos mayores de 65 años**. Es importante detectar la enfermedad en sus primeras etapas; pero, sobre todo, cuidar el cerebro a partir de mantenerlo cognitivamente estimulado, hacer actividad física, alimentarse sanamente, controlar factores de riesgo cardiovascular, tener vida social activa y cuidar la salud emocional.



Un **70 %** es el porcentaje en que se **reducen las probabilidades**

de que un motociclista sufra **lesiones graves** en un accidente de tránsito **si utiliza casco**.

Y un **40 %** la **chance de muerte**.



El **46,8 %** de los argentinos **diagnosticados con asma** no realizan un tratamiento, sino que sólo atacan los síntomas de una crisis, según una encuesta realizada por el Ministerio de Salud de la Nación (ahora, Secretaría de Salud). **Es importante detectar la enfermedad a tiempo**, pero también seguir un tratamiento para prevenir los episodios asmáticos que pueden ser mortales.





“Está bueno y crecer a intercambiar”

 Por Jesica Mateu

MARINA PONZI ES EMPRENDEDORA Y FUNDADORA DE *LADIESBRUNCH*, UNA COMUNIDAD DE MUJERES CON INICIATIVA QUE PARTICIPAN, UNA VEZ AL MES, DE UNA REUNIÓN DISTENDIDA EN LA QUE COMPARTEN VIVENCIAS Y ESCUCHAN A ALGUNA ORADORA QUE DESCRIBE LAS CLAVES DE SU ÉXITO.

“Siempre me gustó mucho armar eventos con personas que no se conocen, pero que pueden tener algo en común, para generar oportunidades enriquecedoras en múltiples sentidos”, señala Marina Ponzi. Luego de iniciativas como *Buenos Aires Food Week* y *Lucha de Almohadas*, en 2009 lanzó *LadiesBrunch*, un proyecto que nació a partir de un interés puramente personal, pero que creció y tomó la forma de un negocio de éxito.

Tanto es así que recientemente Facebook eligió a Ponzi, junto con 115 emprendedores (sobre un total de más de 6.000 que se postularon) de 46 países, para reconocerla en la primera edición de su Programa de Liderazgo Comunitario. “Está pensado para potenciar a líderes de distintas partes del mundo; personas que crean comunidades que generan impacto. Nos apoya con *mentoring*, capacitación y fondos para hacer crecer nuestros proyectos”, explica a *Embarcados* Ponzi, quien, además, es fundadora de la agencia de *marketing* gastronómico Nopal.

LadiesBrunch surgió como un espacio de encuentro entre emprendedoras que derivó en una comunidad activa de

17.000 mujeres que, en su mayoría, están en una etapa de transición profesional, con ganas de lanzar su propio negocio y que buscan inspirarse y contactarse con otras que ya lograron hacerlo. Por eso, la propuesta es acceder a eventos mensuales de capacitación y *networking* orientados a impulsar su potencial profesional. La idea madre es “hacer que la gente se junte y arme una experiencia diferente; conectarse y abrir la cabeza”, defiende, espontánea, Ponzi. Hoy, la misión es lograr el empoderamiento; generar un espacio que nos permita estar mejor conectadas, crecer, aprender y generar nuevas oportunidades”, reconoce. Además, se siente orgullosa de que, desde que creó esta propuesta, más de 6.000 mujeres participaron de los eventos que organiza.

¿Cómo planeás hacer crecer tu proyecto a través del apoyo de Facebook?

Quiero potenciar y sumar a *LadiesBrunch* a mujeres de Latinoamérica que puedan ser líderes de su comunidad, siempre bajo el paraguas de nuestro emprendimiento. Por ahora, tenemos presencia en las ciudades de Buenos Aires y Rosario. Pero, a partir del año que viene, vamos a lanzar este



generar ideas partir de experiencias”



programa para que las chicas de habla hispana que estén interesadas –desde México hasta la Argentina– puedan participar.

¿Cuál es el perfil de una potencial líder de *LadiesBrunch*?

Buscamos personas que ya tengan experiencias ligadas al mundo emprendedor, con una personalidad conectora y un perfil social; que quieran generar un impacto en el lugar donde viven y que se involucren con eso.

¿Ya desde el arranque pensaste en tu proyecto como una oportunidad de negocio?

No. Me lo tomaba como un interés personal. Recién hace tres años lo pensé como un negocio. Y creo que esa fue esa una de las razones por las cuales siempre estuve muy motivada y conectada con esta misión de generar un impacto positivo. No era una propuesta que estuviera ligada a si me iba bien o mal, sino que surgió porque había estado viviendo un año en Madrid por trabajo y, como no conocía a nadie, busqué espacios para hacerme amigas. Nos íbamos a *brunchar* por ahí y, cuando volví a la Argentina, quise repetir la experiencia con mis amigas. Pero ellas no querían o no podían. Entonces, necesité ampliar mi círculo y conocer otras perspectivas. Sí había vuelto de España con la idea de armar un negocio porque no me terminaba de cerrar la relación de dependencia. Pero la intención de compartir una comida con otras chicas para inspirarme y conectarme surgió como una necesidad mía. Y en un momento pensé: “Si yo lo necesito, seguro que hay otras mujeres que están en la misma”. Así que todo se dio de una manera muy natural. Los primeros encuentros salieron hermosos, generaron cosas muy lindas y empezamos a reunirnos una vez por mes. Hasta que hace unos dos años comencé a armar los *brunchs* con una propuesta más cerrada: conformar una red, sumar más mujeres y capacitaciones.

¿Qué aprendiste de vos misma en este proceso?

Descubrí en mí la creatividad y el poder de generar propuestas o negocios novedosos que agreguen valor. Me di cuenta de que soy una persona muy enfocada: me gusta ir para adelante, ponerle mucho esfuerzo y horas a cada uno de los proyectos que lanzo. Me frustró, pero sigo porque entiendo que las cosas crecen con el tiempo. También

aprendí a delegar, porque comprendí que es importante que yo no haga todo, y a liderar. Aunque los demás no realicen las cosas como las haría yo, es preferible que se ocupen porque, sino, todo termina por tener un techo. Está bueno generar ideas y crecer a partir de trabajar con otros y de intercambiar experiencias. Eso también te da mucho *know-how* y la posibilidad de aprender de otras personas.

¿Y de emprender?

Creo que un gran aprendizaje es entender que el emprender no es como te lo suelen vender. No se trata de la gran y linda aventura. Tiene aspectos difíciles y se debe saber que hay que tener mucha perseverancia y enfocarse; ser capaz de esperar los tiempos de cada proyecto y no frustrarse si al toque no te va bien. Son pocos los casos que explotan de un día para el otro. En la mayoría hay que probar variantes. Nunca casarse con la primera idea que tuviste, sino cambiar el foco muchas veces. El éxito tiene que ver con ser consistente y mantener los proyectos.

DAR EL SALTO

Justamente, la clave de *LadiesBrunch* es poder conectarse con otras profesionales que puedan servir de inspiración para animarse a patear el tablero y convertirse en una emprendedora, o crecer en el camino que una puede haber empezado a construir.

Por eso, la comunidad que desarrolla la iniciativa de Marina Ponzi tiene múltiples vías de contacto. Quien quiera enterarse de los próximos *brunchs* o eventos de capacitación puede hacerlo a través de:



<http://www.ladiesbrunch.com.ar>



<https://www.facebook.com/ladiesbrunch/>



@LadiesBrunch



<https://www.instagram.com/ladiesbrunch/>

✍ Por Jesica Mateu

Estrategias para que los niños **no se ahoguen**

LO IDEAL ES SABER NADAR. PERO LA PREVENCIÓN EN MENORES DE SEIS AÑOS, QUE AÚN NO SABEN HACERLO, TAMBIÉN ES POSIBLE. ASESORAMIENTO A PADRES Y ENTRENAMIENTO A LOS MÁS CHIQUITOS SON ALGUNAS DE LAS SOLUCIONES QUE APLICARON EN TAILANDIA Y QUE VALEN LA PENA TENER EN CUENTA.

Tobías, un bebé de ocho meses, estaba junto a sus dos hermanos y a su mamá en la localidad de Virrey del Pino –en La Matanza, al sudoeste del conurbano bonaerense–, cuando una intensa lluvia de noviembre comenzó a caer sobre toda la región.

En un sólo día, en el que se había programado la primera final de Boca y River, cayó tanta agua como estaba pronosticado para todo el mes; razón por la cual el superclásico tuvo que ser postergado hasta el día siguiente y parte del territorio bonaerense sufrió importantes inundaciones. Muchas familias humildes perdieron los pocos bienes que tenían. La de Tobías fue una de las afectadas, ya que el arroyo Morales y el río Matanza, ambos muy cerca de su casa, se desbordaron. La mamá, entonces, estuvo durante toda la madrugada del lunes tratando de sacar el agua de su vivienda, hasta que, agotada, a las seis de la mañana se acostó para darle el pecho a su hijo. Pero se quedó dormida unos minutos y no advirtió cuando su bebé se movió, cayó al agua y murió ahogado.

No es un hecho aislado. Cada año, unas 372.000 personas mueren bajo el agua; más de la mitad son menores de 25 años. El ahogamiento es una de las 10 causas principales de muerte en el planeta, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), que indica, además, que en los países de medianos y bajos recursos, las tasas de fallecimiento son casi tres veces más altas que las de los más desarrollados. De hecho, en la Argentina es el segundo motivo de deceso, luego de los accidentes viales. Esto implica que cada 72 horas pierde la vida un niño de menos de 15 años (sobre todo, de uno a cuatro años) por haberse ahogado, tal como indica el último informe de *Estadísticas Vitales*, de 2016, del Ministerio de Salud.

SOLUCIONES PARA TENER EN CUENTA

En Tailandia aplican, desde hace 12 años, una estrategia a nivel nacional (Merit Maker) para prevenir el ahogamiento, con grandes resultados: lograron reducir un 50 % las muertes de niños y adolescentes y, en localidades como Surat Thani, al sur del país, se enorgullecen de no haber tenido ninguna víctima fatal en los últimos dos años, a pesar de que hay muchas comunidades viviendo a la vera de ríos y arroyos.

Con Merit Maker hacen un trabajo integral a partir del cual comunican a las familias medidas de seguridad en el hogar y a los niños les enseñan a flotar por largos períodos (para ser capaces de esperar a ser rescatados) y a salvar a alguien sin arrojarse al agua. También, a hacer rescate cardiopulmonar (RCP).

A los ocho años es el momento ideal para que los chicos aprendan a nadar, según el médico especialista David Meddings, coordinador del departamento de Gestión de Enfermedades no Transmisibles, Discapacidad, Violencia y Prevención de Lesiones, de la OMS. La razón es que en esa etapa de su desarrollo es cuando logran adquirir la habilidad con mayor eficiencia. Antes, de todos modos, hay mucho por hacer para prevenir que miles de niños mueran ahogados.

Este artículo fue posible gracias al apoyo de ICFJ-OMS Safety 2018 Reporting Fellowship Program y Bloomberg Philanthropies.



En el jardín de infantes también se puede trabajar en prevención.



En el hospital, al nacer un hijo, y en los centros de atención primaria, se les entregan a los padres manuales con información sobre los cuidados materno infantiles que incluyen una guía acerca de cómo prevenir ahogamientos. Al mismo tiempo, las enfermeras trabajan con los chicos para, mediante el juego, enseñarles los riesgos y tres conceptos clave que también se inculcan durante el jardín de infantes: no jugar cerca del agua, no intentar alcanzar juguetes que estuvieran allí ni asomarse a contenedores, como palanganas y tanques.



En una centro de prevención primaria tailandés enseñan a los padres a construir corralitos para que los menores de dos años jueguen seguros.

También capacitan a los padres para que puedan construir, con sus manos y recursos locales (maderas de bambú y otras especies), una cerca pensada para contener, en un espacio de juego seguro, a los menores de dos años (51 cm de altura para que no la sobrepasen, con barrotes cada 66 cm).

En la escuela primaria les enseñan a los alumnos estrategias básicas de supervivencia en el agua y a rescatar a otros niños con la advertencia de que nunca deben sumergirse para hacerlo. Por el contrario, tienen que pedir auxilio al mismo tiempo que le arrojan a la víctima bidones, botellas vacías o cualquier otro elemento que flote para que pueda sujetarse. Luego, deben alcanzarle un palo o una rama extensa –incluso, una cuerda o telas, como sábanas o toallas enlazadas– para lograr arrastrarla hacia la orilla.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

La Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) recomienda la supervisión incesante de los adultos. Es fundamental no distraerse ni un segundo hojeando el diario ni enviando un mensaje de WhatsApp; basta menos de un minuto para que un bebé se ahogue en un pequeño charco.

Además, en piscinas, la OMS aconseja una proporción segura en número de cuidadores y niños*. Asimismo, para que las piletas sean seguras deben tener, tal como indica la SAP, un cerco completo de 1,30 m de alto, con barrotes verticales con una distancia máxima entre sí de 10 cm; y una sola puerta, con mecanismo de apertura-cierre no accionable por niños. No se deben dejar cerca elementos como reposeras, para que no los usen para escalar; los pisos y bordes tienen que ser antideslizantes y las bocas de succión, recubiertas por una rejilla de trama estrecha que impida que entre la mano o el pie de un menor de edad. Si se utilizan piletas inflables o desarmables deben vaciarse a diario, al igual que las palanganas o los baldes.

Otra recomendación útil es no dejar juguetes en la piscina y tener siempre a mano un teléfono con, al menos, dos números de servicios de emergencia.

Por otra parte, no hay que subestimar a los arroyos, ríos, lagos o al mar, ya que con la primera bocanada de agua que trague un chico queda impedido de gritar socorro. Aquellos entornos, además, dificultan visibilizarlos y escuchar sus pedidos de ayuda por la intensidad del oleaje o la correntada, y por el ruido del viento o de embarcaciones.

**(Un adulto por cada lactante; uno cada dos chicos de uno a dos años y uno cada tres pequeños de dos a tres años. Para los de cuatro años, la cantidad de cuidadores dependerá de sus habilidades para la natación).*



TENDENCIAS Y ESTILOS de viaje

LOS HÁBITOS QUE ESTABLECEN LAS NUEVAS GENERACIONES, PERO, SOBRE TODO, LAS HERRAMIENTAS QUE LA TECNOLOGÍA PONE AL ALCANCE DE LOS TURISTAS, PROVOCAN CAMBIOS EN EL MODO EN QUE HOY SE PLANIFICAN LAS VACACIONES.

Viajar aporta alegría, experiencias y aprendizajes. También enriquece el espíritu y renueva las energías. Abre la cabeza a nuevas ideas, reflexiones, y, por qué no, decisiones.

Conocer otros destinos o regresar a aquellos que les generaron una vivencia divertida o emotiva permite relajarse, conocer personas con otras maneras de ser y de pensar; expone otra cara del mundo e invita a disfrutar del ocio y el tiempo libre de un modo creativo, entretenido, distendido y, a todas luces, enriquecedor.

Cada viaje, entonces, es una aventura dinámica que en la actualidad se planifica acorde con el ritmo y las herramientas que impone la tecnología, la cual motivó un gran cambio en los hábitos de los turistas, así como en sus elecciones.

Hoy, por ejemplo, es más sencillo obtener recomendaciones de un público masivo a través de redes sociales y plataformas digitales creadas especialmente para eso, como TripAdvisor, así como metabuscadores que ofrecen la posibilidad de recibir alertas en dispositivos móviles para identificar rápidamente –y sin tener que ocuparse personalmente de ello– ofertas o buenas oportunidades para viajar a tal o cual lugar, en una u otra aerolínea, o en determinada fecha que, en ocasiones, se rige por el corto plazo y, en otras, permite una mayor planificación. También existen sitios de Internet que, directamente, dan la posibilidad a los viajeros de reservar todo tipo de alojamientos y compararlos entre sí para elegir la opción que mejor se adapte a sus expectativas.

Así, de algún modo, el mundo está más que nunca al alcance de los turistas. Sin embargo, sigue siendo tan inmenso como siempre.

OPCIONES PARA TODOS

Hay quienes buscan aventura y riesgo; así como otros prefieren la quietud en plena montaña o en una playa. También están los que disfrutan de la cultura, el consumo o la historia que les aportan las urbes y los pueblos pintorescos; y los que eligen variar entre unas y otras opciones.

Porque, aunque los destinos son infinitos, lo cierto es que están los clásicos imperdibles, los que se ponen de moda y los emergentes. De hecho, para 2019, según un análisis de

crecimiento en las reservas por medio del metabuscador Skyscanner –que cuenta con más de 60 millones de consultas al mes–, los lugares que marcan tendencia son Las Vegas, La Habana, Bangkok, Mérida, Santiago de Chile, Miami y Roma, en ese orden.

Asimismo, la compañía señala que el 78 % de los destinos por los que se inclinan los argentinos a través de su plataforma son internacionales. Puntualmente, Dinamarca, Panamá, Turquía y Costa Rica resultan ser los países que más crecen en búsquedas a nivel porcentual, mientras que Tailandia, Cuba y Emiratos Árabes Unidos, los que más han bajado.



Otro dato interesante es que los bonaerenses son los que reservan los vuelos con mayor anticipación (10 semanas, en promedio), mientras que los jujeños lo hacen unas cinco semanas antes de viajar, aproximadamente.

Desde Skyscanner también informan que las ciudades más buscadas por los argentinos son Madrid, Iguazú, Barcelona y San Carlos de Bariloche. Y que, por la devaluación, crecieron los destinos domésticos. Entre los internacionales, sin embargo, Europa sigue siendo el continente preferido. También, desde el metabuscador notan que los turistas locales “son más sensibles a los precios” en sus selecciones si se los compara con los viajeros de otras naciones. De ese modo, si bien los argentinos no dejan de recorrer el país y el mundo con la crisis, definen los destinos, la hotelería y la cantidad de escalas que harán en función de los precios y el presupuesto. Por lo menos, es lo que pasa entre los viajeros de entre 24 y 45 años, que son la franja etaria que más utiliza Skyscanner.

ESCAPADAS, SIEMPRE UN BUEN PLAN

El 30 % de los turistas deciden realizar viajes breves a último momento, según una investigación encargada por Booking.com –uno de los sitios líder en conectar pasajeros y que posee una amplia variedad de alojamientos– este año de la que participaron 20.500 personas, de los cinco continentes, que recorrieron el mundo durante los 12 meses anteriores a la realización de la encuesta o que planeaban hacerlo durante el siguiente año.

El estudio *online* también concluyó que quienes más optan por las escapadas son las parejas jóvenes que buscan romper la rutina para ir hacia lugares alejados y diferentes. También, grupos de amigos de entre 26 y 38 años, con el objetivo de descubrir nuevos sitios que les permitan disfrutar de la paz y la naturaleza.

“El turismo interno es una fuente de ingreso muy importante para nuestro país y está creciendo de forma sostenida. Los destinos de la provincia de Buenos Aires son la referencia para la gran mayoría de los turistas”, detalló Maximiliano Alfaro, Country Manager de Booking.com Argentina. Por otro lado, la compañía informa que cuando se trata del Interior, los viajeros eligen Mendoza, El Calafate, Iguazú, Puerto Madryn, Córdoba y San Carlos de Bariloche.

De hecho, según otro relevamiento de la misma compañía, tanto la Ciudad como la provincia de Buenos Aires, como las provincias de Mendoza y Río Negro –en ese orden– son las preferidas por los argentinos, por lo menos, entre junio de este año y el mismo mes en 2017.

TIPS PARA VOLAR Y DORMIR BARATO

1) Ser flexible. Mientras más uno pueda adaptar sus fechas y horarios de viaje, mejor. En este sentido, las temporadas más económicas para viajar son la baja o la media. Es decir, de marzo a mayo y de septiembre a noviembre. También, durante la semana –en lugar de los sábados y domingos–; sobre todo, martes y miércoles, y más aún si es en la noche o de madrugada. Hacer escalas también es otro truco para encontrar vuelos más baratos. Y hasta es posible aprovecharlas para conocer un destino extra.

2) Prestar atención a las promociones y días especiales de ofertas. Travel Sale o Cyber Monday son algunas oportunidades puntuales que no hay que dejar pasar.

3) Buscar con anticipación. Entrar a Internet de manera frecuente o, mejor aún, activar alertas de precio, es clave para poder conseguir precios convenientes y hacer las valijas.

ABANICO DE ESTILOS

Hay nuevas tendencias para explorar a la hora de planificar las vacaciones. En particular, Thomas Allier, CEO de Viajala, otro metabuscador de vuelos y hoteles, destaca en particular tres modos de conocer el mundo.

Síndrome Wanderlust: nace con los *millennials*, pero se espera que continúe con la llamada generación Z. Consiste en la irrefrenable, casi obsesiva, avidez de explorar el mundo. Es para aquellos que no se conforman con los destinos tradicionales y menos con ir siempre al mismo lugar. Necesitan diversidad, una experiencia transformadora y recurrente.

Bleisure: también de la mano de las nuevas generaciones, combina el trabajo con el placer. En la práctica implica aprovechar los viajes laborales (fundamentalmente, tener pago los aéreos) para conocer distintos destinos, descansar algunos días y volver a la rutina renovado.

Glamping: está bajo el paraguas del turismo ecológico; fusiona los conceptos y los términos *camping* y *glamour* porque consiste en alejarse de los centros urbanos y disfrutar de la naturaleza de manera confortable e incluso, lujosa. Las carpas tradicionales se reemplazan por tiendas u otro tipo de alojamiento alternativo, muchos de los cuales se destacan por su diseño de autor. La gastronomía es exquisita; la higiene, impecable, y pueden existir alternativas que incluyan cocina orgánica, energía sustentable y demás detalles ligados a vivir una experiencia única, ecológica, cómoda y distendida.



UNA ADVERTENCIA: Considerar precios finales antes de comprar un vuelo. En ocasiones, la tarifa ideal no es tal si se toman en cuenta costos adicionales, como elección del asiento, equipaje extra y seguro de viaje, entre otros.

La infancia es siempre el mejor momento para aprender



GIMNASIA ARTÍSTICA, NATACIÓN, SALTOS EN EL TRAMPOLÍN Y PATINAJE SON ACTIVIDADES QUE LOS NIÑOS SUELEN ELEGIR Y DISFRUTAR. PERO ¿EN QUÉ MOMENTO DE SU DESARROLLO CONVIENE APRENDERLAS?

El deporte, además de una actividad saludable –si se realiza con los cuidados necesarios–, es divertida. Ayuda al desarrollo corporal y del equilibrio, genera beneficios en el ánimo y en el sistema cardiovascular, y favorece las relaciones sociales.

La gimnasia artística, el patinaje, los saltos ornamentales y la natación son algunas de las opciones deportivas preferidas de los chicos (además del fútbol) o, por lo menos, algunas de las que más se proponen en los colegios para realizar posthora. Vale la pena, entonces, tener en cuenta algunas recomendaciones que el profesor de educación física y experto en psicomotricidad Gennaro Palmisciano comparte en su libro *500 ejercicios para el equilibrio* (Ediciones Obelisco).

Gimnasia artística: la iniciación debería ser temprana, antes de los seis años, ya que coincide “con el inicio de la fase sensible del equilibrio”. Además, recomienda proponer actividades “sin cansar ni desmotivar a los niños”.

Saltos ornamentales: están ligados al uso del trampolín y la natación. Palmisciano indica, también, que el momento para empezar a practicar estos “vuelos” al agua es a partir de los seis años. E, incluso, que como complemento los chicos pueden hacer gimnasia deportiva.

Patinaje: “La fuerza de fricción de las ruedas contra la pista es menor que la de los pies al caminar, por lo que es también menor que la contrarreacción”. Por eso se precisa tiempo para adaptarse, ya que el movimiento que los chicos deben hacer para avanzar con patines es muy distinto del que realizan para deambular normalmente. “Es necesario que se inicie alrededor de los cuatro años, para ganar confianza”, sugiere el especialista, quien, además, indica que al inicio el niño debe aprender a “marchar (llevar el peso del cuerpo de una pierna a la otra; levantar el patín y ponerlo adelante); a continuación, a deslizarse, y así sucesivamente”.

Natación: la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que se aprenda cerca de los ocho años, mientras que la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) sugiere que sea a partir de los cuatro. Lo cierto es que resulta clave que los chicos tengan, primero, respeto (pero no miedo), y luego, nociones de supervivencia ligadas a la capacidad de flotar. A medida que desarrollen sus habilidades motrices y logren manejar su cuerpo, les será más fácil poder nadar.

CUIDARSE ES QUERERSE

El deporte aumenta la autoestima. Pero, más allá de cuál sea el que se elija, fuentes expertas en prevención y salud aseguran que lo importante es:

- Antes de seleccionar una actividad, hacerse un chequeo médico.
- Tomarlo como un hábito, ya que la OMS recomienda realizar actividad física unos 30 minutos diarios. Correr en un parque, saltar a la soga, jugar a la mancha o andar en bicicleta también son maneras de estar activo.

- No sobreexigirse. Si bien el sedentarismo es malo, agotarse resulta insalubre para los músculos y el sistema cardiovascular.
- Vale la pena privilegiar, tal como lo indicamos en la última edición de *Embarcados*, la actividad física al aire libre. También es mejor en grupo que en soledad.
- Hay opciones, como el patinaje, que precisan de un equipo de seguridad, como coderas y rodilleras, entre otros elementos.
- Hay que mantener a los niños hidratados, antes, durante y luego de la actividad física.

El juego, el gran aliado de los chicos

Por Jesica Mateu



EN LA NIÑEZ ES ESENCIAL QUE LOS NIÑOS TENGAN TIEMPO PARA DISFRUTAR DE JUGUETES Y DIVERTIRSE EN COMPAÑÍA DE SUS PADRES, ADULTOS DE REFERENCIA Y PARES. ASÍ ES COMO MEJOR APRENDEN A RELACIONARSE, ENTIENDEN EL ENTORNO, DESARROLLAN SU INTELLECTO Y HABILIDADES; PERO, TAMBIÉN, A EXPRESAR SUS EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS.

La infancia resulta ser una etapa fundacional. Es entonces cuando los padres deben poner su mayor atención, amor y dedicación para sembrar afecto, autoestima, valores, hábitos saludables y educación. Se trata de contener a los bebés y niños, así como guiarlos, estimularlos y darles lugar a que exploren el mundo que los rodea. Para eso deben acercarlos a actividades recreativas y juegos que fomenten el entendimiento, el desarrollo intelectual, la creatividad, la imaginación, la curiosidad, la memoria y la confianza.

Los juguetes, además, son un medio para que el chico pueda simbolizar y expresar sentimientos y preocupaciones; también, para elaborar conflictos cotidianos y situaciones traumáticas, tal como detalla en un artículo de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA), uno de sus miembros, la licenciada Nora Vinacur. La especialista también destaca que “en bebés y en niños de temprana edad, siempre es necesaria la interacción con el adulto. No hay que dejarlo solo con el juguete, por más que corresponda al momento evolutivo”. Es que el acompañamiento abre las puertas al diálogo y a exteriorizar pensamientos y sensaciones. A medida que crecen, es importante –además de seguir compartiendo juegos– darles la oportunidad de interactuar entre pares porque, como publica el diario español *El País* en una nota sobre el informe de la Asociación Americana de Pediatría (AAP), “el juego entre iguales generalmente involucra la resolución de problemas sobre las reglas, lo que requiere negociación y cooperación. A través de estos encuentros, los chicos aprenden a usar un lenguaje más sofisticado”.



Por otra parte, Vinacur explica que “tanto la niña como el varón deben experimentar desde temprano con todo tipo de juguetes. Esto no marca, a futuro, su identidad de género. Por el contrario, cuanto menos estereotipados sean, mayor libertad tendrá el chico de poder desplegar su propia bisexualidad, natural y normal, en este momento del desarrollo”.

A FAVOR DE LA SALUD

Jugar es sano porque –aparte de lo mencionado– ayuda al funcionamiento ejecutivo, que es el que permite una atención sostenida. También, al entendimiento matemático simple, a disminuir el estrés, fomentar la motivación, la autorregulación emocional y la capacidad de adaptación.

También hay que tener en cuenta que:

- El juego de simulación motiva “la autorregulación porque los niños deben colaborar en el entorno imaginario y aceptar fingir y ajustarse a los roles, lo que mejora su capacidad para razonar sobre eventos hipotéticos”, indican en la AAP.
- El ejercicio físico favorece la salud física y mental.
- Todas las formas, variedades y colores de juguetes son bienvenidos. Incluso, los elementos sencillos, como bloques, pelotas, rompecabezas, crayones, cajas y objetos domésticos. Todos estimulan la creatividad, pero lo más importante es lo que los chicos proyectan en ellos “sus propias ansiedades, temores, alegrías”, destaca la psicoanalista.

ESPÍRITU LÚDICO

Compartir más momentos de juego con los niños es una de las mejores decisiones que los padres pueden tomar, ya que resulta importante la calidad, pero también la cantidad de tiempo. Unos 30 minutos diarios fortalece vínculos, genera experiencias inolvidables para los adultos y los chicos, aumenta la autoestima y la alegría. Es, asimismo, una oportunidad de diálogo y de promoción de habilidades, como la comunicación efectiva, la solidaridad y la resiliencia. Está comprobado que el aprendizaje más efectivo es el que se logra a partir del intercambio de persona a persona.

Por eso, además, no hay que abusar del uso de la tecnología. Puede ser entretenida y beneficiosa, pero sólo si no es la recreación que más se utiliza. Definitivamente, no es adecuada para chicos menores de tres años que necesitan, para su maduración, familiarizarse con elementos concretos. Y para niños más grandes es clave supervisar los juegos y actividades, así como establecer límites en el tiempo que pasan frente a la computadora, tableta o teléfono celular.

Como padres –o docentes–, también es importante buscar que el aprendizaje se fomente a partir de la motivación intrínseca del chico. Es decir, mediante sus intereses genuinos, en lugar de enfocarse en motivaciones extrínsecas, como son las puntuaciones. Vale la pena saber, asimismo, que:

- Las armas de juguete son una opción más, según Vinacur, ya que, como otras alternativas, ayuda “a poner de manifiesto, de un modo simbólico, los impulsos hostiles del niño y le dan la posibilidad de su expresión mediatizada a través del juguete, y no de un modo directo sobre otro par o un adulto”.
- Los juegos de mesa son útiles para entretenerse, compartir y armonizar la vida familiar.
- Las expresiones artísticas, como la pintura y el dibujo, juegan un rol importante en el desarrollo social y psíquico de los chicos.



ESTÍMULOS SEGÚN LAS ETAPAS DE DESARROLLO

Para cada momento evolutivo existen juguetes que son más aptos para entretener y estimular a los niños. En función de lo que aconseja la Sociedad Argentina de Pediatría podemos concluir que los que tienen de:

0 a 3 MESES necesitan juguetes que activen sus sentidos con sonidos, colores y diferentes texturas. Colgantes de cuna y música son buenas opciones. El contacto visual con otros y la comunicación también resultan clave. En este período aparece la sonrisa social.

4 a 5 MESES, como ya pueden sostener objetos con sus manos, precisan juguetes que no puedan tragarse, ya que se los llevarán a la boca a modo de reconocimiento. Muñecos y libritos son buenas alternativas.

6 a 7 MESES, al comenzar a sentarse y tener una actitud más activa, disfrutan de juegos vinculados a formas, colores y encastrés.

8 a 11 MESES, que empiezan a gatear, necesitan espacio y seguridad para desplazarse y descubrir su entorno. También se da “la angustia del octavo mes”, al reconocer a la madre como un ser independiente. Por eso, los chicos comienzan a tirar objetos y esperan que se los devuelvan: comprueban que lo que se va, regresa. Este juego ayuda a ordenar la estructuración psíquica.

12 a 18 MESES, como comienzan a caminar, valoran los juguetes de arrastre y movimiento (autos y animalitos con soga para pasear); también las mesitas didácticas y todo aquello en lo que puedan apoyarse para jugar o empujar para trasladarse.

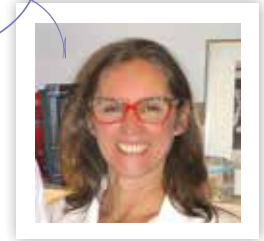
18 a 24 MESES les gustan los rompecabezas, los lápices y juguetes que puedan apilarse. Esto colabora con la motricidad fina y el intelecto.

DESDE LOS 24 MESES se benefician con elementos maleables, como las masas, que son ideales para estimular el control de esfínteres. Otras opciones, como el Memotest, reconocimiento de formas y colores, así como el juego simbólico, son ventajosas.

DESDE LOS 36 MESES pueden andar en triciclo y jugar con pelotas, además de divertirse con rompecabezas y juegos de encastre más complejos.

A LOS 4-5 AÑOS están listos para los juegos reglados (cartas, dados).

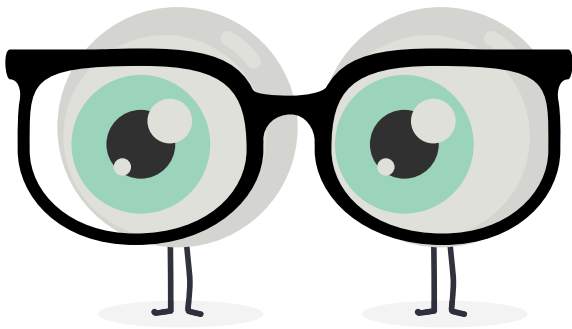
ANA SANSEAU



Jefa del Servicio de Oftalmología del Hospital Ramos Mejía de la Ciudad de Buenos Aires.

Miradas cansadas

LOS OJOS TAMBIÉN SE AGOTAN CUANDO SE HACE UN SOBRESFUERZO. DE AHÍ QUE SEA IMPORTANTE DARLES DESCANSO Y EVITAR LOS AMBIENTES CERRADOS Y CON MALA ILUMINACIÓN. PARA MINIMIZAR EL ESTRÉS OCULAR HAY QUE ENTENDER DE QUÉ SE TRATA Y SEGUIR LOS CONSEJOS DE LOS EXPERTOS.



¿QUÉ ES EL ESTRÉS VISUAL Y CUÁNDO SE PRODUCE?

Se trata del cansancio de los ojos provocado por mucho sobre esfuerzo de las funciones visuales. Es decir, de una exposición prolongada de la vista a condiciones no ideales de iluminación, sin lentes adecuados o a los que les faltan filtros de protección, todo lo cual produce molestias oculares. No hay que leer ni mirar pantallas hasta altas horas de la noche y con poca luz. Es muy común, además, que dé fiaca ir a buscar los anteojos, lo que también desemboca en esta patología por demandar un esfuerzo extra.



¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Cuando se produce estrés en la vista aparece la sensación de cansancio físico, incluso, somnolencia. También suele generar dolor de cabeza, contractura de los párpados (que se nota porque surgen unas arruguitas en ellos), ojo seco (que provoca, fundamentalmente, ardor, picazón y enrojecimiento). Y, si es crónico, afecta la calidad de la lágrima. Esto implica que la humectación natural del ojo no es efectiva. Además, pueden producirse espasmos (contractura) acomodativos que generan dolor. Otros daños y molestias sintomáticos del estrés visual son lagrimeo constante o la visión borrosa. En ocasiones, se recetan gotas oftalmológicas o lágrimas artificiales para ayudar a la hidratación. Es importante que sean recomendadas por el especialista porque hay muchas variedades que se sugieren en función del tipo de ojo seco que tenga el paciente, de sus características particulares y las actividades que desarrolle habitualmente.



TODA PERSONA, A CUALQUIER EDAD, ¿PUEDE SUFRIR ESTRÉS VISUAL?

Sí, todos somos candidatos en función de las actividades que realizamos. Por los cambios culturales que se han vivido en los últimos años es una problemática actual que se asocia al sedentarismo. La vista, normalmente, debe adaptarse a los constantes cambios de luz, sea natural o artificial, y a los múltiples focos. En situaciones en las que se le exige mantener un único foco, como es el de una pantalla de celular, *tablet* o *tvé* (mientras más pequeño el monitor, peor es; y mientras mayor sea el tiempo de exposición, también), hay más chances de que se produzca estrés visual que si uno permanece al aire libre donde, además de muchos focos, los ojos reciben mayor oxigenación.



¿QUÉ CONSEJOS SE DEBEN TENER EN CUENTA PARA PREVENIR EL CANSANCIO OCULAR O PARA DESCANSAR LA VISTA?

Lo ideal es realizar un chequeo oftalmológico una vez al año para conocer la salud de la vista, saber si se necesita usar lentes o si estos deben adaptarse a la actividad que se desarrolla, así como para detectar algún problema que requiera tratamiento. También, para identificar si uno tiene, por ejemplo, ojo seco previo al estrés visual o si es un síntoma de este.

Asimismo, hay que trabajar, estudiar y recrearse en un ambiente cómodo, con monitores a los que se mira de frente y están ubicados a la altura de los ojos o a una buena distancia de los textos. Siempre, con una iluminación adecuada y orientada al área de trabajo sin que genere reflejos ni encandilamiento. La postura también tiene que ser conveniente. Es decir, hay que acomodar el espacio para que esté en condiciones higiénico-ambientales óptimas.

Las pantallas chicas afectan la postura, por eso, su uso debe ser de corta duración. Utilizar un *smartphone* para ver una película es un hábito desaconsejado. Por otra parte, por cada hora en que uno está frente a la computadora o algún dispositivo móvil es recomendable alejarse por unos 15 minutos para hacer otra actividad. Al cambiar y variar el foco, se mejora el parpadeo y la vista no se esfuerza por demás.



AMOR A BORDO



EL SECRETARIO DE ORGANIZACIÓN DEL SINDICATO DE ELECTRICISTAS Y ELECTRONICISTAS NAVALES, ROBERTO ROMANAZZI, ESTÁ ENAMORADO DE PATRICIA DESDE HACE TRES DÉCADAS. ELLA COMPARTE, CON ALEGRÍA, ALGUNOS DE LOS RECUERDOS MÁS ENTRAÑABLES DE LOS INICIOS DE LA RELACIÓN.

 Por Jesica Mateu



Roberto Romanazzi y Patricia hace casi 30 años que están juntos; que se aman, se divierten y afrontan las tormentas de la vida, las crisis económicas, los desafíos personales y la rutina.

Él, electricista naval, es de pocas palabras, familiar, detallista, un tanto serio y parco. Ella, en cambio, además de ser enfermera, habla sin parar, es simpática y autosuficiente. Por eso, no es difícil imaginar quién se atreve a contar la historia de su amor.

Patricia revela que se conocieron a bordo del Sarmiento, un barco nuevo, con tripulación nueva, de la que sólo conocía a su jefe y dos o tres personas más. “Empezamos remal porque el primer día me pidió una pastilla para el dolor de cabeza y, como yo pensaba que era uno de la tripulación anterior que se bajaba en el puerto, le dije que aún no me había llegado la dotación de medicamentos”, recuerda ella.

Quedaban por delante más de 40 días de navegación. Pero sólo 48 horas después, “el contraestrate de garantía me invitó a tomar mate en el camarote de otro tripulante: Roberto. Yo me quería morir cuando lo vi y me acordé de que le había negado la pastilla”, afirma, pícaro.

Paulatinamente, compartieron más tiempo juntos y aprendieron que bastaba una mirada para comunicarse. Fueron casi tres años de forjar una relación de compañerismo. “Éramos los mejores amigos a bordo”, asegura ella, a la vez que admite que, cree, ese fue el secreto de su éxito.

En altamar disfrutaban de charlas, bromas, lecturas y mates; y en tierra, de comidas en restaurantes y del cine. Ella era amante del séptimo arte, mientras que a él no le interesaba demasiado. Pero, de eso, Patricia se enteró mucho tiempo después. “Él iba conmigo sólo para pasar un rato juntos”.



En su casamiento por civil, en 1994.



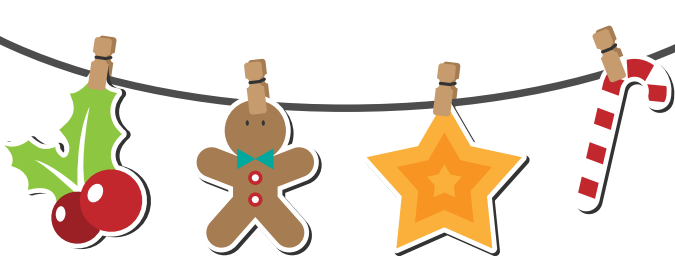
Lo cierto es que Patricia comenzó a ver a Roberto “con otros ojos”. Le gustaba que fuera trabajador, muy profesional y buen compañero. También el modo en el que hablaba de su familia y que sus manos estuvieran siempre impecables. Era detallista, culto y tenía buenas maneras. “Todas, cosas que iban sumando; que me llamaban la atención. Ya no éramos nenes: él tenía 33 años y yo, 28”.

Lo cierto es que el amor terminó por superar la amistad. Un día Roberto le encargó a Patricia que comprara un regalo para una mujer con la que él quería quedar bien. “Me carcomía la intriga, ¿para quién sería? Pero era para mí. Y así empezamos a salir”, revela. Sin embargo, sus compañeros de tripulación se enteraron del amor que compartían recién “cuando desembarqué definitivamente. Por una cuestión profesional, no queríamos decir nada antes”.

Tuvieron tres hijos y hoy son muchas más las cosas que los unen. Y, a diferencia de lo que les sucede a numerosas parejas, a ellos los fortalecieron los problemas. “Fue cuando hicimos más equipo. Él trabajó mucho tiempo en tierra y después tuvo que salir a navegar, y siempre, aunque no haya estado en casa, yo sentía su presencia y su apoyo”, concluye Patricia.



El espejo pícaro



PAPÁ NOEL ESTÁ CASI LISTO PARA SALIR A RECORRER EL MUNDO PARA ENTREGAR LOS REGALOS QUE TIENE PARA TODOS LOS CHICOS QUE, COMO VOS, SE PORTARON MUY BIEN DURANTE EL AÑO. PERO EL ESPEJO EN EL QUE SE MIRA LE HACE UNA BROMA: ¡NO LO REFLEJA TAL CUAL ES! AYUDALO A DESCUBRIR LAS 7 DIFERENCIAS.



¡Indicaciones, por favor!

Para que Papá Noel no se atrase, podrías dibujarle un mapa de tu vereda para que sepa cómo llegar y, sobre todo, ¡dónde vivís! Mostrale cómo es la esquina, dónde se ubica tu casa o tu edificio (y en qué piso estás), y qué árboles, autos, personas, comercios, hogares o animales puede encontrar por allí.





Mundo OSEN

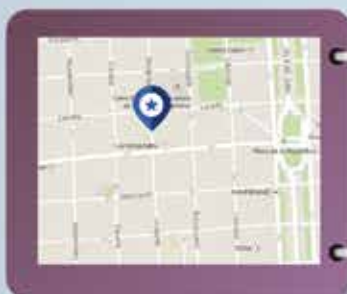
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS DATOS DE CONTACTO. OSEN ESTÁ CERCA.



BAHÍA BLANCA
Peatonal Drago 26
1º, Of. 7
0291-4306080



MAR DEL PLATA
Belgrano 2797 1º,
Of. E
0223-4958563



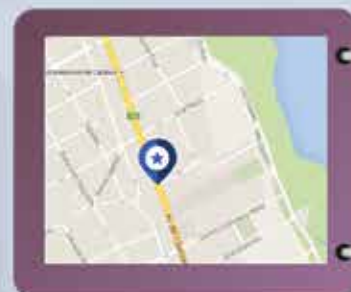
CENTRO
Uruguay 469 4º A
4371-4896



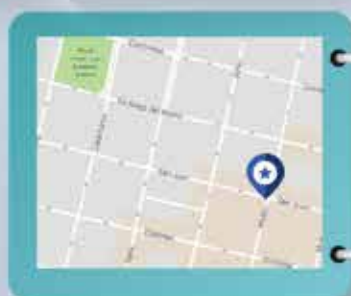
NEUQUÉN
Ministro González
291 - P.A. - Of. 3
0299-4487474



MENDOZA
Peatonal Sarmiento
45 1º - Of. 55
0261-4238143



VICENTE LÓPEZ
Av. San Martín
1091
4837-9472



TUCUMÁN
Maipú 419 1º A
0381-4219734



JUNTO A VOS,
EN CADA PASO DE TU VIDA

0810-999-2706
www.privamedsa.com

**PRIVAMED**
COBERTURA EN SALUD
Medicina Privada al Alcance de Todos