



Tecnologías CONTRA EL ESTRÉS Y A FAVOR DE LA SALUD

Entrevista con Mariela Cuadro

La especialista en Medio Oriente nos ilustra sobre una región que vale la pena conocer sin prejuicios.

págs. 6 y 7

Mascotas, sí; bichos, no

Cuidar y desparasitar a perros y gatos es clave para prevenir enfermedades en casa.

págs. 8 y 9

Gestionar las emociones

Identificar qué sentimos y poder expresarlo con palabras es el primer paso para una vida más plena.

págs. 14 y 15



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

Recargados y despabilados

El año empezó y ya, a estas alturas, muchos pueden sentir que las vacaciones quedaron muy lejos. Sin embargo, hay que tener la energía necesaria para afrontar un 2019 que recién comienza. Por eso, nada mejor que tener aliados, y en eso la tecnología es clave.

En la actualidad, los electrodomésticos y equipos que se consiguen en el mercado no sólo fueron concebidos para entretener, sino que cada vez más tienen en cuenta la calidad de vida y la salud de las personas. En este sentido, hoy las tareas domésticas se realizan más rápido y más fácilmente –incluso solas–, algunos problemas dejan de serlo y las soluciones para comer mejor están a la orden del día. Por eso, en **Nota de Tapa** hablamos de cómo la tecnología colabora en que podamos tener una vida más saludable.

En **Entrevista**, una socióloga especialista en relaciones internacionales y Medio Oriente nos ayuda a despojarnos de prejuicios y a tener una mirada más lúcida y afable de una región que desconocemos más de lo que probablemente creemos.

En **Salvavidas** nos ocupamos de las mascotas y explicamos la importancia de cuidarlas y desparasitarlas asiduamente para que estén saludables y para que no contagien a los miembros de la familia.

Y si hablamos de salud y calidad de vida, no podemos dejar de referirnos a las emociones. En **La Brújula** reflexionamos sobre la importancia de reconocerlas, regularlas y enseñarles también a los chicos.

Por otra parte, en **A Todo Vapor** nos damos cuenta de cuáles son los beneficios de entrenar en grupo; ideal para los que les cuesta sostener la rutina de ejercicio físico.

En **Bitácora de la Marina Mercante** conocemos más al presidente de OSEN y su experiencia en altamar. Y nos despedimos con nuestro espacio infantil, **Recreo de Piratas**. Pero no deberían saltarse **En Cifras**, con números que nos hacen reflexionar sobre nuestro bienestar y la importancia de la prevención.

Por un gran año juntos,



Ricardo R. Iglesias
Presidente

SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

ENTREVISTA

Mariela Cuadro.

La especialista en Medio Oriente quita el velo de ignorancia que hay sobre la región.

SALVAVIDAS

Mascotas libres de parásitos.
Cómo prevenir el contagio de la familia.

08

10

NOTA DE TAPA

Tecnología saludable.
Novedades que se ocupan de facilitar la vida cotidiana.

A TODO VAPOR

En equipo. Descubrimos las ventajas de entrenar en grupo.

13

Gestionar las emociones.

Aprender a reconocer los sentimientos y a saber qué hacer con eso es clave.

14

LA BRÚJULA

16

GPS

En nuestro consultorio, te asesoramos sobre trastornos del lenguaje.

17

BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

El presidente de OSEN recuerda sus vivencias en altamar.

18

RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

MUNDO OSEN

3N C1FR4S

14 personas mueren por día en accidentes de tránsito en la Argentina.

En el **17 %** de los fallecimientos está involucrado el **consumo de alcohol**, según un reciente informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).



141 es la línea de atención telefónica anónima, gratuita y de alcance nacional,

atendida por profesionales las 24 horas, todo el año, a la cual pueden recurrir consumidores, familiares, amigos o cualquier otra persona que necesite ayuda por **problemas con las drogas o el alcohol**.



Cada **9 celíacos**, **8 desconocen** que padecen la enfermedad debido a la falta de diagnóstico, según la Asociación Argentina de Celiaquía.



El **4 %** de los argentinos sufren **mal de Chagas**.

una de las **13** enfermedades tropicales más desatendidas del mundo,

según la OMS. Es producida por la **vinchuca**, un insecto que habita en hogares rurales de muros de barro o techos de paja. Por esa misma razón, también puede prevenirse al mejorar la infraestructura de las viviendas.



Durante los primeros **60 minutos de vida** es recomendable comenzar con la **lactancia materna**. Sin embargo, la mitad de los bebés de Latinoamérica y el Caribe no lo hacen.



“Hay que evitar el discurso”

 Por Jesica Mateu

MEDIO ORIENTE SUELE SER NOTICIA POR ATENTADOS, VIOLENCIA Y GUERRA. SUS HABITANTES LO SUFREN, ASÍ COMO EL PREJUICIO, LA INTERVENCIÓN Y LA IMPOSICIÓN DE IDEAS POR PARTE DE OCCIDENTE. ES HORA DE ENTENDER Y RESPETAR LAS DIFERENCIAS HISTÓRICAS, CULTURALES, SOCIALES Y POLÍTICAS. UNA EXPERTA NOS ILUMINA.

Atractiva, desconocida, misteriosa y hasta temida por algunos, Medio Oriente es una región en la que no viven ni santos ni demonios, sino personas que tienen sus propias miradas, costumbres, ideas, creencias y valores.

Es un rincón clave en el mundo sobre el cual se publica y se dice mucho. Pero ¿se conoce? Es cierto que se caracteriza por cosmovisiones, idiosincrasias y maneras de actuar que pueden diferir mucho de lo que los occidentales, latinoamericanos o argentinos entendemos como natural o esperable. Pero ¿acaso no vale la pena saber qué y por qué piensan, reaccionan y viven como lo hacen? Quienes creen que sí, deben saber que hay múltiples maneras para lograrlo, pero que el punto de partida es tener un interés genuino.

Así lo entiende Mariela Cuadro, socióloga (UBA), doctora en Relaciones Internacionales por la Universidad Nacional de La Plata e investigadora del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas - Universidad Nacional de San Martín (CONICET-UNSAM). La experta opina que para conocer Medio Oriente se necesita una mirada lo más desprejuiciada posible y entender, al mismo tiempo, que indefectiblemente “uno está atravesado por prejuicios”.

Por eso, también insiste en que se trata de “tener ganas de comprender un espacio político, social e histórico distinto del nuestro”, sin dejar de advertir “su dinámica interna que, por supuesto, no está exenta de la dinámica global”.

Especializada en Medio Oriente, ya que considera que es un lugar del planeta “muy rico históricamente” que “está atravesado por un montón de luchas geopolíticas”, Cuadro (que también es profesora en la UBA, en la Universidad Torcuato Di Tella y en la UNSAM) asegura que aquella región se halla “en el corazón del mundo” y, por lo tanto, es un territorio muy importante en materia de política internacional.

RESPETAR LAS DIFERENCIAS

Sentir amor, temor, desesperación, ilusión, enojo, alegría, envidia, compasión y tantas otras emociones es inherente al ser humano. Será por eso que hay múltiples voces que repiten que somos todos iguales. Sin embargo, no es menos cierto que no existe una persona idéntica a otra.

¿Qué pensás, en ese sentido, cuando nos referimos a Medio Oriente y Occidente?

Las personas somos diferentes en términos culturales, en gustos y en valores. Pero cuando se habla de Medio Oriente se tiende a medir lo (malo) que sucede desde una perspectiva que considera que todos los seres humanos deberíamos vivir de determinada manera. Esto lleva a políticas intervencionistas que, además, imponen formas de vida que han resultado en desastres humanitarios; que no funcionan debido a cuestiones culturales, sociológicas, políticas e históricas de la región. Es el caso de Irak, en 2003 o, más recientemente, de Siria, entre otros países de Medio Oriente que han atravesado procesos intervencionistas liderados, sobre todo, por países de Occidente.

¿Cuáles son los prejuicios o conceptos erróneos que los occidentales solemos tener respecto de aquellos habitantes y que, entonces, deberíamos corregir?

Lo que me parece interesante es ver cómo se intenta imponer determinada mirada sobre la región. Muchos académicos, periodistas y políticos plantean que la solución a todos los conflictos que se dan en Medio Oriente es la secularización. Es decir, sacar la religión del espacio público. Eso está vinculado con una lectura sobre la historia de Occidente y su propio proceso de secularización. Por lo tanto, es otro intento de imponer una forma de vida sobre Medio Oriente. Asimismo, las noticias que aparecen en la prensa sobre aquella región están vinculadas a violencia, conflicto, guerra, falta de derechos de las mujeres, autoritarismo y te-

saber detectar racista para, así, reproducirlo”

MARIELA CUADRO



VIRTUDES PARA NO OLVIDAR

Los habitantes de Medio Oriente “tienen una cultura sumamente rica e interesante. Una de las cosas que me llamó muchísimo la atención las veces que he viajado a la región es el nivel de generosidad y apertura con los que reciben a las visitas. Es gente que le dedica mucho tiempo a las reuniones y le da mucha importancia a conocer a las personas con las que está tratando. Además, hay fuertes vínculos de solidaridad social que me resultan sumamente positivos y que creo que nos serviría también a nosotros, en Occidente”, destaca la doctora en Relaciones Internacionales Mariela Cuadro.

rrorismo; siempre relacionando la religión islámica –que es la mayoría en ese rincón del mundo– con formas que no nos resultan aceptables desde Occidente. Por eso, más allá de corregir, uno tiene que estar muy preparado para saber detectar el discurso racista para, así, evitar reproducirlo.

¿Cuál, por ejemplo?

Plantear que cada vez que en cualquier parte del mundo sucede un hecho de violencia cometido por musulmanes es un acto terrorista; mientras que si no es cometido por musulmanes es calificado como matanza, masacre o la actitud de un loco es una posición racista. Por eso, hay que estar muy atento.

MIRADA PROPIA

Como experta en la materia, Cuadro publica asiduamente artículos académicos en importantes medios locales e internacionales y, en esta entrevista, no deja de echar luz a una región que quizás no esté tan distante como a veces se pretende hacer creer.

Así como somos distintos los argentinos de los mexicanos, brasileños, paraguayos y demás latinoamericanos, ¿cuáles son algunas grandes diferencias entre los habitantes de Medio Oriente?

En principio, hay diferencias en términos de nacionalidad. La gran mayoría de los países que conforman Medio Oriente son árabes. Pero también hay persas (Irán), turcos (Turquía) y judíos (Israel). Otra diferencia son las costumbres: si uno va al Golfo Pérsico (Kuwait, Qatar, Emiratos Árabes Unidos, entre otros) observa formas de vestir que no se tienden a ver en Irak o Siria, por ejemplo. Luego, existe diversidad idiomática porque, a pesar de que se habla en árabe, los dialectos son distintos. También hay diferencias en el grado de homogenización interna de los Estados. Se habla mucho de que el único Estado nación que existe es Egipto y que el resto son creados muy artificialmente por las potencias coloniales, lo que también explica los conflictos que se dan en el interior de esos países (entre tribus, etnias, concepciones religiosas) que estallan en determinados momentos históricos coayudados por situaciones internacionales.

¿Cuál es tu perspectiva acerca de la figura de la mujer en la región?

Se usa mucho para construir esa imagen negativa de la que venimos hablando respecto a Medio Oriente, ya que aparece como una mujer sin la igualdad de derechos respecto al hombre que sí tiene la de Occidente. Desde este lado del mundo se ejerce cierta violencia al pretender que sea considerada individuo de derecho y al indicarles cómo debe ser tratada; es no entender que la región tiene su propia configuración social. Esto no significa que no haya mujeres que sean más liberales y que, por lo tanto, quieran romper con el *statu quo*. También hay hombres que desean terminar con eso porque, en muchas familias de clase media, no les resulta práctico que ellas no trabajen o no puedan llevar a los chicos al jardín. Asimismo, están las que se oponen a los cambios y que les resulta agresivo, por ejemplo, tener que salir a la calle sin el varón. Pero, vale aclarar que las limitaciones se dan más que nada en los países del Golfo Pérsico –donde no está permitido que las mujeres manejen o salgan a determinados lugares sin el permiso o la presencia de los hombres–, pero no sucede en todo el mundo árabe.

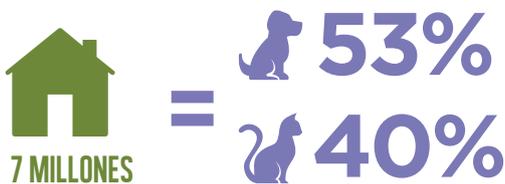
✍ Por Jesica Mateu

Desparasitar, la clave para que las mascotas sólo contagien amor



PERROS Y GATOS SON LOS ANIMALES PREFERIDOS DE LOS ARGENTINOS. AMARLOS, CUIDARLOS Y MIMARLOS ES PARTE DE LA RUTINA. PERO TAMBIÉN DEBE SERLO PREVENIR ENFERMEDADES. PAUTAS PARA LOGRARLO.

En más de 7 millones de hogares argentinos vive una mascota, según afirma un estudio reciente que encargó, a nivel nacional, la empresa Booking.com. De ellos, el 53 % tienen perro y el 40 %, gatos.



Es que estos seres peludos y cuadrúpedos son parte importante de la familia. Fieles compañeros, con ellos las caricias y el contacto físico es un regalo diario. Pero, además de momentos de felicidad, experiencias para el recuerdo y un espacio en el sillón, se corre el riesgo de compartir parásitos. Para evitarlo es fundamental reforzar diferentes cuidados, que no siempre se ponen en práctica.

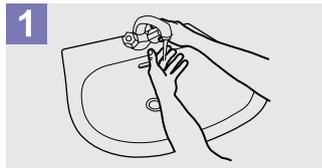


¿Cómo lavarse las manos?

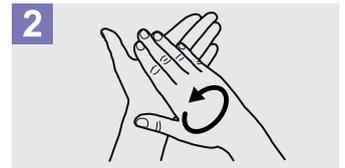
¡Hay que lavarse las manos sólo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilizar la solución alcohólica.



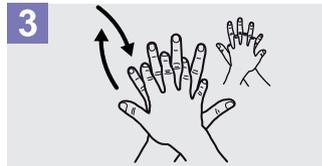
Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



1 Mojar las manos con agua y colocar en la palma una cantidad de jabón suficiente para cubrir la superficie de ambas manos.



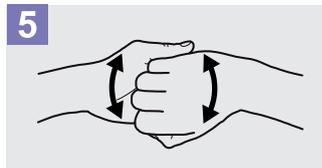
2 Frotarse las palmas entre sí.



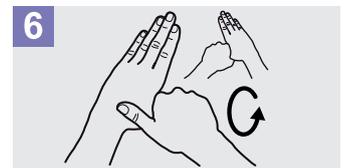
3 Frotarse la palma derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.



4 Frotarse las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



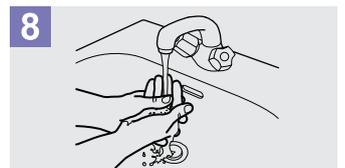
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma opuesta, agarrándose los dedos.



6 Frotarse con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma derecha, y viceversa.



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



8 Enjuáguese y séquese con una toalla (desechable). Utilízela para cerrar la canilla.



ES TIEMPO DE PREVENIR

Tomar conciencia es el primer paso. Eso implica, tal como lo advierte la doctora María Fernanda Iglesias, presidenta de la Asociación Argentina de Parasitología Veterinaria, “desparasitar interna y externamente a las mascotas, todos los meses”. Lamentablemente, según las estadísticas de la Ciudad de Buenos Aires, apenas el 2 % de los perros son desparasitados y lo hacen cada seis o doce meses.

“El médico veterinario debe definir el antiparasitario adecuado teniendo en cuenta la edad, la raza, el peso y el estado de salud de cada mascota; y considerando los hábitos del animal, con quién vive y cómo está constituida su familia humana”, señala Iglesias.

Es que no basta con que los animales se mantengan aseados ni la casa permanezca impecable, ya que “la principal fuente de contagio de parásitos” son los espacios públicos, como plazas o parques. “De hecho, existen numerosos estudios que demuestran que la materia fecal, la tierra y la arena resultan positivas a huevos y larvas de parásitos que pueden afectar luego a las personas”, agrega la especialista.

Estos diminutos seres pueden ingresar por la boca o por la piel. Por eso, se desaconseja que el perro duerma en la cama de los niños. También “cualquier demostración excesiva de cariño: ¡los infaltables lengüetazos!”, advierte Belén Villar, médica veterinaria y responsable de Comunicación Técnicas de Labyes, una compañía especializada en medicina veterinaria.

Es que las consecuencias de contagiarse son complejas, ya que puede lesionarse, por ejemplo, las estructuras internas del ojo de los niños, quienes, incluso, corren riesgo de perder la visión (si los afecta la larva migrans ocular). Iglesias asegura que “las estadísticas marcan que alrededor del 30 % de los perros y el 22 % de los gatos que viven con familias presentan parásitos internos zoonóticos y por eso es importante que los veterinarios generen conciencia sobre los tratamientos preventivos”.

Por todo ello, desparasitar a las mascotas cumple con una doble función: por un lado, evita que contraigan parásitos (o, si los tiene, los elimina) y que, a su vez, se los transmitan a las familias con las que conviven.



ACTITUDES PARA LA SANA CONVIVENCIA

-  Desparasitar a las mascotas contra parásitos internos y externos con la frecuencia y el tipo de producto que aconseje su veterinario.
-  Tratar de recolectar la materia fecal lo más pronto posible.
-  Evitar que los chicos frecuenten lugares específicos (con tierra o arena) donde la mascota suele hacer sus necesidades.
-  Procurar no alimentar a los perros con carnes crudas o mal cocidas, ya que pueden contener quistes de parásitos.
-  Prohibir que los chicos y los perros jueguen con calzados, dado que allí se suelen transportar huevos o larvas de parásitos de la calle al hogar.
-  Tener e inculcar la costumbre de lavarse las manos luego de jugar con animales o con tierra. También debajo de las uñas.

Tecnologías

CONTRA EL ESTRÉS Y
A FAVOR DE LA SALUD



ME VOY DE SHOPPING



Robot de cocina Thermomix

Tritura, mezcla, cocina al vapor, pesa, emulsiona, muele, remueve, bate, troza, amasa, controla el tiempo y la temperatura, y cocina. Además, tiene más de 25 recetas para seguir paso a paso. Permite cocinar al vapor, lo que asegura que los alimentos conserven los nutrientes.



Freidora Philips Airfryer

Cocina los alimentos con aire, lo que permite comidas más saludables con hasta un 80 % menos de grasa, justamente porque casi no necesita aceite. Gracias a su tecnología TurboStar, genera una mejor y más rápida distribución del aire, haciendo que las preparaciones queden bien cocidas: crujientes por fuera y tiernas por dentro. Además de freír, permite grillar, hornear, asar y hasta gratinar.

Lavasecarropas LG TwinWash

Además de ser ecológico (recibió el premio EnergyStar de la Agencia de Protección Medioambiental), este electrodoméstico se destaca por tener tecnología TreSteam, avalado por Fundación para el estudio del asma y otras enfermedades (Fundaler) y por el BAF (British Allergy Foundation, por su sigla en inglés), ya que elimina el 99 % de alérgenos causantes de enfermedades. Permite gestionar tres cargas de ropa a la vez y lavar en profundidad.



Reloj inteligente deportivo Banghó Sportwatch SP-1

Utiliza pequeños sensores integrados para monitorear el ritmo cardíaco y el movimiento. Es posible programarlo para realizar caminata, *running* y bicicleta, entre otros ejercicios. También permite controlar la música para que no sea necesario interrumpir la actividad para hacerlo desde su *smartphone*.



Cepillo eléctrico Philips Sonicare

Por su tecnología sónica, mejora la salud de las encías en dos semanas porque, por su limpieza dinámica, remueve hasta siete veces más de placa. También blanquea los dientes, lo que elimina hasta un 100 % más de manchas en una semana.

Ecógrafo Philips Lumify

Es un equipo de ultrasonido (ecógrafo) que consta de un transductor que se conecta a un *smartphone* o *tablet*. Así, es transportable y permite, incluso, que los médicos puedan asistir de manera remota al paciente.



OÍDOS ALERTAS PARA DETECTAR LA HIPOACUSIA TEMPRANO

El 9,2 % de la población mundial tiene pérdida auditiva, según la Organización Mundial de la Salud. En Argentina, más de 3 millones padecen este problema. Por eso, meses atrás, la empresa Samsung lanzó uSound, una *app* para descargar en el celular (a través de Google Play) para hacer, con auriculares, un *test* de audición y poder así detectar de manera temprana, sencilla y gratuita el riesgo de hipoacusia.

Es que prevenir evita el desgaste irreversible de la audición y el fracaso escolar pero además facilita la inclusión social y favorece el desarrollo cognitivo y del habla. También es clave realizar estadísticas para generar políticas públicas acordes. De hecho, la idea es realizar, a través de esta innovación, un mapa auditivo del país y contribuir a la asignación inteligente de recursos para las comunidades que lo requieran.



Beneficios de entrenar en grupo

HACER EJERCICIO FÍSICO DEBERÍA SER UN HÁBITO. SIN EMBARGO, A MUCHAS PERSONAS LES CUESTA MANTENER LA COSTUMBRE. PERO ¿SI LO HICIERAN CON OTROS?



No hay excusas, probablemente no exista nadie que no pueda dedicarle 30 minutos diarios al ejercicio físico, tiempo que la Organización Mundial de la Salud recomienda, como mínimo, para no ser una persona sedentaria y para mejorar la calidad de vida.

Sin embargo, poder no siempre es querer. La vorágine cotidiana con las exigencias laborales, las responsabilidades familiares y los compromisos diarios hacen que entrenar no sea una prioridad.

A la hora de elegir formar parte de un grupo, el deportólogo Gastón Giocoli, de INEBA, recomienda privilegiar aquel en que los demás miembros tienen un nivel similar al propio o en el que haya integrantes de varios niveles, “ya que no se le puede exigir lo mismo a alguien que ya viene entrenando que al que recién comienza”.



Además de tener el tiempo y la noción de que es importante la actividad física hay que contar con voluntad y constancia. Porque no sólo se trata de empezar a ir al gimnasio, a caminar, correr, patinar o andar en bici; practicar algún deporte o ejercitar en casa o, mejor aún, al aire libre. Eso es clave. Pero, después del primer día, de la primera semana o del primer mes, lo esencial es mantener una rutina.

Nadie está solo. Siempre hay un familiar, un amigo, un compañero de trabajo o hasta un vecino al que también le cuesta la constancia. Incluso hay grupos de *running* o *personal trainers* que organizan equipos de pocas personas para que practiquen actividad física todos juntos.

VENTAJAS

El entrenamiento grupal ayuda a programar los horarios y mejora el conocimiento en cadena, entre otros beneficios.

“Una de las ventajas de entrenar en grupo es el sentimiento de pertenencia”, asegura Gastón Giocoli, médico deportólogo de INEBA. El especialista señala, además, que “mejora el ausentismo (por no perjudicar al grupo cuando estás con fiaca) y se hace más competitivo para superarte a vos mismo al ver los logros de tus compañeros”. También señala que, a medida que uno logra los objetivos, aumenta su motivación y, por lo tanto, mantiene el hábito. Y, además, ¡es más barato!

Por si fuera poco, diversos estudios –como el que publicó el año pasado la Universidad de Nueva Inglaterra, Estados Unidos– indican que ejercitar en grupo reduce significativamente el estrés; más aún de lo que disminuye realizar gimnasia solos.



La importancia de identificar y gestionar las emociones



 Por Jesica Mateu

ES CLAVE REGISTRAR QUÉ SENTIMOS, CUÁNDO Y POR QUÉ. TENER UNA CRIANZA QUE ESTIMULE EL DIÁLOGO, NO ESCONDER EL MALESTAR NI LA TRISTEZA Y REFLEXIONAR, INCLUSO CON AYUDA TERAPÉUTICA, ES CLAVE PARA PREVENIR PATOLOGÍAS Y PROMOVER UNA VIDA MÁS PLÁCIDA Y ARMONIOSA.

A diferencia de lo que pasaba décadas atrás, hablar de los sentimientos hoy no sólo está bien visto, sino que ya está claro que es lo más saludable. Debería ser lo más natural porque “si se empiezan a trabar las emociones, aparece la violencia. El problema de la sociedad es cuando no hay un manejo de lo impulsivo y lo emocional”, explica a *Embarcados* la médica psiquiatra infanto-juvenil Nora Leal Marchena, miembro de la comisión directiva de la Asociación de Psiquiatras Argentinos, cuando se le pregunta por qué es clave la regulación de las emociones en el desarrollo de una vida lo más feliz posible.

COHERENCIA ENTRE SENTIR, PENSAR Y HACER

Las personas “se manejan, en primer lugar, a través de sus emociones y, en segundo lugar, a partir de su capacidad cognitiva. La emocional es un área mucho más primaria; pero, a medida que vamos creciendo”, se desarrollan más neuronas y se enriquece el espacio cognitivo, por lo que, entonces, deberíamos “poder manejar mejor nuestras emociones. Para eso es clave el desarrollo del lenguaje”, destaca la especialista. Es que poner en palabras aquello que uno siente colabora directamente con el desarrollo del pensamiento simbólico.

Asimismo, Leal Marchena indica que “entre lo cognitivo y lo emocional debe haber un equilibrio. Si permanece lo emocional, somos puro impulso e instinto”. Si existe coherencia, en cambio, uno puede tener en cuenta sus sentimientos y opiniones, pero también el hecho de que a los demás les pueden suceder otras cosas. “Si no, la única referencia pasa a ser uno mismo”, advierte.

La idea no es sólo sentir, sino también poder reflexionar y tener empatía. Si tenemos la sensación de que alguien nos

miró mal, en lugar de agredirlo verbal o físicamente, o sentirnos violentados, podremos pensar que, tal vez, esa persona se enfocaba en una preocupación o que estaba apurada.

Un hombre que siente celos y está triste porque su pareja ya no lo quiere podría considerar, en lugar de acuchillarla, que él superará ese dolor, que debe ocuparse de otros aspectos de su vida y que quizás tendrá oportunidad de volver a enamorarse. En definitiva, “el pensamiento es el único que nos salva de la violencia”, resalta la psiquiatra.

ELIJE TU PROPIA AVENTURA

Hay que comprender que “cada emoción pone en marcha un complejo conjunto de cambios en la motivación, la fisiología, la atención, la percepción, las creencias y los comportamientos”, tal como indica en un artículo sobre la temática Carolina Houssay, una de las especialistas del Instituto Sincronía. También advierte que “todas las emo-



ciones traen aparejadas una ventaja adaptativa. Incluso las mal llamadas negativas pueden ser entendidas como señales que nos pueden llevar a que cambiemos lo que estamos haciendo”.

Los adultos tienen mucho para pensar y trabajar. Psicólogos y psiquiatras, pero también el círculo afectivo, deben tratar de ayudar a quien lo necesite a hablar de sus emociones y a reflexionar qué hacer con ellas. Incluso, por ejemplo, a tomar distancia cuando uno está enojado. Es preferible salir a caminar, respirar hondo o ir a bañarse para poder pensar antes que reaccionar. Y, en este sentido, no hay que olvidar que “la violencia psicológica daña mucho. Tratar a alguien con desprecio, ignorándolo, señalándole que no sirve, es violento. Si esto lo hacés con un chico, lo destruí. Si uno le repite que es tonto porque se cae, en lugar de levantarlo, besarlo y explicarle, el chico va a terminar creyendo que nunca se puede caer y que, si lo hace, es porque es tonto. Hay que enseñarle que lo importante es que siempre puede volver a levantarse”, ejemplifica, con claridad, Leal Marchena.

EL PODER DE LAS PALABRAS EN LA CRIANZA

Muchas veces, uno trata de evitarles a sus hijos situaciones que los frustren, los entristezcan o los enojen. “A veces utilizamos pequeñas mentiras piadosas, como: ‘Al perro lo llevamos al campo’”, en lugar de decirle que murió, plantea Houssay, pero advierte que, “tarde o temprano, estas emociones aparecen en los chicos y, por ello, nada mejor que ayudarlos a registrarlas desde el inicio, mostrándoles que son esperables, transitorias y útiles en determinadas situaciones”.

En este sentido, la especialista destaca que el acompañamiento de los padres es fundamental y que puede hacerse “prestándoles palabras o modelándolos con distintas estrategias (poder calmarse y respirar cuando nos enojamos, buscar un abrazo y mimos cuando estamos tristes, etcétera)”. De ese modo, es posible brindarles herramientas emocionales para prevenir patologías y disfunciones; y desarrollar habilidades que los ayudarán en situaciones futuras. Para eso es esencial generar una crianza en la que exista más diálogo y menos tecnología: puede haberla, pero, tanto adultos como niños no deben pasar “demasiado tiempo metidos en sus celulares o con el control remoto porque disminuye la capacidad del lenguaje y del pensamiento”, aclara la psiquiatra Leal Marchena.

Ella también alienta a que los padres animen a los chicos a expresarse, les cuenten cuentos y, ante una rabieta, pataleo o golpe, los ayuden a traducir los sentimientos con palabras. O con colores. Para los más chiquitos es útil la estrategia de preguntarles cómo se sienten a partir de elegir una tela de un color que identifique esa emoción. Por ejemplo, si está triste puede seleccionar el celeste; si está contento, el verde; enojado, el rojo, y así.

Otra propuesta: en los partidos que organizan en las escuelas de fútbol vale reunirse un rato después del juego para compartir algo rico y charlar sobre cómo se sintieron y reaccionaron. Lo importante es que, en la casa, en la escuela y en los clubes, los adultos puedan enseñarles a los chicos a identificar sentimientos y a reflexionar acerca de ellos y lo que nos dicen.



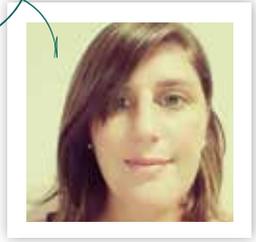
FUENTES DE INFORMACIÓN

Es importante regular las emociones, pero nunca bloquearlas. En este sentido, hay que entender qué es lo que cada una de ellas informa y de qué manera pueden ayudar.

- 1. ENOJO:** Aparece ante una frustración, cuando uno siente que ha sido injustamente tratado o que es desvalorizado. Su mayor función es poder poner un límite frente al otro, reafirmar el lugar propio y cuidarse. Hay estudios que indican que el enojo puede potenciar el coraje, incrementar el optimismo y la creatividad, y ayudar a hacer mejores negociaciones.
- 2. MIEDO:** Es una alerta frente al peligro. Cuando se activa, se agudizan la percepción, la visión y la capacidad de resolución de problemas.
- 3. TRISTEZA:** Convoca a otros para soporte y asistencia. Puede llevar a un estado de ensimismamiento, que hace que el pensamiento sea más racional y concreto, y a hacer una evaluación con mayor atención al entorno y a uno mismo para identificar si se necesita algún cambio de vida.
- 4. CULPA:** Produce mucha incomodidad. Su función es la de tratar de remediar una situación de la que uno se arrepiente por considerarla ética, moral o socialmente incorrecta, o por sentir que se ha causado daño. De esta manera, procura mejorar el comportamiento o la actitud.

Fuente: Instituto Sincronía.

MARÍA
MERCEDES ORZI



Fonoaudióloga,
miembro del equipo
interdisciplinario en
Fundación SPINE.

Hablemos claro sobre el **trastorno del lenguaje**

NADIE NACE SABRIENDO. APRENDER A COMUNICARSE ES PARTE DEL DESARROLLO NORMAL. PERO CUANDO SURGEN DIFICULTADES ES IMPORTANTE CONSULTAR CON UN ESPECIALISTA PARA QUE INDIQUE SI ES PRECISO INTERVENIR CON ALGÚN TRATAMIENTO O SI ES CUESTIÓN DE DARLE TIEMPO AL NIÑO. PARA ENTENDER MÁS SOBRE ESTE PROBLEMA CONSULTAMOS CON UNA EXPERTA.



¿CUÁNDO HABLAMOS DE DIFICULTAD Y DE TRASTORNO AL REFERIRNOS AL LENGUAJE?

El lenguaje es complejo y su desarrollo, también. Si hay una dificultad, cuanto antes se identifique, mejor; porque si no se atienden a tiempo es presagio de un mal desempeño cognitivo escolar. El cerebro, por la plasticidad neuronal, se encuentra óptimo para aprender entre el nacimiento y los cinco años. Cuando hablamos de retraso del lenguaje nos referimos a un desarrollo más lento o desfasado en relación con la edad: alteración en la pronunciación de fonemas, vocabulario pobre y estructura de la frase levemente alterada. Cuando se hace referencia a trastorno, se trata de una alteración que afecta aspectos como el armado de frases, contenido y uso, pero que no es sensorial (hipoacusia), cognitiva o motriz. Además, es persistente. Aunque la alteración sea leve debe ser evaluada por un fonoaudiólogo para que determine la severidad y el tipo de tratamiento que podría requerirse.



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LOS TRASTORNOS Y CÓMO PODRÍAN PREVENIRSE?

Las neurociencias señalan la existencia de ciertas anomalías morfológicas y funcionales del cerebro de origen genético; y diversos estudios de neuroanatomía y neurofisiología manifiestan déficits de la actividad cerebral. Por otro lado, el lenguaje no se puede concebir separado de lo social, motriz o cognitivo. Por lo tanto, en entornos carentes de estimulación también se pueden observar manifestaciones alteradas del lenguaje. Para prevenir, se aconseja generar un vínculo familiar saludable, conversar con el niño desde pequeño, compartir juegos según la edad, música, lecturas, momentos de atención y movimiento; y estar atentos a cualquier dificultad en su habla.



¿ANTE QUÉ SEÑALES LOS PADRES DEBERÍAN CONSULTAR CON UN ESPECIALISTA?

Los niños son diferentes, pero se conocen ciertos parámetros en el desarrollo que permite estimar cuándo un niño presenta dificultades. Algunas de las señales a las que debemos estar atentos son:

0-12 meses:

- Le cuesta succionar.
- No sonríe después de los 3 meses.
- No produce sonidos ni responde a ellos.
- No balbucea ni gesticula.

3-4 años:

- Tiene poco vocabulario.
- No pregunta ni expresa qué está haciendo.
- Le cuesta encontrar la palabra adecuada.

12-24 meses:

- Emite pocos sonidos.
- No dice palabras simples, como 'mamá', 'papá' o 'agua'.
- No responde a su nombre ni reconoce otros; tampoco palabras como "dame", "mirá", "vení".
- No se apoya en gestos.

4-5 años:

- No pronuncia bien.
- Usa frases muy cortas.
- No responde preguntas ni puede narrar sucesos que le ocurrieron.
- No comprende frases muy extensas o lenguaje abstracto.

2-3 años:

- No responde a consignas simples ("dame el vaso").
- Habla con pocas consonantes.
- No reconoce léxico, acciones u objetos fuera de contexto.
- Casi no se le entiende.
- Repite sin sentido lo que se le dice (ecolalia).
- No juega ni interactúa.

5-6 años:

- No arma frases correctamente.
- Tiene dificultad para comprender conceptos básicos y oraciones.
- No responde preguntas más complejas.
- Escolaridad dificultosa.



¿CUÁLES SON LAS DIFICULTADES QUE SE CORRIGEN NATURALMENTE Y CUÁLES, AUNQUE NO SEAN GRAVES, MEREcen SER TRATADAS CON UN ESPECIALISTA?

Un niño con desarrollo normal del lenguaje, con el acompañamiento natural de los padres, podría corregir algunas cuestiones: pronunciar la 'r', mejorar la velocidad para hablar e incorporar vocabulario, entre otras. Pero si se muestra resistente a la corrección es mejor hacer una consulta con un fonoaudiólogo a fin de despejar dudas; aun cuando las dificultades parezcan sencillas como la pronunciación de la 'r'. A los tres años, una 'r' no es importante, pero si persiste a los cinco puede interferir con el aprendizaje de la lectoescritura y así con otros ejemplos.

10 MANERAS DE CONOCER MEJOR AL PRESIDENTE DE OSEN

RICARDO IGLESIAS, EL SECRETARIO GENERAL DEL SINDICATO DE ELECTRICISTAS Y ELECTRONICISTAS NAVALES (SEEN) Y AL FRENTE DE LA OBRA SOCIAL DE ELECTRICISTAS NAVALES, RECUERDA SU EXPERIENCIA EN ALTAMAR Y COMPARTE EL ORGULLO POR SU ROL ACTUAL.

 Por Jesica Mateu

Siempre bien predispuesto, Ricardo Iglesias se hace un tiempo en su tarea como responsable de OSEN y SEEN para contestar una decena de inquietudes que representen una ventana para asomarse a sus vivencias, anécdotas y reflexiones de un pasado próspero como electricista naval.

1. ¿Qué es lo que más le gustaba de ejercer su profesión?

Que tiene muchas variantes, donde se pueden desarrollar y ampliar los conocimientos obtenidos en la escuela técnica. No es un trabajo aburrido; resulta muy interesante por el hecho de hacerlo a bordo de un barco. No es para cualquiera.

2. ¿Cuáles fueron los momentos más felices de su vida en altamar?

Cuando me podía comunicar por radioteléfono con mi familia y, sobre todo, cuando me enteré del nacimiento de mis dos nietos.

3. ¿Qué pasatiempo disfrutaba más cuando estaba a bordo?

Dependía del estado de ánimo. Había barcos donde se podía jugar al fútbol o, simplemente, hacer tertulia con algunos compañeros.

4. ¿Cuál fue el destino más lejano al que llegó gracias a su trabajo?

Creo que a Nueva Zelanda.

5. ¿Y los que más lo deslumbraron?

Diría que España y Grecia, por su gente, y el resto de Europa, por su organización.

6. ¿Adónde no viajó con los buques, pero le hubiera interesado ir?

Lamento no haber ido a Oriente, a Japón, por ejemplo.

7. ¿Podrá compartir alguna anécdota divertida de aquellos años en los que se embarcaba?

En uno de los buques había un cocinero que era malísimo. Un día, había hecho buñuelitos de acelga. Eran horribles. Cuando el mozo los llevó a la mesa, parece que hubo telepatía porque la tripulación se juntó al mismo tiempo y lo cascoteó con los buñuelos.



Recibió como 30 buñuelitos en la cabeza y en la cara, y se armó un terrible despelote porque se enojó.

8. ¿Cuáles fueron los momentos que más lamentó perderse en tierra por estar en el mar?

El nacimiento de dos de mis nietos, sobre todo. También, fines de año, cumpleaños, aniversarios y la primera comunión de mis hijos. Sí pude estar cuando nacieron los cuatro. Tampoco estuve en algunos campeonatos de River (y muchos que le ganamos a Boca). Siempre había motivo para algún festejo y perderlos es lo que más lamento. Pero es la profesión que uno eligió.

9. ¿Recuerda alguna situación especialmente difícil o peligrosa a la que tuvo que enfrentarse?

Hubo muchas difíciles y pocas peligrosas, como las tormentas. Cuando se dan, los barcos se mueven y rechinan. Una situación difícil que recuerdo: estaba reparando unas luces y sólo tenía una linterna que se me cayó y se apagó. No podía encontrar de qué manera abrir las puertas y como estaba en la sala de máquinas, por más que golpeará, nadie me iba a escuchar. Después de un rato, cuando ya me estaba poniendo nervioso, ¡pude abrirlas! Fue un error mío porque tendría que haber avisado que iba a estar ahí.

10. ¿Qué es lo que más le gusta de dirigir OSEN y el sindicato?

Es un orgullo. Siempre me sentí obligado a devolverle al gremio lo que me dio. Gracias al sindicato pude tener una profesión y progresar en la vida: comprarme una casa y tener a mi familia. Salvo algunos pequeños baches, siempre he tenido trabajo bien remunerado. Quiero darles la mejor cobertura a los afiliados; una obra social de alta eficiencia de la que la gente se sienta orgullosa. Tratamos de mejorarla todos los días y que crezca; y nos esforzamos para no incurrir en errores.

Laberinto emocional

A PARTIR DE ALGUNAS PALABRAS CLAVE QUE TE PROPONEMOS, PODÉS ELEGIR AL MENOS CINCO PARA ARMAR UNA NARRACIÓN O POESÍA QUE TE IDENTIFIQUE. SERÍA LINDO QUE, ADEMÁS, DESPUÉS SE LO MOSTRARAS A TU MAMÁ, TU PAPÁ, UN ABUELO, UNA TÍA O UNA AMIGA PARA REFLEXIONAR JUNTOS. SOBRE TODO SI LEÍSTE LA NOTA DE LA BRÚJULA, TE VAS A DAR CUENTA DE QUE PUEDE SER INSPIRADOR.



¿De qué color es?

Si tuvieras que conectar cinco colores con cinco sensaciones o sentimientos, ¿cuáles elegirías?

¿Podés, además, escribir ante qué situaciones solés sentirte: triste, contento/a, entusiasmado/a, temeroso/a, feliz, preocupado/a? ¿Y qué hacés o qué te gustaría hacer cuando eso te sucede? Por ejemplo: *Me siento triste cuando me peleo con un amigo. Más tarde, o en cuanto pueda, le mando un mensaje para proponerle que hablemos y solucionar las cosas.*

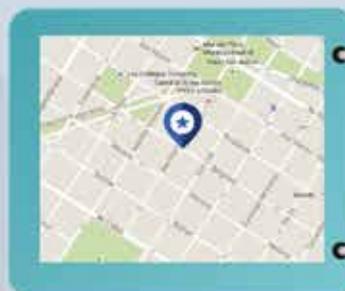


Mundo OSEN

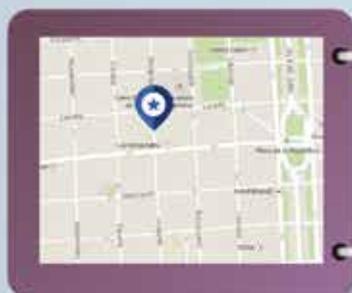
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



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



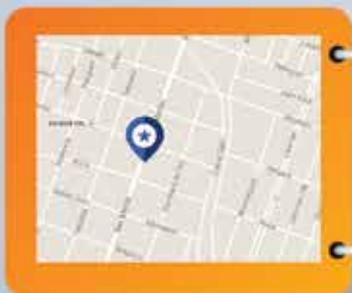
MAR DEL PLATA
Belgrano 2797 1º,
Of. E
0223-4958563



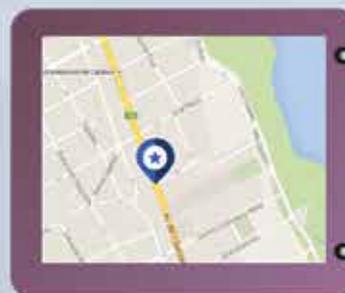
CENTRO
Uruguay 469 4º A
4371-4896



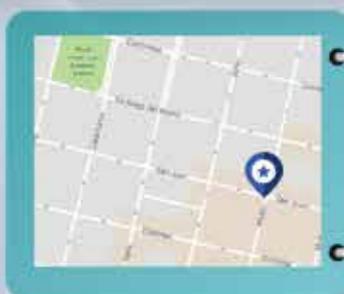
NEUQUÉN
Ministro González
291 - P.A. - Of. 3
0299-4487474



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