



Seguridad vial

UN COMPROMISO SIN FRENO

Entrevista con Alejandra Temporini

Una charla sin gluten con la chef especializada en una cocina que es mucho más que para celíacos.

págs. 6 y 7

VIH, un virus que no discrimina

Claves para tomar conciencia y prevenir la transmisión. Cuidarse es posible y necesario.

págs. 8 y 9

Oda a la fantasía

Razones para dejar que los chicos crean en Papá Noel, los Reyes Magos, el Ratón Pérez y todo lo demás.

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.sesalud.gov.ar
R.N.O.S. N° 106609

Despedidas, bienvenidas y reflexiones en la víspera de 2020

Con la partida del 2019 se cierra una etapa y con ella finalizan algunos ciclos y unas tantas despedidas van teniendo lugar. Pero también continúan proyectos, sueños, relaciones y labores. El balance se hace, probablemente, inevitable. Pero, junto con él, también llega 2020 para ofrecer renovadas posibilidades y proponerse más objetivos; la oportunidad de reinventarse y de volver a apostar por los anhelos y los afectos; de iniciar un período con nuevos desafíos y emociones.

Por eso, en esta nueva edición de *Embarcados*, ponemos la lupa en temas importantes para aprovechar la energía reflexiva que despierta esta época del año; ocasión ideal para plantearse de qué manera y por dónde cada uno quiere continuar su camino.

En **Nota de Tapa** hablamos sobre seguridad vial y la importancia de entender, por un lado, que las muertes y lesiones graves son absolutamente prevenibles. Y, por el otro, que para ello es fundamental que toda la sociedad se comprometa a generar y cumplir estrategias y penalidades; a tomar conciencia y a ser responsable de las decisiones y actos que se llevan adelante. Todos alineados para, por fin, desarrollar un sistema tan eficiente como sostenible, ya que es posible.

Además, en **Entrevista**, una reconocida cocinera con celiaquía cuenta cómo se especializó en la cocina sin gluten y por qué las materias primas son más costosas. Pero, sobre todo, expone que el menú puede ser variado y exquisito.

En **Salvavidas** volvemos a hablar de un asunto clave: la prevención del VIH. Por qué todos deben cuidarse, al mismo tiempo que desterrar prejuicios y realizarse un testeo con frecuencia.

También ponemos el acento en la memoria en particular y en la salud del cerebro, en general. En **A Todo Vapor** damos razones y sugerencias para entrenar y mantener en forma al órgano más importante del cuerpo.

En **La Brújula** nos invade el espíritu mágico de las fiestas y, entonces, reflexionamos acerca de por qué es importante que los chicos dejen fluir la fantasía y crean en personajes como Papá Noel y los Reyes Magos, así como en el Ratón Pérez y en todos los que su imaginación les habilite. Los niños también resultan ser protagonistas en su siempre divertido y estimulante **Recreo de Piratas**, donde la Navidad y las vacaciones estivales son, ahora, ineludibles.

En **GPS**, un especialista brinda las pautas para evitar que grandes y chicos se atraganten en estas fiestas y para, en caso de que suceda, quienes los acompañen puedan actuar rápida y eficazmente para salvaguardarlos.

En **Bitácora de la Marina Mercante** celebramos el compromiso de OSEN y de una afiliada muy especial. Mientras que en **En Cifras** compartimos más datos para tomar conciencia acerca del cuidado de la salud.

Que los más sabios pensamientos y los más hermosos sentimientos los abracen en este fin de año y en el encuentro con 2020. ¡Salud!



Ricardo R. Iglesias
Presidente



SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

ENTREVISTA

Alejandra Temporini.

La cocinera especializada en la alimentación sin gluten pone sobre la mesa sus secretos gastronómicos.

SALVAVIDAS

VIH-sida. A todos nos puede pasar. Prevención sin prejuicios.

08

10

NOTA DE TAPA

Seguridad vial. Soluciones y estrategias para prevenir la muerte y las lesiones graves en accidentes de tránsito.

A TODO VAPOR

Gimnasia mental. Pautas para mantener el cerebro saludable.

13

14

Oda a la fantasía. Por qué es importante la ilusión en los niños.

LA BRÚJULA

16

GPS

En nuestro consultorio, te asesoramos sobre qué hacer frente al atragantamiento.

17

BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Reconocer el compromiso.

18

RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

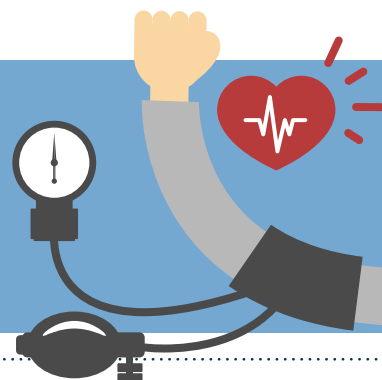
19

MUNDO OSEN



3N C1FR4S

El **35 %** de la población argentina es **hipertensa**.
Aumentan los casos en niños debido al **sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo**.



Cada **4 minutos** se produce un **accidente cerebrovascular** en el país. **Detectarlo a tiempo es clave**. Los tres signos a los que hay que prestar atención se resumen en **HaBraSo**: **H**Abla (con dificultad), **B**Razos (al pedir al que lo padece que levante los dos brazos de forma paralela al piso, uno de ellos se cae) y la **S**Onrisa (no es simétrica).

400 gramos diarios de **frutas y verduras** es lo que la Organización

Mundial de la Salud aconseja comer para **prevenir enfermedades crónicas** no transmisibles. Esto implica unas cinco porciones por día.



Cada 3 horas, y luego de haber estado en el agua, hay que volver a colocarse **protector solar**. Este debe ser con **la más alta protección FPS posible**; de 30 en adelante. Además, tiene que haberse aplicado **30 minutos antes de la exposición al aire libre**; incluso en días nublados. También conviene evitar el sol entre las 11 y las 16 horas.



“La cocina no tiene

✍ Por Jesica Mateu

ALEJANDRA TEMPORINI ES CHEF. TIENE CELIAQUÍA Y ES ESPECIALISTA EN ELABORAR PLATOS SIN TACC. POCOS MESES ATRÁS LANZÓ SU PRIMER LIBRO DE RECETAS. EN UNA CHARLA CON *EMBARCADOS*, COMPARTE SU MIRADA Y CONSEJOS SOBRE ESTE TIPO DE GASTRONOMÍA.

La cocina es mucho más que un espacio en el hogar. Es donde, idealmente, tienen origen los platos más diversos. Cuando en la casa viven niños suele resignificarse. También cuando algún miembro de la familia padece alguna enfermedad por la cual se deban modificar hábitos alimenticios; o cuando alguien descubre el placer de elaborar y comer platos caseros.

Alejandra Temporini sabe de qué se trata. Ella es chef profesional, pero cocina desde los cinco años. Asegura que su abuela y sus padres fueron su primera escuela y que ella solía cocinarles a sus hermanos cuando su mamá salía a trabajar. “Me encantaba”, admite.

Así, heredó sabiduría gastronómica y supo descubrir en su quehacer diario condimentos, alimentos, sabores y formas de elaboración variados. Pero, un día, ya adulta y madre, fue diagnosticada, al igual que sus hijas, con celiacía. Es decir, supo que las tres eran intolerantes al gluten (conjunto de proteínas presentes en el trigo, la avena, la cebada y el centeno [TACC], y en productos derivados de esos cereales). Vale mencionar que esa intolerancia genera una inadecuada absorción de los nutrientes de los alimentos (proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas), según explica la Asociación Celíaca Argentina. El problema se desactiva cuando se inicia una dieta sin TACC. “A pesar de haber cocinado toda mi vida, tuve que aprender a hacerlo de nuevo”, explica Temporini en esta entrevista con *Embarcados*.

Hoy, más de 10 años después de aquel diagnóstico, ¿qué te aportó, paradójicamente, que te despojaron de las harinas tradicionales?

Al principio estuve muy enojada. Después, me empezó a surgir la necesidad de comunicar y enseñar aquello de lo que me fui dando cuenta. Estoy feliz. Siempre quise dedicarme a la gastronomía y a enseñar. Hoy lo puedo hacer. El círculo cierra completo. Soy lo que soy por lo que me pasó. Es un

privilegio trabajar de lo que amo y estoy superagradecida a la vida y a la gente que me acompaña. ¡Tengo la devolución de la gente! Respondo más de 200 mensajes por día.

¿Cuáles son las preparaciones que le recomendarías hacer a alguien que recién empieza con este tipo de gastronomía?

Lo que uno más extraña es la panadería. Así que le diría que arranque por ahí. Es muy fácil. Es más maleable la masa sin gluten y no es necesario dejarla descansar. La cocina sin gluten no tiene límites. Y es más rápida y fácil.

Entonces, en la mesa de Navidad y de Fin de Año, ¿el menú puede tener los platos clásicos, aunque adaptados?

Claro. Arrollados, pan dulce, carnes... toda la mesa tradicional se puede hacer sin gluten.

En cuanto a sabores, ¿hay diferencias notables?

Mi marido y mis amigos dicen que son iguales o más ricas las opciones sin TACC. Yo no extraño para nada la comida con gluten. No me tienta. Reconozco que hay gente a la que sí. Pero creo que es porque no saben cómo hacer preparaciones que no lo tengan, o que no probaron platos ricos o bien hechos.

¿Cuáles son las pautas principales para hacerlo bien?

Primero, hay que entender que uno va a cocinar para alguien sano. Entonces, no hay que terminar enfermándolo. Se debe tener cuidado de no contaminar la preparación. La limpieza es clave; también, saber qué puedo compartir y qué no. Después, está el tema de las harinas. Hoy, en el mercado existen más cosas con gluten que sin él. Hay que saber cómo

sin gluten límites”

ALEJANDRA
TEMPORINI



usarlas porque cada una cumple una función distinta y tiene un proceso diferente.

¿Qué aconsejaría para evitar la contaminación cruzada?

A la mesada hay que asearla con un trapo limpio, con agua y detergente. El gluten es una proteína, no una bacteria. Así que si limpiás con alcohol o lavandina va a seguir estando. Por otro lado, a los batidores globo, las espátulas con ranuras, el pisapapas y demás elementos con rendijas o difícil de lavar no se los comparte. Sí los que son de una pieza, como un tenedor o un cuchillo de metal, por ejemplo. En la heladera y en la alacena, todo lo que sea sin gluten va guardado, cerrado y etiquetado en la parte superior. Y a la hora de comprar hay que chequear que esté el logo SIN TACC en rojo o en negro. Si tenés dudas, mejor entrar a la web de la ANMAT, donde hay un listado muy largo con los productos.

¿En qué productos, que no imaginamos, podemos encontrar gluten?

¡En todos lados! Puede haber incluso en un condimento. Por ejemplo, el orégano se seca con harina. O en el pimentón, se

la agregan para abaratar costos. También en cosmética: lápices labiales o esmaltes de uñas. Para chequearlo hay etiquetas que indican SIN TACC y existen otras que dicen “puede contener tasas de gluten”.

¿La Argentina avanza lo suficiente en alternativas aptas para celíacos?

Falta muchísimo. Pero, sí, avanza a pasos agigantados. Hace 12 años yo tenía que hacer 60 kilómetros para comprar harina, pan –o lo que se te ocurra– sin TACC. Hoy encuentro opciones en cualquier supermercado. Los consumidores vamos aprendiendo y el mercado se va amoldando a nuestra necesidad. Incluso, las multinacionales están analizando qué hacer porque ven que se va sumando más gente.

¿Por qué es más caro?

Hay productos incluso 500 % más costosos. A veces son importados. También es cierto que el acceso al sello SIN TACC es difícil; hay que pasar por un montón de etapas que son pagas. Y pasan cosas como, por ejemplo, que la harina de trigo sarraceno está homologada, pero no así los granos con los que se realiza. Por otro lado, el consumo es menor, son productos más exclusivos y artesanales.



SECRETOS COMPARTIDOS

A Alejandra Temporini, más que cocinar en un restaurante, lo que la apasiona es compartir y transmitir sus conocimientos, trucos y formas de elaboración. Por ello, dicta clases en el Instituto Argentino de Gastronomía (IAG) y en su estudio de cocina, Espacio Gastronómico Palermo. Además, viaja mucho por el país y limítrofes como Uruguay y Paraguay. También realiza videotutoriales para las compañías que la contratan y para sus propios seguidores en Instagram.

En octubre dio un paso más y publicó su primer libro, *Mi aventura sin gluten*, una guía para entender el abecé de la cocina sin esta proteína y 70 recetas dulces y saladas. Un abanico amplio con la intención de exponer las posibilidades de este tipo de alimentación. “Quería que fuera un manual de cocina simple. Por eso todo está explicado detalladamente, para que puedan ponerlo en práctica desde un chef de un hotel de lujo hasta una ama de casa aficionada”, afirma la cocinera. Además, revela que está preparando un segundo libro, que espera presentar en un año. Será la continuación de *Mi aventura sin gluten*. En este acercará más recetas, aunque de una complejidad mayor.

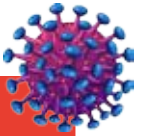
✍ Por Jesica Mateu

El peligro sigue presente y es para todos

EL VIH-SIDA ES TOTALMENTE PREVENIBLE. PARA ELLO, LO PRINCIPAL ES ENTENDER QUE NADIE ESTÁ EXENTO DE CONTRAERLO. USAR PRESERVATIVO Y NO COMPARTIR ELEMENTOS PUNZOCORTANTES, TAMBIÉN. EN UNA CHARLA DE OSEN, UN EXPERTO INFORMA, PERO SOBRE TODO INVITA, A DEJAR A UN LADO LOS PREJUICIOS.

“Esta noche tocamos temas de los que nunca hablamos. Ese tipo de comprensión me libera”, expresa. Son las últimas dos frases de la famosa canción de Elton John “Last Song”. Fue la elegida como apertura para la charla que el especialista en psicoimmunología y coordinador del equipo de Salud Mental e infectología del Hospital Duran, Eduardo Licandro, dio tiempo atrás sobre el VIH con el apoyo de OSEN.

La importancia de tratar el tema es que el VIH continúa siendo uno de los mayores problemas para la salud pública mundial y se lleva miles de vidas por año. Por eso, para generar conciencia, la emotiva canción que eligió Licandro acompañó un video con imágenes de manifestaciones y otras situaciones que aludían al modo en que el VIH/sida afecta a todos. Recuerda que la tragedia que emergió tan fuertemente en los años 80, hoy, aun con información, conocimiento y avances científicos para contenerla, todavía está vigente. Continúa siendo un drama para muchos, en parte, por la cantidad de mitos y fantasías que sobrevuelan y que vale la pena desentramar.



“En lugar de referirme a grupos o conductas de riesgo, prefiero hablar de momentos de vulnerabilidad”, Ernesto Licandro, psicoimmunólogo.

De allí que Licandro, en el Hotel Pestana –donde una sala llena prestó atención a sus palabras–, buscó la participación del público. Con una perspectiva de género, el especialista expuso, al invitar a todos los presentes a narrar una historia entre todos, que en el inconsciente colectivo la mujer sigue siendo ubicada en el lugar de la “atorranta y al hombre, en el de ganador”. Trabajaron sobre eso y analizaron la vigencia del machismo y las tristes consecuencias que acarrea, según declaró el propio profesional a *Embarcados*. También recalcó en la entrevista posterior a la charla, y en aquella exposición organizada por OSEN, que “la lucha no se termina. La sociedad sigue cometiendo los mismos errores, las mismas fallas y se oculta mucho”. La vergüenza y la discriminación están presentes.

EMOCIÓN DE LA MANO DE LA REFLEXIÓN

La manera de encarar la conferencia fue muy recibida, ya que dio lugar no sólo a compartir información valiosa sobre la prevención del VIH/sida, sino que también permitió que apareciera la emoción, que es lo que genera un verdadero cambio en la actitud y conciencia de las personas.

Además, Licandro explicó, por ejemplo, que “en lugar de referirme a grupos o conductas de riesgo, prefiero hablar de momentos de vulnerabilidad”. No cuidarse con preservativo o confundir los métodos anticonceptivos con los métodos de barrera del virus es más habitual de lo que muchos piensan. La idea errada acerca de que si uno es monogámico está salvado es, además, peligrosa. El amor y la confianza no garantizan la inmunidad. La realidad es que la infidelidad existe y, muchas veces, ocurre sin tomar las precauciones necesarias para evitar la trasmisión o adquisición del VIH/sida.



Otra fantasía que aún resiste al destierro es que, por ser joven o muy mayor, pertenecer a lo que alguien podría considerar “una buena familia”, haber tenido pocas parejas o haber estado casado por décadas garantiza la protección. Lo cierto es que todas las personas podrían contraer y transmitir el virus, por lo que la mejor prevención es tener relaciones sexuales de cualquier tipo con preservativo, el cual debe estar colocado de la manera correcta. También es importante hacerse testeos específicos que, en la actualidad, son casi inmediatos y que permiten avanzar hacia el fin de la propagación del VIH y la eliminación del sida. Por otra parte, ayuda a que, quien sea diagnosticado con esta patología, sea tratado adecuada y rápidamente para poder salvar su vida.

Asimismo, vale la pena recalcar que nadie contrae el virus ni el síndrome por una picadura de mosquito; un abrazo, un beso o una caricia; ni por tomar mate o compartir bebidas, comidas o un momento agradable y un espacio en común.

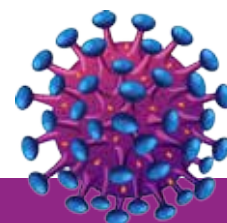
“Es cierto que la atención del paciente con VIH/sida mejoró muchísimo, así como el efecto de los medicamentos, los cuales incrementan su calidad de vida. Sin embargo, siguen detectándose resultados positivos”, advierte Licandro.

De allí que es clave no cesar de informar y estudiar estrategias de concientización que permitan derribar barreras psicoemocionales y mitos que entorpecen la lucha contra el VIH/sida.

**45 MILLONES DE PERSONAS
HAN MUERTO POR VIH-SIDA
EN EL MUNDO.**



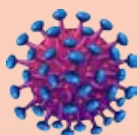
**37 MILLONES CONVIVEN CON
EL VIRUS. SÓLO 23 MILLONES
RECIBEN TRATAMIENTO.**



EL ABCÉ DE UN VIRUS PREVENIBLE

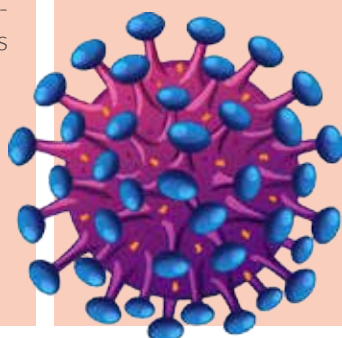
VIH

Es el virus de la inmunodeficiencia humana que infecta a las células del sistema inmunitario y las destruye o trastorna su funcionamiento. Así, deteriora de manera progresiva a este sistema y genera, entonces, que el organismo no pueda defenderse adecuadamente contra infecciones y otras enfermedades.



SIDA

Es el síndrome de inmunodeficiencia adquirida y representa las etapas más avanzadas de la infección por el VIH. Se define por la aparición de alguna de las más de 20 infecciones oportunistas o cánceres vinculados con el virus.



TRANSMISIÓN

El VIH se transmite por las relaciones sexuales (vaginales, anales o bucales) sin protección con una persona infectada, por la transfusión de sangre contaminada; y por compartir agujas, jeringas, material quirúrgico u otros objetos punzocortantes. Además, la madre podría transmitirle la infección a su hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia. Sin embargo, esto es totalmente evitable si se realiza un testeo previo a que se produzca el embarazo y durante este último. Una vez detectado el virus, los médicos pueden impedir que la transmisión madre-hijo suceda.

Seguridad vial

UN COMPROMISO SIN FRENO

LOS TRAUMATISMOS OCASIONADOS POR EL TRÁNSITO SON LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE DE NIÑOS Y JÓVENES DE 5 A 29 AÑOS. SIN EMBARGO, ES TOTALMENTE PREVENIBLE. EXISTEN ESTRATEGIAS PARA SOLUCIONAR UN PROBLEMA MUNDIAL. ES CUESTIÓN DE CONOCERLAS Y PONERLAS EN MARCHA.

 Por Jesica Mateu

Alegre, con muchos amigos y una familia afectuosa, la estudiante de Psicología Macarena Mendizábal también amaba colaborar con un hogar de niños de la provincia de Buenos Aires. Tanto, que hizo los trámites judiciales para, los fines de semana, poder llevar a pasear y a dormir a su casa a Javi, de un año y medio, con el que había establecido un vínculo muy especial.

Una noche ella salió con sus amigos a bailar y cuando volvía a su casa, en su propio auto, aunque en el asiento del acompañante, otro vehículo impactó contra la puerta del conductor y dejó a Macarena en estado vegetativo. Hoy, más de cuatro años después, sigue sin poder estudiar, jugar con Javi (quien ya tiene siete años y la sigue visitando y esperando a que reaccione), divertirse con sus amigos ni compartir grandes momentos con sus padres. "Aunque ella no murió, es como si estuviese muerta en vida. Nunca más pudo tener una vida normal. No se despierta. Está asistida por 15 personas todos los días y cada vez se le complica más respirar. Es un padecimiento para todos, pero mucho más para ella", declaró Adriana, su mamá, al diario *online Infobae*, a poco de iniciar el juicio contra Santiago Silvosó, el hombre de 37 años que chocó con el auto de la joven y que fue condenado a tres años de prisión efectiva.

La tragedia de Macarena no es una excepción en la vía pública. Y, como todos los demás accidentes de tránsito que ocurren a diario, podría haberse evitado. Que no se haya prevenido no es sólo responsabilidad de Silvoso, quien, muy probablemente, si no hubiera elegido conducir a más de 100 km/h ni haber tomado el triple de alcohol de lo permitido para manejar, no habría ocasionado este desastre en la historia de la estudiante ni en las de todos los que la rodean.

La muerte y las heridas graves ocasionadas en el tránsito son producto de numerosas fallas de un sistema que puede y debe ser perfeccionado. A pesar de ser totalmente prevenible, en la Argentina mueren 14 personas por accidentes de tránsito por día. Además, hay muchas víctimas más que, como Macarena, no pueden continuar con sus rutinas ni proyectos como consecuencias de sus graves traumatismos.

SOLUCIONES PARA PREVENIR ACCIDENTES

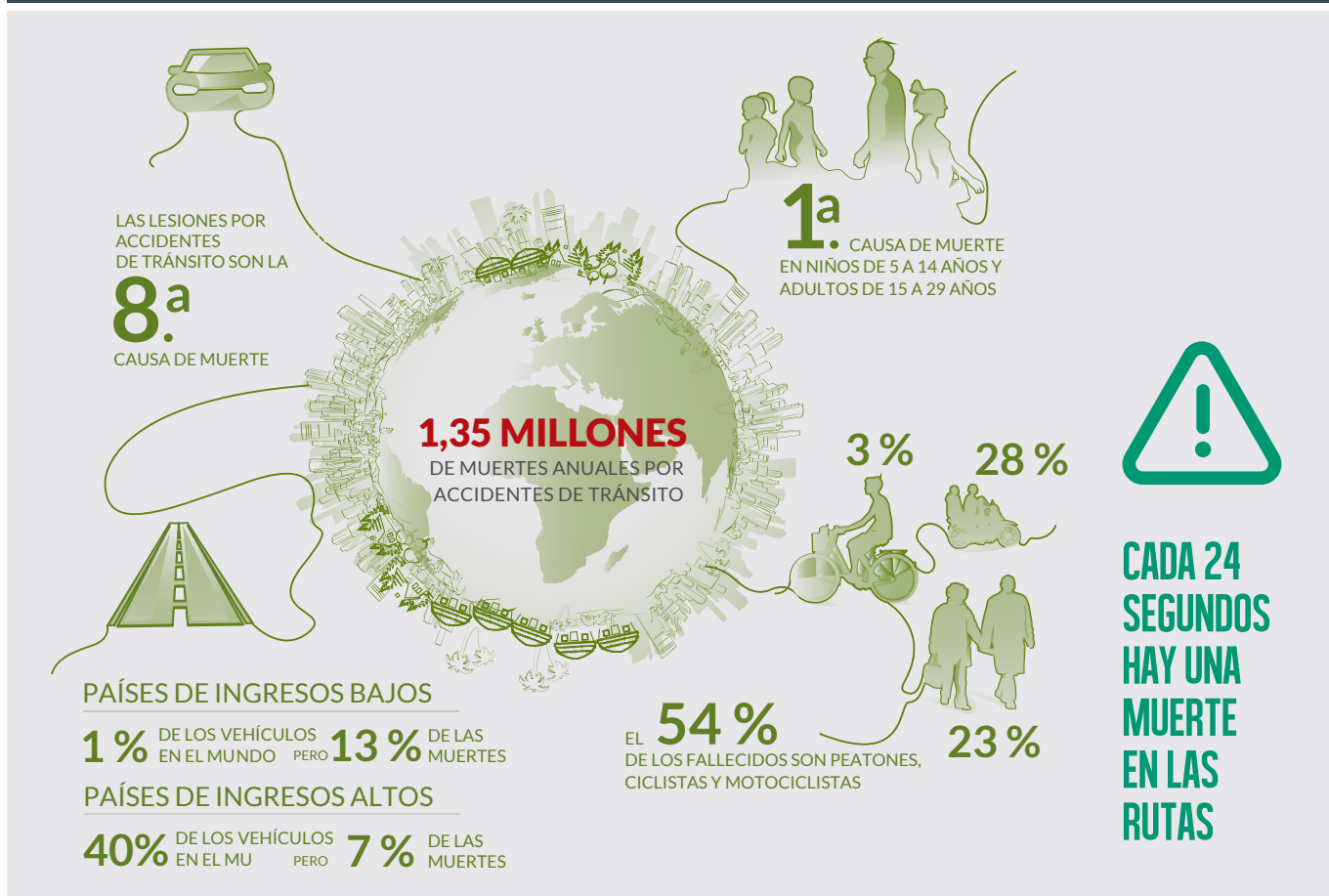
Las lesiones relacionadas con el tránsito son ahora la principal causa de muerte entre las personas de 5 a 29 años, según el último informe sobre seguridad vial publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Está comprobado que, con estrategias y decisión, pueden evitarse los fallecimientos y las heridas graves.

Se necesitan campañas de concientización efectivas, controles eficaces, un sistema de penalización adecuado, una Justicia rápida y verdadera, legislación apropiada, infraestructura que minimice la ocurrencia de los choques y la adopción y el cumplimiento de estándares de seguridad para la fabricación de vehículos capaces de cuidar la vida y la salud de sus ocupantes. E, incluso, la de los peatones. También es clave tener un servicio de atención médica expeditiva y de calidad posterior al choque; además de contar con estadísticas centralizadas, verídicas y actualizadas. Mejorar el transporte público y poseer normas a nivel nacional (por ser Argentina un país federal, cada provincia puede tener pautas distintas) también son aspectos para tener en cuenta.

Está comprobado que, con estrategias y decisión, pueden evitarse los fallecimientos y las heridas graves.

Según el último Informe Global en Seguridad Vial de la OMS, la Argentina no tiene buena legislación relativa al alcohol frente al volante ni a las velocidades máximas. La

LESIONES POR ACCIDENTES DE TRÁNSITO: LOS HECHOS



OMS recomienda que la tolerancia, sobre todo en conductores novatos o jóvenes, sea de menos de 0,2 gramos de alcohol por litro (en lugar de 0,5, como ahora) y que la velocidad máxima no supere los 50 km/hora, ya que, si un peatón es golpeado por un vehículo que circula a 65 km/hora tiene casi cinco veces más probabilidades de morir que si recibe el impacto de uno a 45 km/hora.

La OMS también considera que el país no posee leyes adecuadas a la hora de proteger a los pasajeros menores de edad. Sólo aprueba lo concerniente a las normas de uso de cinturones de seguridad y de casco. Los estándares de seguridad en los vehículos en Argentina tampoco se cumplen en su totalidad. Sólo se garantizan la mitad de los recomendados para proteger a los ocupantes que sufran impactos frontales o laterales y a los peatones. Hay mucho para hacer, también, en este aspecto. Porque si bien las actitudes individuales son esenciales; la seguridad vial es una cuestión que involucra indefectiblemente el compromiso de los líderes de los tres poderes del Estado y de la industria automotriz, la salud pública, las fuerzas de seguridad y de toda la comunidad.

EL COMPROMISO DEBE SER GLOBAL

Las muertes por accidentes de tránsito son un problema mundial. Por ello, la seguridad vial integra los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para 2030 que los Estados miembros de la Organización de Naciones Unidas (ONU) adoptaron en 2015. Así, la Meta 3, que consiste en “garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”, cuenta con un punto en el que revela la necesidad de actuar “para 2020, reducir a la mitad el número de muertes y lesiones causadas por accidentes de tráfico en el mundo”. Y, en el punto dos de la Meta 11, que consiste en “lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles”, está establecido “para 2030 proporcionar acceso a sistemas de transporte seguros, asequibles, accesibles y sostenibles para todos, y mejorar la seguridad vial, en particular mediante la ampliación del transporte público, prestando especial atención a las necesidades de las personas en situación vulnerable, las mujeres, los niños, las personas con discapacidad y las personas de edad”.

En este contexto, en febrero de 2020 se celebrará en Suecia la 3rd Global Ministerial Conference on Road Safety (3.º Conferencia Mundial de Alto Nivel sobre Seguridad Vial). Allí, las delegaciones de los más de 80 países que asistirán van a conversar acerca de los desafíos pendientes y los logros obtenidos hasta ahora. Se desarrollarán, además, debates y exposiciones de referentes de la industria, instituciones internacionales y organizaciones prestigiosas sobre las estrategias que ayudarán a avanzar en el cumplimiento de los objetivos planteados para la próxima década. La conferencia, además, será una oportunidad para vincular la seguridad vial con los desafíos sustentables.

Un **34 %** 
de las **MUERTES CAUSADAS POR EL TRÁNSITO**
son de ocupantes de **automóviles,**

mientras que un **23 %** 
de ellas son de **motociclistas.**

EL PORCENTAJE DE MUERTES

de **peatones** es del

22 %,



mientras que los **ciclistas** representan un

3 %



y un **18 %**

de las defunciones

corresponden a **“OTRAS CATEGORÍAS O NO ESPECIFICADAS”.**

REDUCIR EL RIESGO DE MORIR



un **40 %** (y un **70 %**
de sufrir **heridas graves**).



un **50 %**, en el caso
de los **ocupantes delanteros,**
y un **75 %**, en los **traseros.**



un **70 %** para **bebés**
y entre un **55 %** y un **80 %**,
para los **niños.**

Entrenar el cerebro

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES IMPRESCINDIBLE PARA MANTENER SANO AL CUERPO. ESO INCLUYE AL CEREBRO. PERO PARA QUE ESTE SE ENCUENTRE EN FORMA NECESITA MÁS. ESTA NOTA LO EXPLICA.

Un envejecimiento saludable se inicia con una infancia saludable. Con el avance de la ciencia, el pronóstico de vida es cada vez más alto. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que, en 2050, una de cada cinco personas serán mayores de 60 años. Pero también habrá más gente con demencias, por lo que urge generar acciones y estrategias para prevenirlas, diagnosticarlas y atenderlas. Hoy, alrededor de 50 millones de personas las padecen. Entre ellos, entre el 60 % y el 70 % tiene Alzheimer (en Argentina afecta a más de 500.000). Se cree que en los próximos años el número se triplicará.

“Hay que participar de situaciones novedosas y estimulantes. Que le gusten a quien las elija y que sean desafiantes”, Carolina Feldberg, neuropsicóloga del INEBA.

Por ello es clave prestar atención al estilo de vida. Para tener un cerebro sano es clave controlar los factores de riesgo cardiovascular (sedentarismo, tabaquismo, hipertensión, obesidad, diabetes y depresión). En definitiva, cuidar el corazón es cuidar el cerebro. Por eso se debe hacer, siempre, a cualquier edad, actividad física, sobre todo aeróbica; mantener una dieta balanceada y variada, realizar chequeos médicos periódicos y tener vida social.

La educación formal y todas las actividades físicas, recreativas e intelectuales que se llevan a cabo desde la primera infancia y durante toda la juventud y la adultez van formando lo que se conoce como reserva cognitiva. “Ante una injuria cerebral, la curva de deterioro es más lenta si el paciente tiene reserva cognitiva rica”, tal como afirma Carolina Feldberg, neuropsicóloga, investigadora del Conicet y coordinadora del programa Mental Fit del INEBA (donde organiza programas como un seminario de memoria, de ocho sesiones, para personas sin patología neurológica).

El trastorno suele “tardar más tiempo en evidenciarse y no afectar tanto lo funcional”, como cuando la reserva cognitiva es deficiente. La buena noticia es que “siempre podemos aumentar nuestra reserva y trabajar la plasticidad neuro-

nal”, destaca. Pero también hace hincapié en que es esencial garantizar el acceso de toda la población a mayores niveles educativos y de calidad porque no sólo afecta al corto y al mediano plazo, sino también a la manera en que cada uno va a envejecer. En la edad adulta, sobre todo a partir de los 65 años, es importante estar atento a la memoria para detectar cualquier anomalía de forma temprana, de modo de poder tratarla y, así, ralentizar su avance. Porque, como explica la especialista, “no hay que naturalizar los olvidos”.

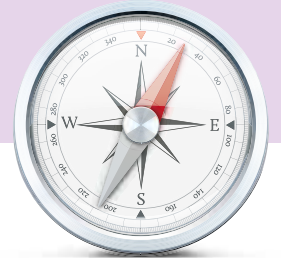
Realizar yoga o meditación, utilizar la computadora, incluso jugar con ella, así como mantener vínculos, mejora o por lo menos mantiene las capacidades cognitivas. Es aconsejable estar activo y participar de situaciones novedosas y estimulantes. Feldberg asegura que lo importante es que la actividad le guste a quien la elija. “Porque así va a poder sostenerla. También, que sea desafiante”. De este modo, si a alguien le gusta la matemática puede hacer sudokus o participar de juegos que involucren cálculos mentales. Y quien disfrute de las letras, además de leer, puede realizar crucigramas o, más reto aún, aprender un idioma. “El entrenamiento musical, que estimula a todo el cerebro, es también muy beneficioso”.

En INEBA, por ejemplo, enseñan a desarrollar estrategias a partir de mejorar herramientas externas. Tener un libro de notas o hacer listas para organizarse, así como utilizar agendas, son buenos ejemplos. Al contrario de lo que muchos piensan, escribir y servirse de esas ayudas no tornan perezoso al cerebro, sino que colaboran con la memoria. Trabajar y anotar la información hace que uno focalice la atención y le dé significado.



Oda a la fantasía

ILUSIONARSE CON PAPÁ NOEL, LOS REYES MAGOS Y DEMÁS PERSONAJES DEL UNIVERSO INFANTIL RESULTA SANDO Y DESEABLE PARA EL DESARROLLO DE LOS CHICOS. ALENTAR Y RESPETAR EL MUNDO DE LA IMAGINACIÓN ES AYUDARLOS A CRECER. TAMBIÉN, ESTAR ATENTOS A SU NECESIDAD DE SABER, LA CUAL LLEGA DE MANERA NATURAL.



 Por Jesica Mateu

“La fantasía es absolutamente importante en el desarrollo del psiquismo infantil para desarrollar un pensamiento abstracto y simbólico. En la primera infancia (hasta los seis años, aproximadamente) predomina el mundo de lo imaginario. Todos los cuentos y tradiciones, como Papá Noel, los Reyes Magos, el Ratón Pérez, los superhéroes y demás personajes, se caracterizan por lo mítico. Es decir, los chicos les otorgan características humanas y, al mismo tiempo, superpoderosas”, explica la psicóloga especializada en familia Margarita Fabello.

Así, vale la pena que los adultos también se animen a jugar y alienten ese universo fantástico en donde todo es posible. Entusiasmo, alegría e ilusión son elementos sanos para el desarrollo evolutivo de los niños. Ya tendrán tiempo para lo concreto, lo llano, la verdad más inclemente. Ahora tienen permiso para volar. Por ello, “también es muy importante que los adultos respeten ese mundo y que no lo cuestionen antes de que el chico pueda hacerlo. Porque, a medida que crece, naturalmente, va a ir apareciendo en él la distinción entre lo real y lo imaginario. Y es precisamente cuando empieza a dudar”, explica Fabello.



“Es muy importante que los adultos respeten el mundo de fantasía del niño y que no lo cuestionen antes de que él pueda hacerlo”. Margarita Fabello, psicóloga especialista en familia.

Más allá de que los Reyes Magos, por caso, estén vinculados a lo religioso, lo cierto es que lo trascienden. Relacionarlos con la alegría por el nacimiento de un niño –representado por Jesús– puede fortalecer la autoestima de los chicos o, como mínimo, generar otra razón más para disfrutar de su niñez y de los regalos que brindan aquellos magos. Tienen un valor que supera también lo material. Por lo tanto, aun cuando las familias no comulguen con las creencias cristianas es interesante que puedan respetar y no interferir con “el mundo simbólico y concreto de





relaciones de los chicos donde estos personajes existen. Muy por el contrario, deberían poder acompañarlos en este derrotero de imaginación y pura fantasía”, opina la especialista.

CORRER EL VELO

¿Cuándo es el momento de la verdad? No hay una fecha de vencimiento para las creencias. Por lo menos, no una impuesta por los adultos. Es deseable, sin embargo, “que sean los padres los que desilusionen a los chicos. Por supuesto, a veces esto no es posible” porque existen compañeros de colegio o del entorno que lo provocan. Sin embargo, aun cuando así fuera, es necesario la contención de los mayores de referencia.

Para procurar ser ellos los que develen la verdad, “estaría bueno que los papás estuvieran alertas. Los chicos emiten señales claras cuando empiezan a dudar. En una primera etapa registran algunos datos, aunque, dependiendo del período en que se encuentran, se resistan o no

puedan asociarlos. Por ejemplo, ven que Papá Noel tiene los mismos zapatos que su padre o lo escuchó hablar con su mamá de regalos y ofertas. Son indicios que van filtrándose por ese mundo fantástico que, hasta hace poco tiempo, era impenetrable. Entonces, a partir de las preguntas o de estas señales, puede ser momento de escucharlos”, señala Fabello.

No se trata de adelantarse, pero sí de estar atentos a su necesidad de saber, de descubrir, de confirmar sus sospechas. Hay que procurar identificar cuándo están listos para eso. Y, entonces sí, hablar sobre la inexistencia de algunos personajes. En ese sentido, se debe comprender que las reacciones de los chicos pueden ser muy diferentes. Y como en todo el proceso anterior, la contención, el acompañamiento y el respeto tienen que prevalecer.

Es natural, por ejemplo, que sientan enojo o desilusión por no continuar con ese mundo de fantasía y estar incómodos en la nueva etapa. “Esta ambivalencia debería generar en los padres la posibilidad de poner en palabras lo que sus hijos pueden estar sintiendo. Eso ayuda mucho a los chicos”, asegura Fabello. También, si tienen hermanos o primos menores, permite transitar mejor este momento el manifestarles que, precisamente por ser más grandes, pueden compartir ese secreto con sus papás para que los más chiquitos puedan seguir ilusionados con la fantasía. Es una manera de sostenerlos en esta nueva etapa al mismo tiempo que calma la desazón que pondrían experimentar. Habilitar ese privilegio suele generarles alegría y orgullo a la vez que los amiga con una etapa diferente.

DR. ALBERTO JOSÉ MACHADO



Jefe del Centro de Emergencias del Hospital Alemán.

Que cada comida sea una fiesta

A FIN DE AÑO, LOS EVENTOS Y ENCUENTROS GASTRONÓMICOS SON HABITUALES. ES IMPORTANTE MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS ANTES DE TRAGARLOS Y PRESTAR ATENCIÓN A QUE NI LOS ADULTOS NI LOS NIÑOS SE ATRAGANTEN. CLAVES PARA PREVENIR Y SABER CÓMO ACTUAR ANTE LA EMERGENCIA.



¿QUÉ TAN HABITUALES SON LOS ATRAGANTAMIENTOS? ¿SON REALMENTE GRAVES?

Suceden con mucha más frecuencia de la que imaginamos. Y sí, por supuesto, pueden resultar graves. En los adultos, la mayoría de las veces se presentan en personas mayores con trastornos de deglución o sin ellos, justamente cuando se encuentran comiendo. Se producen cuando algún alimento queda atrapado en las vías respiratorias, más específicamente en la vía aérea superior, lo que impide que el aire pase a los pulmones. En la Argentina no hay cifras oficiales. En hogares, restaurantes y bares suceden, en la mayoría de los casos, en adultos. En los niños ocurre, en general, en el domicilio, especialmente entre los 6 meses y los 3 años, porque se encuentran en una etapa de reconocimiento y exploración de objetos. Y, en general, la obstrucción es ocasionada por bolitas, monedas, juguetes y elementos pequeños que llevan a la boca.



¿CÓMO HAY QUE ACTUAR CUANDO DETECTAMOS QUE UN BEBÉ O UN NIÑO PEQUEÑO SE ESTÁ ATRAGANTANDO?

De manera inmediata se debe activar el Sistema Médico de Emergencias, es decir: hay que llamar al 911 o al 107, en la Ciudad de Buenos Aires. Además, cuando les ocurre a menores de un año, si la obstrucción es leve, hay que incitarlos a que tosan y a que lo hagan con fuerza. Si la obstrucción es grave (no pueden respirar, hablar o emitir sonidos, no tienen tos o es débil, y/o su piel está azulada), hay que darles cinco palmadas en la espalda, apoyándolos sobre el antebrazo y sosteniéndoles su cabeza y su mandíbula con la mano. Es decir, con el cuerpecito sobre el brazo del rescatador con la cabeza hacia abajo y los pies hacia arriba. Luego, darlos vuelta y realizar cinco compresiones torácicas sujetando al bebé boca arriba, apoyándolo en el antebrazo y sosteniendo la cabeza con la mano. Intercalar ambas maniobras hasta que el objeto o la comida salga, y el lactante pueda respirar, toser, hablar o hasta que deje de responder. En este último caso, se debe hacer resucitación cardiopulmonar (RCP).



¿ES DIFERENTE SI LA VÍCTIMA ES UN NIÑO MÁS GRANDE O UN ADULTO?

De acuerdo con el tamaño y la superficie corporal debemos adaptar el procedimiento de rescate. Frente a chicos mayores y adultos se identifican el atragantamiento por una reacción inmediata de incomodidad, desasosiego, imposibilidad de hablar y severa dificultad para respirar manifiesta, habitualmente, al llevarse ambas manos al cuello. De inmediato, se debe animarlos a toser. Se les tiene que dar cinco golpes secos en la espalda, entre los omóplatos, siempre previa inclinación del torso y la cabeza de la persona hacia adelante y hacia abajo. En caso de no resolución u obstrucción severa, cuando la víctima no puede emitir ningún sonido, se indica realizar la maniobra de compresión abdominal (conocida como maniobra de Heimlich): se rodea por la espalda a quien sufre y con una mano apoyada en el puño (se ubica arriba del ombligo y debajo del esternón, presionando cinco veces con fuerza hacia adentro y hacia arriba). Si quien se atraganta tiene sobrepeso o se trata de una embarazada, en lugar de esta maniobra hay que comprimir a la altura del tórax. La indicación es continuar con ciclos seguidos de cinco compresiones hasta que se logre eliminar la causa de la obstrucción. En los casos en los que la víctima pierde el conocimiento hay que llamar al 911 o al 107, e iniciar las maniobras de resucitación cardiopulmonar.



¿CÓMO PREVENIR EL ATRAGANTAMIENTO?

Mantener juguetes y objetos pequeños fuera del alcance de los niños, sobre todo en menores de tres años. Se desaconseja que caminen, corran o jueguen mientras comen; así como darles frutos secos, salchichas, uvas, caramelos duros o pegajosos, pochoclos y trozos de carne y queso. Hay que cortar la comida en tamaños pequeños. También las porciones chicas previenen el atragantamiento en adultos. Ellos, además, tienen que masticar en forma lenta y completa, sobre todo si usan prótesis dental. Todas las personas deben evitar reírse y hablar mientras mastican o tragan.

RECONOCER EL MÉRITO

TODO LO QUE SE LOGRA CON COMPROMISO, DEDICACIÓN Y AMOR MERECE CELEBRARSE. ASÍ LO ENTIENDE RICARDO IGLESIAS, EL SECRETARIO GENERAL DEL SINDICATO DE ELECTRICISTAS Y ELECTRONICISTA NAVALES. POR ESO, ESTE AÑO RECIBIÓ EL AGRADECIMIENTO DE UN CLUB DE RUGBY Y, A SU VEZ, DESTACÓ LA LABOR DE UNA AFILIADA.

En este último semestre del año, el Sindicato de Electricistas y Electronicista Navales (SEEN) dio más muestras contundentes de su compromiso. Y no sólo con los afiliados, sino también con la comunidad, con la profesionalización, con la pasión por generar nuevas oportunidades y apoyar las iniciativas que van en esa línea.

EL DEPORTE Y EL HOMBRE

Las Flores Rugby Club –en la provincia de Buenos Aires–, presidido por Martín Baldi, tiene una función social además de deportiva. Fundado hace casi tres años, ya cuenta con 120 jugadores desde los cinco años que se divierten y aprenden reglas, estrategias y valores como el trabajo en equipo y la sana competencia. Es un espacio de integración donde, más allá de las cualidades físicas y la situación económica, lo importante es disfrutar del deporte, la recreación y la red de contención que se teje entre todos.

Por eso, desde el SEEN decidieron apoyar al club mediante un importante aporte que se traduce en publicidad y, en agradecimiento, los directivos de la joven institución deportiva le entregaron a Ricardo Iglesias, secretario general del sindicato, una camiseta firmada por todos los jugadores. El acto se realizó en un alegre encuentro en el quincho de la sede del gremio, en la Ciudad de Buenos Aires.

“Auspiciamos al club porque utiliza al rugby para cumplir una función social, por ejemplo, sacando a muchos chicos de la calle. Es una obra interesante la que hace su presidente. Los jugadores aprenden valores como disciplina, compañerismo y solidaridad”, declaró Iglesias.



LA MUJER QUE TODO LO PUEDE

Otro momento destacado es el que se vivió, también en la sede del SEEN, cuando se realizó un reconocimiento a Paola Rivas, quien trabaja en buques desgasificadores y es la primera mujer asociada al sindicato y la primera persona de la entidad que obtiene el título de Oficial Electrotécnico.

Lo logró en Croacia, ya que “aquí le han puesto muchas trabas”, reconoce Iglesias, quien al mismo tiempo anuncia: “Estamos en tramitaciones con la Armada y Prefectura para que también le validen el título que, de por sí, está certificado por la Organización Marítima Internacional. Ella se lo merece por su inteligencia, tesón y constancia”.

Iglesias también admite que todo el mérito es de Rivas y que desde el gremio tienen el gusto de acompañarla. “Y ahora la queremos reconocer por sus logros”, destaca.

Niños solidarios

SEGURAMENTE, PAPÁ NOEL TE TRAERÁ ALGÚN REGALITO EN ESTA NAVIDAD. TE PROPONEMOS QUE VOS TAMBIÉN LES BRINDES ALGO LINDO A LOS DEMÁS. TE DAMOS ALGUNAS IDEAS.



¡LLEGARON LAS VACACIONES!

¿A DÓNDE TE GUSTARÍA IR? MARCÁ CON UNA CRUZ EL LUGAR ELEGIDO Y DESPUÉS, EN UNA HOJA, ESCRIBÍ O DIBUJÁ ACERCA DE ÉL: LO QUE TE ENCANTARÍA HACER AHÍ, SI VAS A VISITAR FAMILIARES, SI ESPERÁS CONOCER NUEVOS AMIGOS O ENCONTRARTE CON ALGUNO.





Mundo OSEN

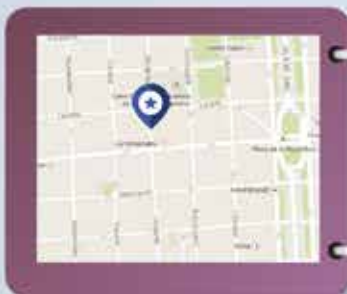
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



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



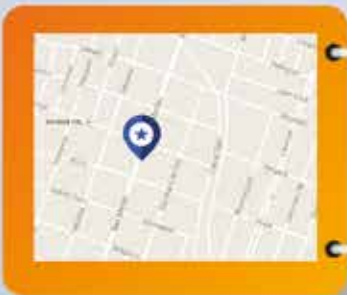
MAR DEL PLATA
Belgrano 2797 1º,
Of. E
0223-4958563



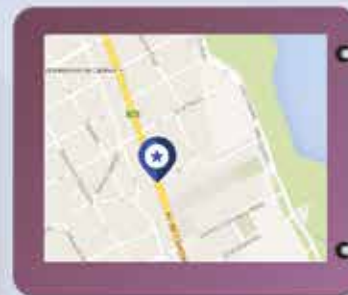
CENTRO
Uruguay 469 4º A
4371-4896



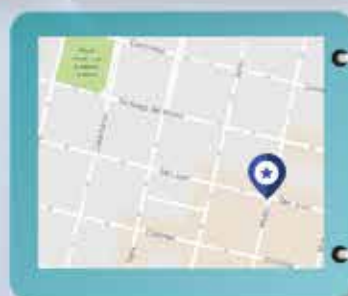
NEUQUÉN
Ministro González
291 - P.A. - Of. 3
0299-4487474



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