



EQUILIBRIO EN PLENA PANdEMIA

Entrevista con Mariana Guarinoni

La autora de novelas históricas cuenta su pasión por la escritura y la investigación para visibilizar a las protagonistas femeninas argentinas.

págs. 6 y 7

Embarazo adolescente no intencional

Pautas para prevenir una situación en la que la violencia y la falta de educación y de acceso a anticonceptivos son denominadores comunes.

págs. 8 y 9

Duelo en contexto de pérdidas

Cómo atravesar el dolor con las dificultades de un presente con demasiadas despedidas.

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



TIEMPOS DIFÍCILES

No es, esta vez, una novela de Charles Dickens. Se trata de la realidad que vivimos los argentinos, pero también gran parte del mundo.

Perdimos lo que conocíamos como normalidad y estamos atravesando un período que aún no visualiza el fin de esta transición que nos llevará a redefinir rutinas. En este proceso se conjugan emociones y circunstancias diferentes en función de la vida que cada persona llevaba antes de que se declarara la pandemia por coronavirus. Sin embargo, probablemente, haya más de una coincidencia.

Para atravesar esta temporada juntos de la mejor manera posible, en esta nueva edición de *Embarcados* proponemos contenidos que, esperamos, les permitan reflexionar, mantener hábitos saludables y transitar, fortalecidos, momentos duros.

Por eso, en **Nota de Tapa** aportamos algunas ideas para reencontrarse con uno mismo y recuperar la armonía. En **Entrevista**, compartimos una charla con una escritora de novelas históricas en las que las protagonistas son mujeres destacadas, pero invisibilizadas durante siglos.

En **Salvavidas**, nos enfocamos en un tema complejo y preocupante, pero que es prevenible: el embarazo adolescente no intencional. Mientras que, en **La Brújula**, otros especialistas aportan importantes nociones sobre el duelo.

Además, en **GPS**, más expertos nos asesoran sobre cómo lidiar con la condición del espectro autista de adultos, jóvenes y niños durante durante la pandemia.

Finalmente, en **Bitácora de la Marina Mercante**, uno de los afiliados al SEEN, el jubilado Santos Amante, comparte vivencias de su pasado en altamar. Con **En Cifras** y en **Recreo de Piratas** acercamos alternativas para que, grandes y chicos, analicen datos y se cuiden.

Esperamos que disfruten de esta edición y que para la próxima hayamos podido recuperar lo mejor de lo que teníamos.

Les deseamos salud y bienestar.

Ricardo R. Iglesias
Presidente

SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

ENTREVISTA

Mariana Guarinoni. La escritora y periodista cuenta por qué elige protagonistas mujeres para sus novelas históricas.

SALVAVIDAS

Embarazo adolescente no intencional. Claves para entender una problemática ligada a la vulnerabilidad social.

08

10

NOTA DE TAPA

En busca del equilibrio. No siempre es fácil estar en armonía. Claves para sentirse mejor en momentos turbulentos.

A TODO VAPOR

Moveirse en casa. Consejos para mantener la salud física mientras dure el aislamiento preventivo.

13

14

LA BRÚJULA

Duelo. Guía para entender el tránsito del dolor por la muerte de un ser querido.

16

GPS

Expertos analizan el desafío actual de las personas con autismo.

17

BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Recuerdos de un electricista naval.

18

RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

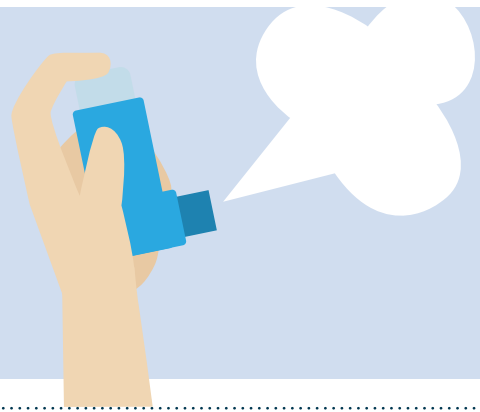
19

MUNDO OSEN



3N C1FR4S

Alcohol al 70 % se debe utilizar, para limpiar a diario las **aerocámaras** que emplean los **pacientes asmáticos** para aplicarse su medicación inhalatoria, tal como aconseja la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria.



1 de cada 59 nacidos

es diagnosticado

con condición del **espectro autista (CEA)**, según las últimas cifras (2018). Esto implica un aumento considerable comparado con 2010, cuando la prevalencia era de **1 sobre 110**. Según la doctora Andrea Abadi, de INECO, se debe, en parte, a que hay más información y mejores profesionales que permiten detectar y tratar la problemática de manera temprana.

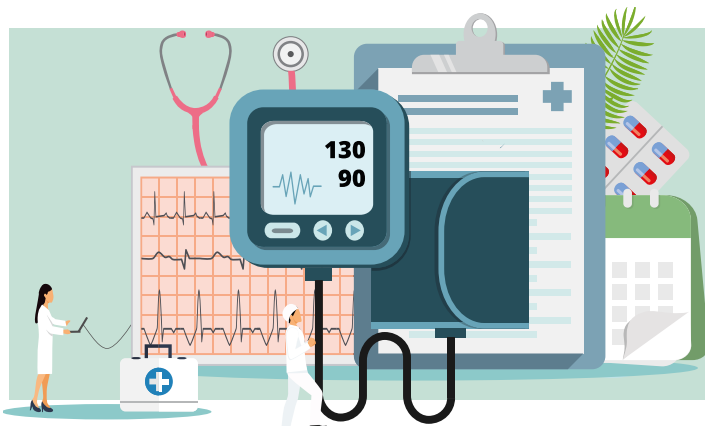


Cerca del **40 %** de las personas sufren las consecuencias del **apego inseguro: ansiedad o incertidumbre**, según afirma el psicólogo español Rafael Guerrero, coautor del libro **Cuentos para el desarrollo emocional**.



Más del **50 %** de los **ACV**

están vinculados a la **hipertensión**. Por eso es importante, aun en tiempos de pandemia, controlarse la presión con el médico de cabecera y no abandonar la medicación en caso de que el especialista la haya prescripto.





“Rescato perdidos del mujeres de

 Por Jesica Mateu

EN PLENA PANDEMIA Y AISLAMIENTO OBLIGATORIO, LA ESCRITORA Y PERIODISTA MARIANA GUARINONI HABLA CON EMBARCADOS ACERCA DE SU PASIÓN POR LAS NOVELAS HISTÓRICAS Y POR VISIBILIZAR EN ELLAS MUJERES FUERTES Y POLÉMICAS.

Estar en contacto con la naturaleza es siempre inspirador. Lo sabe la escritora y periodista Mariana Guarinoni, quien vive en el campo desde hace cuatro años y concede una entrevista –a distancia– a *Embarcados* durante el asilamiento obligatorio. “Siempre fui bicho de ciudad y me costó adaptarme al cambio, pero ahora estoy feliz en el verde y no regresaría al cemento”, reconoce desde su casa, cerca de Baradero, al norte de la provincia de Buenos Aires.

En plena pandemia, vivir allí es todo un privilegio. Sin embargo, eso no la priva a Guarinoni de cierto malestar indefectible en tiempos difíciles para la humanidad. De hecho, reconoce que le angustia la situación y, a la hora de redactar, muchas veces le cuesta concentrarse. “En esos casos, me siento en la computadora igual y uso la escritura como refugio: me permite escaparme al pasado y olvidar el virus de hoy”, revela.

Antes de instalarse en el campo, Guarinoni vivía en la Ciudad de Buenos Aires. Aunque nació en Argentina, creció en Brasil, pero estudió Periodismo en la UCA y realizó un recorrido profesional que se extendió por más de 20 años en destacadas editoriales, como Atlántida y Televisa. Luego de una etapa de transición, se enfocó en su carrera de escritora. Sin embargo, nunca dejó de lado su primer oficio. Es que, dedicada a la novela histórica, además de desarrollar relatos, personajes, contextos y diálogos, Guarinoni hace un profundo trabajo de investigación para reconstruir y sostener el pasado que vuelca en las páginas de sus textos. En ellos ressignifica el ayer y, sobre todo, reivindica el rol de mujeres que, a pesar de ser protagonistas osadas de la historia, fueron invisibilizadas por la pluma de los hombres que la contaron. Así, con novelas como *Renacerán mil rosas*, *Hijas del sol*, *La dueña de la santa*, *La adelantada de los Mares del Sur*, *Tierra de fugitivos*, *Puerto prohibido* y, la más reciente,

Las espías de Buenos Aires, Guarinoni invita a los lectores a adentrarse en historias atrapantes e interesantes, de personalidades incomprendidas, luminosas y polémicas.

Que la historia haya dejado a esas mujeres de lado, la estimuló para, en una suerte de justicia literaria, ubicarlas en el centro de la escena. “Con cada investigación que realizo busco saber cómo era antes la vida de las mujeres. Quiero sacar a la luz sus historias, sus realidades. Creo que era una asignatura pendiente con ellas, porque lo que se cuenta no siempre es verdad”, afirma la autora. El caso de Annette Périchon, la protagonista de su última novela, es un buen ejemplo de esta situación. “Los libros de historia la muestran como una loca, la acusación más común para una mujer que incomodaba. Investigué sobre su vida y ella no estaba loca. Fue una mujer abandonada que luchó por sobrevivir, se enamoró del marido de una amiga, fue amante del hombre más poderoso de estas tierras y se vio obligada al exilio, entre otras cosas. Un personaje polémico, pero loca no”, subraya la escritora.

“Me encanta escribir y me apasiona investigar”.

Al construir los personajes, ¿respetás la personalidad que visualizás a partir de tus investigaciones, o te gusta jugar sumándoles o restándoles cualidades y características que pensás que, tal vez, no tuvieron las verdaderas protagonistas?

Siempre respeto las características del personaje que obtengo de la investigación. Detalles de lo que hizo me dan pautas de una determinada personalidad y sobre la base de eso voy creando el personaje. No cambio nada. Por supuesto que los diálogos son ficticios, pero siempre trato de pensar qué hubiera dicho un personaje, dado lo que hizo en su vida.

personajes pasado, gran carácter”

MARIANA
GUARINONI



¿Cómo suele ser la concepción de tus obras, el proceso de escritura y la rutina en este sentido?

Cada una de mis novelas es diferente de las demás. En lo que todas coinciden es en la investigación muy profunda, de muchos meses. Recién cuando termino esta etapa me pongo a escribir, lo cual me lleva un tiempo más. Todo el proceso, hasta que llega a las librerías, toma un año. Desde el 2013 vengo publicando una novela por año.

¿Qué dirías que tienen en común las mujeres que conocemos a través de tus novelas?

Son fuertes. Ni débiles ni quedadas. Elijo mujeres que tenían un rol destacado, dentro de la época en que vivían. Me gustan los siglos XVI y XVII. Cinco de mis novelas transcurren en ese período. Como los cargos con poder estaban en manos de hombres, sólo sus nombres pasaron a la historia, pero ellas hicieron mucho y eso no se sabe. *La adelantada de los Mares del Sur*, por ejemplo, cuenta la historia de Ysabel de Barreto y Mendaña. Tuvo los cargos de adelantada, marquesa y gobernadora de los Mares del Sur, además de primera almiranta de una flota conquistadora española. Pocos la conocen, hasta que leen mi novela. Rescato personajes perdidos del pasado. Y lo que tienen en común esas mujeres es un gran carácter. Afrontar la vida en las colonias americanas no era sencillo. Ellas eran fuertes, diferentes del modelo de la damisela débil y necesitada de las novelas europeas medievales.

¿Siempre te interesó escribir sobre el universo femenino, incluso antes de la publicación de tus novelas?

Sí, desde todas sus aristas. Escribí muchos años en revistas femeninas poniendo el enfoque en lo que nos pasa en todos los ámbitos. El universo de la mujer es enorme y dinámico, cambia constantemente. Antes, lo abordaba desde el periodismo, con una visión actual. Ahora busco ese mundo femenino en el pasado para retratarlo en mis novelas.

¿Las novelas históricas son tu modo de conjugar dos pasiones: periodismo y narrativa?

Sin duda. Me encanta escribir y me apasiona investigar. Cuando mi labor en el periodismo pasó a ser un cargo jerárquico, en el cual ya tenía poco tiempo para escribir, dejé de gustarme. Entonces, me busqué un camino alternativo para investigar y escribir.

Así, la propia historia de Guarinoni transcurre entre libros, búsquedas, inspiración, mujeres poderosas del pasado y un horizonte infinito que se inicia en su campo y se proyecta hacia un futuro en el que la novela histórica no es su única ventana a la escritura. En la actualidad, trabaja en dos relatos diferentes. Otra novela sobre una protagonista del ayer y un libro que la anima a probar un nuevo desafío: una trama policial contemporánea.



ÚLTIMO LANZAMIENTO

La más reciente novela de Mariana Guarinoni se publicó en marzo y tiene como protagonista a una mujer polémica, con fama de ser la más bella del Río de la Plata, la más astuta, la más odiada. Se la acusó de espía inglesa, francesa y de los criollos independentistas. Amante del virrey Liniers y abuela de Camila O’Gorman, sus enemigos la llamaban despectivamente “la Perichona”. Pero su nombre era Annette Périchon. “A esta historia la quería contar desde hace mucho, pero me faltaba encontrar la forma. Hasta que investigando su vida descubrí que estuvo muy conectada con Mary Clarke, a quien conocemos en los libros de historia como Clara la inglesa. Ella tuvo una vida muy intensa y, además de espía, fue amante de O’Gorman, marido de Annette. Eso me permitió armar una trama con las vidas paralelas de dos mujeres fuertes que vencieron a la adversidad”, describe la autora de *La espías de Buenos Ayres*.

✍ Por Jesica Mateu

Madres niñas, otra problemática prevenible con educación

EQUIDAD Y JUSTICIA SON MÁS ELEMENTOS QUE DEBEN ESTAR PRESENTES A LA HORA DE EVITAR QUE LAS ADOLESCENTES TENGAN UN EMBARAZO NO INTENCIONAL. LA MAYORÍA DE LAS JÓVENES EN ESTA SITUACIÓN SUFREN ABUSO Y FALTA DE INFORMACIÓN SOBRE SUS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS.

El embarazo no deseado en menores de edad afecta la salud, el bienestar y las oportunidades de trabajo, estudio y desarrollo personal, tal como advierte el Plan Nacional de Prevención del Embarazo No Intencional en la Adolescencia (ENIA). Por ello, prevenirlo es un asunto de salud pública.

La Fundación Kaleidos, en colaboración con la Fundación Children Action –de origen argentino y suizo, respectivamente–, tiene en marcha el programa Jakairá, que consiste, en resumen, en el acompañamiento gratuito para padres y madres adolescentes. Funciona, entre otros lugares, en Traslasierra (Córdoba). La coordinadora local es la psiquiatra y psicoanalista María Böhmer, quien explica a *Embarcados* que la mayoría de los embarazos no intencionales de las jóvenes “están atravesados por la violencia de género de manera más o menos manifiesta”. A veces, son situaciones claramente abusivas, como las que sufren chicas en manos de adultos que les llevan muchos años; y otras, en las que no media el consentimiento porque ellas no se animan o porque no saben que tienen derecho a decidir sobre su cuerpo. Por eso, hay que trabajar mucho para que tanto hombres como mujeres desnaturalicen modos violentos de vincularse. Es que las principales causas de embarazo no intencional son los abusos sexuales, las violaciones y los noviazgos violentos. También, la falta de educación sexual y la dificultad para obtener métodos anticonceptivos.

A la hora de prevenir, entonces, la escuela y la incorporación de la Educación Sexual Integral (ESI) en todos los niveles de modo transversal, tal como establece la ley, son fundamentales. De hecho, “la mayoría de esos embarazos ocurre cuando las chicas están fuera del sistema escolar. Estos y la maternidad producen mucha deserción”, advierte Böhmer. También es clave garantizar el acceso a anticonceptivos y que los lugares que los provean (hospitales públicos y salas de atención primaria, entre otros) “sean amigables y de confianza, que no es lo que ocurre habitualmente. Trabajamos



Para entender mejor la problemática, el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA, por sus siglas en inglés) y el Plan ENIA publicaron una investigación realizada en el segundo semestre de 2019 que señala que, en la Argentina, el 70 % de los embarazos de jóvenes de entre 15 y 19 no son intencionales. Además, aporta datos que indican que las madres adolescentes alcanzan menor nivel educativo y de ingresos, así como mayores tasas de desempleo, que las mujeres que concibieron hijos en la edad adulta.

- Cada día, **300 menores de 19 años** se convierten en **madres** en Argentina.
- El **30 %** de las jóvenes que **abandonaron el secundario** lo hicieron por embarazo o maternidad.
- El **67 %** de las/los adolescentes y jóvenes que no estudian ni trabajan ni buscan empleo son **mujeres que cuidan niñas/os en sus hogares.**

en pueblos muy chiquitos, donde muchos adolescentes relatan que si van a buscarlos se entera todo el mundo o les contestan que no pueden dárselos porque son menores, lo que implica un abuso de poder y desconocimiento de la legislación vigente”, apunta la experta.

DETRÁS DE LAS CIFRAS, PERSONAS

Un estudio de ENIA realizado entre 2017 y 2019 indica que concebir un bebé durante la adolescencia profundiza las desigualdades de género y, puntualmente en las menores de 15 años, implica grandes riesgos para su salud.

Alrededor del 60 % de las embarazadas de entre 15 y 19 años manifestaron no haber tenido intención de ser madres. La misma respuesta asciende a 8 de cada 10 niñas con menos de 15 años. “La mayoría de estos embarazos es consecuencia de situaciones de abuso sexual y violación”, subraya Lucía Sucari, a cargo del área de Comunicación de la Fundación Kaleidos. Böhmer agrega que, más allá de la edad de las jóvenes, “los embarazos no intencionales ocurren de manera preponderante en poblaciones con derechos vulnerados económica y socialmente; las mismas que no ve efectivizada a la irrupción legal del embarazo (ILE)”. Vale aclarar que, tal como lo explica la pediatra Carina Facchini, hacerlo está permitido, entre otros casos, “cuando continuar con el embarazo pone en peligro la salud y la vida de la mujer, o cuando este es producto de una violación. En este último caso, no es obligatoria la denuncia (sólo firma de declaración jurada). Los menores de 15 años tienen derecho a abortar porque las causales (peligro de su salud física y mental) así lo determinan”.

- Usar **preservativo** durante las relaciones sexuales no sólo previene el embarazo, sino también enfermedades como el sida, la sífilis, la gonorrea y la hepatitis B, entre otras.

- Todo hombre y toda mujer tienen **derecho a no consentir una relación sexual** y a no ser juzgados ni presionados.

TELÉFONOS ÚTILES

144. Se puede llamar desde cualquier parte del país. Brindan atención, contención y asesoramiento en situaciones de violencia por razones de género. **FUNCIONA LAS 24 HORAS.**

0800 Salud Sexual (222-3444). También es gratuito y está disponible en todo el país. Aporta información sobre métodos anticonceptivos; derechos sexuales, reproductivos y marco legal vigente; obligaciones del sistema público de salud, obras sociales y prepagas; violencia sexual y obstétrica e interrupción legal del embarazo, entre otras cuestiones. Es una línea atendida por especialistas, de **lunes a viernes de 9 a 21 horas; sábados, domingos y feriados, de 9 a 18 horas.**



EQUILIBRIO EN PLENA *PANdEMIA*





SENTIRSE VULNERABLE, ACASO DESESPERADO, ES EN 2020 UNA SENSACIÓN GENERALIZADA. CON LA IRRUPCIÓN DEL CORONAVIRUS, LA VIDA DE LOS ARGENTINOS Y DE GRAN PARTE DE LA POBLACIÓN MUNDIAL SE VIO SORPRENDIDA, SACUDIDA Y AMENAZADA. NUEVAS COSTUMBRES, RUTINAS QUEBRADAS Y CRECIENTE INCERTIDUMBRE SON FACTORES DE ESTRÉS. CLAVES PARA ENCONTRAR PAZ EN MEDIO DEL CAOS.

Lograr un bienestar personal y un equilibrio interno para enfrentar las rutinas, las responsabilidades y las dificultades diarias es un desafío en sí mismo. En épocas de pandemia como la del COVID-19, este objetivo es aún más ambicioso y necesario. Por eso, hay que ejercitar la voluntad y la paciencia, incluso con uno mismo. Evitar la sobrecarga de tareas o, por lo menos, la mental.

El aislamiento, incluso flexibilizado, pone a prueba a toda la familia, cada una con sus particularidades. Y así como hay que atender a las necesidades de grupo, también se debe comprender que cada miembro necesita responder a las propias. Por eso, se recomienda respetar los espacios y tiempos personales.

Por un lado, para atravesar tiempos difíciles de la forma más sana posible, vale la pena tener en cuenta las miradas y aportes de especialistas de distintas áreas. Por el otro, está repleto de propuestas para llevar a cabo actividades de manera remota. Esta son valiosas para promover el bienestar y, por lo tanto, de ningún modo deberían experimentarse como nuevas obligaciones. El objetivo es que sean una bocanada de alivio en plena crisis. Si no se disfrutan, no se hacen.

Esta época puede ser útil para replantearse lo que uno quiere cambiar por lograr en su vida y para hacer introspección. “El diálogo interno ayudará a desplegar y liberar nuestro potencial”, señala Analía Hers, especialista de la Asociación Argentina de Counselor. Se trata de un “tiempo de reconocimiento y autoconocimiento, de aceptación y autovaloración, de reafirmación de quién estoy siendo ahora, de proyección acerca de quién quiero ser ahora, cada día, en cuarentena”, agrega.

Adecuarse a una nueva realidad no es fácil. Las conductas habituales se modificaron o se anularon, se frenaron proyectos y otros continuaron con las dificultades que impone la coyuntura. La pérdida de espacios personales, así como la disminución del ingreso económico, son inevitables fuentes de estrés. También, las sensaciones como miedo al contagio, preocupación por la salud de los seres queridos y frustración por el quiebre producido en la rutina. Más factores son la incertidumbre generalizada, la dificultad para dormir o no hacerlo adecuadamente, y el agravamiento de problemas de salud crónicos, entre otros factores. “El sentimiento de des-

Esta época puede ser útil para replantearse lo que uno quiere proyectar en su vida y para hacer introspección.

esperación puede aparecer en los casos donde el pensamiento se deja ganar por las fantasías negativas. El incremento de angustia puede devenir en crisis de ansiedad y provocar diversos síntomas: malestar estomacal, falta de aire, opresión en el pecho, decaimiento, sudoración, palpitaciones, dolor de cabeza”, analiza la psicóloga Marina Rovner, especialista en trastornos de ansiedad y pánico y profesora de la Universidad Abierta Interamericana.

Por eso les recomienda a los padres “brindar tranquilidad, incentivar el diálogo y ampliar los temas de comunicación para llegar a entendimientos, respetando puntos de vista y necesidades”. Y a las personas que viven solas, generar nuevas rutinas adaptadas, neutralizar los pensamientos negativos con actividades lúdicas que incluyan el arte, los ejercicios físicos y la comida saludable. A las parejas, “dialogar para lograr comprender al otro, sin anteponer las propias necesidades, y establecer siempre un buen trato”, agrega Rovner.

BUENAS PRÁCTICAS

Más allá de las teorías es importante poner en práctica algunas estrategias para disminuir el impacto de la pandemia en la salud mental. INECO y la Fundación Sancor Seguros elaboraron la guía *Recomendaciones para afrontar el aislamiento fomentando la salud mental y el bienestar*. Entre otras pautas, allí se aconseja mantener una rutina diaria, sobre todo levantarse y acostarse en los horarios en los que solía hacerse, y organizarse para cumplir con actividades ineludibles; pero, asimismo, para realizar otras que generen placer. También, hacer ejercicio, limpiar la casa, bailar, subir y bajar escaleras son buenas opciones para mantenerse en movimiento. La idea es pasar menos tiempo sentados. Levantarse o cambiar de posición puede ayudar a

quienes deben trabajar gran parte del día. Preparar comidas nutritivas y saludables, hidratarse bien y reducir el consumo de alcohol son otras prácticas recomendadas.

Y tanto si se tiene demasiado tiempo libre como si este es escaso, vale la pena aprovecharlo. Desde tomar un descanso hasta cumplir con deseos postergados, como aprender algo nuevo (hoy, ya existen muchos cursos gratuitos a distancia) o estimular la creatividad a través de la lectura, la escritura, el baile, la música o el dibujo, entre otras maneras de expresarse.

Si en la casa hay chicos, es clave procurar mantener la calma para ayudarlos a sentirse protegidos, contenidos y disminuir su ansiedad. Asimismo, es importante generarles una rutina que les dé sentido a sus días y escucharlos activamente. Resulta esencial tener cuidado “de no desestimar, subestimar, burlarse o rechazar sus sentimientos. La validación puede ayudar al niño a sentirse más tranquilo y a mejorar su capacidad para procesar sus emociones”, señalan en la guía mencionada.

ENFOCARSE EN EL PRESENTE

La técnica de *mindfulness*, también conocida como de atención plena, resulta adecuada sobre todo para quienes sufren dolores físicos, problemas de ansiedad y fobias, pero también para los que viven situaciones cotidianas estresantes. En la actualidad, gran parte de la población. Por lo que su práctica es una buena estrategia para todos. Consiste en realizar ejercicios diarios de una media hora en los que se trabaja la concentración, la conexión con uno mismo y la relajación. Así, colabora con el bienestar al disminuir el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos; ayuda a desarrollar una mirada más optimista y proactiva de la vida, y trata problemáticas como el insomnio.

Distintas técnicas de yoga, respiración y meditación son también útiles para atravesar con éxito este presente. Además, escuchar música estimula el cerebro y, a la vez, genera placer, armonía y renueva energías. Está comprobado que fortalece la autoestima y calma. Para esto último, también se puede colorear –hay numerosos libros con diseños variados para adultos– o armar rompecabezas. El arte y la expresión no requieren de artistas. La sensación de falta de libertad que hoy muchas personas experimentan, bien puede equilibrarse con el bienestar que genera la creatividad.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tomar una copa de vino, disfrutar de un helado o deleitarse con una picada son permisos a la hora de buscar placeres gastronómicos. Porque en épocas de estrés y malestar, las pequeñas satisfacciones diarias hacen la diferencia. Pero no hay que descuidar la salud y, por ello, la excepción no debe ser la regla.

Para bajar el nivel de estrés, el médico Ernesto Crescenti, investigador y director del Instituto de Inmuno Oncología que



lleva su nombre, recomienda consumir adecuadas concentraciones de zinc, selenio y manganeso para ayudar “al organismo a fortalecer sus sistemas y reducir los desequilibrios que puede ocasionar la cuarentena”. El primero de estos elementos tiene efectos en el sistema inmunológico: repara el ADN y contrarresta la acción de los radicales libres. Se encuentra en legumbres, frutos secos, cereales integrales, jengibre, pescado blanco y mariscos. Asimismo, “el selenio es fundamental como antioxidante e inmunomodulador”. Está en algunos de los alimentos ya mencionados y en las carnes y verduras, como la cebolla y el espárrago. Además, en semillas, como las de girasol. El manganeso, por su parte, “es componente de las enzimas detoxificantes y lo encontramos en varios alimentos, como las nueces, las legumbres, las semillas, los té, los cereales integrales y las verduras de hoja verde”, detalla el especialista.

AUTOCUIDADO E HIGIENE

La alimentación, aparte, impacta en la salud de la piel y el pelo; por lo que afecta al bienestar físico y, en última instancia, el emocional. Verse bien colabora con el buen ánimo. No se trata de agradar a los demás, sino a uno mismo. Cambiar el pijama por indumentaria para el día, por ejemplo, estimula una actitud positiva. El autocuidado es esencial, sobre todo, en épocas en las que las personas se perciben más vulnerables.

El estrés puede provocar la caída del pelo, lo que, a su vez, impacta en la autoestima. Por eso, Adrián Acuña, director del Instituto del Cabello, además de recomendar el uso de productos adecuados para la correcta limpieza del pelo y del cuero cabelludo, aporta algunos *tips* para protegerlo. “No hay que refregarlo durante el lavado ni retorcerlo con la toalla en el secado”, indica. Además, se debe utilizar agua templada para no alterar la fibra. Acuña también propone “aprovechar los días en casa para dejar de lado el secador de pelo” y masajear el cabello, ya que tiene “un efecto sedante y descontracturante; esto favorecerá la irrigación de los tejidos y mejorará la penetración de los principios activos que contienen los productos”. ¿Cuál es la técnica adecuada para hacerlo? “Apoyar en el cuero cabelludo la yema de los dedos y realizar círculos, para movilizarlo y distenderlo, durante 10 segundos, en forma ascendente”, concluye.

Claves para ejercitarse en casa

PARA NO PARALIZARSE FRENTE A LA PANDEMIA NI CLAUDICAR ANTE AL SEDENTARISMO QUE IMPONE EL AISLAMIENTO, AUN FLEXIBILIZADO, ES FUNDAMENTAL ESTAR EN MOVIMIENTO. UNA ESPECIALISTA EXPLICA CÓMO.

 Por Jessica Mateu

La vida diaria cambió rotundamente con la llegada del coronavirus y el aislamiento preventivo. Las rutinas y actividades dejaron de ser lo que eran para resignificarse con mayor o menor éxito. Las familias y las empresas debieron reorganizarse y las consecuencias no son inocuas. Hay quienes ampliaron su tiempo ocioso y otros, los acotaron aún más. En este contexto, la actividad física también tuvo nuevos desafíos. Con el cierre de los gimnasios y la prohibición de ejercitar al aire libre, sólo quedó el territorio hogareño para moverse.

Los problemas de salud que antes estaban amenazados por el ritmo de la vida, hoy se vuelven más preocupantes por la falta de actividad e, incluso, la merma de chequeos médicos. También por la dificultad de muchas personas de ordenar sus hábitos alimentarios.

Entonces, ¿cómo hacer para que, en este contexto, sea posible estar en forma? Paula Ferrigno, licenciada en Nutrición y en Educación Física y Deporte, señala a *Embarcados* que “es necesaria una combinación de ejercicio con una alimentación saludable, variada y placentera para obtener bienestar y también para reforzar el sistema de defensas del organismo”. Para prevenir que la cuarentena, aun flexibilizada, provoque cambios en el peso y la composición corporal, la especialista también recomienda que, quienes practicaban algún tipo de ejercicio físico antes de la pandemia, ahora realicen una rutina de una hora, seis días a la semana. Mientras que los que no lo hacían, deberían entrenar cuatro días, también durante una hora.

“En todos los casos, la actividad tiene que estar diseñada y monitoreada por un profesor de educación física”, destaca Ferrigno. Hoy, no faltan buenas alternativas. Es posible tomar clases *online*, con días y horarios pautados, a través de redes sociales y distintas plataformas. Son la mejor opción, según la especialista, ya que “disponer del profesor en vivo favorece al cumplimiento de la rutina y aumenta la motivación”. De todos modos, también está la chance de seguir, en cualquier momento, una rutina de entrenamiento elaborada por un profesional mediante múltiples videos publicados en Internet. “Pero requiere de mucha atención, porque, en general, no enseñan cuáles son las técnicas correctas”. Se corre el riesgo,

entonces, de hacer mal el ejercicio y lesionarse. También existe la alternativa de contratar clases virtuales personalizadas.

Como sea, “lo importante es moverse. En el caso de no disponer de elementos en el hogar o no tener acceso a ninguna clase, lo mejor es dar la mayor cantidad de pasos posible. También, realizar tareas como limpiar, ordenar o caminar por la casa escuchando música o, incluso, alguna conferencia o charla de interés” para disfrutar del momento y que el ejercicio no sea vivido como un sacrificio. Para no caer en la tentación de posponerlo, la especialista aconseja establecer un horario fijo y realista para que pueda respetarse. “Ayuda a ordenar el día y a cumplir con todas las tareas”, concluye.



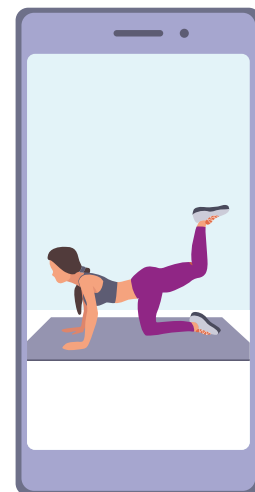
NUNCA ES TARDE

A cualquier edad se puede y se debe estar en movimiento. La nutricionista y profesora en Educación Física y Deporte Paula Ferrigno, aconseja:

A mayores de 65 años: caminar dentro de casa o al aire libre, si disponen de un patio o jardín. Agregar ejercicios mientras están sentados o de pie, para mejorar la movilidad articular. Clases de yoga, *stretching*, pilates o localizadas sin impacto, también son opciones entretenidas y saludables.

A personas de entre 18 y 65 años: todas las actividades mencionadas, más clases de *zumba*, *localizada*, *body pump*, *combat*, entrenamiento funcional, GAP, HIIT y hasta clases virtuales de bicicleta fija.

A niños: juego, baile o *zumba* pensados para ellos y cualquier otra actividad que implique moverse.



Caminos para un duelo saludable



EN TIEMPOS DE COVID-19, LA PÉRDIDA ES GENERALIZADA. PERO CUANDO EL QUE YA NO ESTÁ ES UNA PERSONA, EL DOLOR ES PARTICULARMENTE INTENSO. ESPECIALISTAS EN SALUD MENTAL APORTAN ALGUNAS PAUTAS PARA ATRAVESAR EL PROCESO EN ESTE COMPLEJO CONTEXTO.

Con la irrupción de la pandemia por coronavirus, “las imposibilidades con las que nos enfrentamos nos disparan múltiples duelos. Vivimos en un duelo diario, constante, porque todo el tiempo estamos frente a pérdidas que pueden ser mínimas, pero que, en la sumatoria, tiene que ver con la pérdida de la libertad en la que vivíamos, en la que existíamos”, reflexiona Any Krieger, psicóloga y psicoanalista, miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA) y supervisora clínica del Hospital Rivadavia.

También hay quienes sufren pérdidas irreparables, como la muerte de un ser querido. De allí que el duelo, que es siempre un proceso doloroso, pero normal, en la actualidad sea más dificultoso.

Los rituales, como los velorios, “son muy importantes para poder facilitar el trabajo de duelo, elaborar esa muerte”, reconoce Abel Fainstein, psiquiatra y *magister* en Psicoanálisis, miembro de la APA, de la Federación Psicoanalítica de América Latina (FEPAL) y de la Asociación Psicoanalítica Internacional (IPA). Pero, en este contexto en donde se impone la distancia física, los rituales se desdibujan. “Lamentablemente, es lo que nos toca vivir. Es más difícil llevar a cabo ese trabajo psíquico sin la presencia de otros que acompañen y sin el abrazo. Eso no quiere decir que no se pueda hacer”, aclara el especialista. En definitiva, si bien el lazo social y la cercanía son fundamentales, “también es posible demostrar afecto a través de la tecnología. El abrazo se extraña, pero hacemos lo que podemos”.

GESTIÓN DEL DOLOR EMOCIONAL

Aceptar la muerte lleva tiempo. Hay quienes lidian con el duelo más rápido que otros; la clave es poder atravesarlo sin presiones y liberando las emociones que conlleva el proceso. En general, se cree que, al cabo de un año, se puede trascender esa etapa. Pero lo cierto es que dependerá de cada caso. Si se extiende y quien sufre se paraliza, y no pue-



de ocuparse de sus responsabilidades y actividades diarias, es fundamental consultar con un terapeuta calificado.

Para continuar con la propia vida se recomienda no callar, sino hablar sobre la muerte de aquel ser querido; aceptar sentimientos como la tristeza, el enojo y el agotamiento; cuidar la salud mediante una alimentación saludable, ejercicio físico y descanso; y recordar buenos momentos con la persona que ya no está.

En un artículo de *BBC News*, la psicoterapeuta Cate Masheder, especializada en duelo, señala que, para lidiar con el dolor, hace falta asumir que es natural sentirlo. Antes, se creía que con el tiempo este tendía a reducirse y a desaparecer. “Pero el enfoque, ahora, es que ese dolor se mantiene tal y como está, pero nuestra vida crece alrededor de él. Ese círculo de dolor no se queda para siempre igual de oscuro. De alguna manera, cambia de forma y se vuelve menos rígido, pero se permanece ahí”, opina. Según ella, entonces, se trata de aprender a convivir con él. Lo cierto es que la intensidad no será la misma. Y, probablemente, dependa, entre otras cosas, del vínculo construido. No es lo mismo la muerte de un abuelo que la de un hijo.



ETAPAS ESPERABLES

La psiquiatra suizo-estadounidense Elisabeth Kübler-Ross desarrolló, a fines de la década del 60, la teoría de las cinco fases del duelo. Es un modelo que permite explicar las distintas vivencias que se atraviesan, aunque resulta clave comprender que no siempre se dan todas ni de manera ordenada, y la duración de cada una varía en función de quién esté sufriendo la situación.

1. NEGACIÓN. Amortigua el golpe de la noticia y aplaza parte del dolor.

2. IRA. Es habitual que se busquen responsables. La frustración ante la irreversibilidad de la muerte se potencia y ese enojo puede proyectarse hacia las personas más amadas.

3. NEGOCIACIÓN. Se intenta encontrar el significado de la pérdida. A veces, puede fantasearse con la idea de que se podría haber evitado. Está claro que se trata de una faceta que no aparece cuando son fallecimientos, efectivamente, prevenibles, como los que se producen por violencia (de género, delincuencia o inseguridad vial).

4. SENSACIÓN DE VACÍO. La tristeza profunda aparece con fuerza. Hay quienes sienten que sus vidas tienen poco sentido sin la presencia de la persona fallecida y se alejan del entorno.

5. ACEPTACIÓN. Se aprende a vivir con el dolor emocional y con la idea de que aquel ser querido ya no está físicamente. Regresa la capacidad de sentir alegría y placer. No significa que todo el pesar termina; de hecho, puede durar décadas. Y la pena puede ahondarse en momentos puntuales. Por ejemplo, ante un evento en el que normalmente la persona fallecida estaría.

“Aunque el duelo se describe en fases o etapas, se podría sentir más como una montaña rusa, con altos y bajos. Puede que una persona se sienta mejor por algún tiempo, sólo para después volver a entristecerse. En el caso de un cáncer avanzado, el proceso y las etapas del duelo, con frecuencia, comienzan antes de la pérdida de un ser querido debido a anticipar la despedida”, señala en su portal la Sociedad Americana del Cáncer.

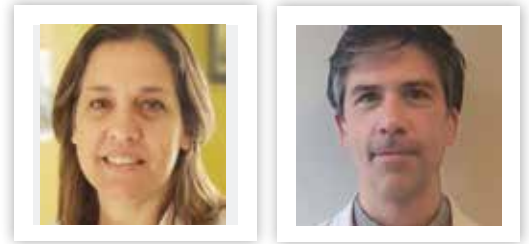
DUELO EN NIÑOS Y JÓVENES HOY



Los chicos ya están duelando la falta de contacto con sus abuelos y amigos. “Pero la muerte es otra separación; es una despedida para siempre”, reflexiona la psicoanalista Eva Rotenberg, miembro de la APA. En este sentido, indica que resulta esencial comprender que el proceso de duelo consiste en “hacer una apropiación subjetiva de una pérdida. En la infancia y adolescencia, esto se logra si el niño puede contar con otro que esté consciente de su padecimiento. Los adultos creen que los chicos no sufren tanto las pérdidas porque los ven jugando o mirando películas, pero el proceso interno es muy diferente”. Por eso, hay que darles lugar para que se expresen y elaboren, y no hacer de cuenta que nada pasó. Si no, “podría quedar una impronta melancólica de añoranza silenciosa de por vida, lo que puede afectar vínculos futuros. Este sentimiento de añoranza no es sólo por la persona que ha muerto, sino también porque los que han quedado ya no son los mismos que antes de la pérdida. La imposibilidad de velar al muerto puede favorecer la fantasía de que aún está vivo, de que aparecerá en cualquier momento, y convertirse en fuente de pesadillas, terrores nocturnos o dispersión de la conciencia, lo que puede afectar áreas cognitivas y sociales”. El diálogo, entonces, tiene que ser abierto.



Autismo en tiempos de coronavirus



Psicóloga Natalia Schattenhofer y psiquiatra Leandro Ale, ambos miembros del Servicio de Psiquiatría del FLENI.

SON ÉPOCAS DIFÍCILES PARA TODOS. QUÉ PASA CON LOS NIÑOS, ADULTOS Y ADOLESCENTES CON CONDICIÓN DEL ESPECTRO AUTISTA (CEA). DOS EXPERTOS APORTAN LAS PAUTAS PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN ESTE CONTEXTO.



MÁS ALLÁ DE QUE HOY LOS PADRES DE CHICOS CON CEA ESTÁN MÁS INFORMADOS, ¿QUÉ LES RECALCARÍAN EN ESTA ÉPOCA ESPECIAL?



¿LOS SIGNOS QUE DAN CUENTA DE QUE UNA PERSONA TIENE CONDICIÓN DEL ESPECTRO AUTISTA (CEA) SON LOS MISMOS PARA LOS ADULTOS QUE PARA LOS NIÑOS?

Sí. Sólo que el adulto ya ha transcurrido muchas instancias que le permitieron incorporar estrategias para cumplir con los estándares sociales y personales. A su vez, si fue diagnosticado en su infancia, seguramente habrá tenido valiosas oportunidades de desarrollar aspectos que requerían de soporte terapéutico, lo que le pudo haber permitido prescindir de esos apoyos al lograr autonomía suficiente.

No ponerse el objetivo de avanzar o aprender todo lo planificado antes del confinamiento. Hay que evitar la frustración adecuando las expectativas. El chico está en su casa, en un contexto que no es el habitual. No podemos esperar mismos resultados si las variables son distintas. Es importante ofrecer alternativas estimulantes ligadas a la cotidianidad y al juego; realizar actividades participativas, en donde la interacción sea amplia y predomine seguir las iniciativas, intereses y propuestas del chico. Sería recomendable no obligarse a disfrutar de los hijos ahora que están todo el día juntos. Son tiempos en que los adultos se ven sobreexigidos. Vale proponerse bloques de 20 minutos de juego sin distracciones. Si surgen más, buenísimo, y si no, los padres pueden estar tranquilos de haber compartido esos momentos. Si hay dos adultos en el hogar, es recomendable alternarse y si hay uno solo, reconocer los límites propios.



¿QUÉ LE ACONSEJARÍAN A UN ADULTO CON AUTISMO EN ESTE MOMENTO PARA CUIDAR SUS EMOCIONES Y SU CALIDAD DE VIDA?

Es difícil porque lo que puede calmar a una persona con autismo, a otra la puede alterar muchísimo. Mientras para algunas es un desafío enorme el cambio en las rutinas, para otras el aislamiento es un enorme alivio, ya que no les exige la interacción social que les resulta tan difícil descifrar en lo cotidiano. Esto no implica que esas personas con CEA la estén pasando bien. Los cambios son factores altamente disruptivos de la regulación emocional. Es aconsejable, entonces, que continúen en comunicación con sus terapeutas. Y, en la medida en que se habilitan permisos de circulación, pueden aprovecharse anticipando y evitando el desafío abrumador que podría resultarles cumplir, de un día para el otro, con las actividades que fueron pausadas meses atrás. En el caso de los niños, hay que evaluar la conveniencia de las salidas recreativas, tan acotadas, y que requieren de pautas de higiene, utilización de barbijo, no tocarse la cara y controlar movimientos. La situación puede ser más estresante que quedarse en casa y preparar las salidas con anticipaciones visuales e, incluso, practicar el uso del tapabocas.



¿ES IMPORTANTE MANTENER UNA RUTINA O ES MEJOR LIBRARLOS DE RESPONSABILIDADES Y TAREAS?

La adaptación dinámica y flexible es la clave. Resulta fundamental que los padres se dejen acompañar por los terapeutas y contemplar que las tareas escolares y clases virtuales son pensadas, en general, para los alumnos neurotípicos. Si no cuentan con acompañantes pedagógicos o maestras integradoras, sugerimos buscar ayuda incluso en las maestras y directivos del colegio. También es esencial entender que los aprendizajes principales estarán vinculados con aspectos diferentes de los planificados en contextos normales. Las responsabilidades y rutinas son exigencias y demandan esfuerzo, pero no son estresores en sí mismos. Por el contrario, facilitan la autorregulación y fortalecen la autodeterminación. Cuando un niño con autismo se resiste a la exigencia, no hay que abandonarla, sino reformularla y diagnosticar cuál es la razón de la resistencia. Puede haber diferentes causas: tiempos inadecuados para la realización de la tarea, interrupciones del orden sensorial (espacio físico o intensidad de la luz inadecuados, ruidos externos, estímulos distractores...), dificultades cognitivas u otras interferencias.

UNA HISTORIA DE VIDA ENTRE PESQUEROS Y PETROLEROS

PASÓ MÁS DE 35 AÑOS EN BUQUES QUE NAVEGABAN EL MAR ARGENTINO. EL ELECTRICISTA NAVAL SANTOS AMANTE COMPARTE CON *EMBARCADOS* RECUERDOS, MIENTRAS SE MANTIENE ACTIVO PONIENDO EN VALOR SU PROPIA CASA.

Santos Amante no es el personaje de una novela romántica. Es un electricista naval jubilado que, casado y con seis hijos, ha sabido construir su propia historia con mucha dedicación y esfuerzo. Hoy aprovecha el aislamiento preventivo para mantener impecable su hogar con pintura, arreglos y renovaciones. "Somos muy caseros", asegura refiriéndose a su esposa y a él.

Santos ya pasó mucho tiempo fuera de su casa. Es que vivió unos 35 años embarcado por períodos de dos, tres y hasta seis meses.

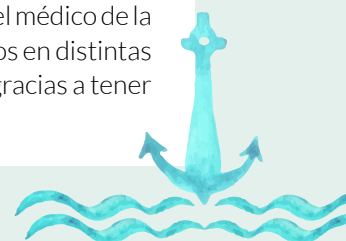
Después de haberse formado como electricista naval y de estar en la actividad militar, se sumó a la Marina Mercante. Los primeros 15 años, como trabajador, se desempeñó en barcos pesqueros extranjeros que navegaban la zona exclusiva del mar argentino. Eran de bandera alemana y española, en los años 80. Nadie controlaba la depredación que ya entonces se realizaba. "El mar es riquísimo, pero si no se cuida... se hace una matanza, se matan las crías. La Prefectura Naval y la Armada hacen poco y nada porque, entre otras cosas, falta presupuesto. Tengo recuerdos muy tristes en ese sentido. Cada 10 o 15 minutos se sacaban como 40 toneladas de pescado de las que sólo se aprovechaba el 30 %. El resto se descartaba en el agua. Una mala práctica", afirma. Y lo peor es que parece que esto no ha cambiado demasiado.

Después de aquella época sobrevino otra, difícil para el sector. Las empresas dedicadas a la pesca empezaron a quebrar por la veda. Y con Carlos Menem en el gobierno se permitió plantar lo que se conoce como "bandera de conveniencia. Esto implica que los derechos de los trabajadores prescribieron. Dejamos de tener vacaciones, aguinaldo y más. Nos convertimos en



changarines hasta que, en 2007, con el gobierno de Néstor Kirchner, recuperamos nuestros derechos. Pude volver a estar como empleado efectivo en una empresa petrolera durante 10 años. Gracias a eso, sumé años de aporte y pude jubilarme hace dos, a los 66", cuenta Amante. En total, pasó dos décadas desempeñando su actividad en barcos petroleros de cabotaje.

Ser electricista naval "es un trabajo muy peligroso". No sólo porque implica estar muchas horas en acción, sino también porque hay que enfrentar mares convulsionados por tormentas y maquinarias con mucho filo. Además, "cuando el barco vira puede que se corten cables que, al caer, te corten un brazo o una pierna", explica este electricista que estaba en contacto permanente con corriente eléctrica y agua. Una combinación letal. "Una vez, me explotó un tablero eléctrico y me quemé la cara, el brazo y la mano. Estuve internado 15 días en la enfermería del barco. Me vendaron todo; estaba hinchado, además. Pero no quise ir a un hospital para no preocupar a mi familia. Cuando bajé, ya estaba sin vendajes. En las manos me quedaron secuelas, me cambió la piel. Pero me salvó el médico de la tripulación. A mí y a tantos otros muchachos en distintas circunstancias. Se salvaron muchas vidas gracias a tener un médico a bordo, destaca.



DESCORONAR AL VIRUS

¿SABÉS CÓMO CUIDARTE DEL COVID-19, MÁS CONOCIDO COMO CORONAVIRUS?
TILDÁ LOS MEJORES MÉTODOS PARA DESACTIVARLO.



- Lavarse bien las manos con agua o alcohol, varias veces al día.
- Si se sale de la casa hay que usar tapabocas que, además, cubran desde la nariz hasta la pera.
- Saludar a otros chocando las palmas de las manos.
- Mantener una distancia de más de un metro y medio con las demás personas.
- Evitar tocar cualquier tipo de superficie u objeto en la vía pública.
- Beber mucha agua y comer en cantidad.
- Irse a dormir temprano.
- Dejar de comer fruta y verdura.
- No tocarse la ninguna parte de la cara sin antes lavarse las manos.

RECUERDO DE MI PRIMERA SALIDA

Después de muchas semanas sin pisar la vereda, por fin pudiste volver a caminar por tu barrio. Sin ir muy lejos, con mucho cuidado y poca compañía. Pero, aun así, seguro que fue emocionante.

¿Te animás a dibujar o a describir cómo te sentiste en aquel primer reencuentro con el exterior?





Mundo OSEN

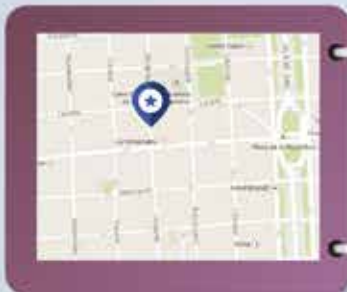
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



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



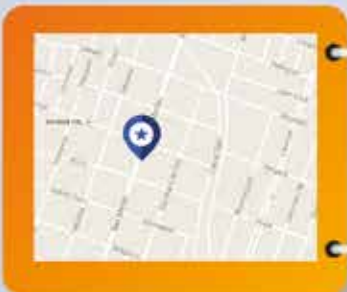
MAR DEL PLATA
Belgrano 2797 1º,
Of. E
0223-4958563



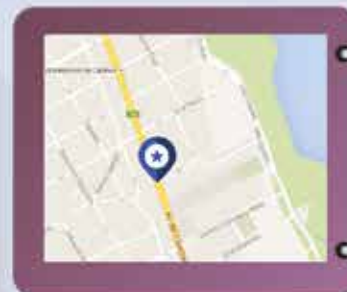
CENTRO
Uruguay 469 4º A
4371-4896



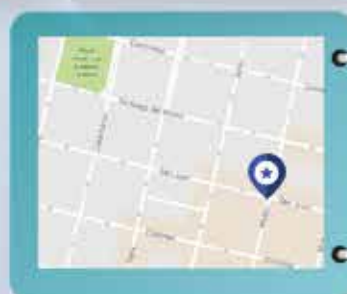
NEUQUÉN
Ministro González
291 - P.A. - Of. 3
0299-4487474



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



VICENTE LÓPEZ
Av. San Martín
1091
4837-9472



TUCUMÁN
Maipú 419 1º A
0381-4219734

A black and white photograph of a woman and a child walking away from the camera on a gravel path. The woman is on the left, wearing a dark jacket and boots. The child is on the right, wearing a light-colored sweater and a striped hat. The background is a blurred natural setting.

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