



# Meditar

EL ARTE DE PRIORIZARSE  
Y CULTIVAR LA PAZ MENTAL.



## Entrevista con Fernando Miñarro

Uno de los directores de la Fundación Vida Silvestre explica por qué debemos recuperar la salud de nuestro planeta.

**págs. 6 y 7**

## VPH, prevenir desde los 11 años

El causante de cáncer de cuello uterino, entre otros, puede evitarse si chicas y chicos se vacunan antes de la iniciación sexual.

**págs. 8 y 9**

## Autolesión adolescente

Pautas para entender y actuar cuando se advierte que los jóvenes se lastiman el cuerpo adrede.

**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](http://www.osensalud.com.ar) / [info@osensalud.com.ar](mailto:info@osensalud.com.ar)



SUPERINTENDENCIA  
DE SERVICIOS DE SALUD  
0800-222-SALUD (72583)  
[www.sesalud.gov.ar](http://www.sesalud.gov.ar)  
R.N.O.S. N° 106609

# SIGAMOS CUIDÁNDONOS

Esa es la pauta para evitar el contagio del coronavirus, pero también la de nuestra revista. Mantenemos el espíritu de estar cerca a la distancia, prevenir enfermedades, proteger nuestro cuerpo y nuestra mente, desarrollar un estilo de vida saludable y buscar el bienestar integral.

En esta nueva edición de *Embarcados*, la **Nota de Tapa** nos invita a adoptar a la meditación como un hábito sencillo y beneficioso que no requiere más que el compromiso con nosotros mismos para recuperar la paz mental y vivir el presente con mayor foco, creatividad y alegría.

Además, en **Entrevista**, hablamos con un biólogo, directivo de la Fundación Vida Silvestre, que nos explica la importancia del cuidado del planeta, da cuenta de la situación crítica en la que nos encontramos y nos alienta a reparar los errores de la humanidad antes de que sea tarde.

También nos referimos al cuidado en **Salvavidas** y en **La Brújula**. En el primer caso, nos detenemos en la prevención del VPH, el virus responsable de la muerte de más de 2.000 mujeres por año en la Argentina, a causa del cáncer de cuello uterino que este puede provocar. Hacemos hincapié, asimismo, en la necesidad de cumplir con el calendario de vacunación que indica la inmunización de niños y niñas a los 11 años. Y, en el segundo caso, ponemos la lupa en la autolesión adolescente, una tendencia en alza que expone la reacción de algunos jóvenes al intentar menguar el dolor emocional a través de autoinfligirse dolor físico, y la necesidad de las familias de contenerlos y ayudarlos a gestionar sus emociones y promover el autocuidado, el diálogo y la contención.

En **GPS** consultamos a un especialista acerca de los dolores de espalda, el modo de prevenirlos y cómo evitar tensionar las articulaciones del cuello. Mientras que, en **A Todo Vapor**, nos distendemos con el *windsurf*, un deporte extremo que puede practicarse a casi cualquier edad.

En **Bitácora de la Marina Mercante** conocemos la historia de otro electricista naval ya jubilado. Todo eso y mucho más, en esta edición de *Embarcados*.

Hasta la próxima,



Ricardo R. Iglesias  
Presidente



# SUMARIO

## EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

## ENTREVISTA

**Fernando Miñarro.** El director de la Fundación Vida Silvestre explica la importancia de la biodiversidad para la humanidad.

## SALVAVIDAS

**VPH,** un virus prevenible con vacunas desde los 11 años.

08

10

## NOTA DE TAPA

**Meditación.** Una sencilla disciplina para transformar en hábito y lograr la paz mental.

## A TODO VAPOR

**Windsurf.** Un deporte extremo que, además de divertido, puede ser seguro.

13

## Autolesiones en la adolescencia.

Un fenómeno que crece y que hay que desactivar.

14

## LA BRÚJULA

16

## GPS

Claves para entender y prevenir los dolores de espalda.

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

**58 %**

El **58 %** de los latinoamericanos encuestados por el portal de propiedades Zonaprop aseguraron que la pandemia impulsó sus **deseos de mudarse con el fin de tener una mejor calidad de vida y espacio al aire libre**. Puntualmente, en Argentina, respondió en esa línea el **62,1 %** de los consultados.



**100 %**

Ahora, en el **100 %** de los países de las Américas está **prohibido fumar en espacios públicos cerrados y lugares de trabajo**, de acuerdo con el mandato del Convenio Marco sobre Control del Tabaco (CMCT) de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Paraguay fue el último en sumarse a esta medida, que previene la exposición de las personas (consuman o no) al tabaco.



**De 11 a 16 horas,**

durante todo el año, **se recomienda no exponerse al sol** para evitar lesiones en la piel que, con el tiempo, pueden derivar en un cáncer. Hay que cuidarse, aun cuando esté nublado y, también, en la ciudad.



**6 de cada 10**

**mujeres y niñas** que usan redes sociales **han sufrido abusos**

**online**, según un estudio realizado por BTR Consulting, sobre la base de 3.000 habitantes. Los ataques fueron más frecuentes en **Facebook (39 %), Instagram (23 %) y WhatsApp (14 %)**.



# “Reconectarnos forma parte desarrollo”

**LAS PERSONAS SON PARTE DE LA NATURALEZA, AUNQUE A VECES LO OLVIDEN. LA PANDEMIA Y LOS DESASTRES MAL LLAMADOS NATURALES –LA MAYORÍA, PRODUCTO DE LA MANO DEL HOMBRE– EXPONEN CON FUERZA UN PROBLEMA QUE YA NO AFECTA SÓLO A LAS PLANTAS Y LOS ANIMALES. UN EXPERTO DE LA FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE EXPLICA LAS RAZONES POR LAS CUALES EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE ES PRIORIDAD.**

 Por Jessica Mateu

“La importancia de la biodiversidad se ha puesto en evidencia a partir de la pandemia por COVID-19. Esta ha demostrado que el equilibrio de los ecosistemas se conecta directamente con el estado de salud de nuestro planeta y de las personas. La alteración de los equilibrios naturales produce que un virus salte de un animal a un ser humano o se genere una proliferación de mosquitos, un vector para el dengue, entre infinidad de ejemplos. Entonces, uno de los problemas más importantes es la desconexión que tenemos, sobre todo en las grandes ciudades, con la naturaleza de la cual formamos parte”, explica el biólogo Fernando Miñarro, director de Conservación y Desarrollo Sustentable de la Fundación Vida Silvestre Argentina, en esta entrevista con *Embarcados*.

En un mundo maltratado por el ser humano –a pesar de que le brinda mucho más que los recursos básicos para vivir y desarrollarse–, las plantas, los animales y las condiciones climáticas demuestran cada vez más que ya no sólo es cuestión de cuidar el planeta, sino, sobre todo, de sanarlo. Por eso, la actual fue declarada, en todo el globo, la década de la restauración. “No alcanza con sostener lo que queda y usarlo de manera sustentable, hay que trabajar en recuperar la biodiversidad. No se trata sólo de reforestar, por ejemplo, sino de restaurar poblaciones de animales, como el yaguararé”, advierte el biólogo.

Para eso es clave tomar conciencia y empezar a cambiar la forma en la que vivimos. Sólo basta utilizar las herramientas y la inteligencia humana –que tanto daño ha hecho, pero que tanto bien puede hacer–. Expertos como Miñarro estudian múltiples soluciones para tener un mundo mejor. Uno en el que todos los seres vivos puedan convivir en armonía. Porque de eso depende la vida. No hay planeta B.

**¿Por qué es clave tomar conciencia de que cuidar el medio ambiente resulta trascendental para la humanidad?**

El buen funcionamiento de la naturaleza tiene que ver con poder acceder al agua potable, a los alimentos nutritivos y a respirar un oxígeno limpio. Muchos de los medicamentos que necesitamos, por caso, provienen de la propia biodiversidad. Es clave entender que invertir en la conservación de los ecosistemas es hacerlo en salud y bienestar. Al mismo tiempo, se invierte en mejoras para la producción porque hay servicios ambientales, como la polinización, claves para la agricultura y las cuestiones socioeconómicas. Cuando se pierden demasiadas especies, y a un ritmo vertiginoso como el actual, todo el sistema empieza a fallar. Es como el avión: si pierde uno o dos remaches, no pasa nada. Pero si se extravían cientos, se puede caer.

“Ya no alcanza con usar de manera sustentable lo que queda, sino trabajar para recuperar la biodiversidad”.

**¿Cuál es su diagnóstico de la situación argentina?**

El país no está ajeno a lo que sucede en el mundo. Vivimos la sexta etapa de extinción de especies. Las anteriores tuvieron que ver con procesos de la naturaleza; esta, de menos de 100 años, es la primera vinculada a la acción humana. Vemos la crisis climática y cómo afecta eso. La producción de alimentos que hacemos en Latinoamérica, por ejemplo, provoca la pérdida de ambientes naturales, ya que el

# con la naturaleza central del de nuestro país”



FERNANDO MIÑARRO

hombre los modifica. A la región chaqueña se la considera uno de los frentes de deforestación más importantes del planeta. Estamos poniendo por delante la actividad agropecuaria sin políticas que determinen cómo vamos a hacer uso de la tierra. Los humedales también se ven afectados a causa de algunos desarrollos de clubes de campo y *countries* que avanzan sobre ellos. De pronto, llueve, y ese humedal que solía absorber el agua ya no lo hace. Como consecuencia, la zona se inunda. Faltan políticas de ordenamiento del territorio para decidir dónde se va a producir, dónde se desarrollarán las ciudades, dónde se dispondrán parques naturales y demás estrategias para el bien común.

## ¿Se ha avanzado algo en este sentido?

Tenemos la Ley de Ordenamiento Territorial de los Bosques Nativos desde 2007, que produjo fue que se conocieran los bosques de la Argentina. Las provincias tuvieron que clasificarlos mediante los colores del semáforo: rojo, estrictos para la conservación; amarillo, bosques de uso sustentable donde se compatibilizan actividades socioeconómicas con la naturaleza; verde, aquellos que podrían sufrir cambio de uso porque son bosques degradados. Esa ley crea un fondo económico para compensar y acompañar a propietarios de la tierra en

el desarrollo de planes de uso sustentable, por ejemplo. Pero no se cumple como la ley establece: sólo alcanza a distribuir el 5 %. Además, la Argentina presentó recientemente sus compromisos medioambientales en el marco de Protocolo de París. Han sido muy buenos; una ambición climática más importante de la que se les solicita a los países. Queda trabajar en que, efectivamente, se ponga en marcha.

## La plena implementación de la Ley de Bosques, entonces, es uno de los desafíos locales, ¿cuáles otros son urgentes?

Que la ley de humedales se sancione este año para evitar, por ejemplo, que se produzcan incendios como los que ocurrieron en 2020. Tenemos un desafío con los ecosistemas marinos, con nuestro mar argentino. Denunciamos, el año pasado, que al no haber prácticas sustentables se descartan 110 millones de kilos de merluza por año. El reto es empezar a cambiar la manera en que producimos alimentos e implementar políticas de producción sustentable de *commodities*, como la carne y la soja, y modificar la lógica. Necesitamos, en definitiva, que las personas y el resto de la naturaleza tengan un nuevo acuerdo. Reconectarnos con ella forma parte central del desarrollo de nuestro país.



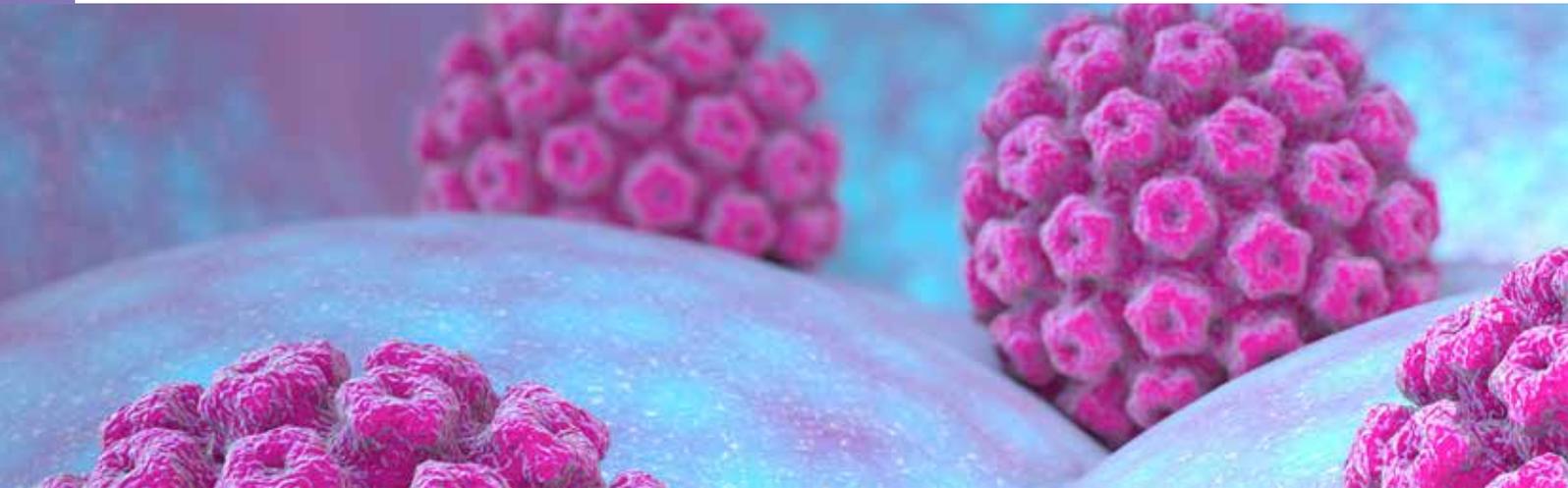
## CAMPAÑA DE CONSERVACIÓN DEL YAGUARETÉ

La Fundación Vida Silvestre trabaja en múltiples iniciativas destacadas. Entre otras tareas, se involucra en la conservación de bosques y del yaguararé. “En Misiones hemos logrado que la población de esta especie emblemática se incremente año tras año. Si el yaguararé está bien significa que todos los humedales y la vegetación de su hábitat están bien”, describe Miñarro. También explica que, al trabajar para su conservación y reproducción, se protegen gran cantidad de servicios ambientales vinculados al aire, al agua, la polinización de cultivos, la mitigación del cambio climático y la reducción de riesgos de desastres, entre otros. Esto impacta positivamente en la vida de cerca de 53 millones de latinoamericanos. Es que esta especie abarca bosques de más de 4.800.000 de km<sup>2</sup> y captura cientos de miles de cantidades de carbono.

Por eso, en febrero, la Fundación Vida Silvestre Argentina y el Fondo Mundial para la Naturaleza lanzaron una campaña continental que busca sumar a la sociedad, empresas y gobiernos para focalizar de manera conjunta esfuerzos hacia la conservación del yaguararé. Para lograrlo, esperan alcanzar 50.000 firmas de ciudadanos de todo el mundo en el sitio [elreyjaguar.org](http://elreyjaguar.org). Estas serán presentadas en distintos foros internacionales durante el año.

 Por Jesica Mateu

# VPH, un virus silencioso que se puede prevenir



**EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO ES UNA DE SUS CONSECUENCIAS, PERO NO LA ÚNICA. LA INFECCIÓN AFECTA TANTO A HOMBRES COMO A MUJERES, AUNQUE ELLAS SE SUELEN LLEVAR LA PEOR PARTE. VACUNAS Y CONTROLES, LA SOLUCIÓN A UN PROBLEMA QUE NO DEBE SUBESTIMARSE.**

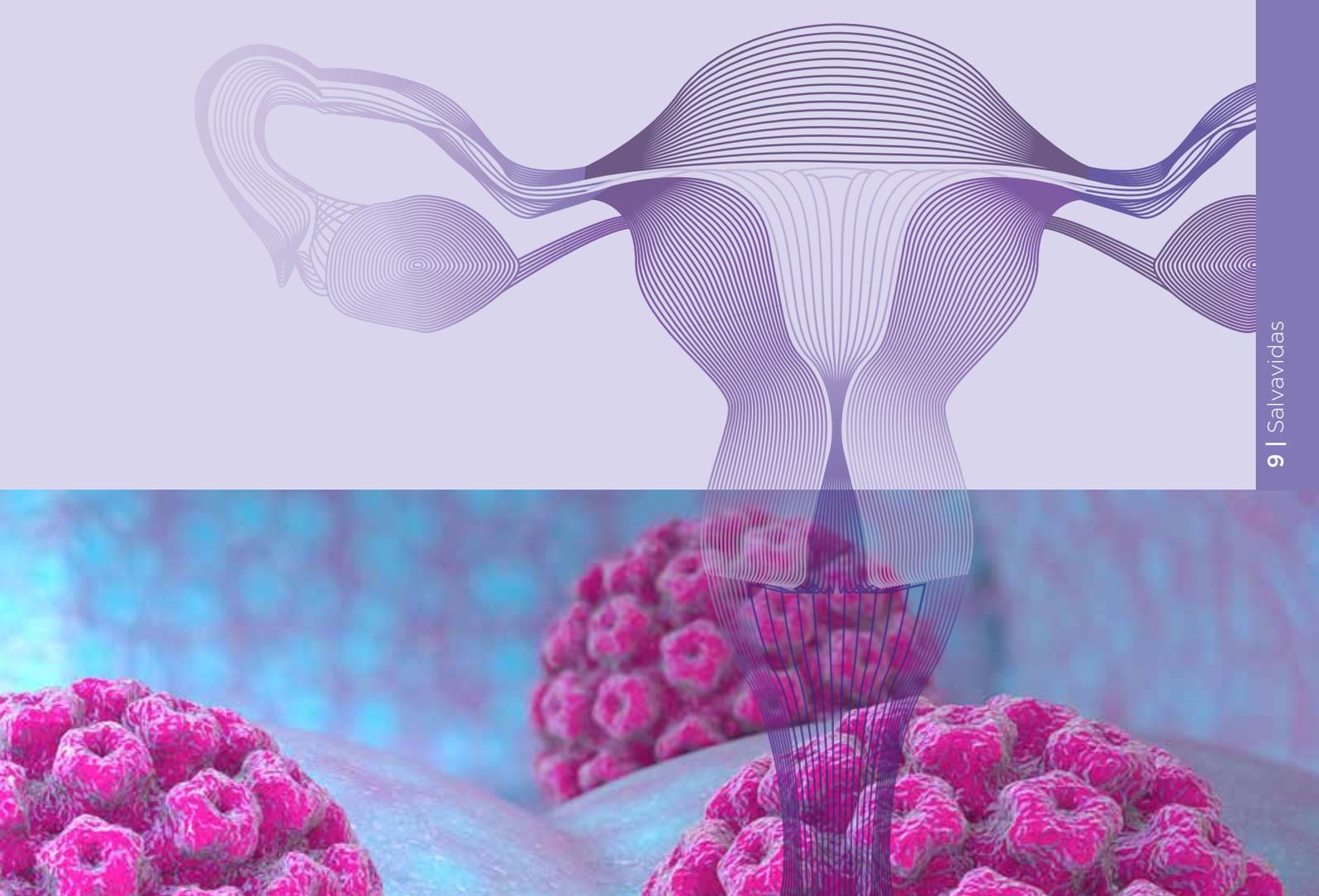
Tener relaciones sexuales suele ser sinónimo de concepción y placer. Pero si no se lleva adelante con responsabilidad y cuidado puede serlo, también, de infecciones y enfermedades. Para disfrutarlo a largo plazo, entonces, nada mejor que seguir las recomendaciones de los expertos en salud. En este sentido, uno de los virus que hay que prevenir y que, en ocasiones, puede ser subestimado, es el del papiloma humano (VPH o HPV, por sus siglas en inglés), que constituye la enfermedad de transmisión sexual viral más común en todo el mundo.

Es importante saber que se transmite por contacto con piel o mucosa infectada, y no siempre genera signos o síntomas. Si bien en el 90 % de los casos las infecciones desaparecen por sí solas en unos dos años, también es verdad que, en los demás, se observa persistencia del VPH y, como consecuencia, aumentan las chances de contraer cáncer.

Asimismo, las estimaciones indican que la probabilidad de infección en algún momento de la vida es del 91,3 % para los hombres y del 84,6 %, para las mujeres. De allí que sea tan relevante estar al tanto de las medidas para evitarlo. Son sencillas, prácticamente indoloras y muy eficientes.

La principal es la vacunación contra el VPH. Es obligatoria y gratuita en Argentina ya que está incluida en el calendario nacional para ser aplicada en niños y niñas a partir de los 11 años. Es un esquema de dos con un intervalo de seis meses. También se previene, aunque con menor eficiencia, con el uso del preservativo –que evita la trasmisión de otros virus, como el VIH–.





Otra medida esencial es realizar la visita anual al ginecólogo para hacer estudios de rutina, como el papanicoláu (PAP) y la colposcopia, ya que permiten identificar prematuramente lesiones premalignas que puedan derivar en cáncer si no se lleva a cabo un tratamiento adecuado. Vale aclarar que la vacuna no cubre todos los tipos de VPH, por lo que aplicarla no exime a las mujeres de estos controles.

Es que hay más de 100 variantes de este virus, de los cuales el 15 % es causante de alguna clase de cáncer. El más prevalente es el ya mencionado cervical o de cuello uterino (CCC), aunque también puede darse en el pene, el ano y la garganta, entre otras regiones del cuerpo.

## SSUB: ESTRATEGIAS CONTRA EL CÁNCER

Ninguna persona debería morir por cáncer provocado por el VPH, dado que es una enfermedad prevenible. Sin embargo, el CCC se convirtió el tercero más frecuente en las mujeres de América Latina (luego del de mama y el de colon), según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Puntualmente en Argentina, cada año se diagnostican poco más de 5.000 casos por su causa y se lleva la vida de unas 2.300 mujeres. En consecuencia, el organismo presentó, en agosto de 2020, su Estrategia Mundial para la Eliminación del CCC para 2030. La idea es que, a nivel global, se logre una cobertura del 90 % de vacunación contra el VPH en niñas antes de los

En Argentina la vacuna contra el VPH está incluida en el Calendario Nacional de Vacunación con un esquema de dos dosis para niños y niñas de 11 años. Por lo tanto, es gratuita y obligatoria.

15 años; del 70 %, con la prueba de detección temprana en mujeres de 35 a 45 años; y del 90 %, del tratamiento, incluidos los cuidados paliativos.

La prestigiosa revista científica The New England Journal of Medicine publicó, a fin de 2020, un nuevo estudio clínico a gran escala que demostró, una vez más, la eficacia de la vacunación contra el VPH, sobre todo si se aplica antes de la iniciación sexual, para estar protegidos desde el primer momento. De hecho, se observó una reducción del 88 % en el riesgo de desarrollar CCC invasivo en mujeres inmunizadas antes de los 17 años y del 53 %, en las que se vacunaron después de esa edad y antes de los 30, en comparación con las no vacunadas.

Sin duda, un aliciente para ellas, sin olvidar que también beneficia a los hombres que se vacunan.

# Meditar

## ES PRIORIZARSE Y CULTIVAR LA PAZ MENTAL



**ES UNA ACTIVIDAD SIN ESFUERZO EN LA CUAL NO SE RESISTEN LOS PENSAMIENTOS, SINO QUE SE DEJAN FLUIR. LA MENTE SE CALMA, EL CUERPO DESCANSA Y EL ESPÍRITU SE FORTALECE. UNA PRÁCTICA QUE, SI SE TRANSFORMA EN UN HÁBITO, PUEDE MEJORAR EL DESEMPEÑO LABORAL, LOS VÍNCULOS Y LA SALUD.**

 Por Jesica Mateu

Antes y mientras dura la pandemia, algunas condiciones que parecen mantenerse e, incluso, incrementar: el estrés, la incertidumbre, las responsabilidades, la tensión y los desafíos. Ya era un reto en sí mismo lidiar con esos aspectos y, en el contexto actual, ya no resulta ser noticia que la clave está en saber transformarse. Acompañar los cambios con flexibilidad, pero, también, con claridad. ¿Cómo lograrlo?

Meditar es una alternativa saludable y mucho más sencilla de lo que, probablemente, muchos crean. Consiste en ofrecer quietud a la mente, frenar la vorágine de pensamientos y aportar mayor claridad, foco, concentración y bienestar a lo cotidiano. Implica dedicarse unos pocos minutos diarios a uno mismo para relajarse y recargar energía. En definitiva, esta práctica milenaria promueve el cuidado de la mente y encausa la vida al permitir que uno se conecte con su esencia, reduzca el estrés y transforme la cabeza en una aliada.

Ravi Shankar, al frente de la fundación El Arte de Vivir, asegura que la meditación, entre otros beneficios, permite “reponerse de las desdichas y los problemas, y desarrollar las habilidades para enfrentar los desafíos. Nos hace más saludables. Es alimento para el alma, energía para la mente y vitalidad para el cuerpo. Mejora la atención, ayuda a cambiar la percepción y da claridad a la mente”.

Por su parte, el psicólogo e instructor de *mindfulness* y director de Train Your Brain Argentina (TYB), Martín Reynoso, explica a *Embarcados* que “meditar es como tomarnos la temperatura, la medida de cómo estamos. Se trata de un aprendizaje para desarrollar el autoconocimiento y descubrir nuestra esencia, estar conectados y conscientes de lo que nos sucede”. Así, su práctica ayuda a entender que se puede “cultivar bienestar deteniéndose en el momento y que este no tiene que ver con calidad de vida en cuanto a viajar a un lugar paradisíaco, por ejemplo”, reflexiona Reynoso. Adhiere Lucas Ejchenbaun, instructor de meditación y respiración de El Arte de Vivir, quien indica que “el disfrute y la felicidad vienen desde nuestro interior; no de lo que hacemos. El fruto de la práctica es el desarrollo de la capacidad de estar contento con lo que uno tiene. No es ser conformista, sino valorar y disfrutar lo que sucede en lugar de quedarse atado a lo que uno cree que debería suceder”.

“Es un aprendizaje para desarrollar el autoconocimiento y descubrir nuestra esencia, estar conectados y conscientes de lo que nos sucede”.  
Martín Reynoso, director de Train Your Brain.

## UNA PRÁCTICA CONSCIENTE Y CONSTANTE

Una de las falsas creencias populares es que meditar implica poner la mente en blanco, no pensar o estar concentrado. No es así. Los pensamientos están, pero fluyen, disminuyen e, incluso, se dan segundos o microsegundos en los que ni siquiera parecen existir, no se perciben. Son instantes profundos. Este “dejarse ir” puede ser estimulado, también, con un sonido, un mantra o la propia respiración que permite cortar el proceso de pensar; el cual es distinto de tener pensamientos aislados. El primero implica que aparece la preocupación, las ideas repetitivas o concatenadas, lo que evita o detiene la meditación. De allí que, un mantra, por ejemplo, ayude a regresar a ese estado meditativo. No se trata de manipular pensamientos, sino de dejarlos correr como lo hacen las nubes al despejar el cielo. “En beneficio de la práctica logramos verdadero foco”, comenta el instructor de El Arte de Vivir.

Por ello, meditar de manera ininterrumpida es clave para que la recompensa se sostenga y, por eso, llevarla a cabo debe ser tan práctico como un cepillado de dientes. Al convertirse en hábito refuerza sus efectos positivos. Produce “un cambio en cómo percibimos. En lugar de pensar y juzgar



demasiado, podemos observar con mayor conciencia lo que sucede, sin quedarnos pegados a una manera perjudicial de observar la realidad ni estar atados a lo externo”, describe Reynoso. No es otra cosa que poder estar en el presente con más calma, paz y disfrute. Por su parte, Ejchenbaun agrega a *Embarcados* que “en la mente hay impresiones y marcas del pasado que en el presente nos limitan y no nos permiten tener libertad. Por eso, la meditación es también la práctica de poder soltar”.

## EL ARTE DE NO HACER NADA

“Meditar es algo muy simple, práctico y, al mismo tiempo, profundo. Es el arte de no hacer nada”, define Ejchenbaun. Para realizarlo no se necesita más que la intención de producir un cambio.

Para iniciarse es importante llevarlo a cabo con una guía apropiada y con un método como puede ser el de *mindfulness* o *sahaj samadhi*, entre otros. La ciencia nos dice que, para empezar un cambio que sea sostenible, hace falta realizar una práctica diaria –o, por lo menos, cinco veces por semana– durante dos meses. “La neurociencia propone esa fórmula porque es en ese período cuando se establece una transformación a nivel cognitivo, emocional y comportamental que no permanece si no se continúa con la práctica. De allí la importancia de la constancia”, explica, didácticamente, Reynoso, desde TYB.

Lo ideal es meditar por unos 20 minutos. Si es dos veces por día, mejor. Se recomienda antes de desayunar y al caer la tarde. Y si además se incorporan ejercicios de respiración consciente y yoga, la práctica tiende a ser más profunda, ya que se logra que mente, cuerpo y espíritu armonicen con mayor facilidad.

Una vez que uno aprende un método de meditación, puede hacerlo en cualquier entorno. En el hogar, en la oficina, en un viaje en avión o en colectivo, al aire libre. Claro que mientras más calmo sea el espacio, mejor. Pero no es preciso que haya silencio absoluto; lo que, por otra parte, es casi imposible:

siempre existirá un murmullo, el sonido de la naturaleza o el urbano, crujidos de muebles, ruidos lejanos de un vecino o de algún aparato. Pero nada de eso impedirá conectarse con uno mismo.

En cuanto a la postura –excepto que sea lo que se denomina escaneo del cuerpo, que tiene la función de relajarlo, muy utilizado para dormir, y se realiza acostado–, se medita sentado. ¿Dónde? En el lugar que resulte más cómodo. Lo importante es mantener la espalda derecha, ya que permite, tal como indica Ejchenbaun, que “la energía fluya a través de la columna vertebral. Eso va a traer una sensación de bienestar y relajación”.

Además, “el estar sentado activa la cuestión atencional, cognitiva. Acostados, la relajación es tal que suele provocar somnolencia y sopor, corriendo el riesgo de dormirse, lo cual no es el objetivo de la práctica, ya que la idea es tener una atención plena”, agrega Reynoso, quien recomienda que, si se realiza en una silla o sillón, conviene separar la espalda del respaldo. Los pies deben estar bien apoyados en el piso, excepto que se elija la posición de loto. Esta última, según el

psicólogo, de algún modo representa la incomodidad. No es una cuestión masoquista, sino que tiene el sentido de trabajar la tolerancia a esta. Se procura, también, que los ojos permanezcan cerrados para inhibir el sentido de la vista y conectar con los otros sentidos, los pensamientos y las emociones.

Cuando la guía ya cumplió su rol de enseñar el método y acompañar la práctica, se alienta a los meditadores a empoderarse. Es decir, a meditar a diario, comprendiendo que no hay que juzgar la experiencia durante la práctica, sino en función de cómo uno se siente *a posteriori*.

“Meditar es algo muy simple, práctico y, al mismo tiempo, profundo. Es el arte de no hacer nada”. Lucas Ejchenbaun, instructor de meditación y respiración de El Arte de Vivir.

## YOGA, EL COMBO SALUDABLE

“Muchos piensan que meditar y hacer yoga son cosas distintas. Pero el yoga es meditación. Lo que pasa es que, en Argentina, se conoce como práctica de asanas (posiciones) y, tal vez, de *pranayamas* (técnicas de respiración consciente). Pero la meditación (*dhyanam*) resulta ser una herramienta más. Se recomienda hacer asanas o algún tipo de ejercicio físico para remover las tensiones y que el cuerpo esté cómodo para dar soporte al proceso meditativo. Si al sentarme a meditar me duele la cintura, difícilmente pueda conectarme”, explica Gonzalo Rico Peña, cofundador de la marca Yoga Mat.

Entonces, si bien es cierto que para meditar no se precisa nada, para hacer asanas sí se sugiere una alfombra de yoga o mat. “Las típicas colchonetas de gimnasios son inestables, mientras que las alfombras de yoga brindan adherencia al piso y cierta amortiguación, pero sin que uno pierda el equilibrio”, argumenta Rico Peña.

**Para elegirla, en primer lugar, conviene tener en cuenta el tipo de práctica. Y en función de esta:**

**1) El espesor.** Mientras más espesa, más mullida y menor estabilidad. Las de 3 mm son prácticas para quienes viajan porque son las más livianas y ocupan poco espacio. De 4 mm en adelante son las más recomendables para el uso habitual. Si la práctica implica estar mucho en el piso, con posturas

tranquilas en las que, por ejemplo, se apoyan rodillas –como *hatha yoga*– se recomienda una de 6 mm porque hace más agradable los apoyos. Si la práctica es muy dinámica, estará bien un mat de unos 4 o 5 mm de buena densidad.

**2) Material.** En el mercado hay mats de PVC, un material versátil, resistente, pero que, por ser derivado del plástico, no es ecológico. Los que sí los son están elaborados con TPE o con caucho. Si la elección es por los de PVC, se recomienda los de alta densidad. “La diferencia pasa por la cantidad de material que hay dentro de su estructura. El espesor no indica cuánto hay invertido. Entonces, para abaratar costos, se venden mats de 4 o 5 mm, pero que por dentro son puro aire, pura burbuja y, en consecuencia, se desgranar muy rápidamente”. Los de alta densidad son de mejor calidad y durabilidad. Incluso, se conservan por más tiempo que los ecológicos. Estos últimos tienen, en su conformación, células más abiertas que el PVC, por lo que no deberían ser expuestos a la intemperie y, para que no se manchen, el usuario no tiene que aplicarse cremas o aceites en el cuerpo. Los ecológicos, además de ser biodegradables, poseen una agradable textura. En particular, los denominados *ahimsa* –de caucho y con una capa de poliuretano ecológico– tienen especial adherencia, por lo que, además de cómodos, permiten que el cuerpo no se resbale. Incluso, son impermeables; entonces, aunque uno transpire, no se desliza. Por todo eso, brinda “una superestabilidad en las fases estáticas y es muy cómodo para las prácticas muy dinámicas. En el mundo son considerados un lujo”, señala el experto.



# ***Windsurf,*** para disfrutar de la naturaleza y la acción

**CONSIDERADO UN DEPORTE EXTREMO, SE CARACTERIZA POR SER UNA ACTIVIDAD MUY SEGURA GRACIAS A LOS RECAUDOS ESTABLECIDOS PARA QUE ASÍ SEA. ES ADECUADO PARA TODAS LAS EDADES, DESDE LOS 6.**

 Por Jesica Mateu

Los deportes tienen la cualidad de hacer del ejercicio corporal una actividad por demás entretenida, con desafíos que estimulan la autosuperación. Cuando se practican en un entorno natural, la satisfacción suele acrecentarse. Es el caso del *windsurf*, que cuenta con múltiples beneficios, ya sean físicos como mentales.

“Es un deporte muy recreativo; lo contrario a un entrenamiento rutinario. Si bien hacemos la misma cantidad de ejercicios, estos se realizan motivados por el recorrido que uno realiza en la tabla: al deseo de querer ir más lejos, más rápido, lograr un salto más alto o navegar un rato más. Esa emoción es la que también nos va exigiendo en el mejor sentido”, revela, con pasión, el instructor Pablo Roger, quien, junto con Cecilia Sarmiento, fundó la escuela Surf a Viento, en Rosario. Él también señala que, desde el primer día, uno comienza a notar que se trabajan todos los grupos musculares. Además, la práctica permite quemar calorías y aprender a administrar la energía.

Asimismo,, destaca que el hecho de estar inmerso en la biodiversidad, en contacto con el agua y con foco en la actividad, ayuda a que la mente se despeje. “Todo el mundo sale de navegar con una sonrisa. El fluir al ritmo de la naturaleza, desestresa”, afirma.

## **CONDICIONES PARA UNA PRÁCTICA SEGURA**

“El *windsurf* tiene un aprendizaje superamigable gracias a los equipos modernos que cuentan con velas pequeñas que no empujan ni pesan mucho, y tablas grandes que hacen que sea más fácil estar parado”, explica el experto. De ahí que sea un deporte para todas las edades y si bien no se necesita estar hiperentrenado para iniciarse, lo cierto es que sí hay que tener un estado físico apto para realizar una actividad deportiva. Alguien que juega al tenis, es capaz de andar en bicicleta o correr un poco, puede hacerlo sin inconvenientes. Es importante, además, saber nadar porque, si bien a



todos se les recomienda el uso de chaleco salvavidas, la habilidad hace a la actividad mucho más segura.

Roger advierte que también es clave hacer un curso –como mínimo, que un amigo con conocimiento supervise–, ya además de conocer las técnicas, es importante entender que se aprende paso a paso y que, por prevención, hay que comenzar cerca de la orilla, conocer el lugar y tener en cuenta las condiciones climáticas.

El *windsurf* no es un deporte que se caracterice por generar lesiones. Sin embargo, pueden ocurrir algunos golpes –casco y trajes de neopreno evitan chichones y cortaduras– y alguna instancia con desgarros dorsales. Para prevenirlas, es esencial seguir las recomendaciones de los instructores y realizar entrada en calor previamente y estiramientos luego de la práctica.

# Autolesión adolescente, un síntoma al que no hay que subestimar



 Por Jesica Mateu

**DESCARGAR EL DOLOR EMOCIONAL A PARTIR DE LASTIMARSE EL CUERPO ES UNA ACTITUD IMPULSIVA DE UNA CANTIDAD SIGNIFICATIVA DE JÓVENES. LOS ESPECIALISTAS ANALIZAN UN HÁBITO QUE SE INCREMENTÓ EN LOS ÚLTIMOS AÑOS Y APORTAN IDEAS PARA PONER EN EL CENTRO EL AUTOCUIDADO, LA CONCIENTIZACIÓN Y LA CONTENCIÓN.**

“Las conductas lesivas no suicidas suponen un problema sanitario de creciente importancia, con una prevalencia en muestras comunitarias de adolescentes del 15 al 20 %”, señalan los doctores Pablo del Brío Ibáñez, Marta E. Vázquez Fernández y Carlos Imaz Roncero, en un informe sobre este tema publicado por la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) en los *Archivos Argentinos de Pediatría*. Asimismo, el médico pediatra Roberto Mato, jefe de Clínica de la Unidad de Adolescencia del Hospital de Pediatría Garrahan, admite que este tipo de prácticas se incrementaron en los últimos cinco años. “Es impulsiva y tiene la intención de calmar la ansiedad. Expresa, normalmente, un dolor emocional, disconformidad o gran frustración”, describe.

En la ya citada publicación, titulada Adolescente con autolesiones no suicidas en un entorno de adversidad psicosocial, los autores señalan que esa actitud se entiende como una respuesta patológica a la falta de regulación emocional y tolerancia a las agresiones externas, en la que se busca un alivio rápido a emociones no deseadas. Un elevado porcentaje de adolescentes afirma que el dolor es escaso o inexistente en comparación con su sufrimiento emocional, y la autolesión resulta en la reducción de emociones negativas, así como en la producción de sentimientos de calma y alivio”. En el informe también detallan que poco más de la mitad de los adolescentes que se autolesionan aseguran que es una manera de autocastigarse. Otros indican que lo hacen para llamar la atención o por imitación.

Vanina Nielsen, psicóloga del Servicio de Salud Mental del Garrahan, señala, por su parte, que los adolescentes están viviendo situaciones de estrés y, también, el impacto de redes sociales, que tienen un rol de inducción. Asimismo,

sufren disfunciones familiares que se hacen más evidentes. Es una etapa influida por las cuestiones propias de la cultura y, en este contexto, pueden producirse estas autolesiones para, como se dijo, menguar el dolor emocional mediante el físico.



## CRECER, A VECES DUELE

Hay que tener en cuenta que la adolescencia conlleva “una gran movilización emocional y cambios físicos, con desarrollo de la sexualidad y una gran transformación que coloca a los chicos en un espacio de vulnerabilidad. Se trata de un ciclo vital maravilloso, pero, ante situaciones externas adversas, puede generarse una crisis vital”, advierte Mato. De hecho, la práctica de autolesionarse se inicia a partir de los 13 años. Las mujeres suelen utilizar el corte como método en piernas, brazos y abdomen; mientras que los hombres tienden a golpearse o quemarse.

Los desencadenantes, por lo general, están asociados a alteraciones en los vínculos familiares, violencia, mala integración social –jóvenes con poco amigos o, directamente, sin ellos–, baja autoestima o abuso sexual, entre los más comunes. También, a la inestabilidad emocional, síntomas depresivos y ansiosos, consumo de sustancias, trastorno de conducta alimentaria, trastorno de déficit de atención e hiperactividad.



## DIAGNÓSTICO Y SOLUCIONES

Más allá de que la gran mayoría de los que se autolesionan no tienen intención de suicidarse, según cita el informe de la SAP, tras ese acto, el riesgo de que ello suceda oscila entre el 0,5 % y el 2 % al año siguiente. Por eso, aunque estas autoagresiones sean leves o moderadas, “nunca deben ser subestimadas porque, al hablarnos de un malestar o sufrimiento, en algún momento pueden evolucionar a situaciones más complejas”, reconoce Mato. En este sentido, Nielsen advierte que “los adolescentes con intentos de suicidio, muchas veces, cuentan con antecedentes de autoagresiones”, a la vez que explica que puede ocurrir que, aunque no tengan esa intención, la autolesión podría herirlos de gravedad y provocar, por eso, un desenlace fatal.

Es clave, entonces, el diagnóstico temprano –el cual suele producirse por hallazgo a partir de la consulta al pediatra por otros motivos– y el abordaje integral. Es allí cuando se evalúa el nivel de riesgo de letalidad, ya que pueden observarse tanto cortes superficiales como profundos. Además, se

“Es una conducta impulsiva y tiene la intención de calmar la ansiedad.

Expresa, normalmente, un dolor emocional, disconformidad o gran frustración”. Roberto Mato, jefe de Clínica de Adolescencia del H. Garrahan.

analiza si es una práctica persistente que se nota si, “más allá de las cicatrices nuevas hay antiguas”, explica Mato. Y se evalúan las circunstancias en las que el paciente se las produce, los desencadenantes, su personalidad y grado de impulsividad, entre otras cuestiones. De allí que sea fundamental que los pediatras y especialistas generen un ambiente empático, con tiempo disponible, en el que se priorice la escucha al adolescente con el objetivo de que pueda abrirse y desgranar las razones por las cuales actúa de ese modo.

En este sentido, la psicoterapia es parte importante. “Se conversa primero con el paciente y, luego, con sus padres, para evaluar la contención que tiene el adolescente, manteniendo siempre la confidencialidad, excepto que haya un riesgo latente. La charla con los adultos responsables resulta útil, asimismo, para brindarles apoyo y orientación, evacuar dudas, temores, conocer el historial del chico y brindarles recursos. Y, si amerita, se da intervención a una valoración psiquiátrica”, explica Nielsen.

Así las cosas, la detección de las autolesiones no suicidas en adolescentes es fundamental para una intervención precoz como, también, clave la implementación de medidas preventivas para concientizar a las familias, los educadores y los agentes de salud. En definitiva, conviene que los adultos estén atentos y puedan, sino prevenir, actuar para revertir la práctica autolesiva. Siempre es esencial fomentar estilos de comunicación saludables con el claro propósito de que los jóvenes sientan el amor incondicional de los mayores a los cuales tienen como referentes, así como la contención, la capacidad de escucha y la comprensión en una etapa desafiante de su vida.

## LOS EXPERTOS ACONSEJAN

**A LOS PADRES:** generar un ambiente de diálogo no agresivo y de compromiso para prevenir estas situaciones y tantas otras. También, hay que estar atentos a las señales, por ejemplo, que se tapen los brazos o las piernas a pesar de que sea un día de calor y cambios en la conducta. Cuando suceden las autolesiones, es esencial que no las minimicen y que les pregunten a sus hijos, con una actitud contenedora,

qué les está pasando. Habilitar, así, un espacio de escucha, sin retos ni reproches y, posteriormente, hacer una consulta con el pediatra y/o un psicólogo.

**A LOS ADOLESCENTES:** acudir a alguna persona de referencia en la familia, en sus pares o en docentes en los que sienten que pueden apoyarse. Aliarse con situaciones y personas que los protejan y piensen en una forma proactiva y productiva de superación; que no se hundan en sus conflictos.

# Pautas para aliviar el peso del dolor



**EL ESTRÉS, LAS MALAS POSTURAS Y LA GENÉTICA PUEDEN PROVOCAR DOLENCIAS EN EL CUELLO Y EN LA ESPALDA. LOS EXPERTOS ASEGURAN QUE LA MEJOR SOLUCIÓN SUELE SER LA ACTIVIDAD FÍSICA FRECUENTE. SIN EMBARGO, TAMBIÉN ADVIERTEN SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA CONSULTA MÉDICA.**



## ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

Para tener una espalda saludable es vital cuidar y fortalecer la musculatura mediante una actividad física idónea, de bajo impacto, de manera habitual y no permanecer muchas horas quieto, tal como indican publicaciones del Hospital Británico de Buenos Aires. Hacer estiramientos, caminatas y actividades como nado, yoga o pilates, también son muy recomendables. Eso redundará –junto con una buena alimentación– en mantener un peso saludable, lo que, a su vez, favorecerá a que los músculos de la espalda no se sientan sobreexigidos. Asimismo, para evitar lesiones, al levantar peso hay que ayudarse con las piernas y no con la fuerza de la espalda. A la hora de descansar es fundamental tanto hacerlo en un colchón con un buen soporte –ni demasiado rígido ni demasiado blando– como considerar la altura de la almohada, para no desalinear al cuello. Aparte, si el trabajo demanda muchas horas frente a la pantalla hay que elevar la computadora –con libros, por ejemplo– para que la cabeza, los hombros y el cuello estén relajados; la espalda, erguida; la cadera y las piernas, a 90 grados; y los pies, bien apoyados en el suelo.



## ¿EL DOLOR DE ESPALDA ES TAN COMÚN COMO SE CREE POPULARMENTE?

Sí. Somos una sociedad sedentaria que pasa muchas horas del día sentada, no siempre en las sillas ni con las posturas más adecuadas. En ese sentido, la Organización Mundial de la Salud señala que el 70 % de las poblaciones de países industrializados sufren problemas de espalda en algún momento de sus vidas. En el mundo es uno de los principales inconvenientes en salud ocupacional. Por eso, tal como indica en su portal el Sanatorio Mater Dei, conviene consultar con un médico cuando la espalda sufre de manera constante, ya que puede ser un síntoma de problemas más serios que una mala postura. Un buen diagnóstico resulta clave para diseñar el tratamiento más adecuado.



## ¿QUÉ ES LA ESCOLIOSIS?

Se genera una curva lateral anormal y pronunciada, en forma de S o de C, y suele aparecer en el período de crecimiento, previo a la pubertad y, en el 80 % de los casos, la razón es desconocida. Puede manifestarse, según la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP), entre el nacimiento y los 3 años. Afecta más a los varones y se resuelve, entre el 70 % y el 90 %, de manera espontánea. Cuando se aparece entre los 3 y los 10 años, la incidencia es igual en ambos sexos, y cuando se presenta entre los 10 y los 17 años resulta más frecuente en mujeres. En la mayoría de los niños y jóvenes, las curvas son pequeñas y no requieren tratamiento especial. Pero, para evitar que el cuadro se agrave, además de las consultas habituales al pediatra es importante realizar un seguimiento.



## ¿EL USO PROLONGADO DE PANTALLAS ES DAÑINO?

Claro. La postura frente al teléfono celular, la *tablet* y la computadora no acostumbra ser la ideal. Las personas tienden a encorvar la espalda y poner el cuello rígido, con una mala posición de brazos y piernas. De hecho, con el *home office* –modalidad que aumentó exponencialmente con la pandemia–, es habitual que los trabajadores no utilicen sillas ergonómicas, por ejemplo. Además, muchos llevan el cuello hacia adelante para ver mejor o se sientan sobre alguna pierna, inclinando el torso. Los dolores de espalda cotidianos, también pueden producirse cuando usamos el celular mientras estamos acostados, por cargar mochilas y bolsos demasiado pesados, y por la falta de ejercicio.

# La emoción al mirar hacia atrás

CON 84 AÑOS, RAÚL ALURRALDE DESTACA MOMENTOS FELICES Y DIFÍCILES QUE VIVIÓ MIENTRAS EJERCIÓ COMO ELECTRICISTA NAVAL, A BORDO DE EMBARCACIONES QUE NAVEGABAN POR MAR Y POR RÍO.

✍ Por Jesica Mateu

Con la voz entrecortada por la emoción, Raúl Alurralde –electricista naval con 40 años de trayectoria– rememora desde Posadas, Misiones, viejos tiempos en altamar. “Pasé los mejores momentos de mi vida”, asegura, al lado de su mujer, quien lo apoya durante esta entrevista con *Embarcados*.

También le tiembla la voz cuando señala que ingresó a la Armada Argentina con 16 años y, hastiado por situaciones violentas –como el bombardeo a Plaza de Mayo, en el 55– pidió la baja. “Gracias a un decreto del presidente Frondizi la obtuve, esperé mi turno dos años (porque la Marina Mercante ya tenía muchos electricistas) y empecé mi carrera”, recuerda.

Durante décadas de trabajo tuvo la oportunidad de conocer el mundo. “Navegué en barcos argentinos y suecos; como oficial electricista en la Marina panameña y como oficial electricista de mi querida Venezuela”. Durante los últimos años, “me dediqué a navegar por el río, en los famosos remolcadores de empuje, que ya no existen. Por entonces ya estaba casado y, en lugar de embarcarme por meses, trabajaba 30 días y descansaba otro mes”.

Cuando aún era soltero y el mar, su ámbito profesional, se divertía mucho. “Había buena comida y bebida, buena camaradería y se exigía limpieza. Mis compañeros casados se preocupaban por la fidelidad de sus parejas y no podían gastar mucho dinero en diversión. Yo, en cambio, la pasé *macanudísimo*”, asegura, sonriendo. Y agrega que las ciudades donde mejor la pasó fueron Río de Janeiro y Nueva Orleans.

También vivió momentos duros. Entre ellos, cuando estaba en Hamburgo y cerraron el puerto por mal tiempo, el capitán del barco decidió salir rumbo a Rotterdam. Con la tormenta, se inundó la sala de timón y luego de 12 horas en las cuales el barco parecía que terminaría por hundirse lograron repararlo y retomar el rumbo. Llegaron a destino con la mitad de la carga a bordo y destrozada, pero a salvo.

Así, con una vida con altos y bajos que toda navegación y existencia poseen, Raúl mantiene los pies sobre la tierra; la tierra roja que lo cobija junto su paciente compañera.

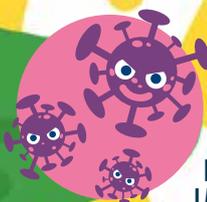


# UN REGRESO MUY ESPERADO

¿Volviste con tus amigos y la seño al cole? Aunque aún, probablemente, no sea tan seguido o tantas horas como quisieras, lo importante es que pudiste regresar a ese espacio tan lindo, divertido y desafiante. Para celebrarlo, ¡juguemos! Buscá dos muñequitos, botones, fideos secos o fichas de otro juego, y un dado. ¿Quién llegará primero a la escuela?



ESCUELA



CASA

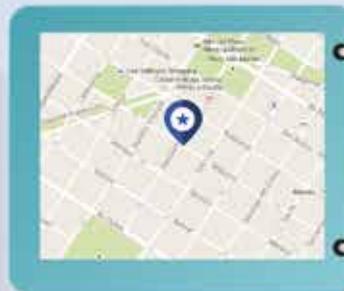


# Mundo OSEN

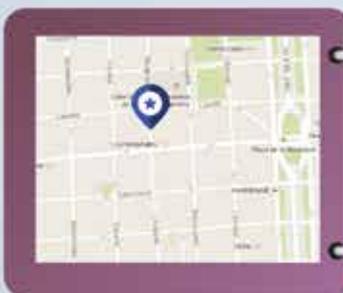
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



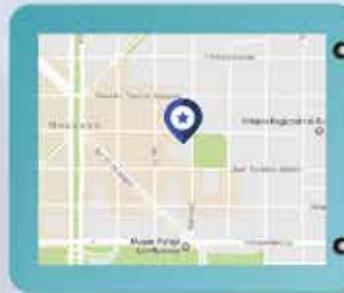
**BAHÍA BLANCA**  
Peatonal Drago 26  
1º, Of. 7  
0291-4306080



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



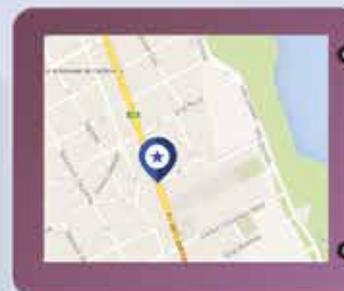
**CENTRO**  
Uruguay 469 4º A  
4371-4896



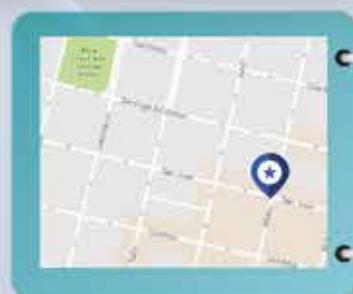
**NEUQUÉN**  
Ministro González  
291 - P.A. - Of. 3  
0299-4487474



**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 striped hat and a patterned sweater. The background is a blurred natural setting.

JUNTO A VOS,  
EN CADA PASO DE TU VIDA

0810-999-2706  
[www.privamedsa.com](http://www.privamedsa.com)

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