



AMORES PERROS

HOGARES DE TRÁNSITO
PARA LOS MEJORES AMIGOS.



Entrevista a Sabrina Castelli

La experta en finanzas personales ayuda a empoderar a las mujeres en la gestión de su propia economía.

págs. 6 y 7

Corazones rotos

En los últimos dos años se redujeron los controles clínicos y cardiológicos. Razones para retomarlos o mantenerlos.

págs. 8 y 9

Miedos y fobias infantiles

La pandemia ha reforzado e incluso promovido nuevos temores y desajustes emocionales. Claves para identificar, entender y ayudar.

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

ANIMARSE A MÁS

Fin de año. Fin de ciclo. Inicio de una nueva etapa. Tal vez sea tiempo de animarse a cumplir sueños, generar nuevos proyectos, cruzar otros puentes y aventurarse a diferentes horizontes.

En esta edición de *Embarcados* tenemos una **Nota de Tapa** dedicada a los perros y, en particular, a las personas que tienen el amor para cobijar a estos seres que no piden nada, pero dan todo, hasta que encuentren a una familia a la que pertenecer. Ser hogar de tránsito es darles una segunda oportunidad a animales enfermos y/o abandonados de sentirse queridos y cuidados.

En **La Brújula** les damos lugar a otros seres vulnerables como son los niños. Es natural que tengan miedo, pero con la pandemia surgieron nuevos y se potenciaron otros hasta llegar a ser patológicos. Especialistas explican cuáles son y cómo ayudar a los más chicos de la familia.

También en **Salvavidas** nos ocupamos de quienes tienen herido el corazón. Esta vez no por un dolor emocional, sino por enfermedades cardiovasculares. Prevenir las o, al menos, controlarlas, es fundamental para su salud y, durante la pandemia, eso ha sido difícil para muchos.

Por otro lado, en **A Todo Vapor** descubrimos una alternativa, o un complemento, de los abdominales tradicionales: los ejercicios hipopresivos. Son ideales para el posparto, pero también para fortalecer los músculos de la pelvis, lo cual tiene múltiples beneficios estéticos y funcionales.

En **GPS** le damos la bienvenida al verano con consejos para cuidar la piel más sensible: la del rostro, el pecho y las manos.

Además, recordamos la historia de otro electricista naval jubilado del SEEN (Sindicato de Electricistas y Electronicistas Navales), proponemos juegos para que los niños reciban la Navidad y 2022 con más alegría, y aportamos cifras para reflexionar sobre la salud y el bienestar.

Esperamos que, una vez más, disfruten de *Embarcados*.

Ricardo R. Iglesias
Presidente



SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

ENTREVISTA

Sabrina Castelli. Una emprendedora ayuda a promover el empoderamiento financiero de las mujeres.

SALVAVIDAS

Corazones rotos. Mantener buenos hábitos y las visitas médicas son claves para la salud cardiovascular.

08

NOTA DE TAPA

Amores Perros. Animarse a cobijar de manera transitoria a un can es darle una nueva oportunidad.

10

A TODO VAPOR

Hipopresivos. Un innovador estilo de abdominales que refuerza el cuerpo desde el interior.

13

Miedos y fobias infantiles. El impacto de la pandemia en los temores de los chicos.

14

LA BRÚJULA

16

GPS

Pieles sensibles. Rostro, pecho y manos. Consejos para cuidarlos.

17

BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Recuerdos de un electricista naval.

18

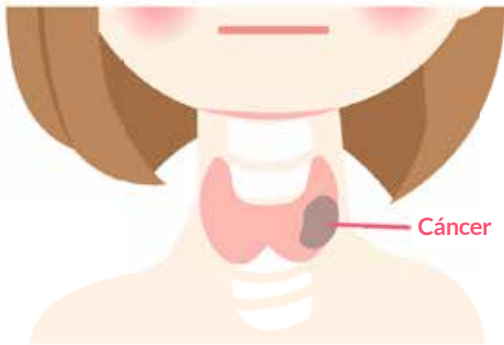
RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

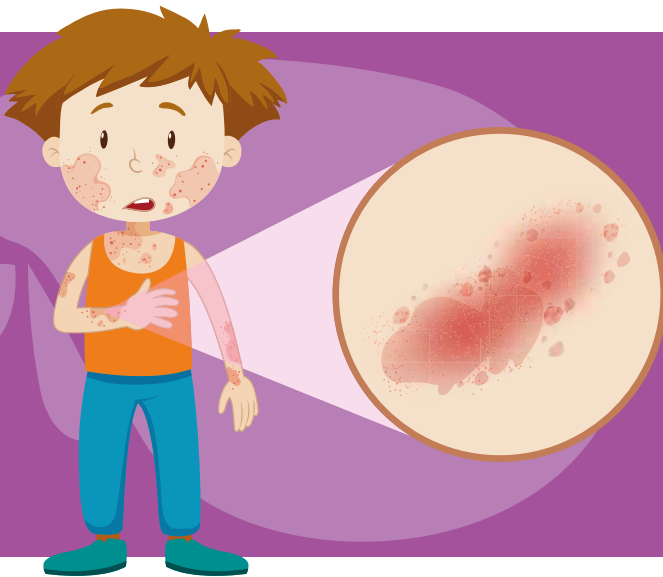
MUNDO OSEN

3N C1FR4S



Las mujeres cuentan con **3 veces** más de posibilidades de padecer **cáncer de tiroides**. En especial, las que tienen **entre 40 y 60 años**. Un bulto palpable en la base de la garganta, dolor en el frente del cuello, ronquera u otros cambios en la voz que persisten, y trastornos en la deglución, son algunos de los síntomas que no deben pasar inadvertidos.

7.000 pacientes necesitan un **trasplante de médula ósea** en Argentina. Sólo entre el **25 y el 30 %** posee donantes compatibles en sus familias. Por eso, es importante que aumente la cantidad de las personas dispuestas a donar.



Entre el **15 y el 30 %** de los niños padecen **dermatitis atópica**, una afección que se expresa mediante la piel seca, picazón, lesiones cutáneas e irritación que puede tener un impacto negativo en el sueño y en la calidad de vida del paciente. **Es clave hacer una consulta temprana para poder tratarla.**

El **71 % de los argentinos** encuestados por Booking.com revelaron que la pandemia los incentivó a buscar **opciones de viajes más sustentables** para reducir su impacto en el medioambiente.





“La clave es el aprender financiera”

CON NIVELES DE INFLACIÓN POR DEMÁS ELEVADOS Y LA INCERTIDUMBRE A LA VUELTA DE LA ESQUINA, ES COMPLEJO GESTIONAR EL DINERO. SIN EMBARGO, CADA VEZ MÁS MUJERES SE OCUPAN DE SUS FINANZAS PERSONALES, FAMILIARES Y EMPRESARIALES. PARA QUIENES BUSCAN UNA GUÍA, SABRINA CASTELLI BRINDA SU CONOCIMIENTO PROFESIONAL Y SU EXPERIENCIA PARA AYUDAR A EMPODERARSE EN TÉRMINOS ECONÓMICOS.

 Por Jesica Mateu

“Cuando yo tenía 9 años, mi padre falleció. Y mi madre, que era ama de casa, no tenía educación financiera. El dinero que había recibido por el seguro de vida de mi papá lo puso en el banco. Cinco años después, durante la mayor crisis económica de Argentina, a fines de 2001, los bancos no les devolvieron los ahorros a los clientes y mi familia volvió a perderlo todo”, cuenta la contadora y licenciada en Administración Sabrina Castelli.

Su historia de infortunio es similar a la de muchas mujeres. Pero ella supo transformarla en el origen de su propio emprendimiento: Mujer Financiera. Se trata de una firma de educación en este menester orientada a la comunidad femenina, pero también a empresas. De hecho, durante 2021 capacitaron a unas 40.000 personas y tienen una comunidad de más de 100.000.

Así las cosas, ser “hija de una mujer que no tuvo acceso a la educación financiera cuando más la necesitaba”, no sólo le impidió a Castelli a mejorar su calidad de vida, sino que, de algún modo, la alentó a no repetir la historia. Estudió y comenzó a investigar lo que ocurría en ese contexto. Al identificar que la de su familia era una historia que se emparentaba con la de tantas otras –no sólo de Argentina, también de otras partes del mundo–, decidió “crear una empresa que aportara una solución”, explica. En función del abanico de propuestas de charlas y cursos que dicta, estas son múltiples.

¿Por qué pareciera que, en general, a las mujeres no les interesa tanto el dinero como sí a los hombres?

Lo que sucede es que tenemos, según datos del Banco Mundial, falta de confianza en temas de dinero. Además, nos incorporamos a la fuerza laboral en los últimos 100 años, a diferencia de ellos. Eso implica que los temas de plata son nuevos para nosotras, no es que haya falta de interés. Por eso es que tenemos mayor dificultad para acceder al contenido vinculado a la gestión financiera, ya que no nos llega ni en la escuela ni en la universidad y, entonces, debemos salir a buscarlo por nuestra cuenta.

Create la *app* Felicity para ayudar a las mujeres a registrar sus gastos. ¿Cuál es la ventaja de hacerlo?

Te permite ser consciente de tus consumos y, sobre la base de eso, tomar decisiones. También, obtener información útil para completar tu presupuesto financiero personal. Está comprobado, por un informe de una consultora de Estados Unidos, que las personas que registran sus gastos tienen un 7 % más de dinero respecto de quienes no lo hacen.





ahorro y educación para resguardarlo”



SABRINA CASTELLI

Siempre destacás que, de los ingresos mensuales, hay que destinar un 80 % a gastos (entre fijos y variables) y un 20 %, a ahorro. ¿Qué pasa cuando eso no es posible?

En esos casos, conviene practicar el hábito del ahorro. Para empezar a desarrollarlo es importante separar una suma de dinero, por más mínima que sea. Cuando la economía se empieza a acomodar, hay que trabajar en aumentar esa cuota mensual.

¿Cómo se puede ahorrar en un contexto inflacionario como el nuestro?



Cuanto antes se empiece, mayores beneficios se podrán obtener. La clave es atesorar y, luego, aprender temas de educación financiera para entender cómo resguardar ese ahorro. Una vez adquirido el hábito de separar una suma de dinero, se podrá invertir y generar intereses que aumentarán el capital. No importa el país en el que una esté; lo importante es tener una planificación temprana que permita el resguardo ante una eventual crisis.

¿Cuándo es momento de invertir? ¿Es mejor comprar dólares que poner el dinero en fondos de inversión o alguna otra opción financiera?

Dado el contexto complicado en el que estamos, desde Mujer Financiera no opinamos sobre qué hacer en términos de inversión. Creemos que lo fundamental es que cuanto antes empecemos a ahorrar e invertir, mejor. Es clave hacerlo con educación financiera para tomar las mejores decisiones. Puntualmente, nosotras dictamos cursos sobre inversiones simples, acciones, y CEDEAR y criptomonedas. Además, lanzamos el programa anual Aprendé a Ahorrar, que dura 12 meses y ayuda a cambiar los hábitos financieros.

PAUTAS PARA EL ORDEN Y LA PLANIFICACIÓN FINANCIERA

Ante la falta de estabilidad y de certezas, vale la pena identificar cuáles son los pasos para elaborar un presupuesto y plantear objetivos, lo que promoverá cambios de hábitos por demás saludables para el bolsillo. Mujer Financiera aporta algunas ideas:

1) Identificar ingresos y gastos mensuales. Es clave no dejar pasar los gastos pequeños que se realizan porque, al sumarlos, el resultado puede no ser tan insignificante como se piensa. Para registrar todo, Castelli sugiere hacerlo en un Excel. De hecho, preparó un modelo que está disponible en su *blog*.

2) Clasificar los gastos en fijos y variables para evaluar la situación financiera. Es decir, conocer si sobra dinero, si es posible reducir los gastos para ahorrar o invertir más, o si se está desembolsando más de lo que se gana.

3) Definir si es preciso ordenar las finanzas y determinar objetivos. Como comprar un inmueble, irse de vacaciones, ahorrar para la educación de los hijos, crear un fondo de reserva o lo que cada persona elija o necesite.

4) Armar un plan de acción. Para lograr los objetivos a partir de preguntarse cuánto dinero se requiere en total, de cuánto se dispone, cuánto se puede ahorrar por mes, cuánto tiempo se necesita para alcanzar el propósito. También, analizar posibles atajos, como reducir gastos variables o conseguir más clientes; y desvíos como contingencias. Finalmente, controlar, revisar y replanificar, si hiciera falta.

5) Asignar un monto para cada categoría del presupuesto y controlarlo. Al finalizar el mes hay que revisar si se gastó lo estimado, si se cumplió con el porcentaje de ahorro asignado, si hubo desembolsos superiores o inferiores a lo planeado y por qué. Finalmente, planificar cómo utilizar el dinero el mes siguiente. Cambio de hábitos, si es necesario.

✍ Por Jesica Mateu

Corazón herido

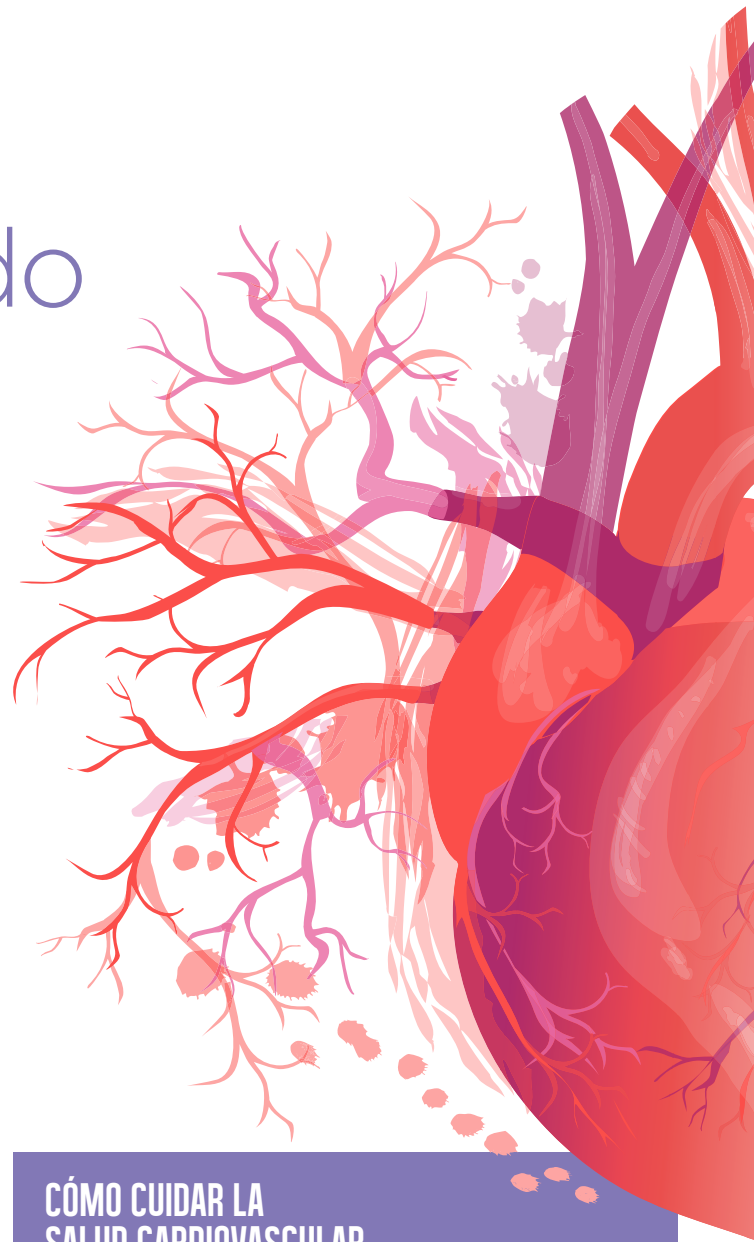
SIN LATIDOS, NO HAY VIDA. POR ESO ES FUNDAMENTAL PROTEGER AL PRINCIPAL ÓRGANO -JUNTO CON EL CEREBRO- DEL CUERPO. LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE E INCAPACIDAD EN EL PAÍS Y EN EL MUNDO. CLAVES PARA PREVENIRLAS.

La pandemia por la COVID-19 no sólo generó consecuencias gravísimas por los contagios y muertes provocadas por este virus, también afectó –indirecta, pero contundentemente– a la salud mental, los hábitos, los vínculos, la educación y la economía; e impactó en la salubridad del cuerpo, ya que, por múltiples razones, se le dio prioridad al coronavirus y se descuidó a la medicina preventiva y al control de ciertas patologías, como las cardíacas.

Las visitas y los estudios médicos disminuyeron y aumentaron los riesgos en la salud. Niveles de hipertensión arterial, diabetes, colesterol, tabaquismo, sobrepeso y obesidad y sedentarismo “han empeorado si ya estaban presentes o aparecieron, dado los cambios en la dieta, la falta de ejercicio y el estrés psicosocial que atravesamos”, resalta Analía Aquieri, cardióloga del Hospital de Clínicas.

Ella misma revela que, luego de más de un año de pandemia, las consultas bajaron más del 60%. Esto es grave no sólo para quienes cursan enfermedades o condiciones de salud desfavorables, sino también para personas que, aparentemente, se encuentran bien. “Es importante escuchar las señales que el corazón y el cuerpo nos dan. Muchas patologías pueden padecerse de forma asintomática por mucho tiempo y ponerse de manifiesto de repente”, advierte la especialista.

Por eso, aconseja, “resulta crucial visitar al médico” para realizarse controles de rutina, en especial a partir de los 40 años. También, antes de iniciar o retomar la actividad física –más aún si la persona tuvo Covid-19–. Esto implica una evaluación clínica con toma de presión, de peso y altura, y análisis de sangre. El especialista, además, puede solicitar estudios, como electrocardiograma, ecocardiograma y una prueba de esfuerzo con imágenes o sin estas, para evaluar la capacidad funcional del paciente. Aquieri, por otro lado, sugiere consultar sin demora con un médico a quienes, a cualquier edad, identifiquen síntomas sugestivos de enfermedad cardíaca, como falta de aire, palpitaciones, dolor de pecho, fatiga, disminución del rendimiento o mareos (ver recuadro).



CÓMO CUIDAR LA SALUD CARDIOVASCULAR

- Mantener una alimentación rica en verduras y frutas.
- Disminuir consumo de hidratos de carbono y grasas saturadas.
- Evitar la sal y opciones muy saladas, como embutidos, chacinados y conservas.
- Utilizar más condimentos como ajo, pimienta, perejil y otras hierbas.
- Privilegiar el consumo de aceite de oliva, lácteos descremados, cereales y legumbres.
- Tener hábitos saludables, como no fumar ni tomar alcohol en exceso; mantener un peso acorde en función del consejo médico; realizar actividad física y aprender técnicas de relajación, como meditación, *mindfulness* o yoga, entre otras.

7 FACTORES DE RIESGO

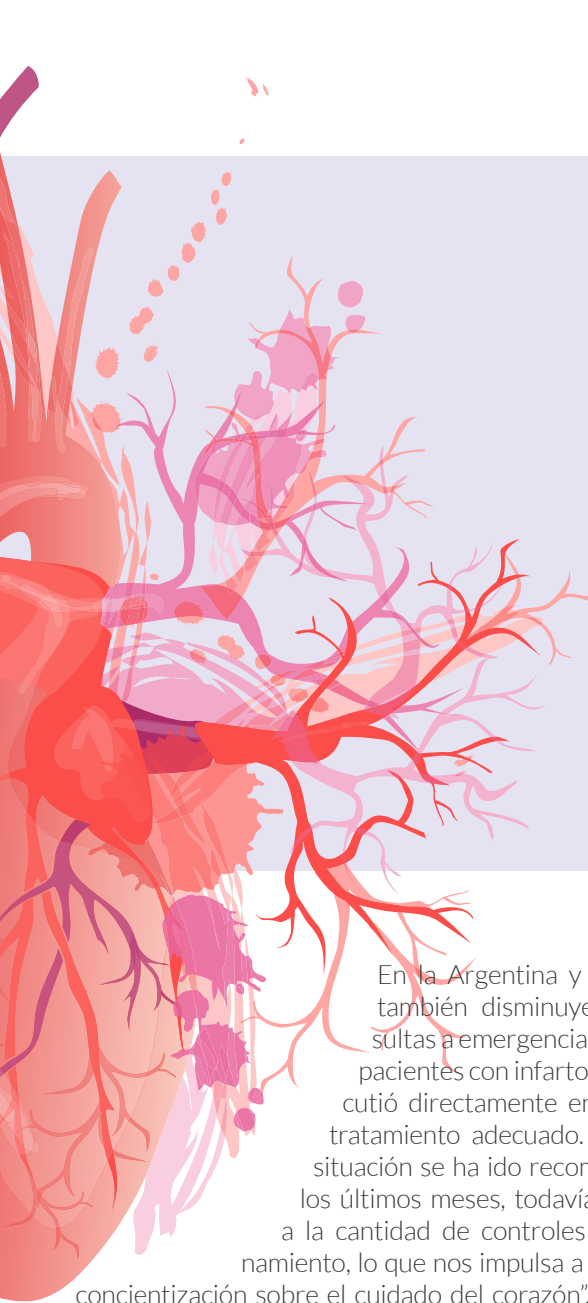
- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 1 • Hipertensión arterial | 5 • Estrés |
| 2 • Tabaquismo | 6 • Diabetes |
| 3 • Sedentarismo | 7 • Colesterol elevado |
| 4 • Obesidad | |

SÍNTOMAS DE ALERTA DE INFARTO

No son los mismos en todas las personas y pueden aparecer combinados de modo distinto. Conocerlos ayuda a prevenir el infarto de miocardio, ya que, ante la aparición de alguno de ellos, es fundamental consultar con un especialista.

- **Dolor de pecho:** cuando se siente opresivo o se irradia a la espalda, mandíbula, oído, estómago y brazos, se puede sospechar angina de pecho. Suele aparecer al hacer esfuerzos y desaparecer en pocos minutos, al cesar la actividad. Cuando dura más de 10 minutos, se debe llamar a la brevedad a un sistema de emergencia.
- **Dificultad respiratoria y fatiga:** también puede dar indicios de una angina de pecho atípica o alguna cardiopatía.
- **Mareo:** es un síntoma muy inespecífico y puede deberse a muchas causas. En ocasiones, es la situación previa al síncope, por lo que puede haber pérdida de conocimiento.
- **Palpitaciones o sensación de que el corazón no late con normalidad:** podrían referir a una arritmia y lo habitual es que tengan un significado benigno. Sin embargo, también podrían advertir sobre alguna cardiopatía importante.

Fuente: ICBA



En la Argentina y en el mundo también disminuyeron las consultas a emergencias por parte de pacientes con infarto, lo que repercutió directamente en el inicio del tratamiento adecuado. “Si bien esta situación se ha ido recomponiendo en los últimos meses, todavía no llegamos a la cantidad de controles de preconfiamiento, lo que nos impulsa a insistir con la concientización sobre el cuidado del corazón”, comentó, en septiembre, Juan Pablo Costabel, jefe de Unidad Coronaria del Instituto Cardiovascular de Buenos Aires (ICBA).

De hecho, en esa institución atienden un 10 % de visitas menos en guardia, según Juan Furmento, jefe de Emergencias; quien aclaró que, además, el porcentaje de pacientes que se internan aumentó del 9 % al 20 %, lo que indica que las consultas que sí se realizan son más graves.

Para tener una referencia del impacto de las enfermedades cardiovasculares en el país, la Fundación Cardiológica Argentina señala en su web que estas son responsables de alrededor de 100.000 muertes por año. Uno de cada tres argentinos fallece por algún tipo de patología cardiovascular y uno de cada cuatro, por las arterias coronarias. De hecho, estas son la primera causa de muerte e incapacidad en el mundo.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

“El corazón es el encargado de transportar el combustible vital a todo nuestro organismo. La sangre que bombea y viaja a través de las arterias permite que todos los órganos reciban los nutrientes necesarios para poder cumplir sus funciones. Cuando los vasos sanguíneos se angostan o se obstruyen, tal como sucede cuando existe un alto consumo de sodio y grasas saturadas de origen animal, este órgano vital realiza un esfuerzo extra y puede colapsar”, comenta Marcela Cerdá, responsable de Nutrición de New Garden, una cadena de tiendas de alimentos naturales de la Argentina.

Existen opciones alimenticias que se consideran cardioprotectoras, las que contienen omega 3, un elemento con propiedades antiinflamatorias que, además, evita que el exceso de colesterol se deposite en las arterias, lo que disminuye su nivel en sangre y el de los triglicéridos. Lo encontramos en pescados de aguas profundas, como atún, salmón, caballa, sardinas y en el hígado del bacalao.

Frutos secos: nueces, almendras, castañas, pistachos, avellanas.
Semillas: de chía, lino, girasol, sésamo, amapola y zapallo. Se recomienda consumirlas previamente activadas o molidas.
Aceites en cantidades adecuadas: oliva, girasol, chía, lino. Se sugiere en crudo o sometidos a calor por poco tiempo. Los antioxidantes también son clave en la alimentación que cuida al corazón. Se hallan en aquellas comidas con vitamina A, C y E.

A diario, no debería faltar el consumo de frutas y verduras. Todas son buenas, pero el ajo, la cebolla y la palta resultan ser, en particular, beneficiosos para cuidar el corazón. Los alimentos ricos en fibra también colaboran en la reducción de la presión arterial y el colesterol. Está en las harinas integrales de mijo, quinoa –se considera un superalimento por sus múltiples cualidades– y arroz, entre otras. También, en cereales integrales y legumbres.

HOGARES DE TRÁNSITO PARA

AMORES PERROS



ADOPTAR UN ANIMAL DE COMPAÑÍA NO ES LA ÚNICA MANERA DE DISFRUTAR DE SU INCONDICIONALIDAD NI DE AYUDARLO CUANDO NECESITA CARIÑO Y CUIDADOS. HAY PERSONAS DISPUESTAS A REFUGIAR Y ALBERGAR A UN CACHORRO O CAN ADULTO HASTA QUE SE LE ENCUENTRE UNA FAMILIA. AQUÍ, TODO LO QUE HAY QUE SABER PARA ANIMARSE A UNA EXPERIENCIA ÚNICA Y REPETIBLE.

 Por Jesica Mateu

“¿Quién dijo que todo está perdido? Yo vengo a ofrecer mi corazón”, reza la canción de Fito Páez, pero bien puede ser lo que las familias que adoptan o transitan perros les expresan a estos animales que cobijan.

Argentina es uno de los países más mascoteros del mundo. Sólo en la ciudad de Buenos Aires, según la encuesta anual de hogares de 2018, el 38,8 % tiene, por lo menos, un gato o un perro. En junio de este año, además, la encuesta de la consultora Millward Brown señaló que el 78 % de los argentinos poseen una mascota.

Incluso, otra empresa, Focus Market, estima que en 2022 habrá, en el mundo, 730 millones de animales de compañía; lo que implica un crecimiento desde 2017 del 9 % (60 millones). El 45 % de ese incremento provendrá de Latinoamérica. Según la agencia Télam, asimismo, desde que empezó la pandemia, la adopción de perros aumentó un 200 %.

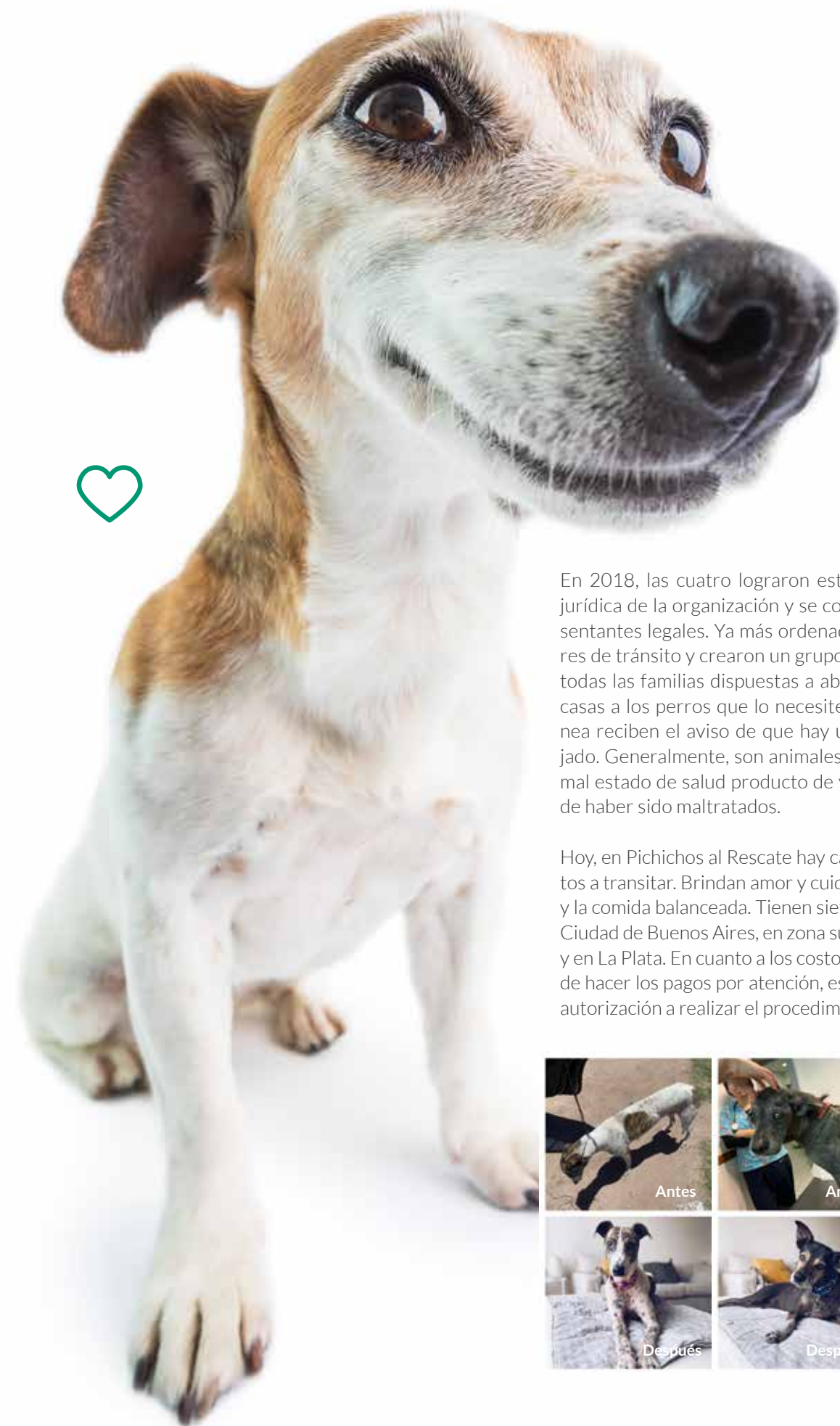
Tener uno es una cosa seria, pero, sobre todo, amorosa. Hay quienes eligen comprar y muchos otros prefieren rescatar alguno de la calle o buscar en refugios. Otro grupo que ama a los animales se compromete con la tenencia momentánea con el fin de protegerlos y mimarlos hasta hallar un hogar que desee adoptarlos.

PICHICHOS AL RESCATE

Desde Pichichos al Rescate, un ONG que nació para asistirlos y buscarles una familia, se fue tejiendo una red, en su mayoría de jóvenes sin hijos, dispuestos a colaborar, de algún modo, con los perros: donando dinero, adoptándolos o teniéndolos en tránsito.

Todo comenzó una noche de lluvia de 2011. Paola Gligo, una administradora de empresas, halló un cachorro en la puerta de un supermercado y se lo llevó a su casa. Luego, encontró una familia para él. La experiencia fue tan satisfactoria que continuó replicándola. Para ubicarlos en un hogar afable, armaba cadena de mails que enviaba a conocidos que, a su vez, los reenviaban. Al terminar ese año, abrió una página de Facebook y, con el éxito de Instagram, también comenzó a postear allí las búsquedas para pichichos.

En 2014 se sumaron a la cruzada de Paola otras chicas que, como ella, rescataban cachorros, perros adultos, viejitos o enfermos. Pronto se conocieron y decidieron unir esfuerzos y compromisos. Ellas son la especialista en marketing Paula Storni; la psicóloga y diseñadora gráfica Dolores Basaldua; y la licenciada en Relaciones Internacionales Clara Rigou. Todas dedican la mayor parte del tiempo a su trabajo, pero eso no les impide llevar adelante esta ONG.



En 2018, las cuatro lograron establecer la personalidad jurídica de la organización y se convirtieron en sus representantes legales. Ya más ordenadas, establecieron hogares de tránsito y crearon un grupo de WhatsApp en el que todas las familias dispuestas a abrirlas las puertas de sus casas a los perros que lo necesiten de manera momentánea reciben el aviso de que hay uno esperando ser cobijado. Generalmente, son animales que están sucios y/o en mal estado de salud producto de vivir en la calle o incluso de haber sido maltratados.

Hoy, en Pichichos al Rescate hay casi 100 hogares dispuestos a transitar. Brindan amor y cuidados y, la ONG, el apoyo y la comida balanceada. Tienen siete puntos de acopio en la Ciudad de Buenos Aires, en zona sur y norte del conurbano, y en La Plata. En cuanto a los costos veterinarios, se ocupan de hacer los pagos por atención, estudios o vacunas, previa autorización a realizar el procedimiento.



La propia Ragou tiene su perro y aloja a otros hasta que estén en condiciones de adoptabilidad. “Trabajamos, estudiamos y, además, transitamos. No tenemos nada de especial. Lo que más hacemos en Pichichos es crear conciencia porque es imposible que nos ocupemos de todas las alertas”, explica. También alientan a que las personas tomen la iniciativa para, en caso de encontrar perros en la calle, ruta, descampados o donde sea, “traten de retenerlos y castrarlos. Y, si necesitan ayuda para darlo en adopción, nos la pidan mientras lo transitan”. De esa manera, se establece un compromiso compartido.

AYUDAR AL MEJOR AMIGO

“Cuando una persona quiere transitar un animal nos contacta por nuestros canales de comunicación a través de las redes sociales. Le enviamos un formulario con preguntas e información para reflexionar si efectivamente es lo que quieren y alinearnos”, explica Rigou. También realiza una capacitación previa por videollamada, de unos 40 a 60 minutos, para explicar cómo se manejan, que las reglas estén claras, ofrecer sugerencias y responder dudas.

Cuando se le pregunta a ella qué deberían saber los que tienen ganas de tomar la decisión de sumarse, pero también inseguridades, reconoce que el miedo más común de las personas es encariñarse. Y sí, eso sucede; pero pensar en la cantidad de perros que están esperando ser rescatados y

que todo ese amor que uno puede darles es un regalo muy valioso para ellos, hace que la separación no sea tan dura. Incluso, es una satisfacción ver lo rápido que se adaptan los pichichos a su nueva vida. Otra gente teme que el tránsito dure demasiado. Sin embargo, Rigou asegura que “siempre aparecen adoptantes. Si bien depende el caso, el promedio de estadía es de unas dos semanas”.

Hacerlo es una satisfacción tal, que todos los que vivieron la experiencia la suelen repetir. No sólo por el amor que los humanos reciben del “mejor amigo”, sino también por entender que están ofreciendo una oportunidad de bienestar que es retribuida y, probablemente, única. También, coinciden las familias de tránsito, es muy emocionante comprobar la transformación. Llegan con miedo, agotamiento y tristeza, hasta que, con el tiempo, muestran su verdadera personalidad. Primero necesitan hacer una cura de sueño, recuperar salud y peso. Pronto, su gratitud y afecto se vuelve tan infinito como inexplicable.



SEGUNDAS OPORTUNIDADES

Rocío Figueira Pizarro es una psicóloga que trabaja en una consultora de recursos humanos y transitó 40 perros en los últimos nueve años. Hoy vive con Luna, una pequeña que encontró en la calle y que, como nadie reclamó a pesar de que había puesto carteles para hallar a los dueños originales, se la quedó. La perra está acostumbrada a ver cómo otros pichichos como ella comparten su casa por un tiempo. Hoy es Trufa quien está de paso. Es un animal que solía vivir con una señora mayor. Ninguna salía del departamento y, por ello, cuando la mujer murió, los hijos le pidieron ayuda a Rocío, quien, desde entonces, con mucha paciencia y empatía, le da espacio, tiempo, comida y mimos.

Cuando llegó la perrita “fue corriendo al balcón y casi se tira cuando quise agarrarla. Después estuvo una semana debajo de un mueble. Una adiestradora me dijo que la ignore, que no la mire ni le trate de hablar. En un momento pude llevarla en un bolso para que se animara a salir; después me dejó que sea a upa y, poco a poco, fuimos avanzando. Ahora está muchísimo mejor; sale a la calle y tiembla, pero ya somos íntimas amigas”, describe, aliviada.

Por otra parte, reconoce que, ante su primer tránsito, se puso a llorar angustiada cuando debía entregar al animal a su adoptante. “Pensaba que él podía sufrir; que iba a sentir abandono. Pero la verdad es que ninguno fue devuelto porque extrañara. Se adaptan y son felices”, reflexiona. Y cierra diciendo que “las despedidas ahora son más fáciles –en algunos casos, reconozco, me cuestan más que otros– porque comprobé que las familias que los adoptan son espectaculares”.

Hipopresivos, ejercicios para fortalecer el suelo pélvico

COMBINAN RESPIRACIÓN CON CONTRACCIÓN. SON SENCILLOS Y TRAEN MÚLTIPLES BENEFICIOS AL VIGORIZAR LOS MÚSCULOS Y LIGAMENTOS DE LA ZONA ABDOMINAL. IDEALES PARA RECUPERAR LA TONICIDAD LUEGO DEL PARTO.

 Por Jesica Mateu

Tener marcado los abdominales, probablemente, sea el deseo de varias personas. Para eso hay que hacer muchas repeticiones y de forma correcta, aparte de la actividad física, para perder peso y mantenerse saludable. Los ejercicios suelen ser intensos y, en ocasiones, difíciles. Sin embargo, existe una variante más simple que no requiere demasiado esfuerzo. Además, trae múltiples beneficios: se trata de los hipopresivos.

Como su nombre lo indica, se caracterizan por ejercer poca presión intraabdominal. Su mayor virtud es que refuerzan la musculatura del suelo pélvico –conjunto de músculos y ligamentos que rodean la cavidad abdominal en su parte inferior y sostienen la vejiga, la uretra, el útero, la vagina y el recto, y contribuyen a su funcionamiento–, por lo que son ideales para hacer en el posparto con el fin de retrotraer el músculo que se vio elongado al máximo durante el embarazo.

De todas formas, funcionan muy bien a cualquier edad y condición; aunque, en general, no se recomiendan para las embarazadas. Concentrarse en la respiración, por otra parte, es muy importante: inhalar profundo y expulsar todo el aire antes de contraer el ombligo, empujando el abdomen hacia dentro. En esa posición, que podría ser sentado, parado o acostado según el ejercicio, hay que retener la respiración entre unos 10 y 15 segundos. Luego, se respira normalmente y se repite el ciclo unas 15 veces.

Para obtener resultados, los especialistas sugieren realizarlos varias veces por semana. De cualquier manera, conviene tener una guía para llevar adelante este tipo de ejercicios, puesto que es importante saber cómo colocar la cabeza, los brazos y las piernas.



MÁS BENEFICIOS

Fortalecer el suelo pélvico mediante la gimnasia abdominal hipopresiva:

- Mejora la postura.
- Previene la incontinencia urinaria.
- Tonifica la zona lumbar, lo que genera menos dolores y lesiones.
- Reduce el contorno de la cintura.
- Relaja, provoca bienestar y favorece la concentración.
- Mejora la actividad sexual, ya que la musculatura del suelo pélvico se contrae en los orgasmos. Si está debilitado, puede impactar negativamente; incluso, generar dolores durante el coito y disminuir la sensibilidad en la zona.

✍ Por María Eugenia Rodríguez

Miedos infantiles pospandemia, ¿construcción psíquica, fobia o trauma?

LOS TIEMPOS CAMBIARON; LOS TEMORES, TAMBIÉN. CHICOS QUE SE NIEGAN A IR SOLOS AL BAÑO O AL PATIO DE SU CASA; OTROS QUE SIENTEN MIEDO IRRACIONAL AL RENDIR UN EXAMEN. LAS CONSECUENCIAS DEL ENCIERRO A RAÍZ DE LA COVID-19 SIGUEN LLEGANDO A LOS CONSULTORIOS DE PSICÓLOGOS ESPECIALIZADOS.



¿Quién no ha escuchado, en estos últimos meses, historias de chicos con miedos y fobias relativas a la oscuridad, a las salidas fuera de la casa o a la relación con los amigos? Al menos, es un tema frecuente en las charlas entre madres y padres. La pandemia y el aislamiento de 2020 y parte de 2021 dejaron un tendal de consecuencias en salud mental infantil; fenómeno que, según creen algunos expertos, continuará.

Lo que pasó “fue una situación sumamente traumática. Tal vez, cuando sucede algo en lo físico, lo vemos en lo inmediato, pero los tiempos psíquicos no son los del reloj y, creo, vamos a continuar notando los efectos de la pandemia en este rango etario”, explica Natalia Scaccia, psicóloga dedicada a la atención de niños y adolescentes.

Scaccia cuenta que los profesionales de la salud mental tuvieron que repensar su rol, no sólo en relación con la clínica en su consultorio, sino también a nivel social, de acompañamiento. En etapas donde es especialmente importante socializar, fue muy complejo encontrarse aislados. “Los niños estaban en construcción y los púberes, en la transición de salir del hogar para comenzar a transcurrir la vida con los otros. Hoy, lo que vemos, depende de la construcción psíquica, del acompañamiento, las historias y las herramientas con que cada uno de ellos contó para metabolizar lo que vivió dentro y fuera de la casa”, explica.

En este sentido, hay chicos que pudieron volver a la situación social sin trabas, miedos o fobias, y otros con comportamientos que aún muestran dificultad en la construcción de su psiquis. “También, con síntomas de angustia al ir a la escuela, a enfrentarse a un examen y a afrontar lo social, cuando hasta hace un tiempo estaban en su casa, donde se sentían protegidos. Asimismo, están los que no pueden salir solos al patio o al baño, y que generan en sus acompañantes una dependencia muy grande”.

CUANDO EL MIEDO ES FOBIA

Fobia y miedo son términos que en el lenguaje común se pueden usar como sinónimos, pero que, en realidad, se diferencian por el componente irracional. “La fobia genera conductas anticipatorias, evitativas y desproporcionadas. Llorar de manera desconsolada, gritar, correr o pedir ayuda para que saquen un objeto en particular son conductas propias de esta y pueden condicionar la vida de una persona hasta tal punto de dejarla sin recursos. En cambio, el miedo, si bien se enfoca en evitar y salir de una situación, no es irracional ni suele provocar grandes cambios”, aclara Scaccia.

Respecto de esta última emoción, la psicóloga explica que es “básica y esperable, está presente en todos los seres humanos ante una determinada amenaza o situación. El tema es cómo se arma y si es transitorio; si tiene que ver con momentos de estructuración del psiquismo o si está fijado, en cuyo caso se pueda volver un trastorno”.





En la infancia, el miedo es una emoción que se desarrolla con el tiempo. La especialista lo explica: “El niño está a merced de los otros y se arma su propia historia de la mano de sus papás. Vive en un estado de pasión, asombro, temor y mezcla de emociones. De muy chico, esto se ve muy claro porque sus expresiones tienen que ver con temores o con explosiones de angustia”.

Con el tiempo y el desarrollo surgen otros miedos, “como el que tienen a los extraños, que se conoce como la angustia de los ocho meses, cuando el bebé llora al ver una cara desconocida. Son temores esperables propios de la evolución porque suponen que el chico empieza a hacer un recorte de sus personas significativas”.

La psicóloga Guadalupe Morales coincide en que “hay miedos infantiles y, luego, están los propios de la preadolescencia y la adolescencia. Entre los más comunes se encuentran el temor a la muerte, a la oscuridad, a la separación de los padres, a un insecto o, también, los relativos a la escuela, como a alguna materia o maestra”.

En tanto que, la fobia y la ansiedad, “que siempre van de la mano, son intensas, no suponen una amenaza real y paralizan. No se pueden manejar”, detalla. Es entonces cuando se debe consultar con un profesional, porque no basta con la contención que el chico pueda recibir de sus padres.

QUÉ DICE FREUD

Scaccia cita al padre del psicoanálisis, para aportar definiciones que considera acertadas en torno a emociones de angustia, miedo y terror. “En un texto de 1920, Sigmund Freud distingue entre estos tres conceptos y señala que la angustia es un estado que se da como expectativa frente a un peligro, aunque este sea desconocido. El miedo, en cambio, se siente ante la presencia de un objeto determinado. El terror es el estado al que se llega al correr un peligro sin estar preparado; lo distingue el factor sorpresa”.

En mayor o menor medida, desde que empezó el confinamiento hasta hoy, expuso a todos a vivir este tipo de emociones; pero, por su vulnerabilidad, los niños y los ancianos fueron los

más afectados. Por eso, concluye Scaccia, la pandemia “exhibió los recursos con que cada chico contaba de antemano en la familia, no sólo en relación con esa situación en sí, sino a todos los asuntos de la vida”.



CLAVES PARA AYUDARLOS

Los miedos a la oscuridad y a ciertos animales, así como a sufrir un robo, por citar algunos ejemplos, son habituales entre los niños. El artículo “The Healthy Children”, desarrollado por la Academia Americana de Pediatría, sugiere que los padres, frente a miedos y fobias infantiles:

- Hablen con su hijo/a sobre lo que le preocupa y muestren comprensión explicándole que todas las personas sentimos miedo y que pueden ser superados.
- No les resten importancia ni ridiculicen los temores de los más pequeños. Tampoco los intensifiquen ni los reafirmen.
- No lo/a obliguen a ser valiente, pero sí pueden alentarlo/a a enfrentar la situación para que vaya superándola de manera progresiva y paciente.
- Transmítanle que están para ayudar y permítanle que participe en identificar qué soluciones o estrategias pueden adoptarse.

“Una piel bronceada es una piel defendiéndose de la radiación”

PAMELA FIGUEROA.



Médica del Servicio de Dermatología del Hospital Universitario Austral. Docente de la Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad Austral.

SI BIEN HAY QUE CUIDARSE TODO EL AÑO, AL LLEGAR EL VERANO Y LAS VACACIONES ES CLAVE REFORZAR LAS PAUTAS DE PROTECCIÓN. CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA, SOBRE TODO, CUSTODIAR LA CARA, EL PECHO Y LAS MANOS.



¿POR QUÉ LA PIEL DEL ROSTRO, EL PECHO Y LAS MANOS SUELE SER DONDE PRIMERO SE OBSERVAN SEÑALES DE ENVEJECIMIENTO? ¿A PARTIR DE QUÉ EDAD ES CLAVE CUIDARLA Y APLICAR PRODUCTOS PARA ELLO?

Es frecuente ver en esas zonas los primeros signos de fotoenvejecimiento porque son las más expuestas al sol. Lo ideal es empezar a crear hábitos saludables desde la infancia. Los niños, por ejemplo, pueden usar protector solar a partir de los 6 meses. En el caso de los adultos, depende de gustos y tipo de piel. Por eso es recomendable visitar a un especialista antes de comprar alguno. En general, el protector solar que usamos en cara, también lo aplicamos en cuello, escote y manos.

- **UV del 8 al 10:** riesgo muy alto. En lo posible, evitar la exposición y aplicar todas las pautas anteriores.
- **UV + 11:** extremadamente alto. Se recomienda no salir de casa.



¿VALE LA PENA USAR UNA CREMA DISTINTA PARA CADA ÁREA O UNA SOLA PUEDE SER SUFICIENTE PARA HIDRATAR DE IGUAL MANERA LA PIEL DE LAS TRES ZONAS MENCIONADAS?

La cosmética que tienen los protectores solares faciales, en general, es más delicada, fluida y tolerable para la reposición cada tres horas; pero estos suelen venir en presentaciones más pequeñas y de precios elevados. Entonces, recomiendo usar cada día el mismo producto para cara, cuello, escote y manos. Pero, para estar expuestos al sol en piletas o balnearios, es más práctico y económico utilizar un protector solar corporal.



¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS Y PAUTAS DE CUIDADO QUE RECOMENDARÍAS?

Hay que evitar el sol de 11 a 16 horas. Y, en cualquier momento del día en que estemos expuestos, tenemos que utilizar protector solar y reponerlo cada tres horas. También, al salir de la pileta. A su vez, usar gafas y gorras o sombreros. En verano, conviene seguir estas pautas, ya que el índice UV es mucho mayor. Se trata de una escala que mide la intensidad de radiación ultravioleta que proviene del sol y señala su capacidad de producir lesiones en la piel. La mayoría de los celulares cuentan con el informe diario de índice UV, recomiendo consultarlo.



¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN LAS PECAS DE LAS MANCHAS DE LA PIEL? ¿SON SIGNOS DE ALERTA?

Habría que evaluar cada caso en particular. Muchas veces, las que muchos consideran pecas son, de hecho, manchas que se generan producto de la exposición solar sin protección. Existen, también, muchas otras causadas por el daño solar. En general, la piel expuesta a la radiación UV, para defenderse y proteger al núcleo de los rayos, produce un pigmento que se dispone como una “sombrija encima del núcleo”. Una piel bronceada es una piel defendiéndose de la radiación. Con el paso del tiempo, los sistemas de defensa se agotan, ya no pueden proteger como lo hacían años atrás y ahí aparecen las consecuencias de la radiación acumulada: manchas, arrugas, y, en los peores casos, cáncer de piel. La buena noticia es que se puede prevenir con todas las pautas y hábitos saludables de cuidado que mencionamos. No hay excusa, hay que cuidarse del sol.

- **UV del 0 al 2:** requiere de mínima protección. Es decir, resulta suficiente con protector solar de amplio espectro FPS 30.
- **UV del 3 al 5:** riesgo moderado.
- **UV del 6 al 7:** el riesgo es alto. En estos casos, conviene evitar exponerse al sol en los horarios antes mencionados, usar los elementos de protección y crema solar FPS 50.

Un marino trotamundos

SAGAZ Y AVENTURERO POR NATURALEZA, MIGUEL ÁNGEL DI BATTISTA FORJÓ SU CARRERA DE ELECTRICISTA NAVAL EN EMBARCACIONES QUE ARRIBARON A PUERTOS DE MÁS DE 50 PAÍSES.

 Por Mariano Fresco

“Los marinos estamos un poco locos. Nuestro espíritu es, definitivamente, aventurero”. En un tono ameno, paternalista y con tintes nostálgicos, Miguel Ángel Di Battista revive su profesión de electricista naval, la cual le dio la posibilidad de recorrer gran parte del mundo, entre mareas bravías y tempestades intensas. “Las inclemencias han estado presentes en mis 34 años a bordo. Viví, al menos, cinco temporales grandes, complicados, en los que sentí miedo”, confiesa.

El que más lo marcó, y aún hoy sigue dando vueltas en su memoria, fue el vendaval que sorteó camino a Alemania, en 1974. “Íbamos en un barco de los años cuarenta, con un dique en el medio. Imprevistamente, se nos vino encima una furiosa tormenta y temí por mi vida”, revela.

Sin embargo, aquellos peligros hicieron que “incrementase mi valentía en altamar”, asegura. Y aclara que, estadísticamente, es “más riesgoso trabajar de taxista o camionero”, pues son mucho menos los accidentes que se dan en los barcos.

Criado en Punta Alta, bien cerquita de Bahía Blanca, este hombre que ha viajado en embarcaciones de todo tipo y color, enfrenta, desde hace ocho años, las hostiles temperaturas de Ushuaia con el mismo ímpetu que lo hizo en sus travesías por los mares. “Es un lugar muy lindo para vivir. La gente piensa que es imposible resistir a las nevadas y los vientos. Sin embargo, Ushuaia creció muchísimo y llegó a los 100.000 habitantes. Hoy, nieva menos en la urbe y ello facilita las cosas. No me arrepiento de haberme instalado aquí”, reflexiona.

De gesto adusto y sereno, Di Battista se declara “familiar”. En los confines del planeta, vive junto a su esposa, con la que se casó hace 47 años. Allí también radica su hija con su pareja y sus tres nietos. “Miro hacia atrás y veo que la vida no me ha tratado nada mal. Tengo una mujer maravillosa y una familia superunida. No entiendo por qué todo es tan efímero y complicado en estos tiempos. La humanidad, en general, ha cambiado de manera radical. No hay paciencia”, reflexiona.

Di Battista ingresó a la Armada a los 16 años. Allí aprendió los secretos de la profesión navegando hasta los 25 años, cuando comenzó una nueva etapa de navegante. “El sindicato me brindó todas las facilidades para consolidar los conocimientos”, resalta. La experiencia, además, le dio, año tras año, mayor soltura y dinámica profesional; lo que generó que disfrutara su tarea con un enorme entusiasmo.



Destaca, también, que gracias a la electricidad estuvo en más de 50 países. Esto le permitió conocer continentes como Europa, África, el norte de América y Asia. Entre las anécdotas que atesora con mayor añoranza, están sus dos viajes a Rumania y Polonia. Allí vivió una de las historias más fuertes de su carrera: llegó cuando esa nación estaba bajo el velo comunista. “Los polacos daban, literalmente, la vida por un dólar. Fue una experiencia muy fuerte, que dejó una profunda huella en mí”, admite.

Otro recuerdo imborrable lo lleva a Alemania, donde, según su opinión, la población tiene “una honestidad brutal. Son un ejemplo para imitar”, afirma Di Battista. Asimismo, concluye que ha vivido y las ha “pasado todas”. Y celebra que “jamás me faltó trabajo. Es algo que, sobre todo en estos momentos de incertidumbre económica, no tiene precio. La más linda que me pasó en la profesión es que constantemente estuve activo”.



VERDADERO O FALSO NAVIDEÑO

- A Papá Noel también se lo conoce como San Agustín.
- Él viaja en una carroza tirada por renos.
- El árbol de Navidad es una conífera.
- Los adornos del arbolito pueden ser de todos los colores.
- La leyenda dice que Papá Noel entra a las casas por la chimenea, por el balcón, el patio o la ventana para dejar regalos.
- Papá Noel, a veces, me da miedo, aunque sé que es buenísimo.

COMPLETAR LA FRASE CON LETRA IMPRENTA O CURSIVA

- Lo que más me gusta de la Navidad es.....
- Deseo que Papá Noel.....
- Con mi familia, en Navidad.....
- Este fin de año quisiera que.....
- No me gusta cuando.....
- Preferiría que para la cena haya.....
- Durante 2021 me porté.....



Sumar alegría y belleza

Para armar el arbolito en casa, mi mamá compró **37 adornos** muy lindos. A mi hermana, Camila, y a mí, se nos ocurrió crear algunos más con nuestras manos y los agregamos. Yo hice **25 estrellas** que dibujé, pinté y recorté. Ella, **12 figuras con forma de Papá Noel** y **13 lunas**.

- ¿Cuántos adornos colgamos en total?
- ¿Quién hizo más: mi hermana o yo?
- ¿En el árbol hay más adornos comprados o hechos por Camila y por mí?



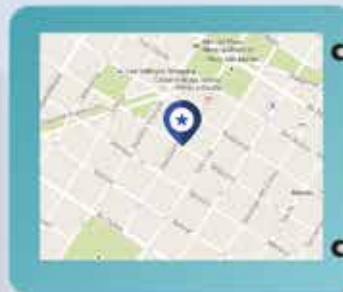


Mundo OSEN

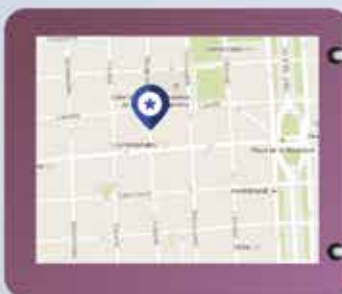
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



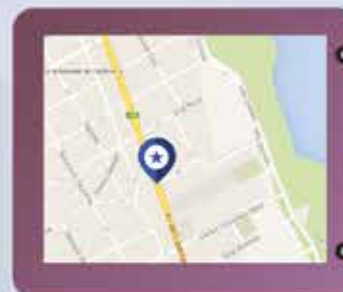
CENTRO
Uruguay 469 4º A
4371-4896



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 light-colored sweater. 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