



ENERGÍAS RENOVABLES



**CAMBIAR EL MODO EN QUE EL MUNDO GENERA ENERGÍA
ES CLAVE PARA LA SUPERVIVENCIA DEL PLANETA**

Entrevista a Mara Borchardt

Directora de Program.AR, una iniciativa de la Fundación Sadosky, destaca la importancia de aprender disciplinas STEAM.

págs. 6 y 7

Enfermedades de invierno

Claves para entender y prevenir patologías respiratorias en los más pequeños de la familia.

págs. 8 y 9

El deporte como fuente de aprendizaje

El desafío de jugar y competir sanamente sin presiones, y la certeza de que perder no es sinónimo de debilidad ni de fracaso.

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

EN LA MITAD

Los primeros seis meses del año quedaron atrás; por delante, sobreviene otro tanto. Nos encontramos en una actualidad compleja de desafíos contundentes. En breve será el momento de votar para elegir un nuevo gobierno y esperar que los funcionarios y la comunidad de la que todos formamos parte contribuyan, con decisiones y acciones reflexivas, honestas y efectivas, a la construcción de un presente y un futuro de soluciones a largo plazo. El compromiso debe ser tanto individual como colectivo.

Para transitar esta etapa, *Embarcados* ofrece una nueva edición con artículos que invitan, precisamente, a comprometerse con el hoy, pero con una mirada constructiva, largoplacista, que trasciende la coyuntura. Así, en **Nota de Tapa** nos enfocamos en las energías limpias fundamentales para contribuir a la tan necesaria transición energética que implica dejar aquellos sistemas que dañan el planeta, para desarrollar nuevos modos de producir energía.

En **Entrevista** ponemos el acento en la educación STEAM (se refiere al aprendizaje de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas), ya que cada vez se hace más necesaria para afrontar los retos. Asimismo, en **A Todo Vapor** hablamos de las artes marciales y su espíritu defensivo en lugar de ofensivo.

Por otra parte, nada mejor que ocuparse de los niños para velar por un porvenir mejor. En ese sentido, en **Salvavidas** ofrecemos las pautas para entender las enfermedades clásicas del invierno que afectan sobre todo a los más pequeños de la familia. En **La Brújula** reflexionamos sobre la sana competencia y la importancia de transmitir a los chicos los valores del deporte y el disfrute por jugar, más allá de los resultados. Finalmente, en **GPS**, una experta aporta conceptos y consejos esenciales para cuidar la vista desde la primera infancia.

Todo esto y mucho más en una nueva edición de *Embarcados*,
Hasta la próxima edición,

Ricardo R. Iglesias
Presidente

SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

ENTREVISTA

Mara Borchardt. Una experta que destaca la importancia de aprender las disciplinas conocidas como STEAM.

SALVAVIDAS

Enfermedades de invierno.
Entender y prevenir patologías respiratorias en los niños.

08

10

NOTA DE TAPA

Energías renovables. La transición energética es clave para la supervivencia del planeta.

A TODO VAPOR

NEAT. Pautas para el ejercicio físico en la vida cotidiana.

13

Deporte, fuente de aprendizaje.
Consejos para disfrutar del juego más allá de los resultados.

14

LA BRÚJULA

16

GPS

Buena vista.

17

BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Aniversario del SEEN.

18

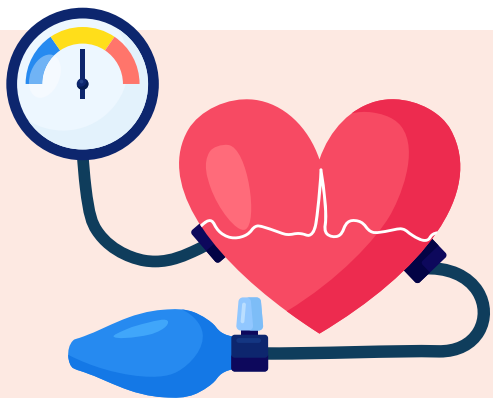
RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

MUNDO OSEN

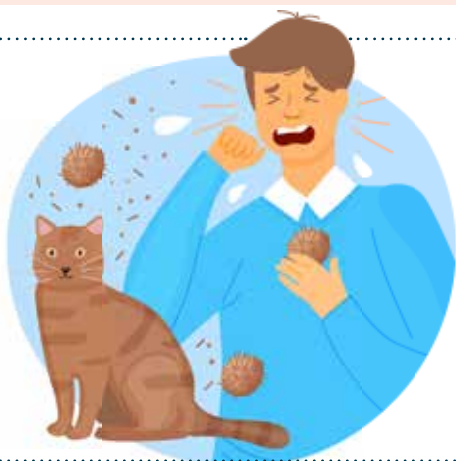
3N C1FR4S



El **34%** de la **población adulta argentina es hipertensa.**

De ella, cerca del **40% desconoce su condición.** Es clave realizar controles anuales y reducir o evitar el consumo de sal, ya sea a partir de no agregar sodio a las comidas como de elegir productos que no lo contengan en exceso.

Además de las enfermedades respiratorias, **el fumador tiene 3 veces más posibilidades de contraer patología en las encías.** Es clave tanto la correcta y frecuente higiene dental como las visitas preventivas al odontólogo, quien detecta las alteraciones de manera precoz y ayuda a la cesación tabáquica.



La **alergia a los gatos** afecta a **1 de cada 5 personas** y suele estar provocada por la proteína Fel D1, que se halla en la caspa y el pelo del animal. Hay alimentos balanceados que ayudan a reducir esa proteína y también tratamientos antialérgicos para los cuales se debe consultar a un especialista.

En Argentina, el **35%** de los **partos son por cesárea** a pesar de que, de acuerdo con la OMS, la tasa ideal de partos mediante este tipo de intervención **no debería superar el 15%.**





“La irrupción del la importancia de y programación

LA MASIFICACIÓN DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA) PLANTEA UN DESAFÍO PARA LA EDUCACIÓN Y EL TRABAJO. LA DIRECTORA DE LA INICIATIVA PROGRAM.AR DE LA FUNDACIÓN SADOSKY, MARA BORCHARDT, ANALIZA LAS TENDENCIAS EN LA ENSEÑANZA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA, SU VALOR PARA FORMAR CIUDADANOS Y MITIGAR SU IMPACTO SOBRE LOS DERECHOS.

 Por Gabriela Ensínck

Lo que hace un tiempo parecía argumento de un libro o película de ciencia ficción, hoy es una realidad. La llegada del ChatGPT (acrónimo de Generative Pre-Trained Transformer), un modelo que utiliza algoritmos avanzados para procesar el lenguaje e interactuar en tiempo real con los usuarios, plantea desafíos e interrogantes no sólo tecnológicos, sino éticos. ¿Está la educación preparada para un mundo donde convivirán la inteligencia humana y artificial? ¿Cuáles son los contenidos que permitirán a niños y jóvenes desempeñarse en los trabajos del futuro?

Mara Borchardt, asesora pedagógica en la Fundación Sadosky y directora de la iniciativa Program.AR, dialogó con *Embarcados* sobre la importancia de enseñar tecnologías y programación en la escuela, las brechas que subsisten en el acceso a estos conocimientos y cómo acortarlas.

¿Qué son las disciplinas STEM y por qué es importante la educación en ellas desde el nivel inicial?

El acrónimo STEM refiere, en inglés, a las ciencias, la tecnología, la ingeniería y la matemática. El propósito de incluir estos contenidos en el currículum obligatorio es ampliar el alcance de la alfabetización digital para que los estudiantes puedan apropiarse de saberes que les permitan crear, desarrollar, usar y pensar problemas computacionales. Vivimos en un mundo que depende cada vez más de la utilización de dispositivos tecnológicos. Para comprenderlo, es fundamental

entender cómo funciona la tecnología que lo rige; por eso los chicos deben tener la oportunidad de adquirir estos saberes desde la escuela.

¿Cuáles son las ventajas de aprender a programar en la escuela?

Hay estudios académicos y abundante evidencia que señalan que ayuda a desarrollar capacidades cognitivas, como la abstracción y resolución de problemas. También, permite estructurar el pensamiento de manera lúdica, atractiva y dinámica desde edades tempranas.

¿Por qué suele haber pocas mujeres que estudian y se dedican a la computación?

Las representaciones sociales que alejan a las mujeres y diversidades de la formación en STEM se asientan a temprana edad. Las familias, el marketing, los medios de comunicación, contribuyen a asentarlas. Por ejemplo, con juegos de ciencias o videojuegos dirigidos a los varones o las representaciones en la prensa de los científicos, mayormente hombres. Esto también está en el ámbito educativo y profundiza las desigualdades. Por caso, suele haber expectativas de desempeño diferenciadas en los docentes que esperan mejores resultados de los varones en disciplinas como las matemáticas y la computación. Por lo cual no sólo es importante que estos contenidos estén en las aulas desde el nivel primario, sino que el enfoque y modo de abordaje para revertir esta situación es clave.



ChatGPT reafirma enseñar tecnologías en la escuela”

MARA BORCHARDT



¿Cómo está la educación argentina en áreas STEM respecto de otros países?

Ciencia y matemática son áreas que se abordan desde el nivel primario. No así contenidos de ciencias de la computación, tecnología o informática, lo cual varía según las jurisdicciones. Un estudio realizado en escuelas primarias de Córdoba comparó el desempeño en ciencias de la computación según el género de estudiantes en dos colegios: en uno, estos forman parte del currículum escolar. Los resultados fueron contundentes: en aquellas escuelas en las que la materia no existía, los varones obtuvieron resultados significativamente mejores que las mujeres. En donde estos saberes formaban parte del currículum, esta diferencia fue imperceptible.

¿Qué dilemas y desafíos plantea la llegada del chatGPT y la masificación de la IA? ¿Cuál es el aporte de la educación STEM en este sentido?

La irrupción de la inteligencia generativa plantea un desafío en el mundo laboral en relación con qué puestos de trabajo se verán masivamente afectados. El grado de impacto va a depender de distintas variables: la capacidad sindical de organización y negociación, la capacidad estatal de regulación de las implementaciones, el costo de estas versus el de los recursos humanos. En otros ámbitos, cómo la comunicación y la política, podrían afectar debido al potencial de generar procesos de desinformación masiva y desestabilizantes. Todo esto, solamente, reconfirma la importancia de que los conocimientos de ciencias de la computación estén presentes en las aulas para que las personas puedan conocer cómo funcionan estos sistemas, mitigar el impacto perjudicial sobre sus derechos individuales y colectivos, y potenciar su uso emancipador.

MÁS ESTUDIANTES ELIGEN INFORMÁTICA, PERO LAS MUJERES SON MINORÍA

La Fundación Sadosky, a través de su iniciativa Program.AR, presentó en mayo pasado los resultados de la investigación *Por qué estudiamos informática. Indagación sobre trayectorias universitarias: instituciones, estudiantes, género y trabajo*. Esta reveló un crecimiento del 25% en la matrícula entre 2011 y 2020; aunque, las mujeres todavía representan menos del 18% (muy lejos del 62% de presencia femenina en las demás carreras universitarias). El informe también destacó el aumento y diversificación de la oferta académica, sobre todo en universidades públicas.

En la actualidad, hay 335 carreras informáticas en el país que conforman el 5,6% del total del sistema universitario. El 80% de las instituciones ofrecen carreras informáticas: 88 universidades de un total de 110.

Asimismo, el 73% de estas carreras son ofertadas por instituciones públicas. El 54% son de grado y el 46%, de pregrado. Al indagar sobre los motivos para elegir estas carreras, la salida laboral fue el principal (53%); la segunda, que abren las puertas a trabajos bien remunerados (44%). Más de la mitad de quienes estudian carreras de informática trabajan (52%) y la mayoría lo hace en el área de sistemas (35%).

En 2020, egresaron 2.301 profesionales de informática; el 85%, varones y el 15%, mujeres. En el resto del sistema educativo, los egresos fueron 90.592: un 64%, mujeres, y un 36%, varones. Entre los que abandonan: un 42% afirmó que es por razones laborales, por no aprobar diferentes materias (40%) y por incompatibilidad de horarios (38%).

Lavarse las manos: la medida más simple y efectiva para prevenir las clásicas enfermedades de invierno



PEDIATRÍA. ARRANCA EL FRÍO Y, CON ÉL, LA ÉPOCA DE LOS RESFRÍOS, GRIPE, BRONQUIOLITIS, ENTRE OTRAS PATOLOGÍAS VIRALES. EN ESTA NOTA SE IDENTIFICAN LAS MÁS FRECUENTES EN LOS PEQUEÑOS DE LA FAMILIA, CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS Y CÓMO SE PUEDE EVITAR EL CONTAGIO.

 Por Valeria Vincent

Llegó el invierno y los días fríos; las estufas se encienden, las personas no se separan de su campera ni de sus guantes... Con esta estación, también aparecen con más fuerza la gripe, el resfrío, las bronquiolitis, faringitis, neumonías y otras enfermedades frecuentes que, en algunos casos, pueden derivar en cuadros serios, sobre todo en poblaciones de riesgo, como son los más pequeños de la familia.

Los chicos tienden a enfermarse más que los adultos jóvenes por una cuestión muy sencilla: su sistema inmunológico aún está madurando y todavía no se han generado los anticuerpos para enfrentar las infecciones. Por esta razón, los más afectados son los menores de cinco años, especialmente los bebés recién nacidos. A partir de esa edad, la prevalencia baja gracias a la maduración de los pulmones y la adquisición de defensas.

Las enfermedades más comunes resultan ser las respiratorias y la mayoría son virales, es decir, autolimitantes: "Simplemente, se van solas, no se necesita tratarlas con antibióticos ni dejan secuelas graves", explica el médico pediatra y neonatólogo Abel Dalbene. Aclara que esto es así, siempre y cuando no haya otras complicaciones de salud crónicas y no se trate de menos de tres meses, quienes tienen mayor riesgo de caer en complicaciones, por lo que los cuidados deben extremarse.

¿CUÁLES SON LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES QUE PADECEN LOS NIÑOS EN INVIERNO Y QUÉ SÍNTOMAS PRESENTAN?

Bronquiolitis: es una infección usual en menores de dos años y bebés, porque sus vías respiratorias son más pequeñas. Comienza con moco en las vías aéreas superiores y, al día tercer o cuarto día, el virus migra a los pulmones. Su principal síntoma es la dificultad para respirar que puede manifestarse también en silbidos, agitación y/o hundimiento de la zona de las costillas al inspirar. Los bebés pueden rechazar el alimento. Importante: puede darse con fiebre o sin esta.

Rinitis (o resfrío común): es una infección leve de las vías aéreas superiores causada por virus (hay más de 200 que pueden generarlo) que se diseminan en el medio ambiente cuando una persona afectada tose, le habla a otra que está cerca o la toca. Los síntomas son la congestión nasal, estornudos, tos y, en algunos casos, dolor de garganta. Generalmente, transcurre sin fiebre ni agitación, y pueden disminuir las ganas de comer.





Laringitis: se produce por la inflamación de la laringe, una parte de la vía aérea que se encuentra por debajo de la garganta y justo antes de la tráquea. La señal más evidente es la llamada “tos de perro”, que puede estar acompañada de otros síntomas respiratorios, como los mocos, algo de fiebre y malestar en general.

Gripe: es un cuadro generado por el virus influenza que se caracteriza por fiebre alta (38° o más), cansancio, dolor de cabeza, tos, decaimiento, congestión nasal, dolor muscular y malestar generalizado. También pueden aparecer síntomas digestivos, como náuseas, vómitos y diarrea. Tiene un período de incubación corto (de 2 a 5 días) y es altamente contagiosa desde un día antes de aparecer y hasta siete días después.

Neumonía: es una infección aguda que afecta a los pulmones y puede ser viral o bacteriana. Los síntomas más comunes en los chicos son fiebre, tos y agitación. El decaimiento general es

frecuente y la visita al pediatra resulta clave porque, en general, son cuadros que requieren antibiótico. Aquellos niños con sistemas inmunológicos inmaduros (como, por ejemplo, los recién nacidos) son más sensibles a la neumonía.

Es importante resaltar que la mayoría de estas enfermedades, por ser virales, resultan ser muy contagiosas. Pasan de un chico a otros, una edad donde la cercanía con los pares es muy difícil de evitar o controlar.

¿Qué se puede hacer entonces para prevenirlas? El médico Dalbene (M. N. 120477) explica que “lo más efectivo, simple y barato es el lavado de manos frecuente”, ya que los virus están en el ambiente. Otro principio fundamental es evitar el contacto directo o muy cercano con personas que tengan mocos, resfrío o gripe.

En el caso de los infectados, las medidas para evitar contagiar son: al toser o estornudar, cubrirse la boca o la nariz con un pañuelo de papel o, en su defecto, con el pliegue del codo (no taparse con la mano). “Es importante estar atento a todo lo que sea manipulación, ya que ello favorece la transmisión del virus, así como tener cuidado al hablar porque solo unas gotitas de salida ya contagian”, resalta el médico. Se desaconseja compartir toallas, vajilla y tomar del mismo vaso o botella.

Las vacunas antigripales Triple Viral y Quíntuple cumplen un rol fundamental para prevenir la transmisión de estas enfermedades –incluida la tos convulsa, que no es tan frecuente y es bacteriana–. Por eso son claves las estrategias de inmunización, como las campañas de vacunación o ir a vacunar al terreno a los niños que aún no han sido vacunados. “Si bien las vacunas no previenen al 100% las enfermedades, sí hace que los que están vacunados tengan menos chances de enfermarse y, si lo hacen, presenten formas leves”, aclara el pediatra.

Cualquiera sea la enfermedad, es fundamental la consulta al pediatra si el niño o niña empeora con el paso de los días, en lugar de mejorar. Incluso, hay algunas señales de emergencia que indican que requieren atención urgente. Por ejemplo, en el caso de la gripe, estas señales son fiebre sostenida, respiración rápida o dificultosa, coloración azulada de la piel, cambios en el estado de conciencia (tales como dificultad para despertarse) e irritabilidad.

GUARDERÍA, JARDÍN E INVERNO: EL MUNDO IDEAL PARA LOS VIRUS



La escuela y el jardín de infantes –y más aún, la guardería o el jardín maternal– configuran un ambiente propicio para el vector que va transmitiendo los virus: los bebés y niños todavía no han adquirido las defensas, instrumentar el lavado de manos frecuente no es fácil por la dinámica escolar (incluso para las propias maestras) y la interacción cercana y constante de los pequeños hace que el contagio sea más difícil de prevenir.

“Desde el momento en que un infante va al jardín, va a enfermarse más. Hay que asumir que tendrá todo el tiempo mocos, tos”, asegura Dalbene. “Si se trata de un niño sano, las va a pasar y ya. Lo que sí hay que tener cuidado es con los chicos con factores de riesgo. Si ha estado internado una sola vez y más adelante tiene un cuadro clínico leve, difícilmente pase a mayores. Pero en aquellos que han tenido formas más complejas, han estado en terapia intensiva y demás, si se enferma, les sugerimos no concurrir a guardería, siempre que esté dentro de las posibilidades”, agrega.

ENERGÍAS LIMPIAS

PARA EL FUTURO
DEL PLANETA Y
LA HUMANIDAD



EL CAMBIO CLIMÁTICO ES PREOCUPANTE, POR LO QUE RESULTA CLAVE LLEVAR ADELANTE ACCIONES QUE PERMITAN CUIDAR AL PLANETA Y DESCARBONIZARLO PARA QUE EL DAÑO NO SIGA AVANZANDO. ESTO SE LOGRARÁ DE LA MANO DE LAS ENERGÍAS RENOVABLES. AQUÍ CONTAMOS CUÁLES SON Y CÓMO SE POSICIONAN EN LA ARGENTINA.

 Por Jesica Mateu



El mundo avanza con decisión hacia la transición energética. Es decir, realiza una transformación en la forma en que produce la energía. Poco a poco, se aleja de la generación de la electricidad a través de los combustibles fósiles (petróleo), ya que provoca emisiones de gases de efecto invernadero –como el dióxido de carbono– altamente contaminantes para la atmósfera y responsables del calentamiento global, para acercarse a las que buscan descarbonizar el planeta. De allí que a este tipo de energía se las llame limpias. ¿Cuáles son? Solar, eólica, hidroenergía y el hidrógeno verde.

La Argentina dispone de una oportunidad única para encaminarse hacia la transformación energética. Por un lado, tiene un vasto territorio con condiciones climáticas y recursos naturales ideales para la producción de cualquiera de esas energías. El problema es que su matriz e infraestructura para transportarlas es deficiente. Pero interés, capacidad e inversores dispuestos a contribuir con proyectos que buscan producir energías renovables no faltan. Por lo que, fundamentalmente, se requiere decisión política, marcos regulatorios adecuados para incentivar este tipo de proyectos, estabilidad macroeconómica y reglas claras que den certezas. Todo lo cual es difícil de lograr en un país en permanente crisis.

Pero más allá de temas económicos y políticos, ¿de qué hablamos cuando hablamos de energías limpias o renovables? En su informe *Hidroenergía. Nueva perspectiva para su puesta en valor en Argentina a largo plazo*, el ingeniero argentino Lionel Ciampi, experto en proyectos hidroeléctricos complejos, destaca que la hidroelectricidad

–es decir, aquella que se produce gracias a la energía que genera el agua de ríos, por ejemplo, a partir de represas como las de Yacyretá y de Salto Grande, entre otras– “es la mayor fuente de energía renovable”. También, asegura que es “capaz de compensar rápidamente las variaciones que hay en la demanda y en la oferta, pudiendo responder de forma inmediata a cortes masivos. Otra virtud clave es su capacidad para potenciar y almacenar las otras dos fuentes de energías renovables intermitentes, la solar y la eólica, robusteciendo la generación de energía limpia”. De allí que él propone un plan a 25 años para desarrollar y poner en valor la hidroenergía en la Argentina, el cual contempla los nuevos desafíos en materia de sostenibilidad, gobernanza, formas de licitación y otras variables esenciales.

En la actualidad, los proyectos de energías renovables cubren, en promedio, el 19% del abastecimiento eléctrico de la Argentina. Pero es Europa quien va a la cabeza de la tendencia con países como Dinamarca, que se destaca porque, sólo entre la eólica y la solar, aporta el 52% de la matriz energética de esa nación.



La energía eólica, por su parte, es la que se genera a partir del viento. Para aprovechar este recurso se precisa el desarrollo de parques eólicos. En el país hay unos 57 y potencial para muchos más, ya que, de acuerdo con un informe elaborado por la Cámara Argentina de Energía Eólica (CEA) en 2022, el 70% del territorio nacional tiene vientos suficientes para producir energía. Por la intensidad y persistencia de sus ráfagas, la Patagonia es la región con mejores perspectivas.

En la actualidad, los proyectos de energías renovables cubren, en promedio, el 19% del abastecimiento eléctrico de la Argentina. Pero es Europa quien va a la cabeza de la tendencia con países como Dinamarca, que se destaca porque, sólo entre la eólica y la solar, aporta el 52% de la matriz energética de esa nación.



La mencionada energía solar es otra de las principales consideradas limpias. La tecnología existente permite aprovechar el calor, la luz y los rayos del sol para generarla, sobre todo a partir del sistema fotovoltaico. Este se vale de una serie de paneles que absorben la luz para transformarla en electricidad.

Además de los parques solares con paneles fotovoltaicos, en el mundo se desarrollan termoeléctricas que lo que hacen es tomar el calor emitido por el sol para calentar agua, de modo que el vapor obtenido active el movimiento de turbinas que, a su vez, produzcan electricidad. También está muy extendido el uso de energía solar híbrida, que es aquella que se sirve de ambos sistemas.

En Jujuy se halla el parque eólico más importante de Argentina y el más grande de Sudamérica. Allí hay 960 paneles que son capaces de orientarse, según sea la posición más adecuada, para recibir los rayos del sol. Su producción equivale al 70% de lo que consume la provincia, aunque no es que se destina totalmente a esta, sino que se inyecta directamente en el Sistema Argentino de Interconexión.



La energía solar, la eólica y la hidroeléctrica pueden ser, además, clave para la producción de otra energía limpia: el hidrógeno verde. Este se obtiene mediante la electrólisis, un procedimiento que utiliza agua y energía que permite separar las moléculas de hidrógeno



de las del oxígeno. Una empresa australiana, Fortescue Future Industries, ya tiene proyectos para generar esta energía en diversos países del mundo. En Brasil y en Argentina es más incipiente. Acá ya comenzaron a realizar estudios ambientales y de prefactibilidad para analizar, entre otras cosas, la calidad de los vientos patagónicos y, más precisamente, rionegrinos; ya que es allí donde instalarían parques eólicos, una planta de producción del hidrógeno verde y hasta un puerto por el cual exportarían este tipo de energía.

El hidrógeno es el elemento químico que más abunda en el planeta. Es 100% sostenible, almacenable y versátil, pero, por el momento, mucho más costoso producirlo que cualquier otra energía limpia. Aunque el mundo ya está trabajado para reducirlos a partir de una serie de medidas y, precisamente, a partir del impulso de otras energías renovables.



Así, el desafío de la transición energética mediante la generación de un nuevo sistema es por demás relevante y complejo. Los primeros pasos para ello ya se están dando y existen metas concretas para poder alcanzar a descarbonización total del planeta para 2050.

De allí que el mundo tiene el compromiso de tomar acciones efectivas en el corto, mediano y largo plazo.

La sostenibilidad, es decir, el tener en cuenta el bienestar de la economía, el medio ambiente y las personas, es esencial para lograrlo. También, entender que toda acción tiene un impacto sobre las personas y el entorno, de allí que sea fundamental encontrar el equilibrio necesario para que la humanidad pueda continuar creciendo y desarrollándose a la vez que cuidando la salud propia y la del planeta. No se trata de decidir si volvemos a la edad de piedra o vamos hacia el futuro, sino de cómo queremos evolucionar.

El futuro es hoy.

Artes marciales, luchar solo como modo de defensa

HAY UNA VEINTENA DE DISCIPLINAS QUE SE CONSIDERAN EN ESTE GRUPO. CON ORIGEN FUNDAMENTALMENTE EN CHINA Y EN JAPÓN, HOY SE PRACTICAN EN TODO EL MUNDO.

También llamadas deportes de combate, las artes marciales, a pesar de lo que muchos podrían pensar, no se trata de disciplinas que promueven peleas o violencia, sino más bien la defensa o control de un potencial atacante.

Si bien hay multiplicidad de disciplinas en materia de artes marciales, todas cuentan con técnicas organizadas que utilizan al cuerpo como principal herramienta, aunque también, en ocasiones, se pueden usar elementos complementarios, como palos y cadenas, entre otros. El karate y el judo son dos de las más reconocidas. De hecho, ambas son deportes olímpicos.

Concentración, equilibrio y flexibilidad son algunas de las habilidades que se desarrollan a través de la práctica de las artes marciales en general. Además, estas se destacan por “contar con valores humanos muy claros”, indicó, en mayo, Alicia Zalesak, subsecretaria de Artes Marciales y Deportes de Combate del Ministerio de Deportes de Misiones en una entrevista local. En esa provincia mesopotámica, este tipo de disciplinas son de las más practicadas después del fútbol, según fuentes oficiales. “Las artes marciales son muy importantes porque no sólo enseñan técnicas de defensa personal, sino también valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia”, comentó la funcionaria.

En otro artículo publicado semanas atrás en el diario español *El País*, el campeón de karate en 2002 y 2006 Óscar Martínez de Quel, hoy profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid (cinturón negro de karate, judo y *kickboxing*), explicó que las artes marciales incluyen “ejercicios de equilibrio, respiración, coordinación de piernas y brazos”, y que promueven la resistencia, la potencia, la flexibilidad y la capacidad de reacción a estímulos variados. “Además, al practicarlas, se trabajan valores psicosociales, como el respeto, la disciplina y el autocontrol: la iniciación a cualquier deporte de combate, desde la esgrima hasta el judo, empieza con un saludo para mostrar respeto al maestro y al adversario”, señala.

¿Cómo se hace? A la hora de tomar clases o entrenar se suelen aprender y ensayar un grupo de técnicas unidas en serie. También es habitual realizar una lucha simulada de a dos, durante la cual se ponen a prueba diferentes movimientos y estrategias.

Algunas de las disciplinas de artes marciales, además de las ya mencionadas, son:

Kung-fu: sistema que requiere de poca energía ya que ataca al enemigo en sus puntos más débiles.

Taekwondo: de origen coreano, se destaca por el movimiento rápido de las piernas.

Taichí: también conocida como meditación en movimiento, consiste en acciones lentas que buscan relajar la mente y el cuerpo.

Capoeira: técnica de lucha inventada por esclavos africanos que, con el objetivo de mantener sus rasgos culturales, mezclaron combate, danza y acrobacias.



El deporte como fuente de aprendizaje



NI TODOS PUEDEN SER MESSI NI SERLO GARANTIZA LA FELICIDAD. PRACTICAR UN DEPORTE SANAMENTE ES JUGAR, DISFRUTAR DE LA COMPETENCIA, TRABAJAR EN EQUIPO -AUN EN LOS INDIVIDUALES- Y DESARROLLAR HABILIDADES. GANAR O PERDER ES SÓLO UNA CIRCUNSTANCIA. CLAVES PARA PADRES E HIJOS PARA SUBIRSE A LA ACTIVIDAD FÍSICA SIN PRESIONES.



 Por Jesica Mateu

“Ganar no es solamente salir campeón; es superarse, mejorarse. El deporte nos enseña”, señaló años atrás, en una entrevista, Julio Velasco, exentrenador de la selección masculina de vóley.

Se trata de un concepto que, probablemente, no se lo considere lo suficiente. En ocasiones, parece perderse de vista que el deporte es sinónimo de juego y de salud; también de dedicación, esfuerzo y compañerismo. En ese sentido, repensar y resignificar términos como fracaso o éxito vale la pena porque, por ejemplo, este último no sólo parece estar en el triunfo, sino, probablemente también esté, como indica Velasco, en la autosuperación y en tomar los aprendizajes que brinda la experiencia.

En este sentido, los adultos tienen la responsabilidad de acompañar a los niños y jóvenes a transitar la vivencia deportiva como un espacio de encuentro, de disfrute y de desarrollo de habilidades. Una oportunidad que, recreativo o profesional, no condicione el valor humano de las personas. Porque si lo que está en juego es la propia identidad, es difícil no sentirse presionado. El riesgo, además de abandonar el disfrute por una actividad que inicialmente despertaba pasiones, es ver socavada la autoestima.

“El deporte tiene tres elementos que lo componen: el placer del movimiento, el juego y la competencia. Pero además hay un factor social que tiene que ver, ya sea individual o grupal, con el poder compartir con otros. Posee un valor importante de interacción, comunicación, aprendizaje y, también, de inclusión social”, describe a *Embarcados* Ricardo Rubinstein, médico psicoanalista, miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA) y autor del libro *Deportes al diván*.

El problema está cuando “la balanza se inclina mucho en función de la competencia y se pierden los elementos del juego; cuando lo único que importa es ganar. Por lo que he visto, la mayoría de los profesores (de educación física y disciplinas deportivas) saben que el triunfo no es lo único que importa”, aclara Rubinstein. También, reconoce que hay grupos de padres y madres que sólo valoran los resultados favorables y es lo que les inculcan a sus hijos; muchos porque depositan sus frustraciones o deseos incumplidos en los chicos. “Ponen énfasis en ganar y en destruir al adversario. Sobre todo se da cuando hay premios económicos de por medio. El trabajo que se hace con estos padres y madres tiene que ver con que logren discriminar entre ellos y sus hijos para que no los carguen de expectativas propias y presiones”.





Asimismo, hay que tener en cuenta que los deportistas de elite no son dueños de la gloria ni dioses ungidos de poderes. Detrás de las luces suele haber sombras; detrás de los logros, muchos yerros; detrás del podio, esfuerzo. Como aporta el terapeuta, “detrás del éxito y del dinero, hay muchos que están solos. No se habla de eso, ni del sufrimiento y del relegamiento de su grupo de amigos por el entrenamiento y la competición. En la carrera del deportista hay un montón de sacrificios, de renunciaciones y postergación”.

En otra entrevista, el exbasquetbolista *Manu Ginóbili* subrayó: “No conozco atleta que haya ganado más de lo que perdió. En la tele pasan las victorias, pero las amargas fueron muchas”. También señaló que, con el tiempo, uno va “entendiendo que lo normal es perder”.

Así, muchos deportistas de alto rendimiento son referentes, no sólo por su desempeño en su actividad, también por los valores que profesan y las experiencias complejas e inspiradoras que comparten.

En abril pasado se hizo viral la respuesta del basquetbolista de la NBA *Giannis Antetokounmpo* cuando un periodista, ante la derrota de su equipo, le consultó si se sentía que la temporada había sido un fracaso. Entre otras cosas, el jugador le comentó: “Michael Jordan jugó 15 años y ganó seis campeonatos. ¿Los otros nueve fueron un fracaso? No hay fracaso en el deporte. Hay días buenos y días malos, en algunos triunfás y en otros, no. De eso trata el deporte: no ganás siempre”.

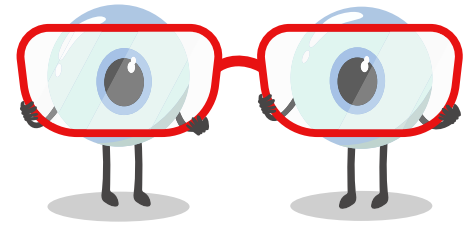
Finalmente, *Alejandra locomotora Oliveras*, quien obtuvo, entre otros, seis títulos mundiales de boxeo, suele decir que “el deporte es enemigo de la violencia. Es salud; te salva la vida. Te cambia la autoestima, te ayuda a superarte y a no tirar la toalla en la vida”.

Se trata, entonces, de vivir el deporte y no actuar como si en él se fuera la vida. Quienes lo practique, probablemente, podrán desempeñarse mejor si se entrenan, dedican, descansan y están ávidos de aprender de sus maestros, de sus oponentes y de sus experiencias. Las presiones, el maltrato y la angustia no sólo no colaboran, sino que, además de lastimar la autoestima y la personalidad, son contraproducentes. Jugar es crecer y crecer es saber ganar y saber perder.

Así las cosas, es fundamental tener siempre presente que “el deporte es un juego, hay un porcentaje de azar que determina circunstancias y, entonces, en él se gana o se pierde. En este sentido, la cuestión del amor propio y de la autoestima no es un juego. Perder no implica que uno sea inferior, sino una circunstancia de la competencia”, reflexiona el médico psicoanalista.

Asimismo, *Rubinstein* resalta que es clave enseñar que perder trae un montón de aprendizajes, no sólo para mejorar la *performance* en un futuro partido, sino también para tomar comportamientos y jugadas interesantes del oponente; e incluso para poder ejercitar la tolerancia y manejar la frustración.

Buena vista



LA VISIÓN ES UNA FUNCIÓN VITAL DEL ORGANISMO QUE, COMO OTRAS, SE APRENDE Y SE DESARROLLA. ADEMÁS DE LOS CONTROLES OFTALMOLÓGICOS DE RUTINA, HAY HÁBITOS SIMPLES Y EFECTIVOS QUE SE PUEDEN ADOPTAR PARA MANTENER UNA BUENA SALUD EN ESE SENTIDO, COMENZANDO DESDE LA INFANCIA. LA MÉDICA OFTALMÓLOGA MARÍA FLORENCIA MILANESE, ESPECIALISTA EN OFTALMOLOGÍA INFANTIL Y ESTRABISMO, NOS REVELA CUÁLES SON.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR LA SALUD VISUAL DESDE LA INFANCIA?

Aprendemos a hablar, deglutir, caminar y, también, a ver. La visión, al igual que el lenguaje, se desarrolla en los primeros ocho años de vida. Un niño de dos no ve igual que un adulto y un bebé recién nacido no ve como un niño de cinco años. Aprendemos a ver con la experiencia y, por eso, la infancia es una etapa crítica para los cuidados. Hay que considerar que los niños nunca manifiestan que ven mal porque, para ellos, el mundo es como lo conocen. Si no ven lo suficientemente nítido o lo hacen mal de un solo ojo, no te enterás. Un niño de tres años lleva adelante una vida normal, incluso viendo la mitad de lo que debería. Por eso, los controles son fundamentales para detectar ambliopías (pérdida de la capacidad de ver claramente) y otras patologías. Hay adultos con enfermedades oculares crónicas que podrían haberse evitado si hubiesen sido controlados de chicos y tenido un diagnóstico y un tratamiento a tiempo. ¿Algunas señales de que los niños no ven bien?: desvío de los ojos, acercarse mucho a las cosas, parpadear y hacer gestos raros, orzuelos y dolor de cabeza frecuentes. Pero pueden no tener nada de eso y ver mal igual. Los controles se hacen al nacer, a los seis meses, al año y medio, a los tres años y, luego, una vez por año.



¿CÓMO AFECTA EL MODO DE VIDA ACTUAL A LA VISIÓN Y QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?

El ojo posee músculos que hacen que se muevan y, a su vez, se mueve para acomodarse para mirar de cerca. La movilidad del ojo es fundamental para ver bien. Hoy, nuestros cuerpos están muy quietos y miramos a distancias fijas. Nos pasamos horas con el celular o la televisión, no tenemos el dinamismo de ir y venir con la visión. El movimiento de los ojos en el espacio está mucho más estanco que en el pasado, y esta quietud produce rigidez y tensión de este órgano, lo que favorece los efectos de refracción. La poca exposición al sol y no estar al aire libre es otro factor que facilita la miopía. La población mundial se está *miopizando*; y aquellos que tienen una alta miopía cuentan con más riesgos de patologías como desprendimiento de retina o glaucoma. Pasar tiempo al aire libre, mirar de lejos, estar expuestos a la luz solar, mover el cuerpo y prestar atención, sin disociar la mirada de la mente, son hábitos saludables para la visión.



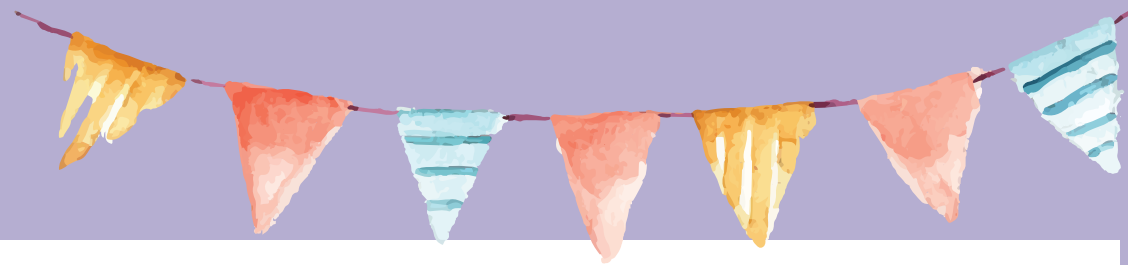
¿CÓMO PUEDEN LOS ADULTOS PROTEGER SU VISIÓN?

El primer paso es realizarse el control básico cada dos años. Allí se hace una revisión de la movilidad ocular, la refracción (ver si necesita anteojos); la biomicroscopía (cómo están el cristalino, el iris, la córnea, los párpados); se toma la presión ocular, que, al igual que la arterial alta, no da síntomas hasta muy avanzada, pero puede alterar el nervio óptico; y se controla la retina: todo esto con fondo de ojos. Es importante tener en cuenta que en los ojos repercuten otras enfermedades generales, como la diabetes, la presión arterial, la hipermetropía, las artritis y las patologías autoinmunes. La rosácea, por ejemplo, puede generar orzuelos a repetición y blefaritis, por lo cual siempre hay que controlar. Además, existen hábitos simples que cuidan nuestra visión. Si se trabaja mucho con computadora, se debe intentar hacerlo delante de una ventana para ampliar el horizonte e ir y venir con la vista, salir a la calle y mirar bien lejos, mover los ojos y parpadear. Al mirar una pantalla, hacerlo con la mínima luz o brillo necesario para ver bien, ya que este último, en exceso, estresa los ojos. Es pésimo tener brillo al máximo y la habitación oscura. Se recomienda usar el filtro azul de pantallas que está en los ajustes del celular o se puede bajar una aplicación.



¿CUÁNTO AFECTAN LAS PANTALLAS A LA VISIÓN, SOBRE TODO DE LOS NIÑOS, Y CÓMO PUEDEN INTERVENIR LOS PADRES?

En menores de dos años se desaconseja por completo el uso del celular o *tablet*. El neurodesarrollo (caminar, gatear, moverse) se produce por curiosidad. Si un niño está con una pantalla no curiosear el mundo; está saciado, no se mueve y eso puede interrumpir el neurodesarrollo. Luego, se sugiere máximo dos horas diarias. Es preferible pantallas que no requieran ser agarradas con las manos, porque los niños (sobre todo, los más pequeños) tienden a ponerse el dispositivo muy cerca de los ojos, casi sin levantar la vista, generando miopía. Es preferible la televisión; si pasa algo en el ambiente, es probable que el chico se mueva y curiosear más.



El Sindicato de Electricistas y Electronicistas Navales **CUMPLE 36 AÑOS**



CON EL ANIVERSARIO TAMBIÉN SE CELEBRA, CADA 3 DE ABRIL, EL DÍA DEL ELECTRICISTA NAVAL. APROVECHAMOS, ASIMISMO, PARA DESTACAR EL CAMINO Y LA EVOLUCIÓN QUE SE LOGRÓ EN ESTE TIEMPO Y EL SERVICIO QUE BRINDA LA OBRA SOCIAL QUE VELA POR LA SALUD DE LOS AFILIADOS.

En este trimestre, conmemoramos con orgullo un nuevo Día del Electricista Naval. La elección de la fecha no es caprichosa, sino que está vinculada a la fundación del Círculo de Electricistas Navales, que data del 3 de abril de 1947.

Fue entonces cuando, lo que hoy conocemos como el sindicato, fue creado por un grupo de electricistas de buques de la Marina Mercante. Desde entonces, cada año se celebra el rol de los técnicos que mantienen en condiciones los sistemas eléctricos y electrónicos de las embarcaciones.

El actual Sindicato de Electricistas y Electronicistas Navales fue evolucionando desde entonces para acompañar de la mejor manera a sus afiliados y brindarles servicios acordes a sus necesidades. De allí que, por ejemplo, cuenta con la Obra Social Electricistas Navales (OSEN), a través de la cual brinda una destacada atención médica gracias a una cartilla de excelencia que incluye a más de mil prestadores a nivel nacional. De hecho, con el tiempo, OSEN ha crecido de manera exponencial de modo de poder ampliar su cobertura en todo el país y así brindar la oportunidad de sumar a más beneficiarios.

Asimismo, se fueron incorporando servicios adicionales y desarrollando alianzas estratégicas para promover una mejor calidad de vida de los afiliados, ya que, mediante estos acuerdos, se potencia la atención sanitaria de la mano de los mejores prestadores (clínicas, sanatorios y asociaciones profesionales).

Es que OSEN posee el compromiso de optimizar los servicios y la cobertura de la mano de la innovación tecnológica, el desarrollo profesional y la ética, aspectos irrenunciables. De allí que tiene la misión de responder a las necesidades de salud y bienestar de sus afiliados a partir de la atención personalizada y la contención y acompañamiento al paciente y a su familia.

Para lograrlo, cuenta con un modelo integral y solidario que se sostiene en una atención médica de calidad que no sólo busca asistir, sino, sobre todo, prevenir enfermedades y promover la calidad de vida de las personas. Lo hace cada día de la mano de los colaboradores que forman OSEN y de la revista *Embarcados*, en donde cada trimestre se comparte información valiosa para cuidarse, reflexionar, inspirar y entretenerse.

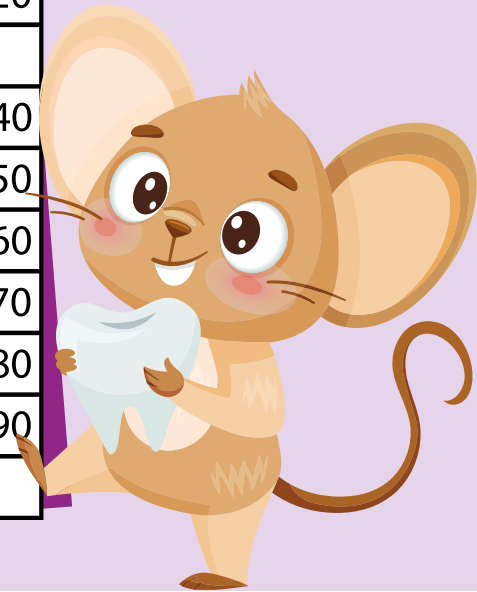


Tabla Pitagórica y el Ratón

¿Qué tienen en común? Que el Ratón Pérez está aprendiendo a multiplicar y su mamá y su papá lo ayudan a hacerlo con los dientes que fueron recolectando. Pero también necesita de tu ayuda. ¿Podrás completar los casilleros que le faltan?



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3		5	6	7	8	9	10
2		4	6	8	10	12		16		20
3	3		9	12	15		21	24	27	
4	4	8		16	20	24	28		36	40
5	5	10	15	20		30	35	40	45	50
6	6	12	18		30	36	42	48		60
7		14	21	28	35		49	56	63	70
8	8		24	32	40	48		64	72	80
9	9	18		36	45	54	63		81	90
10	10	20	30	40		60	70	80	90	



Deporte favorito

¿Cuál es el tuyo? Jugar es muy divertido y saludable. También, dibujar. Te proponemos que después de repasar las multiplicaciones, crees tu retrato practicando tu deporte favorito. Podés usar lápices, papeles de distinto tipo y hasta pegar algún elemento no muy pesado. ¡Como más te guste!



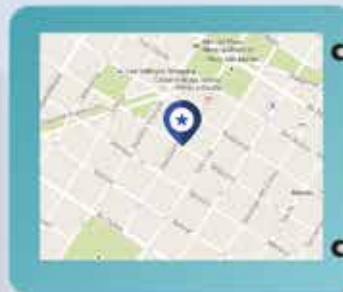


Mundo OSEN

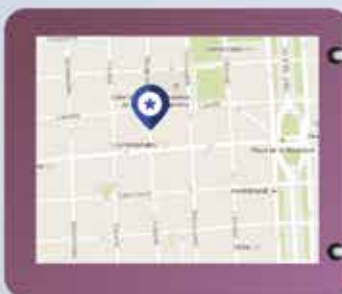
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



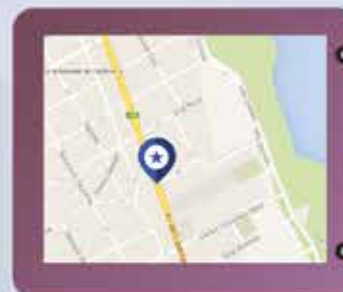
CENTRO
Uruguay 469 4º A
4371-4896



NEUQUÉN
Diagonal 25 de Mayo
286 - Piso 3, Of.2
0299 448-7474



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