N.° 38 | Marzo de 2024
La revista de OSEN

EMBARCADOS

Emigrantes argentinos

CUANDO EL FUTURO ESTÁ LEJOS DE LA TIERRA.

Entrevista con Florencia Canale

Modelo y periodista, ahora se desempeña como autora de novelas históricas y presenta su último lanzamiento.

págs. 6 y 7

Obesidad infantil

Prevenir el sobrepeso desde la infancia es clave para el desarrollo saludable. Para ello, la nutrición equilibrada y la actividad física son fundamentales.

págs. 8 y 9

Transformar crisis en oportunidad

Pautas para atravesar las etapas difíciles de manera que podamos capitalizarlas y crecer de la mejor manera.

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.sssalud.gov.ar
R.N.O.S. N° 106609

PREPARADOS PARA UN AÑO DE TRANSFORMACIÓN

El año ya comenzó. Y en *Embarcados* tenemos una edición para afrontar 2024 con ideas, herramientas y reflexiones útiles.

En **Nota de Tapa** conocemos algunos datos que exponen la emigración, en los últimos años, de argentinos que, en busca de nuevas oportunidades y un futuro sostenible, dejan con esperanza, pero también tristeza, su tierra y gran parte de sus afectos.

En **Entrevista** hablamos con Florencia Canale, la modelo y periodista que desde hace tiempo se desempeña principalmente como autora de novelas históricas. Este verano presentó un nuevo libro en el que el protagonista es el héroe de la Independencia, Bernardo de Monteagudo.

Asimismo, en **La Brújula** damos lugar a reflexiones de terapeutas que ayudan a transformar las crisis en oportunidades. Exponen que, aprender a atravesar momentos difíciles de manera sana y tomando aprendizajes, es el mejor camino para salir adelante.

En **Salvavidas** abordamos la problemática del sobrepeso y la obesidad infantil para llevar conciencia, pero también consejos para fomentar una vida más activa y una nutrición más saludable. En ese sentido, desde **Menú a Bordo** presentamos el kale, una verdura que se conoce como un súperalimento por su calidad nutricional, y compartimos una receta para disfrutarlo como *snack* o guarnición. Además, en **A Todo Vapor** ponemos luz sobre el pádel una actividad que vuelve para reconquistar a deportistas amateurs y profesionales.

Por otra parte, en **GPS,** un especialista explica de qué se trata la dermatitis atópica que suele afectar durante la primera infancia.

En Cifras y **Recreo de Piratas**, las dos clásicas e infaltables secciones, también aportan valor en este número.

SUMARIO

05 EN CIFRAS
Datos de referencia para la toma de conciencia.

06 ENTREVISTA
Florencia Canale. La autora de novelas históricas presenta su último libro.

08 SALVAVIDAS
Obesidad infantil. Pautas para no hipotecar la salud de los niños.

10 NOTA DE TAPA
Emigrantes. En los últimos años, muchos argentinos se sintieron expulsados por el país.

13 A TODO VAPOR
Pádel. El deporte que volvió a brillar.

14 LA BRÚJULA
Separación de los padres. Consejos para transmitir la noticia privilegiando la salud mental y el bienestar de los hijos.

16 GPS
Cuestión de piel.

17 MENÚ A BORDO
Hoy: kale.

18 RECREO DE PIRATAS
El espacio de los chicos curiosos.

19 MUNDO OSEN

Edición general: Jesica Mateu
Diseño gráfico: Daniela Palumbo
Corrección: Nicolás Bal

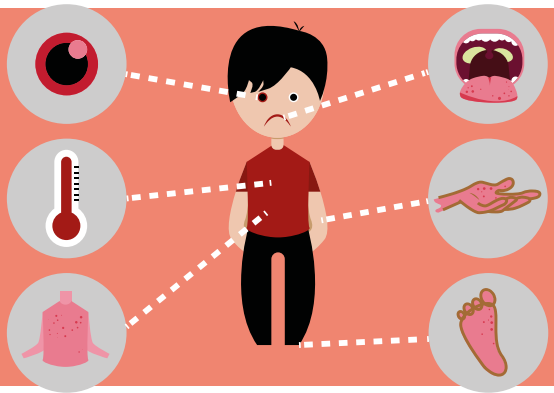
Edición: marzo de 2024

3N C1FR4S

Un **48%** aumentarían los casos de **cáncer en Argentina para 2040**, según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud. Esto refuerza la importancia de **tomar conciencia** acerca de la de necesidad de tener un estilo de vida que incluya ejercicio físico, descanso y nutrición equilibrada, además de cumplir con los estudios de rutinas y visita anual al médico de cabecera.

Un **80%** de los **rayos ultravioleta** pueden atravesar las nubes y **afectar la piel durante el año.** Por ello, luego del verano es recomendable seguir utilizando **protector solar**. Sobre todo, en rostro, labios, cuello y escote.

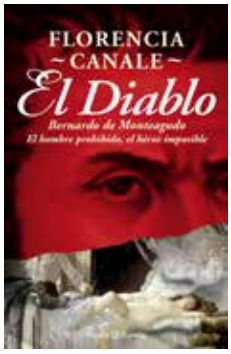
Menores de 5 años tienen mayor prevalencia de la **enfermedad de Kawasaki,** que **afecta a las paredes de las arterias, en especial, coronarias.** Sin embargo, es una patología rara, y si el paciente es diagnosticado y tratado a tiempo puede lograr una recuperación completa.



Un **70% del peso corporal es agua.** Resulta esencial porque transporta nutrientes y oxígeno a las células, regula la temperatura corporal, participa en la eliminación de sustancias tóxicas y colabora en regularizar el tránsito intestinal, entre otras funciones. Se recomienda, entonces, **tomar unos dos litros de agua por día**; tal vez más en épocas de altas temperaturas.

“No escribo solo y peinetones, de corceles y

FLORENCIA CANALE, LA AUTORA DE *EL DIABLO*, SU ÚLTIMA NOVELA HISTÓRICA ACERCA DE BERNARDO DE MONTEAGUDO, DIALOGÓ CON *EMBARCADOS* SOBRE LITERATURA, HISTORIA Y EL RESCATE DE UNO DE LOS PRÓCERES MÁS CONTROVERTIDOS Y OCULTADOS POR EL PODER DE TODOS LOS TIEMPOS.



Por Gabriela Ensinck

Es un tórrido mediodía de fines de enero; pero el calor y el bullicio dentro de un bar céntrico porteño no parecen afectar a Florencia Canale. Sonrisa amplia, cabello cuidado y maquillaje perfecto; la exmodelo, actriz y periodista se define hoy como escritora de novelas históricas y se dispone a hablar de su último libro: *El Diablo*, dedicado a la tumultuosa vida de Bernardo de Monteagudo (1789-1825), héroe de la revolución e ideólogo de la unión latinoamericana. “Un hombre de ideas revolucionarias al extremo para quien el fin justificaba los medios; irresistible para las mujeres e incómodo para muchos hombres del poder”, describe la autora. Y reivindica a su personaje como “un ejemplo de meritocracia y ascenso social en el siglo XIX”, ya que viniendo de un origen humilde llegó a los reductos más altos de la elite del virreinato del Río de la Plata, como la Universidad de Chuquisaca, donde se doctoró en Leyes, ayudado por un sacerdote (existen rumores que indican que era su verdadero padre, algo que en su libro Canale deja entrever).

Fuiste modelo y actriz, después periodista, ¿dejaste el periodismo por la literatura?

¡Sí, ahora me dedico *full time* a la escritura, y soy feliz! Los libros siempre me acompañaron, aunque al principio tomé otros caminos. Mientras era modelo y actriz, estudié Letras en la universidad de Buenos Aires (UBA). Después, trabajé en las redacciones de las revistas *Noticias* y *Gente* cubriendo temas de cultura y sociedad. Pero estos son tiempos ásperos para los periodistas. No solo por lo económico y remunerativo, sino por la instauración de las redes y las *fake news*, que han descolocado al periodismo que hoy busca su lugar para volver a convocar a las audiencias, mientras la irrupción de la inteligencia artificial lo está poniendo en duda.

¿Cómo fue reencontrarte con la literatura, no ya como lectora, sino como escritora?

Como periodista, yo entrevistaba a muchos autores, y Nacho Iraola, que era jefe de prensa y luego editor en Planeta, me insistía en que escribiera un libro. Finalmente, le llevé mi primer proyecto, que se convirtió en *Pasión y traición* (2011), una novela sobre la vida de Remedios de Escalada de San Martín, de quien además yo soy descendiente.

¿Por qué elegiste la historia como marco para tus novelas?

La historia me interesó siempre. El pasado es siempre revelador. Hago novela histórica y quiero diferenciarla de la divulgación que realizan algunos historiadores como Felipe Pigna o Daniel Balmaceda; y de la novela romántica situada en un contexto histórico, pero con personajes de ficción como hacen otras autoras. Yo escribo sobre personajes reales, navegando entre la realidad y la ficción. El contexto histórico no es algo secundario para mí. Trato de reproducir fielmente desde el lenguaje hasta las costumbres de la época.

¿Dónde está el límite entre la realidad y la ficción?

En general, los divulgadores cuentan algunas historias menores que iluminan las historias más grandes. Yo recurro a los artilugios de la ficción para contar cosas que un divulgador histórico no podría. Y también recurro a las leyendas y mitos

de abanicos también escribo de aceros”

urbanos cuando no hay documentación para probarlo. Esto suele ocurrir con las relaciones clandestinas, como las que tuvo Bernardo de Monteagudo con muchas mujeres.

¿Por qué elegiste escribir sobre él?

Porque es un personaje fascinante, con claroscuros y contradicciones. Los personajes totalmente prístinos no me interesan, ni en la literatura, ni en el periodismo, ni en la vida. Yo escribo acerca de las pasiones. Y Monteagudo era un ser absolutamente pasional, no solo por sus amores, que tuvo muchos, sino por sus ideales. Era un tipo que se la jugaba por sus ideas. Descubrí a Monteagudo cuando escribí mi primera novela y decidí que iba a volver sobre su historia.

Tus anteriores novelas se centraron en mujeres. Esta vez en un hombre…

No todas mis novelas fueron sobre mujeres. Escribí sobre Remedios de Escalada, Damasia Boedo (amante del general Lavalle) y Manuela Sáenz (amante de Bolívar); pero también sobre Belgrano y Urquiza. No solo escribo sobre abanicos y peinetones, sino también sobre corceles y aceros.

Volviendo al protagonista de tu última novela, ¿por qué creés que la historia no ubica a Monteagudo en el panteón de los grandes próceres y más bien lo ha dejado como un personaje de segunda línea?

La comunidad historiográfica lo conoce y se han escrito otros libros sobre él; pero no el público en general, al menos en la Argentina. Me sorprendió ver, cuando fui a presentar el libro al exterior, que en Perú lo conocen bien y que en Bolivia lo respetan mucho. Monteagudo era hijo de una esclava y un español que había venido a América con una mano atrás y otra adelante. Es un ejemplo, ya que logró trascender su origen.

¿Por qué él era tan controvertido en su tiempo?

Fue un gran operador y víctima de operaciones políticas. Tenía una visión latinoamericanista de la Patria Grande: un hombre disruptivo y necesario en ese momento y hoy también. Fue editor de la *Gazeta de Buenos Aires*, desde allí lanzaba sus diatribas. Se recibió de abogado en Chuquisaca... En su vida fue varias veces preso, considerado como un enemigo público, y terminó sus días el 28 de enero de 1825, en una calle de Lima, en un crimen que se endilgó a San Martín y Bolívar. Era un tipo difícil. Con ideales muy fuertes: un jacobino, defensor de la revolución y la libertad a ultranza.

¿Qué legado nos deja?

Tuvo un rol importante en la formulación de leyes de la Asamblea del año XIII, sobre todo en lo que concierne a la libertad de vientres. Él era mulato, hijo de una esclava. Y, como tal, sufrió el acoso y la discriminación. Eso está documentado en algunos escritos de la época. Cornelio Saavedra y Martín de Pueyrredón eran los que más lo fustigaban. Después del pacto de Guayaquil, San Martín lo dejó a cargo del protectorado del Perú. Pero se puso muy sanguinario y los peruanos lo echaron. Monteagudo era muy legalista. Pero a sus enemigos, los españoles, ni justicia: muerte y confiscación de bienes.

Si Monteagudo se levantara hoy de su tumba, ¿qué creés que nos diría a los argentinos?

No tengo dudas de que daría uno de sus célebres discursos reclamando que nos espabilemos y que haya libertad e igualdad para todos.

¿Estás trabajando en otra novela?

Sí, estoy investigando a mi próximo personaje. Es una tarea que me fascina, tanto como la de escribir. Voy detrás de las pistas y la documentación, trabajando con historiadores. Esta vez, es un personaje del siglo XVII y la novela estará lista para el verano de 2025. Mientras tanto, *El Diablo* tiene aún mucho camino por recorrer.

Menos pantallas y más alimentos reales para **combatir el sobrepeso y la obesidad infantil**

ARGENTINA ES UNO DE LOS PAÍSES DE LA REGIÓN CON PEORES ÍNDICES DE ESTA PROBLEMÁTICA. MODIFICAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA INCORPORAR COMIDA MÁS SANA Y NUTRITIVA, ADEMÁS DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA, ES FUNDAMENTAL PARA PREVENIR ESTAS PATOLOGÍAS Y OTRAS AÚN MÁS GRAVES.

Por Valeria Vincent

El dato que reveló Unicef a fines de 2023 es tan impactante como alarmante: en Argentina, el 12,6% de las niñas y niños de 0 a 5 años padecen sobrepeso u obesidad, y el porcentaje se dispara al 36,5% en el caso de los que tienen entre 5 y 19 años. En otras palabras: casi la mitad de los chicos argentinos transita esta afección que se ha convertido en una de las "epidemias silenciosas" más preocupantes aquí y en el mundo.

El reporte surge de las estadísticas oficiales de la 2ª Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (Ennys 2), realizada por el Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Con estas cifras, Argentina se ubica entre los cinco países de América Latina con más altos niveles de sobrepeso infantil, superando incluso –en el caso de los menores de 5 años– las estimaciones mundiales que se ubican en el orden del 5,6%.

Los expertos en salud infantil advierten con preocupación las consecuencias en la salud de esos chicos a futuro. "Un niño con sobrepeso u obesidad convive con el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, respiratorias. También, son más propensos a sufrir ansiedad, depresión y baja autoestima", afirma la nutricionista Lucía Alcalde, que cada vez recibe más consultas de familias preocupadas por esta problemática.

"Muchas patologías relacionadas con la obesidad consideradas exclusivamente en la edad adulta están ahora siendo vistas en niños con una frecuencia cada vez mayor, como la diabetes tipo 2. Por otro lado, la posibilidad de que un chico con obesidad se convierta en un adulto obeso es de hasta un 80%, y esta es una de las causas que justifican que los esfuerzos de prevención comiencen en la niñez", asegura el médico clínico Daniel Croatto, de la Federación Argentina de Diabetes (FAD).

Las causas del sobrepeso y la obesidad en los niños son multifactoriales. Aunque cada vez hay más conciencia de su impacto negativo, la ingesta de la llamada comida chatarra sigue estando a la orden del día, profundizada por un estilo de vida acelerado y cargado de actividades en muchos casos, además de la influencia de la publicidad (ver recuadro). Para completar el combo, se suma a eso la penetración ineludible de las pantallas; los chicos que pasan varias horas del día con ellas, tiempo que podrían invertir en hacer, por ejemplo, algún deporte o actividad física.

Si en algo hay absoluta unanimidad entre los profesionales de la salud es en la salida para revertir esta problemática: resulta urgente modificar los hábitos alimentarios, evitar los ultraprocesados y volver a los alimentos "reales".

"Pensemos que la alimentación de los niños depende pura y exclusivamente de los adultos que están a su cargo. Se necesita mayor conciencia de lo que significa que un chico que se encuentra en pleno crecimiento desayune o meriende todos los días de su vida un turrón, un alfajor, galletitas, *snacks*, jugos, gaseosas. A mi consultorio llegan muchas familias que manifiestan que a sus hijos no les gusta el agua", comenta Alcalde.

> "Se necesita mayor conciencia de lo que significa que un niño que se encuentra en pleno crecimiento desayune o meriende todos los días de su vida un turrón, un alfajor, galletitas, *snacks*, jugos, gaseosas", nutricionista Lucía Alcalde.

De todas formas, no se trata de cargar contra los padres y madres, porque también ellos son hijos y están atravesados por la misma cultura alimenticia que se debe modificar. Pero sí de insistir en la importancia de que los alimentos naturales cobren cada vez más protagonismo en la mesa de todos los días para que esos niños crezcan sin sobrepeso y mayor bienestar.

Ahora, ¿cómo lograrlo? ¿Cómo dar, aunque sea, los primeros pasos hacia ese cambio? "Mi sugerencia sería, de a poco, empezar a realizar las compras en la verdulería, dietética, productores locales, carnicería y que el supermercado sea la última opción. Cuanto menos paquete tenga la comida que ingerimos, mejor calidad nutricional consumimos", afirma la nutricionista. "Ejemplo con el típico desayuno: el queso untable puede reemplazarse por *hummus*, huevo, palta u otros untables de buen perfil nutricional. La mermelada *light*, por fruta o mermelada casera; y las tostadas de paquete, por un pan casero integral".

Involucrar a los chicos en las compras y la preparación y cocción de los alimentos (en la medida que se pueda) es otro hábito que también tracciona a una mejor y más consciente alimentación. Los chicos tienen mayor aceptación a las comidas cuando ellos son parte del proceso de elaboración.

Y, por supuesto, más allá de la comida, una de las mejores estrategias para reducir el sobrepeso y la obesidad infantil es fomentar el ejercicio físico como herramienta eficaz para combatir el sedentarismo.

¿SIRVE LA LEY DE ETIQUETADO?

Desde 2022 se empezó a implementar en nuestro país la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable N° 27642 (conocida como Ley de Etiquetado Frontal). Desde entonces, vemos en los envases los sellos negros que advierten sobre exceso de azúcares, grasas totales, grasas saturadas, calorías y sodio. Los fabricantes también tienen la obligación de informar sobre la presencia de edulcorantes y cafeína en los alimentos y bebidas alcanzadas por la ley.

La ley fue resistida por la industria alimenticia, en parte porque se equipara con productos que, aun teniendo más cantidad de grasas o ingredientes de lo que se recomienda, cuentan con proporciones que pueden diferir en gran medida entre unos y otros. Esto hace que, quien quiera darse un gusto sabiendo que no es la mejor decisión para su salud, no tenga posibilidad de comprar y elegir el que resulte menos nocivo.

De todos modos, ¿es efectiva? "Sí, sirve. Hay muchos alimentos que se elegían creyendo que eran de buena calidad o saludables. Los sellos vinieron a abrir los ojos y a mostrar de una manera más clara lo que nosotros, los profesionales, les enseñamos a las personas consulta tras consulta. Sirven para hacer las compras de lo que se consume de manera más consciente", opina Lucía Alcalde.

Los sellos también actúan contrarrestando la alta influencia que aún tienen las publicidades de los alimentos ultraprocesados. "Si a los adultos muchas veces nos genera ganas de probar lo que muestran, ¿cómo no le va a influir a un niño, siendo que está totalmente armada para llamar su atención?", agrega la nutricionista.

La ley, además de los sellos, contempla la regulación de la publicidad en los medios de comunicación masiva, así como la promoción y patrocinio de productos no saludables dirigido a niños, niñas y adolescentes.

EMIGRAR

EN BUSCA DE UN PRESENTE Y UN FUTURO MÁS PRÓSPERO

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, CON UNA INFLACIÓN QUE NO PARA DE CRECER Y ALCANZA RÉCORDS MUNDIALES, SUMADO UNA CRISIS GENERALIZADA QUE INCLUYE INSEGURIDAD, EMPLEO INFORMAL Y JÓVENES Y ADULTOS QUE SIENTEN QUE NO PUEDEN DESARROLLAR TODO SU POTENCIAL, MUCHAS PERSONAS DECIDIERON MUDARSE DE PAÍS. LOS PROPÓSITOS, VARIADOS, TIENEN EN COMÚN LA INTENCIÓN DE ESTAR MEJOR.

Por Alicia Andreani

Probablemente casi todos los argentinos conozcan a alguien que, por lo menos de la pandemia a esta parte, emigró en busca de nuevas oportunidades. Si bien es habitual que las personas decidan irse a vivir a otro país, Argentina tiene una impronta convocante; suele destacarse por ser generosa a la hora de recibir extranjeros que agradecen por la salud y la educación gratuitas, así como por la simpatía, expresividad, afectividad y espontaneidad.

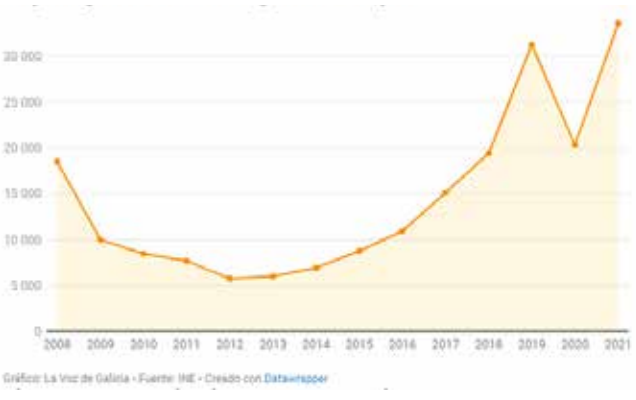
Sin embargo, por la pandemia y la crisis económica agudizada, adultos y, sobre todo, jóvenes, buscan nuevos caminos en otras latitudes. Estabilidad, certidumbre, progreso, seguridad e incluso experiencias de vida son parte del menú que suelen escucharse entre quienes eligen emigrar.

Países como Brasil (32%), España (18%), Chile (13%), Estados Unidos (9%) y Uruguay (7%) están entre los destinos que más eligen los argentinos para empezar una nueva vida, según la Dirección Nacional de Migraciones, de acuerdo con cifras de principios de 2022 de aquellos que indicaron como motivo del viaje "mudanza". Muchos de los que eligen los países europeos tienen ciudadanía de aquel continente, por lo que las cifras podrían ser mucho mayores de lo que indican las estadísticas.

Cuesta hallar actualizadas, pero algunas referencias señalan, por ejemplo, que el número de solicitudes de argentinos para residir en Chile y Uruguay alcanzó nuevos máximos desde 2020. El país rioplatense, por ejemplo, emitió ese año permisos de residencia a 1.656 argentinos, la cifra más alta en casi una década.

"Si bien Argentina no cuenta con cifras oficiales, la información del Instituto Nacional de Estadística (INE) español registra un aumento sostenido de la inmigración de personas nacidas en este país desde 2013 hasta 2019. Aunque, en 2020, debido a las restricciones de la pandemia, se produjo una caída y se pasó de más de 31.000 a más de 20.000 personas; en 2021 la cifra volvió a aumentar y el gobierno español firmó 33.596 residencias a argentinos", señalaban en el diario *La Voz de Galicia* en noviembre de 2023. En esa misma nota también publicaron "hoy por hoy, Argentina es el país con más peticiones de nacionalidad, con 7.119 registradas".

Flujo migratorio desde Argentina hacia España



Si bien se sabe que la mayoría de los argentinos que emigra son jóvenes profesionales que viajan solos, con amigos o en pareja, con ánimos de construir un futuro más prometedor, también hay padres con hijos que se embarcan con la ilusión de tener un presente más justo y alineado con el esfuerzo de tantos años de trabajo y la intención de brindarles a sus niños y adolescentes la posibilidad de alcanzar un mayor desarrollo de su potencial.

UN LUGAR EN DONDE ESFUERZO Y DEDICACIÓN SEAN SINÓNIMOS DE RESULTADOS

"Buscaba un lugar donde poder vivir tranquila en todos los aspectos; un país donde poder ser retribuida por tantos años de estudio, trabajo y experiencia; que el Estado no se quedara con todo". Quien habla es Karla Giménez, licenciada en Administración de Empresas con un posgrado en Logística. Especializada en *supply chain* y profesora de yoga, siempre fantaseó con la idea de vivir en otro país, pero, en los últimos 20 años, desde que fue mamá, el deseo creció; hasta que en 2020, cuando percibió que "la situación en Argentina era cada vez peor", según sus propias palabras, la idea tomó más fuerza.

"Yo tenía un muy buen trabajo y, sin embargo, me costaba un montón llegar a fin de mes; tuve que empezar a utilizar mis ahorros", explica. A principios de enero de 2022 ocurrieron dos hechos que la empujaron a tomar la decisión de emigrar: su mamá se descompuso y fue internada, a través de la obra social, en un lugar horrible y, a diario, al regresar de su trabajo al departamento que alquilaba por un dinero que le costaba mucho esfuerzo obtener, se encontraba con que no había luz por cortes constantes. La sensación de que su calidad de vida involucionaba, la impulsó a buscar una salida por Ezeiza. Aprovechó, entonces, la segunda quincena de enero de vacaciones para investigar la mejor manera de irse del país. Su primera opción fue Nueva Zelanda porque podía conseguir una visa pagando un posgrado de un año y medio y trabajando *part-time* con la garantía de obtener un buen empleo luego. Pero cuando les comentó a sus hijas su intención y les dio la oportunidad de elegir si querían viajar con ella o quedarse con su papá en Argentina (quien finalmente también emigró con su actual pareja y su pequeña hija al mismo destino), los planes cambiaron.

Con la decisión de irse juntas, Giménez consideró que, por el idioma y la idiosincrasia similar, la mejor opción era España. También, porque sus hijas tenían la ciudadanía italiana a través de su padre, pero ella, no; y ese país le permitía sacar una residencia legal al tener una hija menor de edad con ciudadanía europea. Así, el 4 de septiembre viajaron a su nuevo hogar: Valencia. Sin empleo, pero con todos los papeles en regla y mucha voluntad, Giménez comenzó a trabajar de lo suyo, tres meses después, con contrato indefinido, en una empresa local.

"Nuestra rutina es muy tranquila. A mi hija más chica, de 15 años, le cambió la vida 180 grados. Los chicos acá tienen mayor independencia porque no hay problemas de inseguridad. En plena adolescencia, ella está feliz. Para mí es maravilloso no padecer esa angustia que sí tenía en Argentina cuando mis hijas estaban fuera de casa. Es un cambio radical", afirma. Asimismo, señala que si bien no posee capacidad de generar grandes ahorros, su salario le permite pagar todos los gastos que incluye un terciario para su hija mayor, quien ya cumplió 20 años. Tienen una vida sin sobresaltos y con proyectos de incrementar ingresos e incluso, en el futuro, quizá mudarse a Madrid.

Giménez desea que, pronto, su hija mayor se sienta tan integrada y a gusto como la menor, y reconoce que con la distancia "la situación de Argentina duele más. Al estar lejos tomás dimensión de que hay otra forma de vivir; sin embargo, las personas que más querés están viviendo allá, en la selva. Me da mucha tristeza". Finalmente, a pesar de que existen días en que la melancolía la inunda y que extraña a familiares y amigos, ella concluye: "Estoy convencidísima de haber tomado la decisión correcta; todos los días me siento feliz por eso".

El regreso del **pádel**

EN LA ACTUALIDAD, ESTE DEPORTE QUE FUE FUROR EN LOS 90 Y RESUCITÓ EN ESTA DÉCADA PROPONE UN JUEGO MÁS CONFORTABLE POR LA EVOLUCIÓN DE SUS CANCHAS Y RAQUETAS. DEBIDO AL INTERÉS QUE SUSCITA, AHORA ES DIFÍCIL CONSEGUIR LUGAR PARA JUGAR.

En los años 90, los videoclubes y las canchas de pádel dejaron de ser furor para desaparecer con pena y sin gloria. Sin embargo, este deporte sí regresó hace unos pocos años para ser un juego elegido por amateurs y cada vez tiene más profesionales.

De hecho, se han abierto canchas recientemente, con agendas repletas y jugadores en lista de espera. El *boom* es en Argentina, pero también en otros países; por lo que no se trata de un fenómeno aislado, sino una tendencia que se da sobre todo en Latinoamérica y Europa.

El resurgimiento se debe a que fue uno de los deportes que primero se habilitó en plena pandemia, en 2020. Además, las características de las canchas de hoy hacen más confortable y saludable el juego, ya que cuentan con pisos más adecuados para amortiguar los impactos y prevenir lesiones; incluso, las paletas con las que ahora se practica son más livianas que las de antaño.

Muchos señalan que es un deporte que pueden practicar las personas de todas las edades y que se precisa menos destreza que para el tenis. Lo cierto es que hay cada vez más jugadores y torneos para distintos niveles de performance. En enero, por ejemplo, se jugó la Copa Ciudad de Mar del Plata en nueve canchas con más de 700 personas que compitieron en categorías masculinas y femeninas. En febrero, además, se desarrolló el Open Wine Pádel Tour, en Cafayate, Mendoza, con jugadores de quinta y séptima, sobre todo del noroeste del país.

En el portal de la Asociación de Pádel Argentino hay datos sobre todos los torneos nacionales e internacionales, e información relativa a la situación del deporte en la actualidad, incluso con selección nacional masculina y femenina. Los socios pagan una cuota accesible a partir de la cual pueden aprovechar múltiples beneficios.

Pero lo más importante es jugar. Practicar, disfrutar y tomar clases para dominar mejor el juego. Este se desarrolla con pelotas de tenis; idealmente dos contra dos jugadores. Se saca cruzado y la pelota siempre tiene que pegar en el piso antes del sector rival antes de que puedan devolverla. Una vez que esta rebotó, también puede pegar contra las paredes. Se juegan dos o tres *sets*, con *tie break*, y hasta 40 puntos cada uno. Y no es necesario tener experiencia previa en tenis u otros deportes.

Cómo convertir la crisis en una **oportunidad**

CUATRO ESPECIALISTAS SUGIEREN HERRAMIENTAS A LAS QUE ES POSIBLE ACUDIR PARA ENFRENTAR LOS MOMENTOS DIFÍCILES Y SALIR FORTALECIDOS. ADVIERTEN SOBRE EL MITO DE "TOCAR FONDO" PARA SALIR ADELANTE.

Por Gabriela Ensinck

Tanto a nivel social como individual, a lo largo de la vida las personas atraviesan múltiples crisis que pueden estar motivadas por factores externos (económicos, laborales, ambientales) o internos (cambios en el ciclo vital, pérdidas afectivas, enfermedades).

"Se trata de momentos de gran adversidad, pero también pueden servir como generadores de cambio y dejarnos un aprendizaje para situaciones posteriores", señala Celina Cocimano, *coach* ontológico y terapeuta emocional.

"En situaciones de crisis, las personas y las organizaciones se ven obligadas a enfrentar desafíos inesperados y a buscar soluciones innovadoras. Esta presión puede impulsar el desarrollo de nuevas habilidades, la adopción de perspectivas alternativas y la generación de ideas creativas", apunta la profesional.

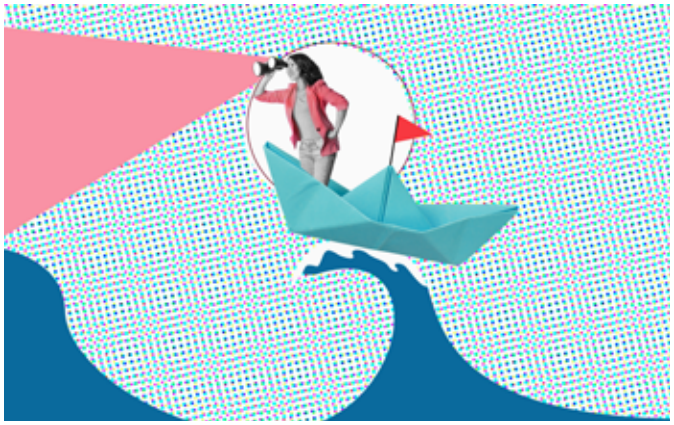
No obstante, "para que la crisis sea una oportunidad, es necesario ser conscientes del momento que se está viviendo y aprovechar esa señal de malestar como un catalizador de los cambios permanentes o transitorios que necesito hacer en mi vida", apunta por su parte la psicóloga Valeria Becerra, directora de TEC- Terapias Eficaces para el cambio y autora del libro *Psicoguía para padres*.

Con este diagnóstico coinciden la psicóloga y máster en Programación Neurolingüística (PNL) Marta Hinc y la psiquiatra infantojuvenil Antonella Pasini, socias de Épica Coaching. "La crisis es un evento inesperado, algo que no buscamos ni queremos, pero debemos afrontar activando recursos, tanto internos como del entorno, para convertirla en una oportunidad de cambio o transformación en algún aspecto de nuestro ser o de nuestras circunstancias", señalan las especialistas.

"El primer paso para convertir la crisis en oportunidad es darnos cuenta y aceptar que está ocurriendo esto que en principio no aceptamos ni queríamos, dice Hinc. Y, de inmediato, "buscar entre nuestras herramientas internas, la actitud. No podemos elegir qué crisis vivir, pero sí cómo comportarnos frente a ella", aporta Pasini, citando a el psicólogo y filósofo Viktor Frankl, sobreviviente del campo de concentración nazi Auschwitz y autor de *El hombre en busca de sentido*.

RESILIENCIA

Las cuatro profesionales consultadas coinciden en que para enfrentar una crisis no es necesario (y hasta sería contraproducente) "tocar fondo", como se dice popularmente a la instancia de llegar a estar muy mal a nivel anímico. En definitiva, nunca se sabe cuál es ese fondo.



Una cualidad para desarrollar es la resiliencia, la capacidad de transformar los obstáculos en desafíos y aprendizajes para crecer. "No se trata de negar lo que pasa, sino de elegir los recursos internos y externos para enfrentar la situación. Las crisis, a veces, invitan a compartirlo con alguien, un amigo o terapeuta, o a aprender una habilidad nueva. Cuanto más rápido aprendamos a convertir crisis en oportunidades, menos necesidad tendremos de llegar a lugares de alto malestar y dolor emocional", sostiene la psicóloga y máster en PNL.

"Atravesar una situación dura requiere aprender de nosotros mismos y recordar cómo hemos superado crisis anteriores para poner en práctica acciones que fueron beneficiosas en el pasado. Estas instancias de la vida nos fuerzan a tomar decisiones y pueden sacar lo mejor y lo peor de nosotros. De allí que sea importante adoptar herramientas de gestión emocional para que el nerviosismo y la irritabilidad, por ejemplo, no alimenten reacciones impulsivas. Practicar algún deporte, meditar o comenzar algún *hobby* puede ayudar a liberar tensiones. Ejercitar una mentalidad positiva ayuda a encontrar la motivación para seguir adelante sin perder el rumbo entre quejas y pensamientos negativos", recomienda la psicóloga y escritora Becerra.

RECALCULANDO

Las crisis, a menudo, obligan a reevaluar nuestras prioridades y metas. "Nos llevan a cuestionar lo que realmente valoramos en la vida y en el trabajo. Esta reflexión puede conducir a cambios significativos en la forma en que vivimos y trabajamos, y abrir la puerta a nuevas oportunidades que antes no habíamos considerado", remarca la *coach* Cocimano.

Tanto a nivel personal como profesional, "enfrentar y superar desafíos nos brinda experiencias valiosas que pueden fortalecer nuestras habilidades, aumentar nuestra autoconfianza y ampliar nuestra perspectiva sobre el mundo", agrega.

La vida no es lineal. No siempre es ascendente y habrá momentos malos en los que uno sentirá ganas de bajar los brazos. Una crisis se puede convertir en oportunidad por su capacidad para catalizar el cambio, reevaluar prioridades, fomentar la resiliencia, impulsar la innovación y promover el aprendizaje y el crecimiento personal o profesional. Si bien atravesarla es doloroso y desafiante, también puede ser un punto de inflexión que nos conduzca hacia nuevas posibilidades y logros inesperados.

PASOS PARA AFRONTAR UNA CRISIS

Reconocerla
En el ámbito personal, implica permitirse sentir las emociones que surgen, ya sea miedo, tristeza, ira o confusión. En el ámbito profesional, evaluar honestamente la situación y sus implicaciones.

Practicar la autocompasión
En lugar de juzgarse por no estar a las alturas de ciertas expectativas, trabajar en la aceptación y el perdón hacia uno mismo.

Revisar los recursos con los que se cuenta
¿Qué habilidades y fortalezas internas se tienen para afrontar la situación? ¿A qué redes de contactos y apoyo se puede acudir?

Reevaluar metas y prioridades
¿Qué es realmente importante para uno y para su entorno en este momento? ¿Qué cambios se quiere y se puede hacer en la vida? Estas preguntas pueden abrir nuevas perspectivas y posibilidades.

Desarrollar resiliencia
La resiliencia es la capacidad de recuperarse de las dificultades. Recordar: ¿cuántas crisis se atraviesan? ¿Con qué recursos y/o habilidades? ¿Qué se siente cuando se supera esas crisis?

Capitalizar el aprendizaje
Preguntarse "para qué" y no solo "por qué" se vive esta crisis. Qué aprendizaje deja y cómo nos prepara para enfrentar situaciones futuras, en un mundo en el que la única constante es el cambio y la incertidumbre.

Cuestión de piel: pautas para prevenir la dermatitis atópica

SI BIEN ES UNA AFECCIÓN MÁS FRECUENTE EN BEBÉS Y NIÑOS, LA PICAZÓN Y LOS ECCEMAS PUEDEN CONTINUAR HASTA LA ADULTEZ. USAR JABÓN SIN PERFUME, BAÑARSE CON AGUA TIBIA, HUMECTARSE DIARIAMENTE Y EVITAR PERFUMINAS EN ROPA Y SÁBANAS ES LA MEJOR FORMA DE PREVENIR O DE AMINORAR LOS SÍNTOMAS, AFIRMA LA DERMATÓLOGA PEDIÁTRICA RENATA GALDEANO (M. N. 120637).

Por Valeria Vincent

¿QUÉ ES LA DERMATITIS ATÓPICA Y A QUÉ GRUPOS ETARIOS AFECTA MÁS?

Es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel que se presenta con brotes y remisiones; es decir, con periodos de más afectación y otros en que la piel está más normal. No es contagiosa. Afecta principalmente a los niños a partir de los 6 meses y suele prolongarse por varios años cuando, en general, los brotes empiezan a ser menores y más espaciados. En los bebés y en los lactantes, la dermatitis atópica suele presentarse más diseminada en toda la piel, muy particularmente en las mejillas, en la zona del pañal o en la extensión de los miembros. A partir de los 2 años y en niños más grandes, principalmente se presenta en los pliegues de la piel, de los codos, de las rodillas, en el cuello y en los tobillos. Hacia la adolescencia es frecuente en el dorso de las manos y en los pies.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES Y CUÁNDO ES RECOMENDABLE CONSULTAR AL MÉDICO?

Los síntomas principales resultan ser prurito o picazón, y lesiones de eccema, que son redondeadas, coloradas y descamativas, y suelen picar bastante. En general, en edades tempranas, como los lactantes, es muy común que los papás noten cierta molestia, llanto, irritabilidad y, muchas veces, lesiones rojas en la piel: ahí es importante consultar al pediatra, que evaluará la derivación a un dermatólogo infantil. En general, los niños no presentan lesiones visibles que hagan pensar que tienen algo; sin embargo, la piel más sensible y seca que de por sí poseen los niños con dermatitis atópica genera picazón. Cuando la piel se inflama y se producen eccemas, se genera aún más picazón y los niños pueden estar bastante irritables y les cuesta dormir de noche.

¿INCIDEN LOS ANTECEDENTES FAMILIARES? ¿SE MEJORA CON EL PASO DEL TIEMPO?

La dermatitis atópica es crónica, por lo cual no existe una cura. Sin embargo, sí puede haber un mejoramiento. A medida que el niño va creciendo, los brotes de la piel y ataques de dermatitis se van espaciando, son menos severos y, con el tiempo y la adolescencia, suelen mejorar. Alrededor del 90% de los chicos entre los 8 y 10 años ya no acostumbran tener brotes de dermatitis atópica, pero hay un porcentaje menor que todavía en la adultez sigue presentando lesiones. En cuanto a la genética, existe una predisposición: que los padres o familiares hayan tenido dermatitis atópica o presenten cuadros de reactividad bronquial está muy relacionado con la aparición de dermatitis en el niño. De todos modos, esa predisposición genética siempre tiene que estar acompañada de factores externos que hagan que esta piel se inflame y se reactive, como el clima, los cambios de estación y los productos cosméticos se usan para la higiene.

¿CÓMO SE TRATA Y QUÉ HÁBITOS O MEDIDAS DE PREVENCIÓN PUEDEN TOMARSE?

El tratamiento base consiste en pautas para una humectación adecuada de la piel. Es recomendable usar un jabón que no contenga demasiados productos o perfumes que puedan irritar (puede ser de avena o cremoso), así como intentar que el baño sea tibio y cortito (menor a 10 minutos) para no hacer reaccionar aún más a la piel, ya que puede que genere mayor sequedad. También hay que humectarla a diario con una crema que no tenga perfumes ni demasiados agregados, solo con vitamina A y E. No se deben utilizar aromatizantes ni suavizantes en la ropa o las sábanas. Se trata de volver a lo esencial, lavado con jabón neutro y nada más. Obviamente, si aparecen lesiones, el tratamiento será acorde a la piel de cada niño: en los grados más leves y moderados se suelen utilizar los tópicos, como cremas con corticoides o inhibidores de la calcineurina para los eccemas. Muchas veces, se necesita usar antihistamínicos vía oral para calmar la picazón. En grados más severos (menos habitual), el tratamiento es de tipo sistémico para poder mejorar.

Kale, un superalimento exquisito

Por Alicia Andreani

EL KALE ES UNA VERDURA, UN ALIMENTO QUE APABULLA POR SUS BENEFICIOS NUTRICIONALES. UNA OPCIÓN EN LA COCINA PARA INCORPORAR SIN MÁS DEMORA.

Pertenece a la familia de las crucíferas (como el brócoli, la coliflor, el repollo y la espinaca) y se lo considera un superalimento porque tiene más cantidad de nutrientes y muy pocas calorías. Completo, sabroso y versátil, posee capacidad para absorber gran cantidad de agua, por lo que al ingerirlo depura el organismo y elimina toxinas. Además, es muy rico en cobre, magnesio, potasio, sodio y ácidos grasos omega 3 y 6, lo que promueve la salud cardiovascular.

Entre sus múltiples propiedades nutricionales, vale destacar que el kale constituye un poderoso antioxidante y antiinflamatorio, gracias a que contiene vitaminas A, C y E. También, aporta hierro, calcio, en grandes cantidades, por lo que tiene un alto valor nutricional. Al contar con estas vitaminas y minerales, se trata de un alimento que garantiza un buen estado del sistema inmunológico.

Como, asimismo, es saciante, casi sin calorías, pero sí alto valor nutricional, resulta ser una opción ideal para quienes buscan bajar de peso y, a la vez, estar bien alimentados. También, para mujeres que buscan un embarazo o lo están, porque es uno de los alimentos con más ácido fólico que existe (cuatro veces más que los huevos).

Sus hojas pueden incorporarse crudas o crocantes en ensaladas, hamburguesas caseras, rellenos o, como sugerimos en esta nota (ver "Snack de kale"), como un *snack* que bien puede ser una alternativa para las papas fritas industriales.

SNACK DE KALE

Ingredientes
- 1 atado de kale
- Sal (cantidad necesaria o nada)
- Unas gotas de aceite de oliva (o el que se prefiera)

Preparación
Lavar y secar bien las hojas (procedimiento sencillo, dado que parecen impermeables). Luego, arrancarlas de los tallos. Ponerlas en un bol y masajearlas; colocar unas pocas gotas de aceite y volver a masajear y mezclar con las manos siempre limpias.

Llevarlas a una placa para horno y hornearlas a fuego bajo (unos 160 grados) por unos 8 minutos. Idealmente, darlas vuelta a mitad de cocción. Chequear que no se pasen: deben estar crocantes y conservar el color. Otra opción es colocarlas en una freidora de aire, misma cantidad de tiempo, al mínimo.

Solo resta disfrutarlas.

Nuevos términos

Hoy vamos a jugar con las palabras y las letras. A continuación, verás tres palabras. Mirá una por una. ¿Qué otras pueden armarse con esas mismas letras?

CAMIONETA	MILANESA	FILOMENA
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

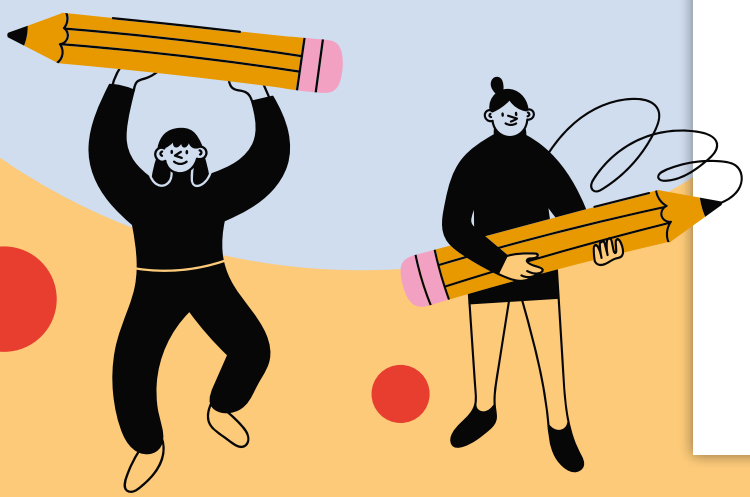
Palabras encadenadas

Si tomamos una palabra y armamos otra que empiece con la última letra de la primera y luego otra con la última letra de la segunda, y así sucesivamente, haremos una cadena de vocablos. Para jugar juntos, vamos a darte algunas de las que van en el medio del camino; ¿cuáles sumarías? La única condición en esta serie es que sean todos animales.

ELEFANTE . _____ . OSO.

_____ ORCA. _____

NUTRIA. _____.ARDILLA.



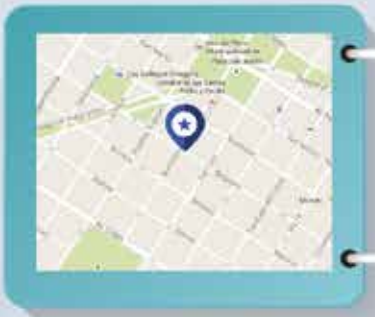
Vista panorámica

Es hora de dejar volar la creatividad. ¿Por qué no dibujás un día en el patio del colegio? ¿Qué te gusta hacer allí; con quién te gusta jugar; quiénes más aparecen en escena? Podés incluir seres, objetos y hasta decorados que no suelen estar, pero que te gustaría cambiar o incorporar. ¡Manos a la obra!

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.

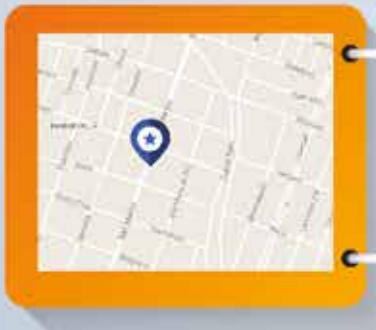
BAHÍA BLANCA
Peatonal Drago 26
1°, Of. 7
0291-4306080



MAR DEL PLATA
Diagonal 25 de Mayo
286 - Piso 3, Of.2
0299 448-7474

CENTRO
Uruguay 469 4.° A
4371-4896

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



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

TUCUMÁN
Maipú 419 1.° A
0381-4219734

PrivaMed

0810-999-2706

www.privamedsa.com

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD - ÓRGANO DE CONTROL DE OBRAS SOCIALES Y ENTIDADES DE MEDICINA PREPAGA 0800-222-SALUD (72583) - WWW.SSSALUD.GOV.AR LEY Nº 26.682 - R.N.E.M.P. Nº 1506