

A background image showing a person from the waist down, wearing a light-colored top and shorts, riding a bicycle on a paved path. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day. The path is lined with green grass and trees in the distance.

SOLUCIONES PARA UNA MOVILIDAD SEGURA Y *sustentable*

Entrevista con Carolina Aubele

La diseñadora de moda y especialista en imagen personal potencia la belleza natural y la identidad de la gente.

págs. 6 y 7

La obesidad mata

Pautas para prevenir la adquisición de una patología que desata muchas otras y que afecta cada vez a más niños y jóvenes.

págs. 8 y 9

Contener a un hijo enfermo

Preocuparse menos y ocuparse más. Espacio para el enojo, pero también para el juego. Estas y más pautas para sostener a los chicos.

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

LOS CAMINOS DE LA VIDA

Termina el primer trimestre del año. Quizá demasiado pronto.

Lo cierto es que una nueva edición de *Embarcados* llega con más notas para acompañar los buenos y malos momentos de sus lectores. Es que todos son oportunidades de aprendizaje que no nos queremos perder.

En línea con esta idea, en **Entrevista** obtenemos interesantes reflexiones, análisis y sugerencias de una experta en imagen personal que ayuda a identificar y potenciar la propia.

En **Salvavidas**, todo lo que hay que saber para prevenir el sobrepeso y la obesidad; una enfermedad que es cada vez más prevalente en los niños y jóvenes, y que, por lo tanto, merece especial atención.

Y si de evitar que las personas fallezcan absurdamente se trata, también resulta clave atender un tema que, desde otro lugar, ya hemos tratado en la edición anterior: la seguridad vial. Esta vez, en **Nota de Tapa** hacemos foco en las soluciones que países como Suecia aplicaron con éxito para desarrollar un verdadero sistema de movilidad sustentable.

Por otra parte, en **GPS** nos adentramos en la epigenética, una disciplina en pleno desarrollo que permite comprender de qué manera el entorno impacta en la salud de las generaciones pasadas y venideras.

Asimismo, en **La Brújula** le hacemos frente a un tema difícil: cómo contener a un hijo que está enfermo. Una especialista en crianza comparte algunas pautas para estar a las alturas de lo que los chicos necesitan.

También nos damos el gusto de presentar a Paola Pivas, una electricista naval con una carrera en ascenso. En **Bitácora de la Marina Mercante** revela detalles de su vida en altamar y en tierra; así como las claves del rol preponderante que ocupa en un ámbito que sigue siendo mayormente masculino.

Y, como siempre, buscamos sorprenderlos con las clásicas secciones **En Cifras** y **Recreo de Piratas**.

Que disfruten de otra edición de *Embarcados*.

Hasta la próxima,

Ricardo R. Iglesias
Presidente



SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

ENTREVISTA

Carolina Aubele. La diseñadora y especialista en imagen personal reflexiona sobre la identidad, la belleza y el potencial femenino.

SALVAVIDAS

Obesidad. Una enfermedad con cada vez más prevalencia. Pautas para prevenirla.

08

NOTA DE TAPA

Movilidad sustentable. Es tiempo de trabajar en verdaderas soluciones que eviten más muertes en la vía pública y carreteras.

10

A TODO VAPOR

Correr en el lugar. Cinta o elíptico. Beneficios y diferencias de dos herramientas aliadas de la salud.

13

Sano diálogo. Sugerencia para poder contener a los chicos cuando están enfermos.

14

LA BRÚJULA

16

GPS

En nuestro consultorio, descubrimos el aporte de la epigenética.

17

BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Historia de una mujer líder en altamar.

18

RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

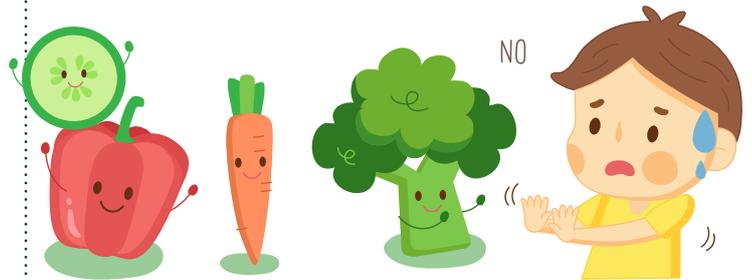
MUNDO OSEN

3N C1FR4S



El **10,2 %** de los argentinos poseen algún tipo de discapacidad, según el INDEC. Pero sólo el **32,2 %** de ellos **tienen empleo.**

Cerca de un **19 %** de los **cánceres** gastrointestinales, un **31 %** de las **cardiopatías isquémicas** y un **11 %** de los **ACV** son provocados en el mundo por la **ingesta insuficiente de frutas y verduras.** De allí la importancia de consumirlas a diario.



Hoy existen **10 millones menos** de **consumidores de tabaco** en comparación con 2018. Se estima que **habrá otros 27 millones menos para 2025.**



Menos de **5 gramos de sal** o una cucharita de té por día **es lo que recomienda consumir**

la Organización Mundial de la Salud. Para disminuir su ingesta, se sugiere no agregar sal a las preparaciones y no poner saleros en la mesa, además de limitar los productos hipersódicos.



“El guardarropas una caja de sino de

✍ Por Jessica Mateu

CAROLINA AUBELE, DISEÑADORA Y ASESORA DE IMAGEN, ASEGURA QUE TODAS LAS PERSONAS TIENEN UN ESTILO. SÓLO HAY QUE RECONOCERLO, ACEPTARLO Y VER LA BELLEZA PROPIA Y NATURAL. APRENDER A VESTIRSE Y A COMPRAR, APROVECHAR LA COLORIMETRÍA Y REDISTRIBUIR SON SÓLO ALGUNAS DE LAS CLAVES QUE SUGIERE.

Coherente con lo que pregona, la diseñadora de indumentaria y especialista en asesoramiento de imagen Carolina Aubele tiene un estilo de vestir, peinar, expresarse y moverse tan espontáneo y natural como impecable y armónico.

Como experta en la industria de la moda, se formó en Milán, Copenhague y Londres. Vendió sus colecciones de ropa en Estados Unidos, Europa y Asia, y las publicó en revistas internacionales como *Elle*, *People* y *Marie Claire*. Además, realizó diseños para Tyra Banks y Eva Longoria, y escribió tres libros “para compartir ideas. Veía mujeres acoquejadas que no sabían cómo convivir con los aspectos que no les gustaban. El problema es que no saben cómo vestirse”, explicó en la entrevista con *Embarcados*. El primero de sus libros, *Secretos del vestidor*, nació como guía para potenciar la hermosura personal. “Se convirtió en el concepto base de Maison Aubele, un espacio en donde las mujeres se conectan con su belleza natural. Mi pasión más grande es cambiarle la vida a la mujer real, que pueda mejorar a partir de ser quien es”. Así,

“Mi pasión más grande es cambiarle la vida a la mujer real, que pueda mejorar a partir de ser quien es”.

lo que busca Aubele con Maison y sus cursos es que ellas aprendan a vestir su cuerpo, a interpretarlo y a confiar en su estética. Eso “te despoja de los parámetros o los ideales de cómo supuestamente deberías ser y te conecta con tu mejor versión”, afirma quien dejó el diseño de indumentaria para volcarse al asesoramiento. “Lo que más me apasiona de mi trabajo es generar bienestar, que las mujeres se amiguen con su cuerpo y su estética, y puedan recrearse a partir de eso”, destaca. Por eso, Maison Aubele también cuenta con una academia *online*.

¿Por qué es importante tener un estilo personal?

Es parte de uno. Ya existe. Lo que es vital es que, al plasmarlo, una se sienta más cómoda, segura y coherente con quién es. Eso te da otro porte. El estilo personal no tiene que ver sólo con tu imagen, sino con cómo ves al mundo, qué cosas te interesan, cómo trabajás, hablás, decorás tu casa y cómo elegís y comprás. Con todo. La gente, más que tendencias,



no es recuerdos, herramientas”



hoy busca personalidad. Antes de seguir comprando o queriendo tener hay que preguntarse: ¿quién soy yo, cómo soy? A partir de ahí uno consume desde otro lugar.

Si todos tenemos un estilo personal, entonces, no es algo que se aprende.

No es fácil para todos encontrarlo. Estamos tan estimulados con imágenes externas que hay quienes se pierden o tienen inseguridades para mostrarse tal cual son. Prefieren, entonces, ser parte de la masa. No se aprende a tener un estilo personal, sí a reestablecer el vínculo con la propia personalidad.

¿El estilo puede cambiar con el tiempo?

No. Se pule, se nutre. Con los años, una está más segura de quién es. Entonces, manifiesta su estilo sintiéndose más cómoda, más relajada, con menos exigencias a verse impecable.

¿Cuáles son los errores más comunes?

El problema más grande es compararse con referentes de belleza o ideales que no tienen nada que ver con cómo es uno. Que algo esté de moda no significa que nos va a quedar bien. Al compararnos nos perdemos de nosotros mismos. Tener un asesoramiento de imagen o participar de un *workshop* es importante porque un especialista te ayuda a que veas tu potencial y a aceptar lo que no te gusta de tu cuerpo. Eso podés cambiarlo y lo que no podés o no querés cambiar, aprendés a vestirlo. Ahí empezás a crear una imagen más auténtica, con otra riqueza visual y profundidad. Hoy es desequilibrada la relevancia que se le da a la imagen. Como asesora te digo que no es tan importante. Pero la gente se presenta y cuenta su vida en imágenes.

¿Qué es la colorimetría?

Es una técnica natural para vernos muchísimo mejor a través de la interpretación de nuestros colores. Nuestra paleta natural está en ojos, cejas, piel y cabellos, y es compatible con un montón de colores. Los que nos quedan bien. Cuando aprendemos, a través de un diagnóstico profesional, cuál es nuestra paleta, nuestro rostro se ve favorecido. Podemos construir un guardarropa con esos colores y así todo nos queda bien. Nos rejuvenece, la piel se ve

mejor; los ojos, más grandes; la boca, más linda. Cuando uno usa aquellos que no le sientan bien, se marcan más las manchas, arrugas, ojeras, bolsas e incluso, la calidad de la piel luce más mustia.

¿Qué obtiene alguien que acude a un servicio de asesoramiento de imagen?

Un manual de estilo personalizado que no sólo tiene que ver con el estilo o el *look* propio, sino con las prendas que lo favorecen por su tipo de cuerpo en función de materiales, colores, largos, texturas... También se le brinda consejos ligados a la tipología de su rostro a partir de los cortes de cabello, aros, anteojos y demás accesorios que le quedan mejor. El cliente vuelve a su casa con todo este diagnóstico, nuevas sugerencias e información, y trabaja sobre su guardarropa. Aparte, hay servicios de guardarropa y *personal shoppers* para quienes hacen cambios de *look* drásticos y necesitan analizar lo que tienen, lo que les falta y cómo empezar comprar. Además, es bueno que lo que no le quede bien lo deje ir. En la Maison somos muy promotores de no guardar lo que uno no usa. El guardarropa no es una caja de recuerdos, sino de herramientas.

VENEDORES CON NUEVO PARADIGMA

Carolina Aubele también asesora a marcas y a su fuerza de ventas porque ya no hay lugar para quienes no entienden que no se trata de ofrecer lo que hay, sino lo que una mujer necesita. “El cliente está cansado de que le quieran vender cualquier cosa. Lo que hay que ofrecerle es lo que le queda bien y necesita. Así, se lo fideliza e incluso se le vende más”, afirma la experta. Asimismo, indica que “las marcas tienen que saber que los clientes van a ser cada vez más exigentes. En el mundo, la gente evalúa más en qué gasta su dinero. Incluso, empieza a medir el impacto ambiental de lo que consume”. Finalmente, Aubele opina que “hay que redistribuir, pasarle la ropa a la gente que no tiene o a instituciones benéficas. Te podés comprar un tapado el día que donaste el que tenés. Ya no hay lugar para dos”, señala entre risas.

 Por Jesica Mateu

Un problema tan alarmante como prevenible

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD AUMENTAN EN LA POBLACIÓN, INCLUSO ENTRE LOS NIÑOS. ESTADO, ESCUELAS, INDUSTRIA Y FAMILIAS DEBEN TOMAR CONCIENCIA Y MEDIDAS CONCRETAS PARA EVITAR QUE ESTE FLAGELO SIGA AFECTANDO SERIAMENTE LA CALIDAD Y LA EXPECTATIVA DE VIDA.

La obesidad es una enfermedad y una problemática que tiende a agravarse. Por ello es fundamental tomar conciencia y prevenirla sin mayor dilación.

Se define, al igual que el sobrepeso, como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. De hecho, tal como expresó la nutricionista Cecilia Garau en una de las charlas de las *Jornadas de lucha contra la obesidad* que organizó OSEN, esta enfermedad genera 300 comorbilidades. Es decir, patologías como diversos tipos de cáncer, problemas articulares y óseos, hipertensión, diabetes, cardiopatías, disfunción sexual, esterilidad y depresión.

Precisamente por eso OSEN busca aportar información y pautas útiles y prácticas. Se trata de un asunto que supera la cuestión estética y que debería abordarse como una enfermedad que incluso impacta en la salud pública. De allí que la ponencia de Garau en el Hotel Panamericano, donde los interesados completaron la capacidad de la sala, se haya enfocado no sólo en explicar el abecé de la obesidad, sino también en acercar soluciones e ideas para mantener hábitos que benefician a la calidad de vida. Porque, como indica el lema de las jornadas de OSEN, “La salud es un derecho de todos”.

Garau es conocida por su participación en el *reality Cuestión de peso*. Tiene una vasta experiencia como médica de planta del Hospital Pirovano y de la clínica especialista en obesidad del doctor Alberto Cormillot.

UN TSUNAMI

Así es como la nutricionista define a esta problemática. “La obesidad se convirtió en un tsunami”, asegura. Y lo atribuye, en gran parte, a que las madres (y los padres) no se ocupan como antes de la comida de la casa, “sino que se la tercerizan: a una abuela, una empleada o al *delivery*”. Eso genera que no haya una organización alimentaria saludable y que, por la falta de tiempo, el cansancio, la excesiva carga de responsabilidades y la información confusa que circula, en muchos hogares se adopten prácticas poco convenientes para la nutrición. En otras palabras, se recurre a comidas altas en grasas, sales y azúcares que no demandan largas ni complejas preparaciones, pero que son sabrosas y dejan a todos satisfechos. Sin

embargo, estas atentan contra la salud. “Convengamos que la comida rica en grasa y sal es muy apetitosa por los mecanismos cerebrales que se desarrollan en la búsqueda del placer. Es más adictiva que una comida natural y sana”, destaca.

Otro factor que señala Garau es que “las porciones se desmadraron. Adultos y chicos comen las mismas cantidades. La obesidad infantil es alarmante. Enfermedades que antes sólo se veían en adultos, como el colesterol, la hipertensión, la diabetes tipo 2, hoy también las vemos en los chicos”. El *bullying* y la discriminación que sufren quienes padecen obesidad son más flagelos asociados. A los jóvenes y adultos con esta patología, además, “les cuesta conseguir trabajo porque son considerados una bomba de tiempo. El empleador piensa que van a faltar porque deben atender a diversos malestares que acarrea la obesidad o que no van a rendir

HERENCIA

La genética es un factor clave en la obesidad, pero los factores medioambientales pueden actuar como disparadores de aquella predisposición. Por eso, cuidarse no sólo beneficia a quien lo hace, sino también a las futuras generaciones.

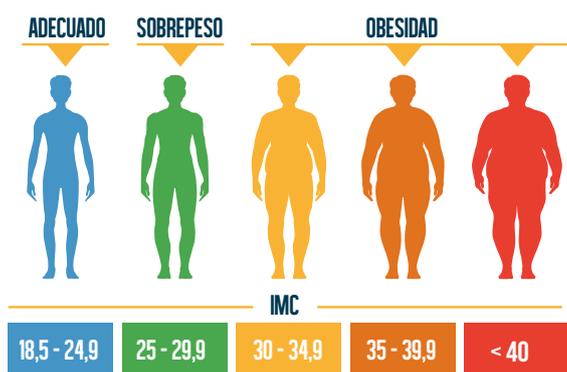
Se sabe que **los hijos de una pareja obesa tienen el 80 % de posibilidades de desarrollar la enfermedad**. El porcentaje baja al **50 % si sólo uno de sus progenitores es obeso**. Y se reduce al **20 % si ninguno de ellos lo es**.



bien por el cansancio o la falta de descanso que les genera las clásicas apneas de sueño”, explica la especialista.

El aumento excesivo de peso también está vinculado al hábito de comer por otras razones que nada tienen que ver con la alimentación, la nutrición y la saciedad. Los padres asocian la comida con premios y castigos. Las personas, en general, con la recreación, el placer y la reunión con amigos o familiares. También se come por ansiedad, por nervios, por aburrimiento, por tristeza, por alegría, por soledad...

El 64 % de los adultos son obesos. También el 40 % de los chicos, según la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo.



La industria alimenticia, asimismo, es funcional a los malos hábitos. Y las escuelas, donde los chicos también desayunan, almuerzan o meriendan, tampoco suelen estar a las alturas de lo que ellos de verdad necesitan. “Los menús escolares son altísimos en hidratos de carbono, con poca fruta y verdura”. Además, no suelen haber “bebederos ni kioscos saludables. Allí sólo venden gaseosas, jugos (que son agua y azúcar, sin ninguna propiedad) y golosinas. Cada vez hay más chicos que no toman agua”, alerta Garau.

Las ciudades y los pueblos en general no promueven la movilidad a pie o en bicicleta generando caminos seguros y accesibles. Además, la ausencia de lactancia materna, dormir poco o mal, pasar mucho tiempo frente a las pantallas y el sedentarismo son otros factores que contribuyen al sobrepeso y la obesidad.

RESPONSABILIDAD DE TODOS

De allí que es clave que haya mayor compromiso en las casas, en los colegios y en la industria, pero también “la intervención del Estado”, afirma la nutricionista, quien explica que este debería tomar acciones claras, como el cambio de rotulado en los alimentos y prohibir que se promocionen golosinas con juguetes, así como las referencias infantiles en los envases de los productos poco saludables.



SALUDABLE, SOBREPESO, OBESIDAD

El índice de masa corporal (IMC) permite orientar acerca de si el peso está dentro de lo deseable. Para calcularlo, se debe dividir el peso por el valor de la altura al cuadrado.

$$\text{IMC} = \text{PESO} / \text{ALTURA}^2$$

CONSEJOS SUSTANCIALES

- Respetar las cuatro comidas diarias y los horarios. Incluir colaciones.
- Comer alimentos de todos los colores y en porciones adecuadas.
- Evitar frituras, bebidas azucaradas, comidas con alto contenido de azúcar, sodio, grasas y harinas. También las galletitas; es preferible comer tostadas.
- Hacer una consulta con un/a nutricionista para obtener lineamientos e información certera y personalizada sobre qué, cuánto y cómo comer.

Compara este tema con la seguridad. “Está a cargo del Estado, pero no por eso cualquiera de nosotros sale con la billetera bajo el brazo o circula por lugares peligrosos sin ninguna precaución. Lo mismo debería suceder con la alimentación”, analiza.

Asimismo, opina que si bien hay información, muchas veces es engañosa. Como los polvos o las dietas que se promocionan como mágicos. No existen soluciones milagrosas. Hay sólo tres fármacos para la obesidad (dos, vía oral, y uno, inyectable) que precisan de prescripción médica.

“Los *influencers* se convirtieron en gurúes que traen mucha desinformación y, como consecuencia, trastornos alimentarios en adolescentes”. Se habla poco sobre la base de la evidencia científica, como debe ser y como sí lo hacen los especialistas. Y la salud no se trata de experiencias personales aisladas.

A person wearing a blue blazer, a maroon t-shirt, and light grey trousers is riding a black e-scooter on a city street. The person is wearing brown leather shoes. The background shows a blurred city street with a yellow taxi and other vehicles. The text 'SOLUCIONES PARA UNA MOVILIDAD SEGURA Y sustentable' is overlaid on the right side of the image.

SOLUCIONES
PARA UNA
MOVILIDAD
SEGURA Y
sustentable

 Por Jesica Mateu

LA INSEGURIDAD VIAL ES UN PROBLEMA GLOBAL. PERO LAS MUERTES EN ACCIDENTES DE TRÁNSITO SON PREVENIBLES. LO DEMUESTRAN PAÍSES QUE, COMO SUECIA, CONSIDERAN AL TEMA UNA PRIORIDAD Y LO ABORDAN DE MANERA INTEGRAL CON POLÍTICAS DE ESTADO EFICIENTES. ES URGENTE ANALIZAR Y ADAPTAR A LA ARGENTINA LAS ESTRATEGIAS EXITOSAS QUE APLICAN DIVERSOS PAÍSES DEL MUNDO.

“¿Por qué seguimos aceptando un sistema de transporte que mata a tanta gente?”, se preguntaba, un mes atrás, pocas horas antes de que comenzara la 3ra Conferencia Global Ministerial en Seguridad Vial, en Estocolmo, Suecia, Etienne Krug, director de Factores Sociales Determinantes de la Salud, de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Cada día mueren en la Argentina un promedio de 15 personas. Son 15 vidas que dejan trancos proyectos y deseos; 15 familias que llorarán eternamente la pérdida de un padre, una madre, un abuelo, una hermana, un nieto, un amigo, un maestro, una alumna o una hija.

Todas, absolutamente evitables. Sin embargo, son tragedias que continúan ocurriendo sin pausa. Incluso, la mayoría de las víctimas son niños y jóvenes de entre 5 y 29 años, según el último reporte global de la OMS.

La realidad merece ser distinta. La movilidad puede y debe ser accesible, equitativa, sustentable y segura. En la denominada Declaración de Estocolmo, donde quedaron plasmadas las conclusiones más relevantes del mencionado evento, se destacó, entre las metas para 2030, la importancia de vincular la seguridad vial con la salud mental y física, el desarrollo, la educación, la igualdad entre el hombre y la mujer, el medio ambiente y el cambio climático.

VISIÓN CERO

La experiencia sueca demuestra que resolver el problema de la inseguridad vial es una decisión, en primer lugar, política, y luego, empresarial y social.

Hace 23 años, el país nórdico –no por nada fue anfitrión de la conferencia que reunió líderes de más de 140 países– inició una política de movilidad sustentable con un cambio de paradigma. Fueron pioneros en entender que es sistémica la causa por la que en el mundo mueren millones de personas al año y que otras tantas queden seriamente lesionadas. Los responsables no sólo son los usuarios de la vía pública y de las carreteras, sino en especial quienes administran, diseñan y construyen el sistema de movilidad. “El parámetro para diseñar una calle debe ser que esta elimine las chances de que haya muertes o heridos de gravedad”, afirmó María Krafft, directora de Sustentabilidad y Seguridad Vial de la Administración Sueca de Transporte.

Visión Cero parte de la idea de que los seres humanos, indefectiblemente, cometen errores. Por ello, un sistema adecuado de transporte debe anticiparlos y corregirlos. Además, este enfoque marca desde su denominación el objetivo: que no haya más vidas sin futuro producto de los accidentes de tránsito. Esto requiere el compromiso del sector público, del sector privado y de los ciudadanos en general. Sólo así podrá desarrollarse un sistema verdaderamente equitativo, seguro, eficiente y con perspectiva de género.

Entre las metas mundiales para 2030 se destaca la importancia de vincular la seguridad vial con la salud mental y física, el desarrollo, la educación, la igualdad entre el hombre y la mujer, el medio ambiente y el cambio climático.

PROGRESAR VS. EMPOBRECERSE

En Suecia –y la intención en la flamante década es que el mundo se comprometa a tener la misma perspectiva– existe un enfoque integral de la seguridad vial. Es reconocida como un derecho humano y transversal a cualquier proyecto urbano. Sabe que un sistema de movilidad sustentable cuida la vida, pero también, su calidad. “A los suecos les importa no sólo para prevenir muertes, sino para que los chicos vayan tranquilos al colegio, haya menos ruido en las calles y se respire un aire limpio”, explicó Krafft.

Incluso, la movilidad sustentable mejora la economía de los países. Mientras que, si la tendencia mortal continúa, se seguirán perdiendo recursos humanos y financieros valiosos. Las muertes y lesiones graves por accidentes viales generan pérdidas anuales de entre el 2 % y el 2,5 % del PBI global. Equivale a unos 1,8 trillones de dólares. Además, las familias se ven perjudicadas al dejar de percibir los ingresos derivados del trabajo del jefe o jefa de hogar cuando este/a fallece o queda incapacitado/a para continuar con su actividad. Invierten sus ahorros –y hasta se ven obligados a pedir préstamos– en busca de justicia o para hacerle frente a innumerables trámites derivados de la tragedia, así como costos en atención médica y contención psicológica. Todos pierden: víctimas y familias. La sociedad. El país.

NO HAY EXCUSAS

Desde el Estado hay mucho que puede hacerse y no necesariamente implica gastos onerosos. Sí estrategias creativas e inteligentes, con fundamento científico. Además, es clave invertir en infraestructura adecuada y en campañas de concientización efectiva; establecer normas para la reducción de la velocidad (la OMS recomienda que la máxima urbana sea de 30 km/hora), desincentivar el uso de los automóviles (más aún si tienen motores a combustión) a través de una red de transporte público que incorpore alternativas ecológicas. En Estocolmo, por ejemplo, en función de la hora del día y de la zona de circulación, los colectivos operan a la manera tradicional o eléctrica. Así, por ejemplo, en barrios en los que hay más tránsito, o por la noche, utilizan la modalidad ecológica con el fin de ser más silenciosos.

Tal como señalaron durante la conferencia global sobre seguridad vial diversos líderes, las calles deben ser pensadas para las personas, no para los autos. Por ello, en la capital sueca, por ejemplo, abundan las peatonales en zonas comerciales, bancarias y corporativas.

Otra solución complementaria es el incentivo de medios alternativos, como las bicicletas y los monopatines. Hay sendas especiales para ellos, debidamente planificadas, ordenadas y diseñadas para garantizar la seguridad. El uso de las bicis, por caso, aparte de disminuir el tránsito vehicular fomenta el ejercicio físico y los hábitos saludables.

“A los suecos les importa la seguridad vial no sólo para prevenir muertes, sino para que los chicos vayan tranquilos al colegio, haya menos ruido en las calles y se respire un aire limpio”. María Krafft, directora de Sustentabilidad y Seguridad Vial de la Administración Sueca de Transporte.

ASUMIR LA RESPONSABILIDAD

Las empresas también son esenciales para generar el cambio. Cuando la competencia no sólo está regida por el rédito económico a corto plazo, sino en obtener utilidades a la vez que mejorar la calidad de vida de propios y ajenos, ganan todos. Por eso, en Suecia, compañías como McDonald’s sólo aceptan proveedores que realicen sus envíos en vehículos eléctricos, y por la noche para evitar la contaminación auditiva y complicaciones en el tránsito diurno. Así, quienes deseen trabajar para la multinacional deben adecuarse a esos estándares. Basta tomar la iniciativa para que las estrategias positivas comiencen a replicarse. Poco a poco, otras firmas copian las buenas prácticas. Todos ganan.

Entonces, si el país escandinavo tiene una de las tasas de mortalidad más bajas del mundo gracias a políticos capaces, formados y comprometidos, y a una sociedad educada que valora la vida propia y ajena. Si el Parlamento sueco tomó la decisión de sostener una política a largo plazo para mejorar su sistema de movilidad. Si otros países están logrando reducir las muertes en el tránsito... ¿Cuánto va a esperar la Argentina para hacerlo? Una vez más: “¿Por qué seguimos aceptando un sistema de transporte que mata a tanta gente?”



La paradoja de desplazarse en el lugar

HAY DOS MÁQUINAS ALIADAS PARA LOS QUE BUSCAN EJERCICIO CARDIOVASCULAR, ENTRAR EN CALOR PREVIO A ALGUNA ACTIVIDAD DEPORTIVA O PREPARARSE PARA ALGÚN DESAFÍO FÍSICO. SE TRATA DE LA CINTA DE CORRER Y LAS LLAMADAS BICICLETAS ELÍPTICAS. SIMILITUDES, DIFERENCIAS, BENEFICIOS Y CONTRAS.

 Por Jesica Mateu



ELÍPTICA

- Las articulaciones se esfuerzan el equivalente al 75 % del peso corporal; por lo que es mejor para quienes sufren dolores de rodilla, cadera o artritis.
- No perjudica las articulaciones ni la espalda porque no hay impacto contra una superficie.
- Si está equipada con bastones móviles permite también trabajar, además de las piernas, los brazos, los hombros y la espalda.
- Como también se puede utilizar ejerciendo marcha hacia atrás, posibilita ejercitar más las pantorrillas y los músculos isquiotibiales.
- No reemplaza la actividad *runner*, pero es ideal para corredores que quieran recomenzar el entrenamiento luego de una lesión o lograr una recuperación activa con ejercicios de menor impacto que con la cinta o la carrera al aire libre.

VS.

CINTA

- Imita, pero con menor impacto y sin verse afectado por las particularidades del camino, el movimiento natural que se realiza al correr. Aunque, aun así, el cuerpo golpea contra la superficie.
- Las articulaciones se esfuerzan el equivalente al 110 % del peso corporal si se camina a cierta velocidad.
- Brinda la chance de ajustar la inclinación para lograr un entrenamiento más exigente. De hecho, permite correr a más velocidad que la máquina elíptica.
- No ejercita la parte superior del cuerpo, sino que se centra en las piernas y los glúteos.



TAL VEZ NO SE TRATE DE ELEGIR ENTRE UNA Y OTRA, SINO DE APROVECHAR LAS DOS.

Fuentes: "British Journal of Sports Medicine (BJSM)", la clínica española Mayo, la publicación especializada en la industria del fitness "Runner's World" y un informe del Medical College de Wisconsin.

✍ Por Jesica Mateu

Contener a un hijo enfermo



EL DIÁLOGO SINCERO, CLARO Y TRANQUILLO; LA ESCUCHA ATENTA; EL ESPACIO PARA JUGAR, ENOJARSE Y ESTAR TRISTES SON ALGUNAS CONDICIONES FUNDAMENTALES PARA QUE LOS CHICOS PUEDAN TRANSITAR, DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, UNA ETAPA DIFÍCIL Y DOLOROSA.

Enfermar. Todas las personas alguna vez se enferman. Una fiebre inexplicable, un resfrío, una otitis, quizá sarampión. Los bebés y los niños son los más vulnerables, y son habituales las visitas al pediatra y a las guardias.

Ya el vacunatorio a muchos los asusta y, a otros tantos, también la consulta médica de rutina. Para todos, incluso para los aparentemente más valientes, el apoyo, la contención y la palabra de los especialistas, pero, en especial, la de sus padres, es clave para que los miedos no existan o se superen.

Cuando las patologías aparecen no es cuestión de sobre-dimensionarlas, pero tampoco minimizarlas. Además de consultar dudas y pedir segundas opiniones cuando la razón o la intuición lo reclaman, hay que entender que el rol de los papás y las mamás es siempre exigente cuando se trata de acompañar y apoyar a un hijo que sufre alguna dolencia. Por



ello, es recomendable que también afronten sus propios miedos y se informen a la vez que transmitan a sus niños, con palabras sencillas, claridad, tranquilidad, positividad y verdad, lo que les está ocurriendo. Sin abrumarlos con demasiados datos, pero tampoco imprimiendo un halo de misterio que les genere más incertidumbres y fantasmas.

Es sustancial que el estar atravesando una situación indeseable no les impida gozar de momentos de risa, diversión y placer.

PAUTAS DE CONTENCIÓN

La psicóloga especialista en crianza Maritchu Seitún señaló tiempo atrás, en una charla sobre pubertad precoz, algunas claves que padres, abuelos y demás adultos de referencia bien pueden tener en cuenta cuando deben acompañar a sus hijos, nietos o niños a cargo que están atravesando aquella o cualquier otra patología.

Ella explica, en principio, que cuando los chicos se enferman, los adultos “sienten miedo, culpa, enojo. Incluso, a veces, buscan culpables en lugar de ocuparse. Lo importante es trabajar en equipo”. Es decir, mamá y papá, y ambos con el grupo médico. La especialista también señala que “los padres pasan a sentirse indefensos; viven un duelo por el fin de la omnipotencia”.

Por otra parte, Seitún advierte que “los niños ven la preocupación de sus padres. La notan al escuchar sus charlas, cuando callan o se encierran, y hasta en sus caras”. Sobre todo, a partir de que los chicos pasaron los seis años. Desde entonces tienen otra maduración y más conciencia de lo que ocurre en su entorno.

Por ello es muy importante que los adultos “no se dejen llevar por la angustia y, entonces, puedan contenerlos”, destaca.

Se sabe que escuchar a los chicos es parte esencial de la crianza. También, el preguntarles y comunicarles algunos conceptos vitales para que adquieran seguridad. Así, cuando están con alguna dolencia, enfermedad o tratamiento es recomendable consultarles acerca de cómo se sienten para poder ayudarlos mejor. Asimismo, es bueno aclararles que no es culpa suya lo que están atravesando. También “hay que darles lugar para la protesta, el enojo y la tristeza. Y la información adecuada. Ni mucha ni poca. Es importante hablar del hoy. No es necesario dar un paso más allá, sino ir etapa por etapa”, enumera Seitún. Además, la psicóloga destaca la necesidad de transmitirles confianza en el médico y no hacer falsas promesas, como el clásico “no te va a doler”.

Otro punto esencial es no expulsar el juego. Nunca, ningún niño debe dejar de disfrutar de actividades lúdicas. Hay que hacerlas como se pueda y durante el tiempo –mucho o escaso– que sea posible. Recrearse con la lectura, rompecabezas, expresiones artísticas y todo lo que a los hijos les guste y estén en condiciones de realizar. Resulta sustancial que el estar atravesando una situación indeseable no les impida gozar de momentos de risa, diversión y placer. Que la enfermedad sea una circunstancia, no la supresión de los sabores de la vida.

Además, existen muchas herramientas que colaboran y permiten tomar distancia de la enfermedad. Incluso, otras para asimilar información difícil. Una estrategia para esto último es “trasladar lo que les pasa a los chicos a un muñeco”, sugiere Seitún.

Asimismo, distintos especialistas aconsejan reunirse con otros padres y niños que estén atravesando situaciones similares. También con terapeutas especializados para aprender a identificar, asimilar y transitar la diversidad de emociones que surgen y se ponen en juego. Las familias con chicos que padecen cáncer pueden acudir, por ejemplo, a psicooncólogos, que podrán ayudarlos por su experiencia en el tema. Vale recordar, además, que la mayoría de los niños y jóvenes con esta patología se curan.

ATENCIÓN CON LOS HERMANOS

Los padres, además de cuidar al hijo circunstancialmente enfermo, deben poder ocuparse de los hermanos del paciente, porque es habitual que, ante la atención –entendible y merecida– que este recibe, ellos se sientan abandonados. Tienen derecho a sentir celos y enojo; no hay que retarlos por eso. Sí brindarles información, siempre en función de su edad, para que puedan entender qué está ocurriendo y por qué, entre otras cuestiones.

También dependiendo de la edad, las reacciones de los hermanos varían. Al ser testigos de un momento de salud delicado, los menores de cinco años suelen “portarse mal porque sólo les importa convocar a sus papás. Aun cuando estén enojados con ellos”. Mientras que los mayores de seis es habitual que se sobreadapten. Es decir, que se comporten especialmente bien en el sentido de hacer todo lo que se espera de ellos y mucho más. En consecuencia, resulta esencial volver una y otra vez al diálogo; ayudarlos a que no dejen de ser chicos. Sostenerlos para que no sientan mayor responsabilidad de la que en verdad tienen.

Todo esto no implica, sin embargo, que se los proteja o consienta de manera excesiva. Los límites sanos, así como la comprensión y la empatía, siempre deben estar presentes.



DR. MARCELO
CETHOVICH.



Psiquiatra y director médico de INECO.

La llave para entender la influencia del ambiente en el desarrollo

LA EPIGENÉTICA ES UNA DISCIPLINA QUE AÚN TIENE MUCHO POR INVESTIGAR, PERO QUE YA HA DEMOSTRADO SER CLAVE PARA COMPRENDER CÓMO EL ENTORNO IMPACTA EN LOS GENES. UN TEMA COMPLEJO QUE UN PRESTIGIOSO ESPECIALISTA EXPLICA DE MANERA SENCILLA.



¿QUÉ ES LA EPIGENÉTICA Y CÓMO SE RELACIONA CON LAS GENERACIONES ANTERIORES?

La epigenética es un capítulo de la biología molecular que estudia cambios en la posibilidad de que elementos del ADN se expresen, sin que se altere el código genético en sí mismo. Es decir, si un gen determinado es leído y la información que porta se convierte o no en una proteína, que es el resultado de la expresión de un gen. Las proteínas son los ladrillos y, a la vez, las herramientas con las que se construye y funciona una célula. La epigenética nos permite comprender cómo el ambiente influye en el desarrollo de un individuo; y entender que un sujeto no es una réplica exacta de sus progenitores, sino que tiene individualidades determinadas por factores que influyen en todo su desarrollo desde la concepción. Si bien, por definición, los cambios epigenéticos no son heredables porque no alteran la secuencia del ADN, que es lo que se transmite de generación en generación, se ha observado que ciertas marcas epigenéticas sí podrían transmitirse. Esto se ha visto, por ejemplo, en descendientes de prisioneros de campos de concentración nazis. Existe alguna evidencia científica que indica que cierta predisposición aumentada en estas personas al estrés postraumático se debe a cambios epigenéticos.



¿CUÁL ES EL PRINCIPAL APORTE DE ESTA DISCIPLINA?

Que aprender que el entorno, mediante múltiples señales, puede regular la expresión de un gen nos permite comenzar a comprender las individualidades de cada sujeto. Por ejemplo, la intensidad y la frecuencia con las cuales una cría de roedores es cuidada mediante el lamido de su madre producen cambios permanentes en la forma en que se va a activar en el futuro la hormona del estrés. De esta

manera, la cría ya adulta será más o menos resistente a los efectos del estrés ambiental. La epigenética es un aspecto fundamental de complejos mecanismos mediante los cuales las experiencias tempranas se meten, metafóricamente, bajo la piel. Estos explican, por ejemplo, los efectos del declive socioeconómico sobre la salud de la población. Hoy sabemos que el nivel de esa variable al momento del nacimiento es un gran predictor del nivel de bienestar en la vida adulta de una persona, independientemente de lo bien que le haya ido.



¿PARA QUÉ ENFERMEDADES O TRASTORNOS ES IMPORTANTE Y POR QUÉ?

Las implicancias médicas de estos mecanismos son enormes. Por caso, nos explican de qué forma la exposición a ciertos tóxicos ambientales, como el tabaco, determinan la aparición de enfermedades respiratorias, como el cáncer.



¿CUÁL ES EL FUTURO DE LA EPIGENÉTICA? ¿QUÉ DESAFÍOS TIENE POR DELANTE?

Muchas enfermedades comienzan a ser explicadas a través de cambios epigenéticos, como la diabetes y el cáncer. Suponemos que estas modificaciones jugarían un rol fundamental en la predisposición a ciertos trastornos mentales, como la depresión y el estrés postraumático. Sabemos, por ejemplo, que la pérdida de un progenitor en etapas precoces de la vida es un factor que se suma a la predisposición a la depresión. Se postulan mecanismos epigenéticos, así como en la exposición infantil al trauma, al abuso y a la negligencia emocional. También creemos que, en la medida que sea fundamental para explicar no sólo los procesos de enfermar, sino también la forma en la cual las variables socioambientales influyen en la conducta de las personas, la epigenética se convierte en un capítulo importante de la ciencia.

No sólo hay sirenas en el mar



EN UNA ENTREVISTA PERSONAL, CONOCEMOS MÁS A PAOLA PIVAS, LA ELECTRICISTA NAVAL, ESPECIALISTA EN AUTOMATIZACIÓN Y AFILIADA AL SINDICATO DE ELECTRICISTAS Y ELECTRONICISTAS NAVALES (SEEN) QUE HACE 12 AÑOS SE EMBARCA PARA CUMPLIR CADA VEZ CON MÁS RESPONSABILIDADES.



Paola Pivas se destaca, entre muchas otras cosas, por ser la primera afiliada al SEEN y la representante femenina en la comisión directiva. Recientemente, además, obtuvo en Croacia el título de Oficial Electrotécnico, que espera que sea revalidado pronto en la Argentina.

Oriunda de Gualaguaychú, años atrás decidió partir a Concepción del Uruguay, también en Entre Ríos, para estudiar Automatización. Al terminar la tecnicatura, en 2001, viajó a Buenos Aires, donde se desempeñó en diversas compañías ligadas a industrias. “El mar siempre me llamó. El sindicato había publicado en el diario que necesitaba electricistas justo cuando yo quería cambiar de trabajo. Así que fui a preguntar e invertí todos mis ahorros en estudiar”, recuerda Pivas, quien, entonces, también se consagró electricista naval y en 2008 se embarcó por primera vez. Fue en un buque tanque de la Shell que, aunque haya estado siempre fondeado en La Plata, para Pivas constituyó una experiencia tan interesante como especial.

Hoy, 12 años después, ocupa el puesto de *automation engineer* (ingeniera en automatización), lo que implica un ascenso, en un buque gasífero de bandera extranjera. Es la responsable de estar “pendiente de que el barco cumpla su función. Entonces, están los maquinistas y la gente de cubierta, que son los que lo operan, y en cuanto algo no les funciona me llaman. Otra responsabilidad que tengo es la del mantenimiento preventivo”, explica quien en el último año viajó por Oriente Medio. Pasó por

Paquistán y Emiratos Árabes Unidos, entre otros países. Suele estar dos meses a bordo para luego volver a tierra, donde de manera constante realiza exámenes para revalidar títulos, conocimientos y hasta su estado de salud. También, para luchar con trabas burocráticas. Así, tiene una profesión a tiempo completo que, a veces, resiente la vida personal y afectiva.

RUTINA A BORDO

Cuando se embarca, la jornada para Pivas empieza poco después de las seis de la mañana. Autoexigente y entusiasta, en la oficina de su camarote analiza, en compañía de un café, la información relevante que registran sus computadoras acerca del funcionamiento y la gestión del barco. A las ocho se reúne con el jefe de Máquinas, el equipo y el electricista. A la hora del almuerzo sólo toma café “mientras sigo planificando el día” y a las 17 es hora de sentarse con los jefes de todos los departamentos para dirimir distintos asuntos. Baño, cena (cuando ella se permite socializar más) y un tiempo extra dedicado a su labor son las últimas rutinas antes de dormir.

En una profesión en la que predominan los hombres, ella compensa fuerza física con maña y *expertise*. Sin embargo, reconoce que ser mujer, nueva en una tripulación y argentina no es el combo más favorable. “Es lo que más me pesa cuando decido trabajar más de la cuenta. Necesito estar segura de que doy lo mejor de mí”, reconoce Pivas. Y, a decir por los resultados, no hay duda de que es una mujer con sobrado mérito y compromiso.



Sudoku, diversión a lo grande

ESTE JUEGO MILENARIO ES IDEAL PARA EJERCITAR LA MENTE, PERO, SOBRE TODO, PARA DISFRUTAR DE LOS NÚMEROS. EN ESTE CASO, SE JUEGA CON LAS CIFRAS DEL 1 AL 4. CADA LÍNEA HORIZONTAL, Y CADA LÍNEA VERTICAL DEBE EXPONER LOS CUATRO NÚMEROS, SIN REPETIRSE.

		1	
	1		3
1	4		2
		2	

SOPA DE LETRAS

¡EMPEZARON LAS CLASES! BUSCÁ LAS 10 PALABRAS RELACIONADAS CON EL COLE: CARTUCHERA, LIBRO, MATERIA, MAESTRA, RECREO, LITERATURA, INTERNET, MOCHILA, GIMNASIA, CUADERNO.

FMBGYVLDOCAUQKA
 CARTUCHERAVHRMI
 NBOHPRECNTFMUTN
 ZRECREOFAUNPJZL
 DMATERIABTOCXDI
 MASHWSJKLXZRPTB
 OERBLRGINNASIAR
 CSUVNECAWKMUFTO
 HTYYLITERATURAY
 IROAEBHRIPOLMVA
 LASJUMPIINTERNET
 AHCUADERNOLNTSH



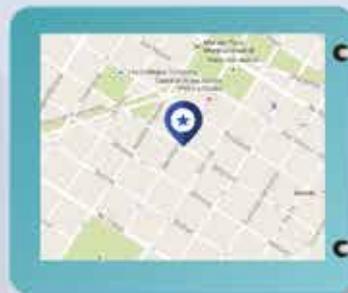


Mundo OSEN

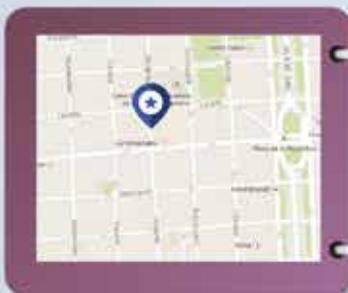
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



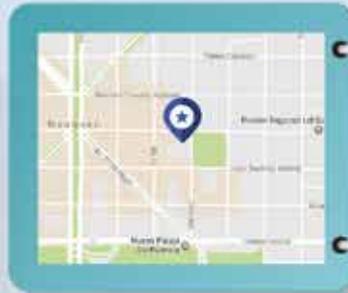
BAHÍA BLANCA
Peatonal Drago 26
1º, Of. 7
0291-4306080



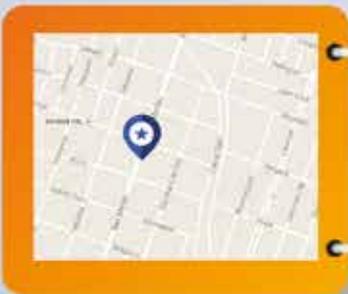
MAR DEL PLATA
Belgrano 2797 1º,
Of. E
0223-4958563



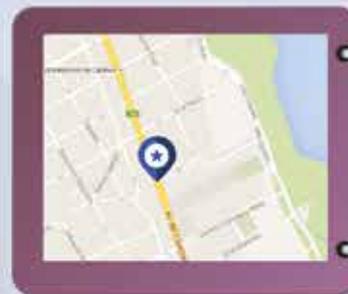
CENTRO
Uruguay 469 4º A
4371-4896



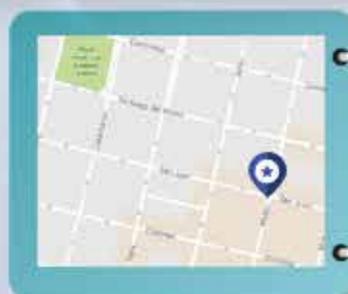
NEUQUÉN
Ministro González
291 - P.A. - Of. 3
0299-4487474



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