



# CRIPTOMONEDAS

## DINERO, VIRTUALIDAD E INVERSIÓN



### Entrevista con Federico Granato

El responsable de Parques Nacionales revela secretos naturales imperdibles.

**págs. 6 y 7**

### Hipertensión silenciosa

La consulta médica permite detectar altos niveles de presión sanguínea para prevenir enfermedades graves.

**págs. 8 y 9**

### Autismo, una mayor prevalencia

Una condición que hay que entender e integrar desde la cuna.

**págs. 14 y 15**



Obra Social Electricistas Navales

La Obra Social Electricistas Navales, brinda la mejor atención médica en todo el país, respaldados por una cartilla médica de excelencia que incluye a más de mil prestadores a nivel nacional.

OSEN experimentó un crecimiento exponencial, ampliando la cobertura nacional, posibilitando sumar a nuevos beneficiarios al padrón.



**Cuidando siempre su salud y la de su familia.**

OSEN - Obra Social Electricistas Navales  
Uruguay 469 4° "A"  
Ciudad Autónoma de Bs. A. (C1015ABJ) - Argentina  
(011) 4371 4896  
[www.osensalud.com.ar](http://www.osensalud.com.ar) / [info@osensalud.com.ar](mailto:info@osensalud.com.ar)



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

# ELECCIONES PROPIAS



Nos acercamos a fin de año. El último trimestre trae cambios y nuevas elecciones: las nacionales, para votar y luego conocer quién ocupará el cargo de presidente/a de la Argentina, pero también aquellas que realizamos a diario y que provocan decisiones y situaciones personales y profesionales.

Más allá de las preferencias de cada uno, desde *Embarcados* siempre disfrutamos de ser un vehículo de sugerencias, reflexiones y datos útiles, con la expectativa de que resulten ser de ayuda a la hora de hacer elecciones propias y reinventarse.

También, la revista propone cambios como el que brindamos a partir de esta nueva edición: **Menú a bordo**, una sección que llega para acercar información sobre productos o alimentos que vale la pena tener en cuenta para sumar sabor y salud a las preparaciones culinarias. En esta primera ocasión, la protagonista es la quínoa, un seudocereal que se caracteriza por sus propiedades nutricionales.

Por otra parte, en este número, la nota de tapa trata sobre criptomonedas, una alternativa de inversión, e incluso de pago, con partidarios y detractores. Además, en **Entrevista** hablamos con el titular de Parques Nacionales, que realiza un recorrido por los tesoros naturales que tiene la Argentina y aporta recomendaciones para los turistas.

En **Salvavidas** volvemos a referirnos a la hipertensión, una afección que, por carecer de síntomas, está subdiagnosticada y que merece atención y tratamiento para prevenir el disparo de enfermedades graves que podrían derivar en la muerte.

Otra nota valiosa es la de la sección **La Brújula**, sobre la condición del espectro autista (CEA), que ofrece un panorama acerca de esta situación cada vez más prevalente y pautas para un abordaje efectivo y amoroso para las familias.

En **A Todo Vapor** hacemos foco en el entrenamiento al aire libre, una tendencia que explotó en la pospandemia y que llegó para quedarse por generar salud física y mental.

Y por si las elecciones presidenciales, profesionales y personales nos generan demasiado estrés y contracturas, en **GPS** un médico explica cómo y por qué se producen; de qué forma prevenirlas y tratarlas.

**En Cifras y Recreo de Piratas** son más secciones para disfrutar en este número.

Hasta la próxima edición,

**Ricardo R. Iglesias**  
Presidente

# SUMARIO

## EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

## ENTREVISTA

### Federico Granato.

El responsable de Parques Nacionales brinda recomendaciones para conocer la naturaleza argentina.

## SALVAVIDAS

**Alta tensión.** Claves para prevenir problemas de presión y sus derivados.

08

10

## NOTA DE TAPA

**Criptomonedas.** Secretos de una manera distinta de ahorrar, pagar e invertir.

## A TODO VAPOR

**Entrenar al aire libre.** Beneficios de ejercitar con vista al cielo.

13

**Autismo,** una condición para entender e integrar a quienes la tienen.

14

## LA BRÚJULA

16

## GPS

El abecé de las contracturas.

17

## MENÚ A BORDO

**¡Nueva sección!**  
Hoy: quínoa

18

## RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

## MUNDO OSEN

# 3N C1FR4S



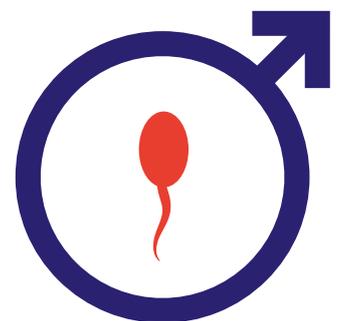
El **60%** de los **adultos** en la Argentina presentan **exceso de peso**. Además, el **30%** de los **niños** en edad escolar tiene sobrepeso; y el **6%, obesidad**, según indica Fernando Gril, escritor de la serie documental *Lo que no engorda mata* (en YouTube).

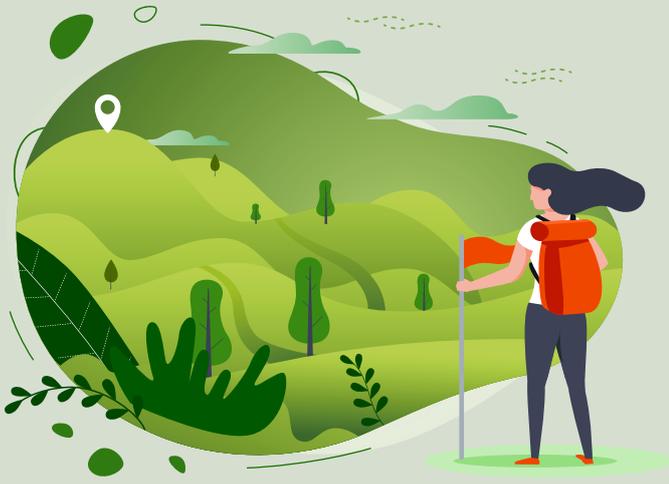
**10 años menos** de expectativa de vida tienen **los fumadores**. Razón suficiente para prevenir la adquisición de este hábito y para, quienes lo consumen, procurar dejarlo. **Más de 8 millones** de personas mueren por año por causas vinculadas al **tabaquismo**.



El **10 de octubre** se conmemora el **Día Mundial de la Salud Mental** para generar conciencia sobre la importancia de ocuparse de este tema en un mundo complejo e incierto como el actual. Este año, el lema será "Salud mental, salud mundial: un derecho universal", un concepto muy atinado considerando que el acceso a la atención para niños, adolescentes y adultos posee todavía muchos desafíos en la Argentina y en el mundo.

En la actualidad se realizan **5 veces más vasectomías** que hace 5 años. Es una intervención sencilla, sin internación, que evita que los espermatozoides lleguen al semen. Es mucho más sencilla que la ligadura de trompas y no afecta a los orgasmos ni a la eyaculación. Es uno de los métodos anticonceptivos de mayor efectividad. "Deben pensarlo como algo definitivo, aunque **es reversible entre un 75 y un 80%** de los casos en el lapso de 10 años, una vez realizada la operación. Luego, su grado de reversibilidad desciende a un 20%", aclara Mariano Cohen, jefe de Andrología del Hospital de Clínicas.





# “Los espacios los destinos buscados”

**EL PAÍS CUENTA CON MÁS DE 50 ÁREAS PROTEGIDAS Y PARQUES NACIONALES. ALGUNOS, INTERNACIONALMENTE RECONOCIDOS; OTROS, POCO VISITADOS. FEDERICO GRANATO, PRESIDENTE DE PARQUES NACIONALES, REVELA CUÁLES SON LOS NUEVOS Y COMPARTE SUS RECOMENDACIONES.**

 Por Gabriela Ensinck

La conexión con la naturaleza tiene una enorme importancia para la salud física y emocional. De hecho, tras la pandemia, los destinos y paisajes naturales ganaron relevancia para el turismo y se entendieron como espacios de desconexión y bienestar.

Argentina es uno de los países con mayor cantidad de áreas protegidas, con 39 parques nacionales (PN) y tres parques interjurisdiccionales marinos. También, seis reservas nacionales, dos áreas marinas protegidas y dos monumentos naturales que preservan unos 5 millones de hectáreas terrestres y más de 13 millones marinas.

El presidente de Parques Nacionales, Federico Granato, analiza en esta entrevista el auge del turismo de naturaleza, su importancia para el desarrollo económico sustentable y la preservación de la biodiversidad.

**¿Hay mayor interés por visitar los parques nacionales tras la pandemia?**

Sí. Hay dos factores que impulsan este fenómeno: el programa PreViaje, que mueve mucho el turismo interno (de los 10 principales destinos elegidos, ocho están vinculados a la naturaleza); y la preferencia de espacios naturales para vacacionar, como contracara del encierro durante la pandemia. De hecho, 2022 fue el año con mayor cantidad de visitas a parques nacionales. En El Impenetrable, creado en 2014, se triplicó la cantidad de visitantes respecto del año anterior. Y Talampaya, en La Rioja, tuvo un récord histórico.

**¿Cuál es su mayor desafío en este sentido?**

Abrir nuevas oportunidades de uso público de estos espacios. Por ejemplo, en el PN Copo, en Santiago del Estero, desarrollamos un *camping* con miradores y estamos abriendo al público el Parque Islas de Santa Fe, creado en 2010, a partir de un acuerdo con un emprendedor local que tiene proveduría y organiza visitas guiadas. En los parques más conocidos se hacen licitaciones y hay muchos interesados porque ya está instalado el destino. En aquellos con menos difusión buscamos desarrollar prestadores mediante una concesión de hasta siete años, a cambio de que inviertan en infraestructura. Mediante el programa “Más obras, mejores parques”, se financiaron más de 500 iniciativas: miradores, fogones y senderos para mejorar la experiencia de los visitantes.

**¿Qué nuevos parques podrán visitarse este verano?**

Una apertura al público muy esperada es la del PN Campos del Tuyú, que sucederá antes de fin de año, en el partido bonaerense de General Lavalle. Estamos desarrollando una vía fluvial para acceder desde su muelle. Para crear un PN se necesita una ley provincial y nacional. Uno de los casos emblemáticos fue la creación del PN Impenetrable, situado en una estancia privada que abarcaba ambas márgenes del río Bermejo, en Chaco y Formosa. El Gobierno nacional se hizo cargo del predio ubicado del lado chaqueño, tras la aprobación de una ley por la Legislatura de esa provincia.



# naturales son turísticos más

FEDERICO  
GRANATO



## ¿Quedan en el país predios que puedan transformarse en PN?

Hay proyectos de ampliación del parque Islas de Santa; y de creación del Jaaukanigás, en una zona de humedales del norte santafesino, y el de Sierras de Ambato, que será el primer parque de Catamarca. Esta provincia, junto con Mendoza, es la única que no tienen PN, aunque sí provinciales y municipales.

## Hay algunos pocos visitados, ¿por qué?

Muchas veces, por desconocimiento. Además, si bien los parques traccionan mucho turismo, que las personas lleguen depende de infraestructura como caminos para su acceso. En el caso de Islas de Santa Fe, por ejemplo, se accede por agua. Hoy, los visitantes llegan en lanchas provistas por Parques Nacionales, pero, a futuro, queremos desarrollar un proveedor que preste ese servicio.

## ¿Cuáles son los mejores parques para visitar en cada época del año?

En otoño e invierno, hasta septiembre, es buena época para ir a Baritú, en Salta, sobre las sierras subandinas, con alturas entre los 1800 y los 2000 metros. Cuenta con senderos donde se puede hacer *trekking* y avistar fauna. También, a Calilegua, en Jujuy, una hermosa muestra de la ecorregión selvática de las yungas, con senderos y miradores; y El Impenetrable, que conserva animales como oso hormiguero, tapir, pecarí, tatú carreta y yagareté, por lo cual es ideal para caminatas y safaris fotográficos. Más allá de los clásicos, como Cataratas o los Glaciares, recomiendo el Monumento Nacional Laguna de los Pozuelos, en Jujuy, por ser excelente para avistaje de aves. Tiene un gran flujo de turismo internacional, pero pocos locales la conocen. El mejor momento para visitarlo es entre marzo y abril, terminada la época de lluvias, cuando miles de flamencos pintan de rosa la laguna. En verano, mejor aprovechar para ir a los de la Patagonia. Por ejemplo, la isla Pingüino, cerca de Puerto Deseado, en Santa Cruz. Allí, encontramos petreles, albatros, gaviotines, cormoranes, pingüinos de Magallanes, elefantes

## CIENCIA EN LOS PARQUES NACIONALES

En los Parques Nacionales se realizan tareas de conservación de la naturaleza, ciencia e investigación. A partir de un convenio entre los ministerios de Ambiente, de Ciencia y Tecnología y la Administración de Parques, se está avanzando en la creación de Centros Regionales de Investigación Aplicada a la Gestión de Áreas Protegidas con una inversión de \$490 millones para financiar infraestructura, equipamiento e incorporar personal de ciencia y técnica. También, existen becas cofinanciadas de investigación en temáticas de interés para Parques Nacionales.

Por otra parte, en noviembre de 2022, se creó Fundación Parques, destinada a captar fondos a través de campañas específicas en materia de conservación y nuevas áreas protegidas. **Más información en:** <https://fundacionparques.org.ar/>



marinos, focas y pingüinos de penacho amarillo. También recomiendo el parque costero Monte León, de fácil acceso desde Río Gallegos, donde confluyen el mar y la estepa, con fauna y flora de cada región. Se puede visitar entre diciembre y febrero, ya que luego los caminos no son transitables.

## ¿Alguna recomendación a la hora de planificar la visita?

Contactarse con los guardaparques, en Internet, las redes o en las oficinas de Parques Nacionales para conocer sugerencias, vías de acceso, actividades, horarios y si hay proveedor. Una vez en el parque, se pueden contratar guías habilitados, ya que fueron capacitados por parte del organismo. Hay que ir preparados: llevar agua, ropa y calzado cómodo; repelente y bloqueador si hace falta. También, se debe averiguar si se permite camping o estadía; y, en especial, cuidar el entorno y no dejar residuos. Es la mejor forma de vivir una experiencia inolvidable en la naturaleza.

 Por Jesica Mateu

# Alta tensión, amenaza silenciosa

**LOS CONTROLES MÉDICOS FRECUENTES SON ESENCIALES PARA PODER DIAGNOSTICAR LA HIPERTENSIÓN Y, EN ESE CASO, TRATARLA. ASÍ SE PREVIENEN ACCIDENTES CEREBROVASCULARES, POR EJEMPLO, Y LA MUERTE.**

El autoconocimiento y el autocuidado son importantes para procurar desarrollar una mejor calidad de vida; un mayor bienestar interno. También, para mantenerse saludable.

En este sentido, conocer lo que sucede en el interior del cuerpo, es esencial. Para ello, hay que realizarse los controles médicos recomendados que, entre otras cosas, nos permiten identificar los niveles de presión arterial. En caso de que estos no sean los adecuados, se puede abordar el problema a tiempo.

“La presión elevada es más frecuente de lo que se cree, y si no hacemos controles periódicos de nuestros valores de presión arterial es muy difícil detectarla. Su presencia aumenta la posibilidad de presentar enfermedad coronaria, infarto agudo de miocardio, complicaciones renales o ACV de forma significativa”, señala Analía Aquieri, médica del Hospital de Clínicas de la Universidad Nacional de Buenos Aires (UBA). Esta afección, de hecho, afecta al 40% de los adultos en el país.

Pero ¿qué es la presión arterial? Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Y “lo peligroso de esta situación es que la presión arterial alta o hipertensión suele no dar síntomas”, puntualiza la experta. En cuanto a las causas más frecuentes, más allá de cierta predisposición genética, son la ingesta de alimentos con alto nivel de sodio, la inactividad física, el estrés, el tabaquismo y el sedentarismo. Asimismo, la edad también juega un rol. Según Aquieri, en la niñez y la adolescencia, el sobrepeso es la principal causa; mientras que, en la adultez, la obesidad sumada al sedentarismo, la mala alimentación, el exceso en el consumo de alcohol, el tabaquismo y la diabetes constituyen grupos de riesgo elevado. En la tercera edad, el envejecimiento y la rigidez arterial pueden ser factores de hipertensión, aun en pacientes que han tenido presiones normales previamente.

De todos modos, vale la aclaración, en el 90% de los casos no hay un único agente causal, sino que pueden estar involucrados mecanismos renales, endocrinos y vasculares, entre otros. La hipertensión secundaria resulta ser aquella que “es consecuencia de una afección en particular, como desórdenes endócrinos, insuficiencia renal, apneas del sueño y el consumo de ciertos fármacos o drogas”, advierte la médica.

Tener un diagnóstico en caso de adquirir hipertensión es fundamental. La falta de detección resulta ser, sin embargo, uno de los principales problemas de esta patología. La dificultad para identificarla es que se trata de un enemigo silencioso, ya que suele no presentar síntomas. De allí que los médicos hagan tanto hincapié en la necesidad de realizar controles, al menos, anuales.

En las Américas, más de un tercio de los hombres y una cuarta parte de las mujeres (de entre 30 y 79 años) con hipertensión desconocen que la padecen. Y esto puede desembocar, como se dijo, en infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca o accidente cerebrovascular, que son las razones principales de muerte en la región. Además, solo el 60% de los adultos que sí conocen de su situación están en tratamiento. De ellos, sólo un tercio tienen controlada su hipertensión.

El director de la Organización Panamericana de Salud, Jarbas Barbosa, destacó que un mejor manejo de la hipertensión podría salvar alrededor de 420.000 personas por año en la región.



## CLAVES PARA PREVENIR

Aun en personas con antecedentes familiares, la hipertensión tiene chances de prevenirse. Para ello, no es garantía, pero sí fundamental, hacer actividad física aeróbica regular que, de por sí, posee múltiples beneficios para la salud. Evitar el sobrepeso y la obesidad, especialmente de abdomen y tronco; consumir abundantes vegetales, frutas, granos integrales y menos harinas, grasas saturadas y sodio. El



tabaquismo y el consumo de drogas son totalmente desaconsejables, así como no consumir, o al menos reducir, la ingesta de alcohol.

En este sentido, es importante, tal como mencionó meses atrás Barbosa, el fortalecimiento de los servicios de atención primaria de salud, así como las políticas para disminuir la ingesta de sal y promover una dieta saludable y el ejercicio frecuente.

Asimismo, subrayó que los países deben “acelerar sus esfuerzos para ampliar y asegurar el acceso equitativo a la atención de la hipertensión”, y proporcionar capacitación para que los enfoques más recientes de diagnóstico y tratamiento de esta condición se practiquen en los centros de atención primaria de salud.

## CONSUMO DE SAL

Elemento natural compuesto por cloro y sodio, la sal es importante para el buen funcionamiento del organismo. Sin embargo, su consumo en exceso de manera sostenida es contraproducente, ya que, entre otras cosas, puede aumentar los niveles de presión arterial.

La Organización Mundial de Salud recomienda consumir menos de 5 gramos diarios de sal, equivalentes a una cucharita de café. A pesar de ello, en Argentina se ingieren, en promedio, 12 gramos cada día, según datos del Ministerio de Salud.

La cuestión es que los alimentos naturalmente poseen sodio, por lo que no es necesario ni recomendable agregarle. De hecho, resulta cada vez más habitual que, con la industrialización, “se incorporen aditivos, como conservantes, mejoradores, estabilizantes o resaltadores de sabor, siendo el sodio oculto mayormente responsable del incremento en su consumo”, aclara Camila Romeo, miembro del Departamento de Nutrición de New Garden, principal cadena de tiendas de alimentos naturales de Argentina.

Disminuir el consumo de sal es posible a partir de reeducar al paladar, redescubrir sabores autóctonos de los alimentos y utilizar estrategias culinarias, evitando productos procesados con altos niveles de sodio.

## CONSEJOS PARA REDUCIR LA INGESTA DE SODIO

Reemplazar la sal por otros condimentos (como ajo, cebolla, jengibre y pimentón). Las hierbas aromáticas frescas (tomillo, romero, orégano, menta) son alternativas.

- Hornear y saltear para realzar el sabor de las preparaciones.
- Incorporar ácidos, como el vinagre de manzana y jugo de cítricos.
- Utilizar salsas caseras (pesto, provenzal, criolla, al ajillo...) para aportar sabor y humedad a los platos.
- Evitar salar las aguas de cocción; incorporar la sal al momento de ingerir el alimento.
- Reemplazar el uso de caldos comerciales por versiones caseras o vegetales deshidratados.
- Hongos y tomates secos son ingredientes aliados y vuelven más atractiva a la comida en cuanto sabor, color y aroma.
- Disminuir el consumo ultraprocesados y elegir más alimentos naturales, como frutas, verduras, granos integrales, legumbres, semillas, frutos secos y/o productos mínimamente procesados.
- Reemplazar aderezos comerciales por untables caseros, como “mayonesas” de remolacha / zanahoria / rúcula; o “Kétchup” sobre la base de tomates secos y condimentos, *hummus* o *babaganush* (puré de berenjena asada).

Fuente: New Garden

### Requerimientos para obtener una lectura precisa de la presión arterial



# CRIPTOMONEDAS

## LA ERA DE LOS ACTIVOS DIGITALES



## ARGENTINA OCUPA EL PUESTO 13.º ENTRE LOS PAÍSES CON MAYOR ADOPCIÓN DE CRIPTO. UNOS 10 MILLONES DE ARGENTINOS YA LAS USAN COMO ALTERNATIVA PARA PRESERVAR SUS INGRESOS, AHORROS E INVERSIÓN. NO OBSTANTE, ES IMPORTANTE CONOCER CÓMO FUNCIONAN PORQUE —COMO TODO INSTRUMENTO FINANCIERO— TIENE UN COMPONENTE ESPECULATIVO. LA REGULACIÓN DE LA INDUSTRIA YA ESTÁ EN MARCHA.

No las vemos, pero están: gracias al avance de la tecnología, las criptomonedas ya son parte del ecosistema financiero y cada vez más personas —y ya no sólo jóvenes— se animan a invertir en este activo que, hasta hace unos años, era desconocido o generaba desconfianza.

Una criptomoneda es un activo digital que emplea un código encriptado para garantizar su titularidad, asegurar la integridad de las transacciones y evitar que alguien pueda hacer copias o falsificaciones. Las criptomonedas no existen de forma física: son monedas digitales.

Uno de los diferenciadores respecto a los sistemas tradicionales es que no se requieren de intermediarios en las transacciones; se puede *tradear* —como se dice en la jerga— de persona a persona (P2P) en portales especializados. A diferencia de lo que sucede con una cuenta tradicional con dinero físico, las criptomonedas se almacenan en plataformas o monederos digitales. En efecto, lo que realmente se almacena son las claves que dan la propiedad y el derecho sobre las criptomonedas, y permiten operar con ellas.

Las diferentes tecnologías de cifrado o codificado de la información que tiene una criptomoneda la hace ininteligible para receptores no autorizados. De hecho, si uno compra cripto, pero olvida el PIN para acceder al monedero que las almacena, simplemente las perderá, ya que no hay forma de recuperarlo o restablecerlo.

Argentina es el 13.º país con mayor adopción de cripto en el mundo, según el Índice Global de Adopción de Criptomonedas 2022 realizado por la empresa Chainalysis. Junto con Brasil y Colombia, son las tres naciones latinoamericanas que forman parte del *top* de 20 de las que tienen mayor penetración de estas monedas, en un *ranking* que lideran los asiáticos.

Una encuesta de CryptoSlate reveló que nuestro país tuvo un crecimiento del 20% anual en la adopción de criptomonedas en el último año y se acerca a los 10 millones de usuarios. Recientemente, el presidente de la Comisión Nacional de Valores (CNV), Martín Breinlinger, aseguró que, “según fuentes informales, hay 10 millones de

cuentas de criptoactivos abiertas en la Argentina, lo cual equipara la cantidad de cuentas abiertas en el mercado de capitales tradicional”.

De acuerdo con la encuesta mencionada, más del 70% de los argentinos que se vuelcan al mundo cripto lo hace como un método alternativo de ahorro e inversión, en un contexto de inflación con índices récord y devaluación.

En la actualidad, existen miles de criptomonedas, entre las que encontramos la Bitcoin —la más conocida por ser la primera; de hecho, muchas veces se usa la palabra *bitcoin* como sinónimo de criptomonedas— y otras como Ethereum, Litecoin, Bitcoin Cash y Cardano. El valor de las criptomonedas varía en función de la oferta, de la demanda y el compromiso de los usuarios.

“Hay 10 millones de cuentas de criptoactivos abiertas en la Argentina, lo cual equipara la cantidad de cuentas abiertas en el mercado de capitales tradicional”. Martín Breinlinger, presidente de la Comisión Nacional de Valores (CNV).

Es importante tener en cuenta que, en Argentina, para poder comprar o vender criptomonedas se necesita sí o sí un *broker online* que sea confiable. Algunas de las principales plataformas son CryptoMarket, Satoshi Tango, Lemon Cash, Ripio, Bitso, ArgenBTC, Fiwind y Bitmonedero.

Hoy, el precio de una Bitcoin (BTC) para la compra ronda los 30.000 dólares. Sin embargo, es posible comprar un porcentaje de este. En ese sentido, cada plataforma cripto establece el monto mínimo, ya sea en pesos o en dólares.



Otro dato para considerar es que las criptomonedas son instrumentos cuyo precio conlleva un alto componente especulativo que puede suponer incluso la pérdida total del dinero pagado para comprarlas. Por eso, acceder a la información sobre el activo y conocer el perfil inversor que se tiene es crucial para entender los riesgos que se está dispuesto a asumir.

Ahora bien, ¿cómo se hace para empezar a invertir dinero en criptomonedas? Los pasos son sencillos y no hace falta más que un celular o una computadora. Lo primero es registrarse como usuario en una plataforma cripto y completar el perfil de inversionista. Luego, realizar un depósito para poder tener capital para invertir. El tercer paso consiste en elegir la categoría de activos criptomonedas y seleccionar la cripto deseada. Una vez realizada la inversión, la ganancia puede retirarse o bien reinvertirse.

“El principal atractivo que han tenido siempre, y que seguirán teniendo, es que su potencial de ganancias es muy alto. Algunas de ellas, como es el caso del Bitcoin, han experimentado un aumento significativo en su valor. Esto ha generado muchas ganancias para los inversores que compraron Bitcoin a precios bajos. Sin embargo, es importante recordar que el valor de las criptomonedas, así como sube, también puede bajar. Es decir que las ganancias no están garantizadas”, destaca Miguel Arruabarena, *trader* profesional de Invertir Online.

## BITCOIN, LA PRIMERA CRIPTO

Bitcoin es el nombre que recibió la primera criptomoneda. Data del año 2008, en plena crisis financiera mundial, y nació de la mano de una persona o grupo de personas anónimas que se hicieron llamar Satoshi Nakamoto, quienes lograron crear el Bitcoin bajo la tecnología *blockchain*, que ellos mismos inventaron.

## AVANCES EN LA REGULACIÓN

Uno de los debates más extendidos acerca del mundo cripto está vinculado a la regulación de la industria. Mientras que algunos expertos afirman que hacerlo sería algo perjudicial para el sector, ya que su atractivo está en ser un mercado desregulado y descentralizado, otros consideran que, por el contrario, esto validaría la existencia de un mercado que hasta ahora fue ignorado o prohibido; lo que, en definitiva, resultaría beneficioso para el sector.

Lo cierto es que, como sucede ya en muchos países del mundo, el proceso para la regulación de las actividades cripto en la Argentina avanza a paso firme, luego de que el proyecto de la nueva Ley Antilavado obtuviera media sanción, en abril, en la Cámara de Diputados y esté próxima a convertirse en ley en el Senado.

En un marco de diálogo y búsqueda de consensos, el gobierno argentino y la cámara que nuclea a las empresas *Fintech* vienen manteniendo reuniones para avanzar en la materia. Las empresas remarcan el potencial que tiene el país para convertirse en un *hub* cripto en la región y, por eso, insisten en la necesidad de que la regulación no afecte la libertad y privacidad de los usuarios de cripto, que es uno de sus encantos. De lo contrario, advierten, los ahorristas se irán hacia otros activos.

“Por su parte, los encargados de regular se enfrentan a algunos dilemas. El primero es el hecho de cómo legislar un entorno tan cambiante como el tecnológico. Cualquier intento de regulación corre el riesgo de quedar obsoleto en poco tiempo si se lo aplica a una tecnología específica que se desconoce”, plantea el informe *Oportunidades y desafíos de Comunicación para empresas cripto*, elaborado por la consultora LLYC.

# El entrenamiento al aire libre ayuda a la salud física y emocional

**ESO ASEGURA RODRIGO ARANÉS —Y SUS ALUMNOS—, EL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE LLEVA MÁS DE 15 AÑOS EJERCITANDO GRUPOS DE PERSONAS HETEROGÉNEAS EN PARQUES Y PLAZAS.**

La reciente pandemia introdujo cambios en los hábitos cotidianos y en los modos en que la gente se vincula, trabaja y vive. Por caso, si bien realizar actividad física en gimnasios e incluso en los hogares sigue siendo una alternativa elegida por muchos, cada vez son más las personas que acuden a plazas y parques para ejercitar de la mano de un profesor. Es clave hacerlo con un experto para evitar lesiones, pero también para tener mejores resultados y rutinas estructuradas, con un criterio adecuado para la salud y para mantener la motivación.

En la prepandemia, más allá de algunos ciclistas y *runners*, era excepcional ver a alguien haciendo sentadillas, desplazamientos o estiramientos. Hoy son multitud. Mañana, tarde y noche se despliegan grupos de personas dispuestas a dejar el sedentarismo y a subirse a la tendencia de ejercitar en contacto con el aire, los árboles y los pájaros que se funden con las nubes brindando un espectáculo mientras hacen, por ejemplo, abdominales.

Rodrigo Aranés, quien estudió educación física en el Centro Europeo de Educación Física (CEEFF) y kinesiología en la USAL y la UAI, es todo un precursor: desde 2006 coordina a diario el entrenamiento funcional, y hasta de fútbol, de diversidad de personas en parques y plazas de Recoleta y alrededores. Si bien hacer ejercicio físico es saludable en cualquier momento y lugar, lo cierto es que lo que él trata de transmitir a cada persona que empieza a entrenar en RA (su marca personal) es que los beneficios no son solo físicos; hay otros más importantes que tienen que ver con lo emocional, lo social, lo psicológico. En definitiva, con el bienestar general.



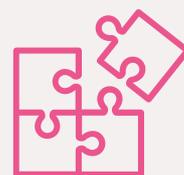
“Realizar actividad física es un momento, un espacio en el que uno puede liberar tensiones, descargarse emocionalmente y generar nuevos vínculos. También, para despejarse, conectar con uno mismo y hasta dejar de pensar en las responsabilidades y compromisos para dedicarse al autocuidado. Es importantísimo para poder volver a la rutina diaria con energías renovadas”, asegura Aranés.

Además, revela que cada semana planifica las rutinas que les propondrá a quienes participan de sus entrenamientos. En ellas combina ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y coordinación. Incluso, adapta los ejercicios cada vez que alguien lo precisa por tener alguna limitación por lesión o por edad. “Los grupos son muy heterogéneos, entonces, dentro de la planificación de la rutina se ajusta a las necesidades de cada uno”. Además, “en RA fuimos armando un *staff* de profesionales, como nutricionistas, kinesiólogos y traumatólogos, entre otros, para trabajar de una manera más integral”. De esta forma, contribuye a que cada asistente cumpla su meta.

Cuando se entrena al aire libre, el clima es un factor para tener en cuenta. Frente a altas temperaturas, Aranés recomienda dosificar los ejercicios, trabajar a la sombra, hidratarse bien y vestirse con ropa cómoda y liviana. Con el frío, lo que más parece complicar a los alumnos es decidirse a asistir a la clase. En caso de que llueva, Aranés procura no suspender excepto que diluvie o haya tormenta eléctrica. “Si la lluvia es soportable y la temperatura adecuada, se entrena”, cierra el profe.



# Autismo, una condición más frecuente en la sociedad



**EL TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA) ES UNA CONDICIÓN DE VIDA QUE ALTERA, EN DISTINTOS NIVELES, EL DESARROLLO DE LA COMUNICACIÓN Y EL LENGUAJE, LA INTERACCIÓN SOCIAL Y LA FLEXIBILIDAD DE LA CONDUCTA. CONSULTAR ANTE LAS SEÑALES DE ALERTA Y ARMAR UNA RED DE APOYOS ES CLAVE PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS Y SUS FAMILIAS.**



 Por Valeria Vincent

“El autismo no es una enfermedad; por lo tanto, no tiene causa ni tratamiento específico. Se considera una condición que acompaña a la persona a lo largo de su vida”, señala la Fundación Brincar por un Autismo Feliz, una de las tantas organizaciones que en nuestro país se dedican a acompañar y acercar herramientas.

Hasta no hace muchos años, el autismo se percibía como lejano; incluso, como una situación que afectaba a muy pocas personas y que, por lo general, se manifestaba en chicos ensimismados, totalmente desconectados con el entorno. Con el tiempo, esa percepción ha ido cambiando.

Actualmente, para los niños en edad escolar cada vez es más frecuente y natural tener algún compañero con autismo en el grado, al igual que, para los adultos, lo es conocer familias con algún integrante con esa condición. La campaña “Menos ruidos, más luces” que las asociaciones vinculadas a la temática hacen para la época de las fiestas de fin de año para desalentar el uso de pirotecnia también ha ayudado a la visibilidad de la condición.

Si bien hasta ahora la Argentina no cuenta con estadísticas nacionales, se estima que la prevalencia de TEA es del 1% y

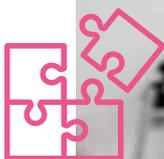
va en aumento. “Es cinco veces más frecuente en varones que en niñas y aparece por igual en todas las clases sociales, culturas y razas”, señala la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP). El hecho de que muchas personas sean diagnosticadas de manera tardía, hayan recibido un diagnóstico erróneo en su infancia o incluso no sepan que tienen autismo, es una de las limitaciones para dar con cifras más exactas.

La noticia implica un sacudón emocional inevitable. Saber qué es el autismo, investigar y entenderlo es un primer paso importante para armar la red de apoyos necesarios.

“Las personas con autismo procesan la información y los estímulos de manera diferente de lo que sería la forma típica”, señala la psicóloga Gabriela López (MN 59.262), quien lleva más de 10 años acompañando a individuos con esta condición. “A su vez, cada uno tiene un perfil único en su forma de pensar, percibir el mundo y sus intereses. Por eso se habla de espectro, ya que no hay dos personas con autismo iguales”.

Alexia Ratazzi, psiquiatra infanto-juvenil (MN 101.875) y fundadora de Panaacea, una organización que trabaja por mejorar la calidad de vida de gente con TEA y de sus familias, remarca esa heterogeneidad: “A nivel lenguaje, las personas pueden desde no hablar hasta hacerlo de manera enciclopédica o con vocabulario sofisticado. A nivel cognitivo, hay quienes tienen una discapacidad intelectual asociada, mientras otras presentan un coeficiente intelectual superior a la media. En cuanto al nivel de apoyos, algunos requieren de muy pocos para funcionar, incluirse en la sociedad y ser felices; y otros necesitan muchos más”.

En general, los padres y los docentes de educación inicial son los primeros que notan comportamientos poco comunes en el niño o las llamadas señales de alerta (ver recuadro). La edad promedio en que se diagnostica el autismo





## DÓNDE PUEDEN CONSULTAR LAS FAMILIAS

**TGD Padres CABA. Apoyo entre familias.**

**@tgdpadrecaba en IG**

**Autismo Red.** Primera red social dedicada al autismo.

**<https://autismored.org/>**

**Talleres TEM.** Talleres gratuitos para familiares de niños y niñas menores de 6 años, con autismo y poco lenguaje.

**[www.panaacea.org](http://www.panaacea.org)**

### SEÑALES DE ALERTA



- No mira a los ojos
- No señala para pedir o mostrar algo
- No responde al nombre
- Tiene retraso en adquirir el lenguaje o pierde lenguaje adquirido
- Falta de juego simbólico
- Tiene reacciones inusuales ante estímulos sensoriales: se tapa los oídos, camina en puntitas de pie, deambula sin rumbo específico
- Tiene formas de juego repetitivas, como alinear objetos o abrir y cerrar la puerta repetitivamente.

Fuente: Fundación Brincar [www.brincar.org.ar](http://www.brincar.org.ar)

Armar red es otro paso fundamental. “Una de las primeras indicaciones que les hacemos a las familias es que comuniquen a los demás integrantes y amigos que su hijo o hija fue diagnosticado para ver en qué pueden brindar apoyo. Este puede ser desde acompañar a una terapia a la persona con autismo a quedarse con el hermano si lo tienen que llevar al médico, invitar a la mamá a tomar un café para que tenga un espacio propio distendido o pasar el dato de una peluquería que sea amable con la neurodiversidad. El diagnóstico revoluciona las rutinas de una casa y esas ayudas son enormes”, afirma López.

En cuanto al apoyo que podrían dar las familias del colegio en la inclusión, “lo mejor es que se interesen por el perfil único de ese chico, que pregunten a la familia con qué juega, qué le gusta, proponer alguna salida que contemple un espacio que no tenga tanta contaminación de ruidos y estímulos, respetar que en un cumpleaños pueda retirarse para estar solo sin presionarlo”.

clásico es a los 3 años, mientras que el síndrome de Asperger, a los 7. Sin embargo, los primeros signos pueden ser evidentes desde los 12 meses.

El acompañamiento psicológico es determinante para obtener el Certificado Único de Discapacidad (CUD), dar con un neurólogo/a o médico/a de cabecera, conocer los derechos y formar un equipo terapéutico.

“Hay familias que deciden no sacar el CUD porque piensan que estigmatizan a su hijo. Sin embargo, también es un derecho de la persona neurodiversa que tiene la oportunidad, en Argentina, de que su obra social pueda cubrir transporte, medicamentos y terapias que mejoran su calidad de vida”, sostiene López. Actualmente, Panaacea impulsa un proyecto de ley para que el CUD pase a llamarse Certificado Único de Acceso a Apoyos (CUDAA).

Las especialistas remarcan que las herramientas de apoyo dependen de los desafíos que posea cada uno en particular: cuán desarrollado tenga el habla, su procesamiento sensorial o el nivel de rigidez en su patrón de intereses o conductas. Muchas personas con TEA cuentan con, por ejemplo, una alimentación restringida porque no toleran sensorialmente la textura de algunas comidas e incluso ciertos colores. Lo mismo sucede con determinadas prendas de vestir. El trabajo junto con un equipo interdisciplinario es clave para afrontar estos desafíos.

### ¿AUTISTAS O PERSONAS CON AUTISMO?

Un debate semántico que ha crecido en los últimos años y aún no está saldado es: ¿se dice personas con autismo o autistas? Los que abogan por decir “personas con autismo” justifican la decisión bajo la idea de que, de esta forma, la identidad de una persona no queda reducida a una condición. Sin embargo, cada vez son más las personas dentro del espectro –sobre todo, adultas– que no están de acuerdo con esta mirada y se autodenominan “autistas”.

“Decir personas con autismo es considerar el autismo como algo aparte de la persona, y eso tiene un dejo capacitista. Yo no puedo separar mi autismo de mi personalidad; yo no sería yo. Ser autista es mi forma de ser en el mundo y mi identidad”, afirma Jéssica González Baqué, una adulta autista que, además de ser acompañante terapéutica y trabajar en ciberseguridad, coordina grupos de teatro y personas LGBTIQ+ dentro del espectro y es activista del Día del Orgullo Autista (18 de junio). “En general, no hay la mala intención al usar una u otra expresión. Lo importante es respetar la forma en que la persona quiere nombrarse a sí misma”, agrega.

# Cuerpos como piedras

LOS ESPASMOS MUSCULARES SE PRODUCEN POR ESFUERZOS SOBREENXIGIDOS O MOVIMIENTOS INCORRECTOS COTIDIANOS. LOS HÁBITOS SALUDABLES SON CLAVES PARA PREVENIRLOS Y LOS ABORDAJES EN EL TRATAMIENTO DEPENDEN DE UNA EVALUACIÓN INTEGRAL. EL KINESIÓLOGO ESTEBAN MONTINI, COORDINADOR MÉDICO DE VERA CONSULTORIO, APORTA ALGUNOS CONCEPTOS PARA CONSIDERAR.



## ¿QUÉ SON LAS CONTRACTURAS Y CUÁLES RESULTAN SER LAS ZONAS MÁS FRECUENTES EN DONDE OCURREN?

Es lo que sucede cuando un músculo se acorta y genera dolor porque hay una hipovascularización (no llega la sangre suficiente) en la zona o cuando un músculo es sobreexigido y empieza a generar más tensión de la que debería. Más que en un músculo aislado, es interesante pensar en una cadena muscular que se sobrecarga y empieza a funcionar con un patrón de movimiento incorrecto: ahí es cuando se producen las contracturas. La cadena muscular posterior, que va desde el talón al cráneo, pasando por las lumbares y cervicales, es, por lo general, la más crítica a la hora de sufrir esta problemática. Dependiendo de la postura y el patrón de movimiento de las personas es que puede haber dolores en los gemelos, glúteos, ciático, lumbalgia o detrás de los hombros, entre los más frecuentes.



## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

Se clasifican en dos grandes grupos: traumáticas y microtraumáticas. Las primeras son traumas directos en un determinado momento; puede ser un golpe, una caída en bicicleta, salir corriendo de manera repentina, levantar una bolsa pesada sin estar habituado a hacerlo. Las segundas tienen que ver con patrones de movimientos equivocados que realizamos a diario, casi sin pensar, a partir de los cuales el cuerpo hace compensaciones todo el tiempo. Por ejemplo, al levantar una mano y llevar el hombro muy arriba, o agacharse sin doblar las rodillas y torciendo la espalda.



## ¿CUÁNDO ES HORA DE ACUDIR A UN MÉDICO Y CÓMO SE TRATAN?

Las contracturas en sí mismas no son un diagnóstico médico, sino un síntoma. Si la causa es un movimiento o esfuerzo que no se estaba acostumbrado a hacer, sólo hay que esperar a que pase. En algunos casos, el contacto con una fuente de calor puede ayudar a mitigar el dolor. La almohadilla



eléctrica brinda uno más superficial mientras que la bolsa de semillas caliente aporta un calor más profundo y relajante. Cuando la contractura no se va sola, aun habiendo dejado de hacer el movimiento que la generó, hay que consultar a un profesional que determinará qué hacer para que esa cadena muscular empiece a relajarse. El primer paso es realizar una evaluación kinésica para descubrir dónde está el problema y, en función de eso, aplicar herramientas que aborden los síntomas. El masaje es una de ellas; otra es enfocarse en el movimiento, en el entrenamiento de la fuerza. Además, existen técnicas más invasivas, como la acupuntura, MEP (aplicación de corriente al músculo), punción seca, y otras más nuevas, como la terapia neural. Tener una mala pisada puede ser la causa de contracturas y, en ese caso, el tratamiento debe ser integral.

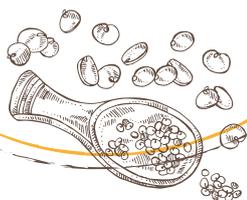


## ¿CÓMO PREVENIR LAS CONTRACTURAS?

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.

¡NUEVA SECCIÓN!

# Quínoa, divino tesoro



✍ Por Jessica Mateu

La quínoa tiene fibras y proteínas de alto valor biológico, entre ellas, los aminoácidos, incluidos los esenciales, y lisina, “que mejora la función inmunitaria al colaborar en la formación de anticuerpos, favorece la función gástrica, ayuda en la reparación celular, participa en el metabolismo de los ácidos grasos, colabora en el transporte y absorción del calcio e, incluso, parece retardar o impedir –junto con la vitamina C– las metástasis cancerosas”, entre otras cualidades mencionadas en la FAO, la agencia de las Naciones Unidas que lidera el esfuerzo internacional para poner fin al hambre. También, aporta vitaminas (A, B, C y E) y valores altos de calcio, hierro y fósforo. Además, no tiene gluten.

## SEUDOCEREAL DE ALTURA

Este ingrediente es una fuente óptima de energía; un pseudocereal que pertenece a la familia de las quenopodiáceas, al igual que la espinaca, la acelga y la remolacha. Se siembra en extensiones de entre 2.500 y 6.000 metros de altura, donde las temperaturas son bajas y la humedad, escasa. Por ello, se cultiva sobre todo en Perú, Bolivia, Ecuador, Chile y en el noroeste de Argentina; y se cosecha entre abril y mayo.

En supermercados y dietéticas se hallan distintas variedades de quínoa (roja y blanca) en su estado natural, con formatos como harina, semillas precocidas y arrollada. Por su versatilidad, se puede consumir tanto en el desayuno y la merienda como en el almuerzo o la cena. En ensaladas, pastas, guisos, empanadas, sopas, panes, budines y flanes, por mencionar sólo algunos.

Cuando se la utiliza en su estado natural es fundamental lavarla bien para que libere una sustancia denominada saponina, que hace mal al organismo, por lo que es importante no saltar ese procedimiento. Para cocerla, se calculan dos

CON CADA VEZ MÁS ADEPTOS, LA QUÍNOA ES UNA SEMILLA MILENARIA DE PROCEDENCIA ANDINA QUE LLEVA MÁS DE 5.000 AÑOS DE HISTORIA CULINARIA Y QUE INCLUSO ERA CONSIDERADA SAGRADA POR LOS PUEBLOS ORIGINARIOS. EN LA ACTUALIDAD, SE REVALORIZA TANTO POR SU VERSATILIDAD COMO POR SUS CUALIDADES NUTRICIONALES Y TIENE LA VENTAJA DE QUE, POR SU SABOR NEUTRO, SE ADAPTA A TODAS LAS PREPARACIONES Y PALADARES.

o tres tazas de agua por cada una de quínoa y unos 15 minutos de cocción. Si se elige precocida deshidratada conviene, antes, hidratarla unos 10 minutos en un bowl tapado que contenga agua caliente o caldo. Luego, se desgrana y está lista para hacer una ensalada, por ejemplo.

## RECETA DE HAMBURGUESA DE QUÍNOA

### Ingredientes

- 1 taza de quínoa
- ½ cebolla
- ½ morrón rojo
- ½ zucchini
- ½ zanahoria
- 1 hoja de espinaca
- Pimienta, a gusto
- Sal o, mejor, ajo, perejil
- Un huevo (o una clara)
- 2 cucharadas aprox. de pan rallado



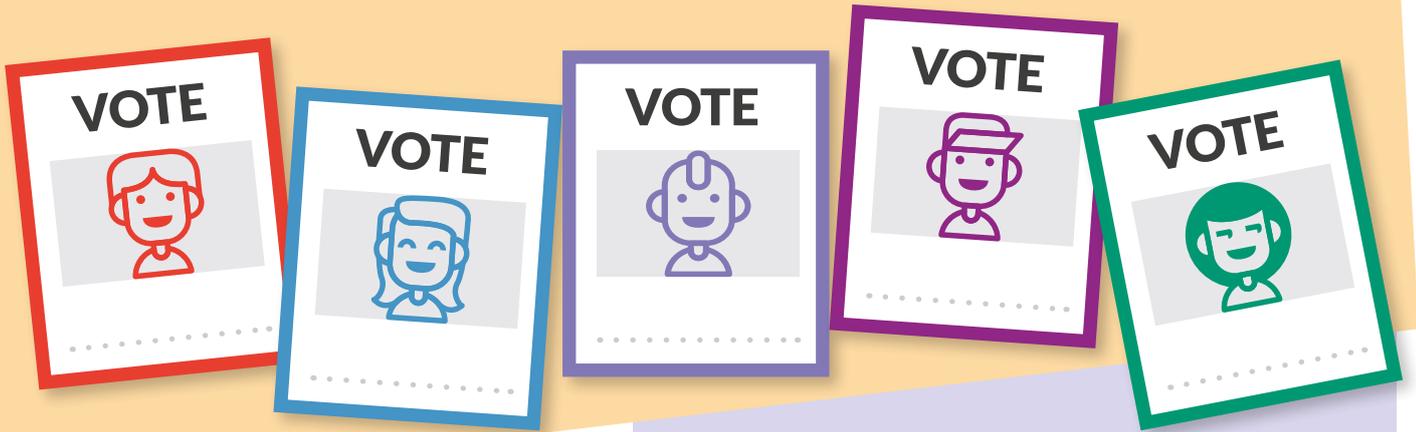
### Preparación

Una vez lavada y cocida por un cuarto de hora, o lo que sea necesario para que tenga una consistencia muy blanca similar a un puré, se la mezcla con las verduras elegidas previamente salteadas y se condimenta la mezcla. Luego, se deja enfriar a temperatura ambiente. Después, se le agrega el huevo y el pan rallado y se vuelve a mezclar. A continuación, hay que mojarse ligeramente las manos para que la preparación no se pegue en los dedos y armar bolitas para, a continuación, aplastarlas entre las palmas de modo de otorgarle forma de hamburguesa. Al estar todo cocido, sólo es cuestión de ponerlas en una placa o sartén bien caliente con un chorrito de aceite para que se doren y ganen temperatura. ¡A comer!

# Elecciones 2023

## Futuros presidentes

Los chicos de hoy son los adultos de mañana; los próximos dirigentes que decidirán y construirán los caminos de la democracia. Si hoy pudieras ser candidato/a a ocupar el puesto más importante del país, cuáles serían tus cinco propuestas principales:



## Derecho ciudadano

El 22 de octubre se realizarán las elecciones nacionales, en las que, entre otras cosas, los ciudadanos argentinos de 16 años en adelante podrán votar para elegir al próximo jefe de Estado. Si tuvieras la oportunidad de hablar con quien logre ocupar el puesto, ¿qué 5 pedidos le harías para mejorar tu vida, la de tu familia y la de todos los argentinos?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

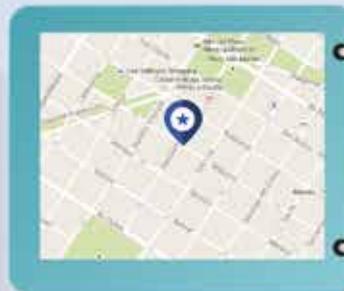


# Mundo OSEN

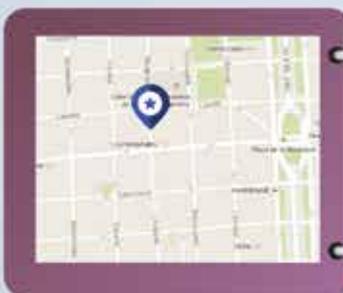
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



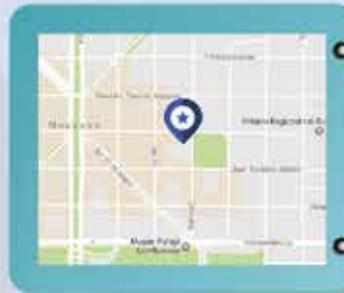
**BAHÍA BLANCA**  
Peatonal Drago 26  
1º, Of. 7  
0291-4306080



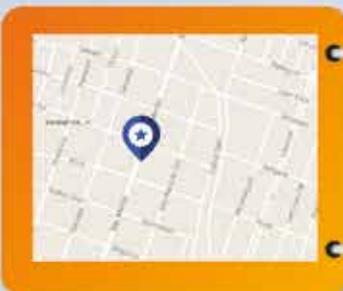
**MAR DEL PLATA**  
Belgrano 2797 1º,  
Of. E  
0223-4958563



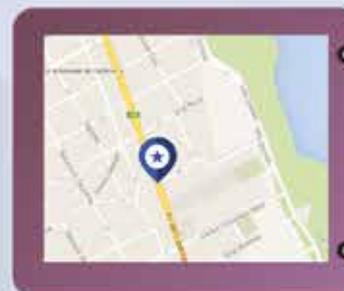
**CENTRO**  
Uruguay 469 4º A  
4371-4896



**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 light-colored sweater and a striped hat. The background is a blurred natural setting.

JUNTO A VOS,  
EN CADA PASO DE TU VIDA

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

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