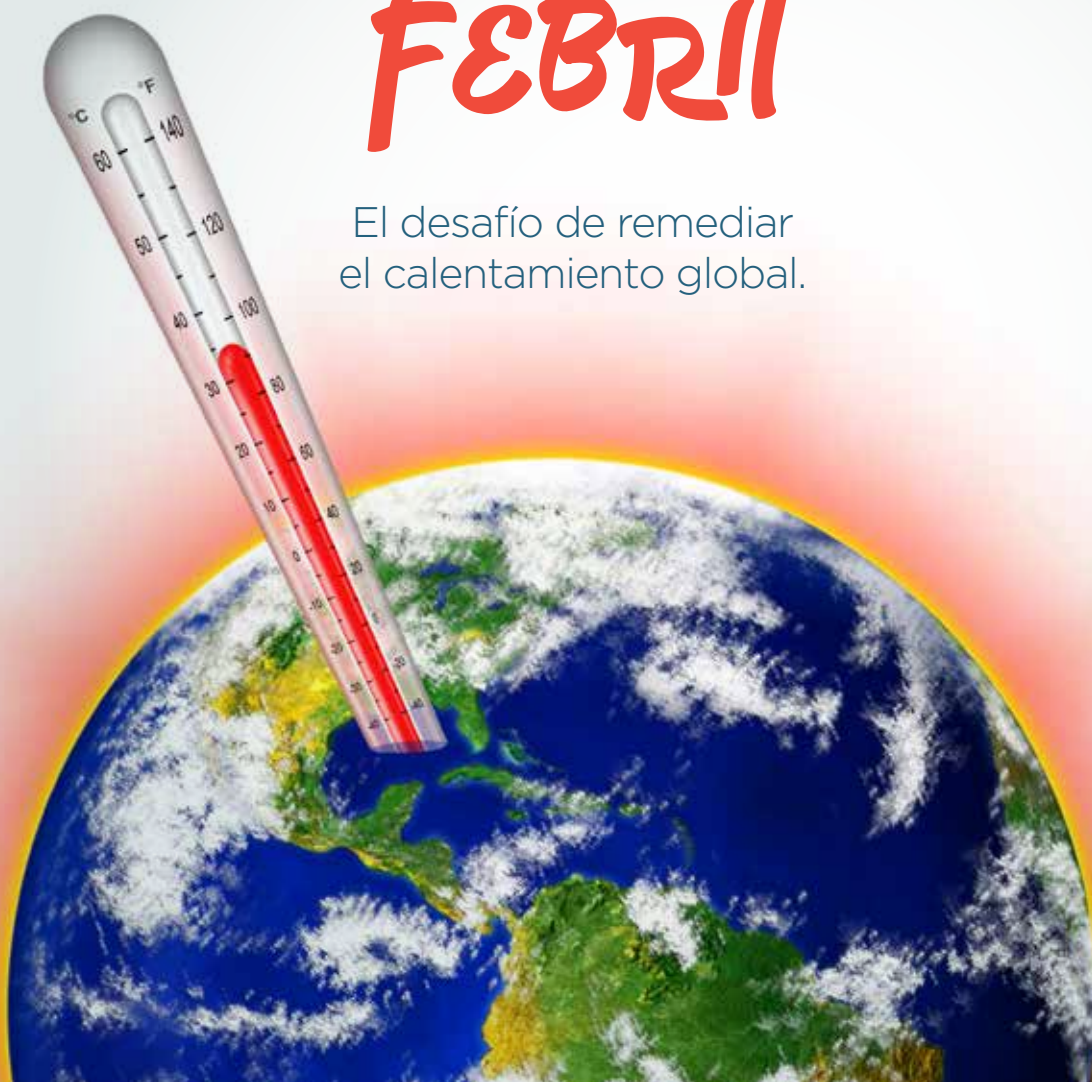




PLANETA FEBRIL

El desafío de remediar
el calentamiento global.



Entrevista con Jimena La Torre

La astróloga presenta su nuevo libro y comparte pautas por tener en cuenta para potenciar el año que llega.

págs. 6 y 7

Esperanza al final del túnel

Guía para prevenir el cáncer de colon, una enfermedad con buen pronóstico si se diagnostica temprano.

págs. 8 y 9

Ser padres sin dejar de ser pareja

Reflexiones sobre el puerperio masculino y las crisis que pueden surgir con la paternidad.

págs. 14 y 15



Obra Social Electricistas Navales

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

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



Cuidando siempre su salud y la de su familia.

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



SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD
0800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar
R.N.O.S. N° 106609

NUEVAS OPORTUNIDADES

Llega fin de año y con él se cierra una nueva etapa. Y si bien nada cambia necesariamente con un flamante calendario, es habitual sentir que finaliza un momento de la vida para iniciarse otro distinto en el que pueden surgir nuevas oportunidades.

Así, a propósito de la pronta llegada de 2018, en la sección **Entrevista** hablamos con la astróloga Jimena La Torre, que te da un panorama de lo que podría ser tu año.

En **Nota de Tapa** nos proponemos ser más conscientes de lo que sucede en el planeta a nivel ecológico; y hacernos cargo de lo que podríamos aportar para que el cambio climático deje de ser un problema que se agrava y se transforme en un motivo de comunión global.

También en **La Brújula** ponemos la lupa en las crisis –de los hombres en particular y las parejas, en general– que surgen cuando se hace presente el desafío de ser padres. Pero, sobre todo, profundizamos en las posibilidades de superación que implica reelegirse amorosamente.

Además, la idea de renovar las oportunidades se ve reflejada en la nota de **Salvavidas**, en donde te contamos que el cáncer de colon puede prevenirse y, especialmente, diagnosticarse de manera temprana para tratarse y curarse con éxito.

En **Recreo de Piratas** invitamos a los niños y jóvenes a seguir siendo protagonistas de la Navidad, pero también a pensar en buenos deseos para sus afectos y el país en el que crecen.

Y en consonancia con las festividades que involucran los últimos días de 2017 y los primeros de 2018, compartimos en **Bitácora de la Marina Mercante** lo que fue la celebración por la puesta en valor de la sede central de OSEN.

Asimismo, seguimos dando buenas noticias y sumando reflexiones a través de los datos que compartimos en la sección **En Cifras**.

**FELICES FIESTAS Y UN PRÓSPERO AÑO NUEVO
REPLETO DE NUEVAS POSIBILIDADES,**

Ricardo R. Iglesias
Presidente

SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

SALVAVIDAS

Cáncer de colon.
El diagnóstico precoz, la clave para curarse.

08

A TODO VAPOR

El ejercicio y el cerebro.
Descubrí los beneficios que hacer actividad física te genera en tu intelecto.

13

16

GPS

En nuestro consultorio te asesoramos sobre el cuidado capilar.

17

BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

La sede central se renueva.

18

RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

MUNDO OSEN

06

ENTREVISTA

Jimena La Torre. La astróloga nos orienta sobre lo que podemos esperar en 2018.

10

NOTA DE TAPA

Cambio climático.
Un fenómeno del que hay que hacerse responsable.

14

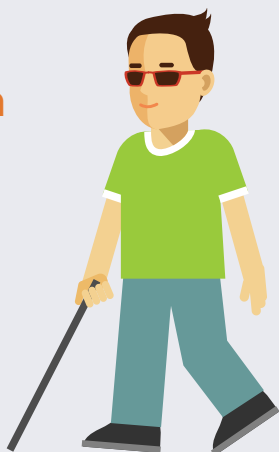
LA BRÚJULA

El puerperio masculino. La crisis que atraviesan los hombres con la paternidad y el impacto en la pareja.

3N C1FR4S

80% de los casos de ceguera son evitables

ya sea porque son por enfermedades prevenibles como porque es posible realizar una cirugía a tiempo. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que **se redujeron en los últimos 20 años.**



150.000 son los jóvenes que cada año viajan a Bariloche por su viaje de egresados

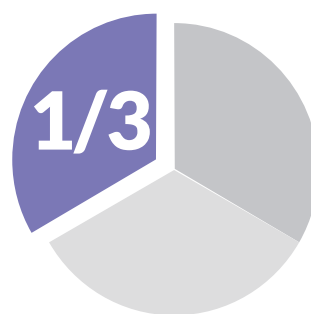
y a los que se quiere concientizar con mensajes de **prevención del VIH y de enfermedades de transmisión sexual**, a partir de un convenio de cooperación entre el municipio, la Asociación de Turismo Estudiantil Bariloche y la Aids Healthcare Foundation (AHF).



El **95%** de los tumores cancerígenos de mama detectados a tiempo tienen **altas posibilidades de curación**, según la Asociación Argentina de Cirugía.

25% de las muertes por enfermedades cardiovasculares son las que se pretenden reducir para el año 2025,

según una iniciativa global llevada a cabo por la Federación Mundial del Corazón, con apoyo de numerosas fundaciones y sociedades del corazón, entre las que se encuentra la Sociedad Argentina de Cardiología.



o más de las demencias podrían prevenirse cambiando el estilo de vida, según se afirmó en Londres, en el último Congreso de la Asociación Internacional de Alzheimer.



“El 2018 va a ser descubrir el y revelar

 Por Jesica Mateu

LA ASTRÓLOGA Y TAROTISTA JIMENA LA TORRE REVELA ALGUNAS CLAVES ESOTÉRICAS PARA TRANSITAR CON PACIENCIA, SUERTE, VOLUNTAD Y ALEGRÍA UN 2018 EN EL QUE LOS DESEOS MÁS PROFUNDOS PODRÁN REALIZARSE.

Si cada año que comienza representa una nueva oportunidad para mejorar el presente, sembrar a futuro, retomar proyectos, proponerse nuevos desafíos, renovar energías y plantearse cambios, puede ser interesante tener en cuenta un cóctel de herramientas que colaboren con los objetivos que cada uno se plantee.

Entre sus ingredientes, bien podría estar el nuevo libro de la reconocida astróloga y tarotista Jimena La Torre, *Predicciones 2018, el año de Escorpio* (ed. Sudamericana), donde además de proponer sus ya clásicas predicciones anuales –con descripciones mensuales sobre las tendencias de cada signo del Zodíaco, los aspectos positivos para considerar según lo que plantean la posición de la luna y los planetas, entre otros datos–, describe los días favorables y lo que denomina hechizos del signo. En otras palabras, consejos para transitar, de la mejor manera posible, el próximo año.

Incluso, el libro cuenta con dos apartados, uno de los cuales trata la teoría del doble y cómo es posible aplicarla para encaminar la vida; y el otro está dedicado a las fobias y al modo más adecuado de encararlas y superarlas, según si quien las sufre es de Aries, Cáncer, Sagitario, Géminis o cualquiera del resto de los 12 signos de aire, fuego, agua y tierra.

En términos generales, ¿cómo viene el 2018 ?

Va a ser un año para descubrir el deseo profundo y revelar lo que está oculto y que muchas veces no se quiere ver. Saldrá todo a la luz y Escorpio va a ayudar a todos los signos a que aprendan a aceptar lo que sucede. Habrá un resurgimiento general al encontrar respuestas internamente.

“En el año de Escorpio habrá un resurgimiento general al encontrar respuestas internamente”.

Para los que sepan hacia dónde quieren ir, resultará más fácil. Hay que aprender a vivir los ciclos: hay momentos más agobiantes y otros más alegres, y mucho tiene que ver con la luna.

Además de Escorpio, ¿qué signos van a ser beneficiados este año que comienza?

Los piscianos van a tener un resurgimiento muy grande: volverán a brillar y a estar en una muy buena posición. Cáncer recogerá todo lo que sembró, sobre todo a nivel económico, así que debe tomarse la vida con más calma. Sagitario es otro signo que se va a destacar porque se empieza a liberar de la acción de Saturno y, en consecuencia, va a tener muchas posibilidades de viajar y de llevar a cabo todo lo que no hizo en los últimos años. No le va a importar tanto si le va rebien, sino liberarse de las presiones del no poder hacer. A su vez, los capricornianos estarán muy impulsados por la presencia de Júpiter y van a poder moverse hacia posiciones altas que creían imposibles. Los de Virgo avanzarán mucho porque

un año para deseo profundo lo oculto”



Escorpio les dará fortaleza y los correrá de su lugar de timidez. Mejorarán en lo laboral y profesional. Por su parte, Libra también avanzará y podrá hacer bien todo lo que le quedó pendiente de 2017. Y Géminis empezará a movilizarse en torno a lo afectivo y a estar conectado con varios amantes; mientras que Aries, luego de un año no muy bueno, entrará en una etapa de introspección y en la que abarcar menos será mejor.

¿Cuáles son los que deben estar más atentos y por qué?

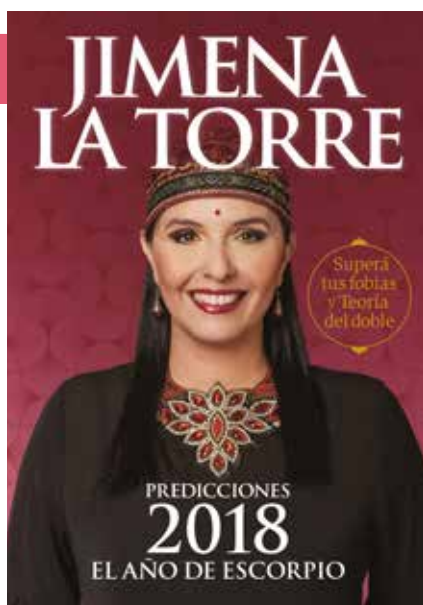
Leo va a necesitar mucha paciencia porque todo va a demorar y podría tener enfrentamientos con personas de poder. Pero estará más entregado al amor, que es lo mejor que puede hacer. Y no tiene que preocuparse. Acuario no debe dispersarse y elegir una sola cosa por vez. En cuanto a los taurinos, van a tener que salir de su lugar de confort para encontrar lo que hay más allá. Si están en pareja, podrán concretar proyectos juntos; si están solos, tienen que ponerse las pilas.

¿Cómo se complementan el tarot y la astrología?

No tienen mucho que ver. Yo los combiné porque encontré el modo. Pero la astrología (tropical) está basada en equinoccios, trópicos, estaciones del año, planetas... Es el único arte adivinatorio que quedó dentro de lo científico, aunque no es una ciencia. El tarot, por su parte, también es un arte adivinatorio, pero que toma aspectos de la astrología, la cábala, la religión, la numerología y la alquimia.

¿Cuál es el objetivo de la carta astral y qué recomendarías hacer anualmente?

La carta astral sirve para conocer tu personalidad. Basta hacérsela una vez. Lo que recomiendo hacer anualmente, cuando cumplís años, es lo que se llama revolución solar, que es cuando el sol se ubica en el mismo grado que cuando naciste. Se superpone la carta natal tuya y se hace otra lectura. Y a mitad –no del año calendario, sino de tu propio año– se puede complementar con tarot. Sobre todo puede ser bueno para quienes necesitan encontrar respuestas u orientación.



EL AÑO DE ESCORPIO

Así es, 2018 es el año de ese signo, dado que Júpiter es el planeta que lo transita. Esto implicará, por un lado, que los escorpianos serán particularmente beneficiados “en todo sentido”, según revela la autora de *Predicciones 2018...*, la astróloga y tarotista Jimena La Torre, quien aconseja a los que están bajo ese signo “aprovechar las oportunidades que surjan porque son únicas. Se pueden animar a armar su propio imperio porque son valientes”, los alienta.

Pero, además, señala que el año de Escorpio les dará a los demás la posibilidad de hacer realidad sus deseos. “Serán tiempos de emociones fuertes, que nos llamarán a rescatar nuestra pulsión vital, a vencer los miedos, y a usar nuestros dones personales y nuestra conexión con la intuición para que el canal con lo esencial se abra fácilmente”, define en su libro.

 Por Jesica Mateu

Cáncer de colon: una luz al final del túnel

UNA ENFERMEDAD CON MALA PRENSA QUE, SIN EMBARGO, TIENE ALTAS POSIBILIDADES DE CURA CUANDO SE DETECTA TEMPRANAMENTE. CLAVES PARA PREVENIR Y DIAGNOSTICAR A TIEMPO.

El cáncer es una de las enfermedades más temidas por la población. Sin embargo, es esencial saber que existen muchos tipos de cáncer y que una gran cantidad de ellos tiene cura si se los identifica y trata a tiempo. Es el caso del de colon, más correctamente llamado 'colorrectal', ya que puede involucrar al recto y que afecta por igual a hombres y a mujeres. El problema es que se ha generado mala prensa alrededor de su modo de detección. Sin embargo, los procedimientos son sencillos y efectivos y, sin duda, valen la pena porque pueden salvar una vida.

Así, es fundamental no tener miedo, pero tampoco subestimar al cáncer de colon, que es, en la actualidad, el segundo con mayor mortalidad en la Argentina, luego del de pulmón, según indicó en una concurrida charla de prevención organizada por OSEN, el médico Carlos Brodersen, jefe de Gastroenterología del Hospital Durand. Asimismo, el doctor reveló durante su completa y didáctica exposición el 31 de octubre, en el salón Rialto, del Hotel Pestana de Buenos Aires, que el cáncer de colon es el tercero más frecuente en el país, luego del de mama y el de próstata. De hecho, se registran unos 10.000 casos nuevos por año.

FACTORES DE RIESGO

Pero ¿quiénes son las personas que pueden contraer cáncer de colon? Cualquiera; aunque hay quienes tienen más posibilidades por factores genéticos, hereditarios y medioambientales. En este sentido, el sobrepeso, la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo, la ingesta desmedida de alcohol y la falta de fibras, legumbres, frutas y verduras, así como el exceso de ingesta de carnes altas en grasas, son factores de riesgo para tener en cuenta.

La edad también es una variable para considerar, ya que, tal como indica Brodersen, el 90 % de los casos aparecen después de los 50 años; y el pico de incidencia se da entre los 65 y los 75 años.

Desde la Fundación Favaloro, por su parte, señalan que el 90 % de los casos de cáncer de colon se curan si son detectados tempranamente y cuando aún no hay síntomas que,





por otra parte, son diversos y no necesariamente son sinónimos de esta enfermedad; por lo que, si se tiene uno de ellos, no hay que preocuparse, pero sí ocuparse de hacer una consulta. Es en esa instancia, a partir de la entrevista médica, que el especialista podrá definir si amerita realizar el test o algún otro tipo de análisis, o si descarta de antemano la posibilidad de sufrir cáncer.

Los síntomas a los que hay que estar atento son: sangrados al evacuar o cambios en el modo de hacerlo, tener dolor abdominal, anemia y pérdida de peso.

Desde la Fundación Favaloro señalan que el 90 % de los casos de cáncer de colon se curan si son detectados tempranamente.



Además, Brodersen afirma que una colonoscopia a tiempo (también advierte y recalca que sólo debe hacerse luego del test y cuando realmente lo amerita, y no como análisis de rutina, ya que conlleva riesgos, aunque mínimos) disminuye la incidencia del cáncer colorrectal de un 44 % a un 77 %, y reduce la mortalidad entre un 30 % y un 40 %. Recién debe repetirse, si correspondiera, a los diez años y no antes, salvo excepciones que indique el médico.

También deberían hacerse el test de sangre oculta en materia fecal quienes tengan un familiar directo con cáncer de colon o quienes posean pólipos de riesgo (no todos los pólipos lo son).

ANÁLISIS PARA SU DETECCIÓN

Para prevenir el cáncer de colon y recto, entonces, es clave que quienes tienen entre 50 y 75 años se realicen el test de sangre oculta en materia fecal. El más novedoso y adecuado es el denominado inmunoquímico, que es un procedimiento “no invasivo, fácil y práctico”. Si el resultado da positivo, hay que hacer una colonoscopia (idealmente videocolonoscopia) para tener un diagnóstico certero.

Si bien hay otros modos de detectarlos, estos dos y en este orden, son los más recomendados por el destacado especialista del Durand.



EL FENÓMENO DEL CAMBIO CLIMÁTICO



LA HUMANIDAD LE HA HECHO MUCHO DAÑO AL PLANETA, PERO EN LA ACTUALIDAD TIENE LA CHANCE Y LA RESPONSABILIDAD DE PONERLE FRENO AL MALTRATO Y COMENZAR A CUIDARLO. CAUSAS, CONSECUENCIAS Y DESAFÍOS PARA UN MUNDO MEJOR.

“Qué loco está el tiempo”; “¿este año llueve cada dos por tres”; “estoy preocupado por tantas inundaciones”; “¿este verano el calor será tan agobiante como en 2013?”. En los últimos años, los comentarios sobre el estado del clima y cómo nos afecta invade las charlas cotidianas quizá como nunca. Y no se trata de llenar silencios incómodos en un ascensor, sino de una preocupación genuina y en crecimiento de una sociedad que ya no es indemne a los golpes del cambio climático.

Pero ¿qué es exactamente? “Es un cambio en el clima, atribuible directa o indirectamente a la actividad humana que altera la composición de la atmósfera mundial y que se suma a la variabilidad climática natural observada durante períodos comparables”, según define la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (CMNUCC).

ACALORADOS

“La Tierra tiene una temperatura especial porque la composición de la atmósfera presenta naturalmente algunos gases de efecto invernadero que provocan que ella tenga unos 33 grados más que si estos no existieran”, según explica el ingeniero Daniel Perczyk, especialista en cambio climático, miembro de paneles técnicos de organismos internacionales, investigador de la Fundación Torcuato Di Tella; además de profesional del sector hidroeléctrico y gerente de Operaciones de EBISA.

Esta condición es lo que hace que este planeta sea habitable. “El problema es que el hombre altera el equilibrio, sobre todo, con la quema de combustibles fósiles. Así, aumentan los gases del efecto invernadero y con él, la temperatura de la Tierra”, advierte el experto.

Esta transformación empezó con la Revolución Industrial. Desde entonces, la temperatura del planeta se incrementó alrededor de un grado. Las consecuencias las perciben y las sufren por igual personas, plantas y animales. Además de tener veranos más cálidos e inviernos menos fríos, aumenta el nivel del mar, los glaciares retroceden y se producen deshielos, cambian los regímenes de las precipitaciones (es decir, en algunas regiones llueve más y en otras, menos) y crece “la intensidad y frecuencia de eventos climáticos extremos: tormentas, olas de calor, sequías y lluvias más fuertes y seguidas que provocan inundaciones”, enumera Perczyk.

CONSTRUIR EL FUTURO

Es difícil saber qué ocurrirá. Pero lo que está claro es que no se debe continuar con el nivel de emisiones de gases (como el dióxido de carbono, que es el más abundante y el que se produce con la quema de combustibles fósiles) que los hombres, las industrias y los países exponen a la atmósfera. De hecho, “las previsiones para este siglo marcan que la temperatura del planeta aumentará entre dos y seis grados”, revela el experto, que explica que, si como humanidad elegimos ir “por el camino de reducir los combustibles fósiles, consumir menos energía y de manera más eficiente, el incremento estará más cerca de los dos grados”. Pero todo indica que “estamos en un momento complicado para definir hacia dónde vamos porque, por un lado, podemos percibir signos en la dirección correcta y por otro, signos en la dirección equivocada”, reconoce.

“Necesitamos la acción de todos los sectores de la sociedad: los gobiernos, las empresas, los inversores, los grupos religiosos, los jóvenes y los ciudadanos de todas partes del mundo”.

Ban Ki-moon, ex secretario general de la ONU.

En este sentido, vale destacar que en 2015 se firmó el Acuerdo de París. Fue un hecho histórico porque significó el compromiso de la mayor cantidad de países del mundo hasta la fecha, para reforzar “la respuesta mundial a la amenaza del cambio climático manteniendo el aumento de la temperatura mundial en este siglo por debajo de los 2 °C con respecto a los niveles preindustriales y proseguir con los esfuerzos para limitar aún más el aumento de la temperatura a 1,5 °C”, tal como se informa desde Naciones Unidas.

Para lograrlo, “necesitamos la acción de todos los sectores de la sociedad: los gobiernos, las empresas, los inversores, los grupos religiosos, los jóvenes y los ciudadanos de todas partes del mundo”, declaró Ban Ki-moon, ex secretario general de la ONU, tras la entrada en vigor del acuerdo.

A partir de ese convenio, todas las naciones involucradas presentaron sus propuestas para lograr emisiones mucho menores de las que venían realizando. Incluso Estados Unidos, que no había querido participar del Protocolo de Kyoto (nacido a mediados de los 90 con un objetivo similar), se sumó al Acuerdo de París. Sin embargo, recientemente, el gobierno de Donald Trump manifestó sus intenciones de salir del pacto.

Vale aclarar que Estados Unidos es el segundo emisor de gases contaminantes del mundo, sólo superado por China y seguido por la Unión Europea, Rusia e India. De todos modos, “independientemente de lo que piensa su gobierno hay un cambio optimista” en las decisiones que tienden a tomar algunas industrias.

Y si bien “el ritmo de las emisiones a nivel global no se frena, aparecen síntomas positivos como el de China, en donde, puntualmente, sí están empezando a bajar. Algunos de los consumos, como el del carbón mineral disminuyen de forma absoluta”. Es decir que, aunque luego la población, la producción, la riqueza y el consumo energético crezcan, el uso de ese recurso natural no crecerá, dadas las acciones que prometen llevar adelante para evitarlo. De hecho, China se comprometió a que “para el año 2030, las emisiones van a dejar de incrementarse en forma absoluta”.

También vale señalar que los países deben presentar a la CMNUCC sus inventarios de emisiones cada dos años, los cuales son controlados por la propia convención.

DESAFÍO GLOBAL

Así, es fundamental la línea de acción y la responsabilidad que tomen los gobiernos y las industrias del mundo para lograr el objetivo de cuidar al planeta. Hay que tener en cuenta que “a nivel global, el 70 % de las emisiones están relacionadas, como indica Perczyk, con el sector energético que es transversal y necesario para el crecimiento de los países. Por eso, el desafío es cómo generar energía por métodos menos intensos en carbono” y con recursos renovables. Pero también, desde el punto de vista de los ciudadanos, el reto es “cómo hacemos para ahorrar energía y utilizarla de manera más eficiente”, agrega el experto. Es que, asegura, también “la suma de conductas individuales reduce las emisiones. Puede haber presión para el desarrollo de políticas que obliguen a las empresas –en lugar de invertir en combustibles fósiles– a hacerlo en energías renovables (eólica y solar, entre otras). Pero, también es importante si como individuos elegimos no andar en auto para usar más el transporte público y la bicicleta, si nos adecuamos a las necesidades colocando el aire acondicionado a una temperatura razonable (24 grados en verano), si cuidamos el agua, si compramos electrodomésticos más eficientes y si aprovechamos la cantidad de herramientas que tenemos a mano que pueden generar un cambio”, reflexiona Perczyk.



ENERGÍAS RENOVABLES

Este tipo de energías permiten reemplazar el uso de combustibles fósiles y, por lo tanto, disminuir las emisiones de gases de efecto invernadero. Tienen la ventaja, además, de producirse a partir de recursos naturales abundantes. Entre las más importantes vale la pena mencionar a:

Bioenergía: es la que surge del aprovechamiento de la materia orgánica e industrial formada en algún proceso biológico o mecánico, en general, de las sustancias que constituyen los seres vivos o sus restos y residuos. Así, el biodiésel y el bioetanol son algunos ejemplos.

Eólica: es la energía que se obtiene gracias a la acción cinética producida por las corrientes de aire, por el viento. Mediante aerogeneradores es transformada para ser sumamente útil en el desarrollo de diversas actividades.

Solar: hay tres tipos. La fotovoltaica, que es la que aprovecha la radiación del sol para transformarla en luz eléctrica; la térmica, usa la energía del sol para generar calor y, por ejemplo, calentar alimentos o calefaccionar los hogares; y la concentrada, que es la que se utiliza a nivel industrial a partir de sales fundidas.

Hidráulica: se obtiene al aprovechar corrientes de agua y saltos de agua. Ella es la única fuente renovable no intermitente, ya que puede almacenarse en los embalses. Además, permite producir este tipo de energía a gran escala.

Los beneficios de la actividad física en el cerebro



EL IMPACTO DE HACER EJERCICIO ES MUY POSITIVO PORQUE CADA VEZ QUE EL CUERPO SE ENTRENA, LA MENTE SE PONE EN MOVIMIENTO. RENOVAR LAS NEURONAS ES SÓLO UNA DE LAS VENTAJAS.

Tenían razón los antiguos griegos cuando relacionaban la mente sana con el cuerpo sano. Siglos después, la ciencia no para de demostrar, mediante diversas investigaciones, que la salud del cuerpo y el cerebro van de la mano.

Así, los frutos del entrenamiento físico son muchos más que verse más flacos y estilizados, tonificar los músculos y prevenir enfermedades cardiovasculares y clínicas que, con la obesidad y/o el sedentarismo, se tornan cada vez más habituales.

En principio, es clave saber que hacer deporte o actividades, como salir a caminar y mantenerse en movimiento al menos tres veces por semana, durante un mínimo de 30 minutos en cada ocasión, y con los cuidados necesarios, es beneficioso para todas las edades, tanto a nivel corporal como mental.

De hecho, está comprobado científicamente que, cuanto más sea la actividad aeróbica que se realiza, menor será la degeneración neuronal.

VALIOSAS RECOMPENSAS

Hacer ejercicio ayuda, concretamente, a que las funciones cognitivas y sensoriales del cerebro se mantengan en mejores condiciones que si se eligiera una vida sedentaria. De ahí que practicar un deporte o algún tipo de actividad física sea una manera de prevenir el deterioro cognitivo y, en consecuencia, una recomendación tanto para niños como para adultos; incluso para los mayores de 65 años, dado que nunca es tarde para percibir los beneficios cerebrales que conlleva estar en forma.

Por si fuera poco, hacer gimnasia también favorece a quienes sufren depresión, trastornos de ansiedad e irritabilidad, ya que cuando alguien está en movimiento, e incluso después como consecuencia, el cerebro libera neurotransmisores como las endorfinas que generan sensación de bienestar y disminuyen el estrés. También activa enzimas que ayudan a depurarlo y a que fabrique neuronas para luego establecer conexiones fundamentales entre ellas.

EN LA PRÁCTICA

Existen múltiples investigaciones que aseveran que entrenarse mejora considerablemente la memoria, el procesamiento de información y la fluidez verbal. De hecho, los niños que realizan actividad física de manera habitual logran un mayor rendimiento en el colegio. Y los adultos mayores optimizan el desempeño de sus funciones ejecutivas, como la capacidad de planificar y de realizar múltiples tareas al mismo tiempo, entre otras.

Además, como aprender algo nuevo siempre es una manera de proteger al cerebro, practicar un deporte que nunca se había realizado es un buen modo de cuidar las neuronas. Y si se hace en grupo, mejor, porque también está comprobado que sociabilizar colabora con la actividad cerebral.

Basta con salir a caminar con frecuencia para beneficiar al cerebro. Pero, también, jugar al tenis o al ping-pong, por ejemplo, pueden ser buenas opciones para mejorar la coordinación; al ajedrez, para ejercitar la atención y la memoria de trabajo; y el boxeo, para desarrollar el control inhibitorio, según indican Lucas Spano y Sol Posesorski, del departamento de Terapia Ocupacional y Recreacional de INECO.

ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVO:

- PROTEGE EL CEREBRO.
- FAVORECE LA OXIGENACIÓN Y CONEXIÓN NEURONAL.
- MEJORA EL RENDIMIENTO INTELECTUAL Y LA MEMORIA.
- PERFECCIONA LAS FUNCIONES EJECUTIVAS, COMO LA PLANIFICACIÓN.

El desafío de ser padres y seguir siendo pareja



 Por Jesica Mateu

UN LIBRO REFLEXIONA ACERCA DE LO QUE LES SUCEDE A LOS HOMBRES CON LA PATERNIDAD Y EL MODO EN QUE IMPACTA EN EL VÍNCULO MATRIMONIAL.

Tener un hijo es mucho más que convertirse en padres. Es, sobre todo, iniciar una nueva etapa en la vida que interpele, pone en duda las certezas más profundas y obliga a enfrentarse con la personalísima historia familiar y vincular, así como con las expectativas, fantasías y suposiciones que se construyeron previamente acerca de la paternidad y la maternidad.

Pero, también, asumir el nuevo rol propone el desafío de sostener una relación de pareja que ya no será la misma; el reto de avanzar juntos atravesando los boscosos efectos de los cambios hormonales, inseguridades personales y frustraciones propias.

En definitiva, se trata de no ahogarse en las consecuencias y las emociones que se activan cuando se pasa de ser dos –que se aman, se cuidan y se priorizan– a ser una familia. Porque la complejidad no se da sólo –y nada menos– por la presencia de una nueva vida en la casa, sino, en especial, por el vértigo y el entusiasmo que conlleva la responsabilidad de proteger, contener, enseñar y criar a un bebé que depende material, física y emocionalmente de la pareja.

NO HAY ROSAS SIN ESPINAS

El puerperio, es decir, el tiempo inmediatamente posterior al parto y que dura un tiempo relativo, puede ser transitado sin mayores inconvenientes por muchas mujeres, y con angustias, miedos e hipersensibilidad por otras tantas. Del tema se habla, se reflexiona y se escribe bastante. Sin embargo, se hace poca o ninguna referencia a las emociones que experimentan muchos hombres cuando se convierten en padres.

Mauricio Strugo, terapeuta Gestalt y especialista en pareja y familia, es la excepción; ya que trata el asunto en su libro *Padres o Pareja* (no disponible en librerías, pero sí en Mercado Libre o en la página que creó en Facebook con el título del texto).

Allí, el autor pone sobre la mesa lo que les sucede a los hombres desde “el inicio del embarazo hasta los dos o tres años del niño”, según indica en la introducción de su texto. En sus páginas también reconoce que, ante la llegada del bebé, cuando los hombres ven que la mirada de su pareja gira casi exclusivamente en torno al hijo, pueden “sentir celos, envidia, soledad y hasta competencia”. De hecho, en esta etapa es cuando suelen darse la mayoría de los desencuentros amorosos, ya que la mujer se siente ultrademanda y, en ocasiones, poco comprendida; y el hombre, ignorado. Él, entonces, puede buscar “sostenerse en el afuera y evadirse, porque adentro siente que no tiene lugar”, y eso puede implicar ser infiel en muchos casos y en otros, volcarse a la pornografía o refugiarse en el trabajo, hasta convertirse en *workaholics*, según enumera Strugo.

Por ese motivo, el profesional les propone preguntarse “si mediante estas conductas estamos siendo fieles a nosotros mismos y a lo que elegimos” o si “nos estamos refugiando o escapando”. Pero también, los invita a explorar en su interior “en busca del dolor que tratamos de esconder poniendo parches que se vuelven a caer todo el tiempo. En cada uno está entender que si armamos este proyecto familiar en conjunto con nuestra pareja vamos a perder exclusividad. Pero será responsabilidad nuestra pedir que nos vuelvan a mirar, no como bebés chillones, sino como adultos que comprenden, acompañan y posibilitan el encuentro valorando más la calidad que la cantidad. Es esto o recurrir a todo aquello que nos tranquilice por un rato, pero sin solucionar el problema”.

Además, en diálogo con *Embarcados*, el terapeuta también apunta a que cuando el hombre se convierte en padre, “remueve historias y estructuras de cómo fue criado, incluso sin recordarlas conscientemente. Aparece una sensación de orfandad y, en consecuencia, puede ponerse



“Para salir adelante, habrá que aprender a surfear entre lo difícil y lo hermoso, creciendo todos juntos”.

Mariano Strugo, terapeuta.

en una posición de competencia con sus hijos. La exclusión que puede sentir y la rutina que cambia –y que hace que haya más desorden o no pueda mirar con tranquilidad un partido de fútbol luego de un día de trabajo– le genera irritabilidad”.

Así, durante el puerperio todo se complejiza y la combinación de emociones puede ser difícil de identificar y transitar armónicamente. De ahí que se considere una etapa espinosa “hasta el punto tal de desafiar la continuidad” del vínculo de pareja. “Para salir adelante, habrá que aprender a surfear entre lo difícil y lo hermoso, creciendo todos juntos”, reflexiona en sus páginas Strugo.

JUNTOS A LA PAR

Con las nuevas rutinas, la falta de sueño y la presencia de un nuevo integrante a la familia, “se exagera el doble y hasta el triple aquello que nos molesta del otro. Estamos tan desencajados y desencontrados que cualquier roce es tomado como una agresión y posterior motivo de pelea. Si podemos darnos cuenta de que mucho de lo que reclamamos esconde en verdad el pedido de ser tenido en cuenta, de acompañarnos, quizá dejemos de maltratarlos”, señala el autor en *Padres o Parejas*. Y, en ese sentido, advierte que es clave el diálogo constante, no para intentar ganar la guerra de ideas, sino para poder exponer conceptos, sentimientos, ventajas, desventajas y objetivos y, así, permitirse tomar decisiones consensuadas. Porque “si alguno de los dos es el que “gana las batallas, el gran perdedor es la pareja”, indica Strugo.

REFUNDAR EL AMOR

Aunque por momentos “la pareja esté borrosa”, la clave está en si el amor es tan real y fuerte como para seguir eligiéndose y animarse a construir un nuevo recorrido juntos. Pretender que la relación se mantenga inmutable ante el dinamismo que impone tener un hijo es casi lo mismo que obligarla a

quebrarse. En consecuencia, es fundamental saber y querer acompañar los cambios y asimilar su complejidad.

“Cuando la pareja y la familia fluyen, sin obligarse a priorizar ninguna de estas funciones”, es posible disfrutar y acompañarse como padres “saboreando cada momento de crecimiento” de los hijos, al mismo tiempo que “reacondicionando el camino” para reencontrarse, “valorando más la calidad de los encuentros y apreciando el vínculo de la pareja como un lugar para abrazarnos, mirarnos y conversar sin pretensiones exageradas”.

Es importante entender que es posible reenamorarse y reafirmar el vínculo, que “suele ocurrir cuando la pareja está mejor instalada en la crianza del hijo, aproximadamente entre el año y medio y los tres años del niño”, revela el autor.

REPLAY

Cuando llega un hijo, la pareja hace una pausa; “lo que no significa que se tenga que *freezar*”, advierte el terapeuta Mauricio Strugo. En este sentido, vale decir que:

- ✓ Si existía un lindo y sano vínculo, es posible retomarlo generando tiempo de calidad para estar juntos: aprovecharlo para salir, mirar una película o conversar de algo más que de pañales.
- ✓ Los momentos de exclusividad también son buenas oportunidades para el encuentro sexual, pero, sobre todo, para curar las heridas que surgen porque sentimos que nos faltó el acompañamiento del otro.
- ✓ Es importante poder hacerse un espacio para disfrutar de alguna actividad que, antes de ser padres, se solía realizar en pareja. De ese modo podremos compartir momentos más sanos y felices con los hijos.

CRISTINA PASCUTTO.



Médica dermatóloga, asesora de Pierre Fabre Dermo-Cosmétique.

Tomarte el pelo

EL CABELLO VISTE LA CABEZA. Y CUANDO EMPIEZA A CAERSE, MUCHOS SE SIENTEN UN POCO DESNUDOS. UNA ESPECIALISTA REVELA CUÁNDO HAY QUE OCUPARSE PARA DETENER LA PÉRDIDA Y APORTA CONSEJOS PARA CUIDARLO MEJOR.



¿CÓMO RECONOCER SI LA CAÍDA DEL PELO ES NORMAL O EXCESIVA?

Primero, hay que decir que afecta tanto a hombres como a mujeres, y si bien en algunos casos puede ser un problema pasajero y estacional, en otros se trata de un proceso crónico que involucra a la salud física y emocional. Perder entre 80 y 100 cabellos por día se considera una caída normal. Pero si es mayor, estamos ante una situación que requiere una acción rápida y efectiva. Es importante no automedicarse y consultar con un dermatólogo para que evalúe la causa del proceso; así como el tipo, la forma y el tiempo de tratamiento. Cualquiera sea el origen de la caída es aconsejable actuar rápido para revertir la progresión del cuadro. Porque si bien es necesaria la utilización de lociones y champús específicos para cada situación, para tratar el problema resulta fundamental la incorporación de suplementos dietarios activos por vía oral que impacten sobre el funcionamiento anormal del pelo al estimular su crecimiento desde adentro.



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA PÉRDIDA DE CABELLO?

Hay dos tipos. La reaccional y la crónica. La primera se observa más en mujeres. Es temporal y suele aparecer luego de algún evento desencadenante: cambios de estación, anemia (menstruación abundante); cambios hormonales (posparto, contracepción); estrés físico (enfermedad, cirugías); o psicológico o dietas hipocalóricas estrictas. A su vez, el maltrato diario, como el cepillado intensivo, el uso de planchita y/o secador de pelo en exceso, y agresiones químicas (alisados, tinturas), pueden generar una pérdida excesiva y brusca del cabello acompañada de fragilidad y resquebrajamiento del tallo piloso.

La caída crónica es, sin embargo, la más frecuente y afecta tanto a hombres como a mujeres. Es gradual y progresiva. En este caso juegan factores hereditarios y genéticos, hormonales, vasculares y peptidérgicos. En la alopecia crónica, cada ciclo de crecimiento es más corto que el anterior; el pelo está menos irrigado, más débil y llega más rápido al final de su vida útil. Además, se va progresivamente miniaturizando y se transforma en vello o desaparece. En

general, en el hombre se observa un aumento de las denominadas entradas, la desaparición del cabello en la coronilla y parte anterior de la cabeza; mientras que en las mujeres la desaparición es más difusa.



¿QUÉ SE ACONSEJA PARA TENER UN PELO SANO?

- Elegir productos de higiene y acondicionamiento de buena calidad, en función del tipo de cabello.
 - El lavado también deberá tener una frecuencia relacionada al tipo de pelo. Diaria, en los muy grasos, y bisemanal en los muy secos.
- Recortar el cabello cada mes y medio, ya que, si bien no estimula el crecimiento, permitirá mejorarlo en su aspecto al sacar puntas florecidas.



¿QUÉ CUIDADOS HAY QUE TENER CON BEBÉS Y NIÑOS?

Mantener su piel y cuero cabelludo limpios es fundamental, ya que permite barrer un sinfín de microorganismos. La higiene, por eso, debe ser diaria. Además, hay que utilizar siempre un champú adecuado a la edad (por ejemplo, para bebés) y de marca reconocida. Las niñas que habitualmente usan el pelo largo merecen un cuidado especial: desenredarlo después del lavado y aun húmedo, para evitar tironearlo y fracturarlo. El cepillado también permite la aireación y evita que se enrede. El corte de puntas cada mes y medio también dará un aspecto prolijo y saludable.



La sede central de SEEN celebró su remodelación



SE REALIZARON DOS EVENTOS PARA FESTEJAR LAS DESTACADAS REFORMAS QUE SE HICIERON EN EL EDIFICIO DEL SINDICATO DE ELECTRICISTAS Y ELECTRONICISTAS NAVALES.

Cualquier excusa es buena a la hora de festejar, pero cuando hay verdaderos motivos, la alegría compartida es aún más intensa. Bien lo saben en el Sindicato de Electricistas y Electronicistas Navales (SEEN), que, en septiembre, tuvieron la satisfacción de reinaugar la sede central –en avenida Juan de Garay 1900–, que recientemente fue remodelada.

Para honrar el renovado espacio, se realizaron dos encuentros: uno con los afiliados de SEEN (www.seen.org.ar) y otro con el personal de la obra social (OSEN). Ambos eventos se dieron en un clima de calidez y entusiasmo por los logros alcanzados. De hecho, Ricardo Iglesias, presidente de OSEN, y secretario general de SEEN, señaló que “es una enorme alegría ver plasmado en nuestra sede todo lo que soñamos tiempo atrás. El resultado es mejor de lo que esperábamos, así que vale la pena el doble festejo”.

LAS REFORMAS

El entusiasmo de Iglesias se debe a que al edificio del SEEN se sumó la propiedad lindera que fue comprada para ese propósito tiempo atrás. Además, la fachada fue actualizada, se reforzaron estructuras y se reacondicionó el subsuelo.

Por si fuera poco, se construyeron oficinas y baños junto a un salón de usos múltiples. Y, en la planta alta, se adaptó el comedor que existía en la construcción original con el objetivo de darle lugar a la sala de reuniones.

También se cambiaron pisos y aberturas, se reacondicionó la cocina y se instalaron una central telefónica nueva, conexión wifi, cámaras de vigilancia, un sistema de alarma integral y aire acondicionado central.

Y como había prometido Iglesias, se construyó un quincho con parrilla y cocina, con capacidad para 70 personas.



De izquierda a derecha: Roberto O. Romanazzi (secretario de organización), Luis O. Campo (secretario tesoro), Ricardo R. Iglesias (secretario general) y Leandro A. Montero (secretario general adjunto).





TRES DESEOS

Ya llega Papá Noel y los festejos por Navidad y Año Nuevo. Te invitamos a que en cada bolsa escribas lo que te gustaría recibir o quisieras que suceda en 2018. Pero también a que indiques lo que deseás para tu familia y para tu país.



Con la tranquilidad de viajar seguro



OSEN incorpora a Medical Assistance como la Asistencia al Viajero exclusiva para sus afiliados.

Medical Assistance se enfoca en acompañar a cada persona en toda su experiencia de viaje.



Mundo OSEN

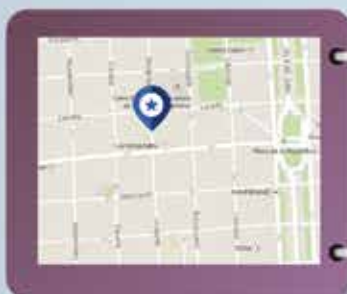
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



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



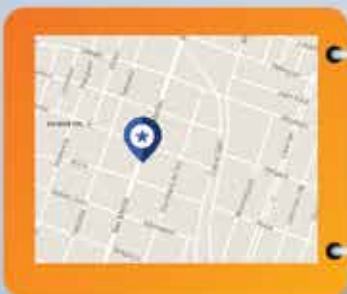
MAR DEL PLATA
Belgrano 2797 1º,
Of. E
0223-4958563



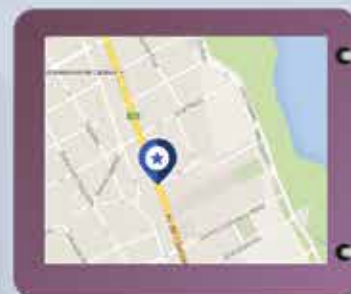
CENTRO
Uruguay 469 4º A
4371-4896



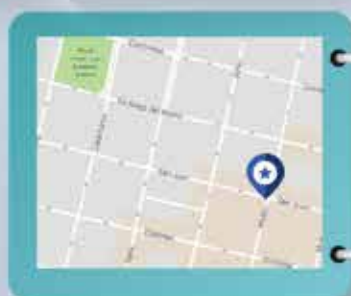
NEUQUÉN
Ministro González
291 - P.A. - Of. 3
0299-4487474



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 beach. The woman is on the left, wearing a dark jacket and boots. The child is on the right, wearing a striped hat and a patterned sweater. The background is a blurred beach scene with waves.

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