

Bases para generar opiniones propias, debatir con argumentos y analizar intenciones.



Entrevista a Ruth Hillar

Al frente de Canticuénticos, revela el camino del grupo de música infantil que divierte al ritmo de sonidos folclóricos.

págs. 6 y 7

Prevención del VIH-sida

Una oportunidad para tomar conciencia, desterrar prejuicios, empezar a cuidarse y encontrar respuestas.

págs. 8 y 9

El nido vacío

Reencontrarse con uno mismo y revisar los vínculos son algunas de las puertas que se abren cuando los hijos se van de casa.

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

EXPONER IDEAS y hacernos cargo

El año avanza y nuevos temas tienen lugar en esta edición. En **Nota de Tapa** pretendemos abrir la mente y reflexionar acerca de la necesidad de aprender a desarrollar un pensamiento propio. Eso es lo que nos hace independientes, lo que nos permite debatir ideas y defender posturas con argumentos, y no con golpes bajos o falacia.

Y como a pensar hay que aprender desde pequeños, vale la pena conocer lo que hace Canticuénticos, una banda de músicos santafecinos que entrega su amor, su inteligencia y su capacidad creativa a los chicos a través de canciones. De ellas es responsable la artista Ruth Hillar, una de las fundadoras del grupo que les da a los niños –además de diversión, alegría y mensajes constructivos– la oportunidad de conocer ritmos argentinos y latinoamericanos. En **Entrevista**, ella nos cuenta más acerca de este éxito infantil.

Y si de amor y crecer sanos se trata, nada mejor que estar informados y tomar conciencia acerca de la importancia de prevenir la transmisión de VIH-sida. Este es el tema que nos convoca en **Salvavidas**. Cuidarse y testearse es clave para vivir sin hacerse mala sangre.

Y para que haya salud también en los vínculos, en **La Brújula** apuntamos a los sentimientos y a las oportunidades que se alumbran en la vida de padres e hijos cuando estos últimos deciden emprender un camino propio. Es decir, cuando dan el trascendental paso de independizarse y hacerse cargo, física y económicamente, de su propio hogar. El nido vacío tiene lugar, pero, sobre todo, un espacio se abre a múltiples posibilidades.

Y para quienes tienen hijos en edad escolar, en **GPS** les damos las respuestas necesarias para combatir la pediculosis que acecha, durante todo el año, a los niños... ¡y también a los adultos! Y ya que se acercan las vacaciones de invierno, en **Recreo de Piratas** proponemos sitios y actividades para que los chicos se diviertan y estimulen su imaginación fuera de casa.

En la sección **En Cifras**, como siempre, los números nos ayudan a pensar, a tomar medidas de precaución y buscar ayuda. Mientras que en **Bitácora de la Marina Mercante** develamos las banderas que quedaron pendientes en la edición anterior y que nos permiten conocer las señales marítimas internacionales.

Esperamos que disfruten del nuevo número de *Embarcados*.

Hasta la próxima edición.

Ricardo R. Iglesias
Presidente



SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

ENTREVISTA

Ruth Hillar. La fundadora de Canticuénticos revela el detrás de escena de un grupo que aman los chicos.

SALVAVIDAS

VIH-sida. Cómo prevenir la transmisión de un virus a prueba de prejuicios.

08

10

NOTA DE TAPA

Aprender a pensar. Para poder reflexionar con independencia, debatir con argumentos y dilucidar intenciones.

A TODO VAPOR

Vía libre. Beneficios de hacer actividad física a la intemperie.

13

Nido vacío. Cuando los hijos se van de casa, se abre una nueva etapa con múltiples oportunidades.

14

LA BRÚJULA

16

GPS

En nuestro consultorio, te asesoramos para hacerle frente a la pediculosis.

17

BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Señales marítimas internacionales. Parte 2.

18

RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

MUNDO OSEN

3N C1FR4S



99 %

es la efectividad de las **pastillas anticonceptivas**

si la pareja es disciplinada y no olvida que la toma debe ser diaria.



Entre el **10%** y el **15%** del peso corporal no tiene que ser superado por las

mochilas que llevan al hombro los chicos, según indican desde el Hospital de Clínicas.

Durante los 7 días a la semana, los niños deben consumir hierro, el cual está presente en

carnes, huevos y lácteos fortificados, así como en vegetales de hoja verde y legumbres.



Cada **4 días,** una mujer denuncia haber sido víctima de **violencia obstétrica,** según

la Comisión Nacional Coordinadora de Acciones para la Elaboración de Sanciones de la Violencia de Género (Consavig). Si los derechos durante el embarazo, parto, posparto y posaborto son violados hay que **llamar**

al **5300-4000 int.: 76633** (de 10 a 17 horas).

15 años cumplió, en abril, la creación del **Registro Nacional de Donantes de Células Progenitoras Hematopoyéticas (CPH),** comúnmente conocidas como **células madre.** Gracias a este, **más de 500 argentinos recibieron un trasplante con donante no emparentado, según el INCUCAI.** Este registro contiene la base de datos de donantes y su posible compatibilidad, y es clave que crezca para darle oportunidad de cura a más pacientes.





“Las canciones son en familia; las personas

 Por Jesica Mateu

CANTICUÉNTICOS COMPONE CANCIONES CON RITMOS ARGENTINOS Y LATINOAMERICANOS. DESPIERTA EL INTERÉS Y EL APLAUSO DE NIÑOS QUE SE ENTRETIENEN Y SE IDENTIFICAN CON HISTORIAS Y MENSAJES QUE LOS AYUDAN A CRECER.

Aunque el acelere de la vida urbana empuje a una eterna y absurda corrida, escuchar a Ruth Hillar, fundadora –junto a Daniela Ranallo– de Canticuénticos, es casi como meditar. Es que es dueña de un hablar pausado, con una cadencia que arrulla y un discurso preciso y puro que baja los decibeles de quien quiera oírlo. No por nada es responsable de los temas que el grupo compone para que los chicos disfruten junto con sus amigos, maestros y familias.

Todo comenzó cuando las dos artistas se conocieron en un curso de composición. Ambas no sólo compartían gustos musicales y el haber estudiado en la Universidad del Litoral, sino también el amor por la creatividad y los niños. Supieron tejer aquellos intereses, una vez por semana, durante dos años, en los que crearon bellas canciones inspiradas en los chicos. “Jugamos y nos divertimos con la música y las palabras, y nos dio muchas ganas de grabar un disco: *Canticuénticos embrujados*”, confiesa. Para lograr aquel sueño convocaron a “músicos amigos, compañeros de trabajo, de estudio y de la zona”. Y, más tarde, cuando nació el deseo de mostrar al público aquel primer disco, formaron el grupo que hoy conocemos. Primero, con Laura Ibáñez (voz), Daniel Bianchi (guitarras y charango) y Nahuel Ramayo (batería y percusión). Luego se sumaron Gonzalo Carmeló (bajo y contrabajo) y Sebastián Cúneo (producción, iluminación, fotos y videos). A los siete, todos santafesinos, se los ve en cada *show* cantando, bailando y jugando. Pero también Canticuénticos son Cintia Bertolino (voz invitada y asistencia puesta en escena), Darío Zini (asistencia y aerófonos, percusión y charango) y Javier Escandell (sonido).

Vale destacar que, por su “trayectoria y valioso aporte al cancionero infantil nacional y latinoamericano”, recientemente Canticuénticos fue declarado de interés cultural por el Senado de la Nación. Sus videos, además, acumulan más de 80 millones de visitas en su canal de YouTube.



¿Realizan canciones con ritmos argentinos y latinoamericanos por gusto o porque consideran que faltaban en las propuestas artísticas infantiles?

Ambas cosas. Es una música que nos gusta mucho. Y es un patrimonio valioso que resulta importantísimo que conozcan las nuevas generaciones; también que se pueda ir renovando. Porque si uno piensa al folklore como algo del pasado, queda en el museo y no se puede tocar. Y lo que queremos es ponerle color y renovarlo entre todos.

¿Cuál es su mayor satisfacción?

Cuando las familias nos dicen que nuestras canciones los han acompañado fuertemente tanto en momentos lindos como difíciles. Eso nos hace sentir que trabajamos para algo que vale la pena. Y nos han pasado cosas concretas. Por ejemplo, nos han dicho –sobre todo los papás, que son los que quizás están menos con los chicos– que con la canción “Noni-noni” volvieron a abrazar a sus hijos. Me emociona; incluso, ahora que te lo cuento. Nos motivan a seguir adelante.

para compartir puertas para que se encuentren”

RUTH HILLAR



¿Qué buscan cuando componen un tema, qué no puede faltar en ellos?

Cada canción cuenta con su personalidad y tiene que ver con diferentes aspectos o cuestiones humanas. La “Cumbia del monstruo” es pura diversión y pone el cuerpo en movimiento; otros temas son mucho más profundos. Pero lo que no puede faltar es intentar meterse en la infancia, lograr empatía y poder comunicarse con los chicos. También debe haber guiños para los grandes. Porque la idea es que las canciones se puedan compartir en familia. Son puertas para que las personas se encuentren, más allá de su edad.

En las próximas vacaciones de invierno, **Canticuénticos** presentará su nuevo disco y cantará los temas que los chicos ya conocen, en ND Teatro (Paraguay 918), el sábado 14 de julio; del jueves 19 al domingo 22 y del jueves 26 al domingo 29 del mismo mes.

Además de los discos, editaron libros de las canciones “El mamboretá”, “El monstruo de la laguna” y “Noni-noni”. ¿Tienen planeado hacer más?

Canticuénticos en papel fue idea de Sebastián. La intención es continuar con las canciones que más se adaptan a este formato. Los libros se usan mucho en las escuelas y en las casas. De hecho, muchos empiezan a leer con ellos porque van siguiendo las letras en sus páginas. Y las ilustraciones, de Estrellita Caracol, son tan lindas...

Sus shows son recitales sin demasiada escenografía ni elementos. El foco está puesto en las canciones y los instrumentos; y los chicos se enganchan con la propuesta sin necesidad de más artificio. ¿Priorizar la música fue una decisión meditada?

Es interesante lo que preguntás porque cuando armamos el primer espectáculo teníamos más escenografía, títeres grandes, elementos visuales y todo más guionado; más inclinado a lo teatral. Y, con el tiempo, no dimos cuenta de que no era a eso a lo que queríamos apuntar. Lo que nos representa es la música; y los chicos la disfrutaban. Nos sentíamos mucho más cómodos privilegiándola porque somos músicos y no actores, más allá de que cada vez nos animamos a jugar más. Lo estridente a nivel visual ya está en muchos espectáculos. En nuestro caso, creemos que menos, es más.

¿POR QUÉ, POR QUÉ?



Así se llama el nuevo y cuarto disco de Canticuénticos que se presentará en las vacaciones de invierno y que fue creado en la misma línea de los tres anteriores: *Canticuénticos embrujados* (2009), *Nada en su lugar* (2013) y *Algo que decirte* (2015). “Segui-

mos explorando en los ritmos de Argentina y Latinoamérica; hay varias canciones con sonidos del litoral, algunas con una semblanza más pintoresca, como un chamamé sobre la hora de dormir la siesta. También hay un festejo peruano, ‘Un remolino’, que se va armando a lo largo del disco: aparecen pedacitos de la canción que se completa al final. Y hay una continuación de la saga del monstruo, a pedido de chicos y grandes, en la que aparece bailando una murga”, describe Ruth Hillar, quien también revela que siempre les interesa “poner a la vista temáticas importantes a nivel social y humano, como la solidaridad”. En el nuevo disco, incluso, ponen la lupa “en el abuso infantil, sin nombrarlo. Fue una canción difícil de hacer, pero recibimos asesoramiento de una psicóloga experta para saber cómo abordarlo”, reconoce la artista.

 Por Jesica Mateu



La prevención del VIH empieza por tomar conciencia

DESTERRAR PREJUICIOS Y ENTENDER QUE NADIE ES INMUNE AL VIRUS COLABORA PARA CUIDAR Y CUIDARSE. TODO LO QUE HAY QUE SABER PARA NO HACERSE MALA SANGRE.

Nadie está exento de contraer VIH o enfermarse de sida. Sin embargo, todos pueden prevenirlo. Esto es lo que se recalcó en una charla que, en abril, organizó OSEN con el objetivo que siempre motiva sus iniciativas: concientizar e informar acerca de la importancia de tomar los recaudos necesarios para evitar adquirir diversas enfermedades.

En esta oportunidad, en una de las salas del porteño Hotel Pestana, la obra social convocó al psicoimmunólogo Eduardo Licandro –quien se desempeña en el Hospital Durand– para que ofreciera una charla sobre prevención de VIH-sida que, a decir por la sala llena, resultó de gran interés.

Durante los más de 60 minutos que duró la interactiva exposición del especialista se destacó al uso del preservativo durante las relaciones sexuales (sean vaginales, anales u orales) como el principal método de prevención.

Hay que tener en cuenta que su ausencia es la responsable del 98 % de las infecciones. También es clave entender que es riesgoso compartir jeringas, máquinas de afeitar, alicates, *piercings* y agujas. Por eso, siempre se debe utilizar material descartable.

Pero, para poder verdaderamente estar protegido, es fundamental tomar conciencia y derrumbar prejuicios. En este sentido, hay que recordar que la presencia del virus o la enfermedad nada tienen que ver con la cara, la simpatía, la condición social, la familia de origen, el trabajo o los lugares que frecuenta quien lo padece.

Así, es fundamental comprender que, tal como indican desde el Ministerio de Salud de la Nación, el VIH no se transmite por besar o abrazar, ni en las relaciones sexuales en



las que se usa correctamente el preservativo. Tampoco al compartir vasos, cubiertos o el mate; intercambiar ropa; o usar el mismo baño, la cama o la pileta. No lo transmiten los mosquitos ni el sudor ni las lágrimas.

NO ES LO MISMO

Otra cuestión importante es que el preservativo no puede ser reemplazado por pastillas anticonceptivas. Estas últimas evitan un embarazo, pero no la transmisión del VIH. Vale aclarar, además, que se habla de transmisión y no de contagio porque, tal como señaló durante la charla de OSEN Licandro, la diferencia radica en que no basta con estar cerca de una persona con VIH o sida para adquirir el virus o la patología. Para contraerlo hay que haber entrado en contacto directo con los fluidos de una persona portadora o enferma.

Un dato más para reflexionar: AHF Argentina, la fundación de origen estadounidense que se enfoca en la prevención, diagnóstico y tratamiento del VIH-sida, estima que hay unas 126.000 personas viviendo con el virus, de las cuales el 30 % no conoce su diagnóstico.

Frente a esta situación, es clave conocer que, actualmente, el test –que es confidencial, rápido y sencillo: con una gota de sangre del dedo se puede conocer, luego de 10 minutos, el resultado–, también es gratuito. Por lo que no hay excusas para no hacerlo. Basta acercarse a cualquier hospital público para poder realizarlo. Esto, además de cuidarse, es fundamental para prevenir. Porque si se ignora que se es portador resulta muy difícil poder prevenir la transmisión.

¿CUÁNDO, CÓMO Y DÓNDE?

Tan importante como usar preservativo, es cuándo y cómo colocarlo. Más allá de los consejos clave para hacerlo de manera correcta que pueden encontrarse en este y otros sitios web de fuentes confiables, como es la Fundación Húésped (<https://www.huesped.org.ar/informacion/vih/uso-correcto-del-preservativo-y-campo-de-latex/>), hay que tener en cuenta que:

- El profiláctico debe utilizarse desde el inicio de la relación sexual. No hay que dejarlo fuera del llamado “juego previo”.
- Hay que chequear siempre su fecha de vencimiento.
- Nunca se tienen que usar dos preservativos juntos, ya que pierden efectividad, como también es probable que se dañen o se rompan (aun sin notarlo a simple vista).
- Se debe abrir el envoltorio que lo contiene sin utilizar los dientes ni tijeras, para evitar romperlo.
- Después de usarlo, hay que tirarlo. Sin excepción.



Para buscar ayuda o información de manera gratuita: **0800-3333-444 (opción 1)**, el teléfono del Ministerio de Salud de la Nación. El llamado es confidencial y anónimo. La atención es de lunes a viernes de 9 a 21 horas; sábado, domingos y feriados, de 9 a 18 horas.

- Si algún miembro de la pareja precisa lubricación extra es fundamental emplear los lubricantes que son sobre la base de agua, para no dañar el látex.
- No es recomendable guardarlo por mucho tiempo en la cartera, billetera o bolsillo, puesto que, por el calor o la humedad, el material puede verse afectado y así volverse ineficiente.

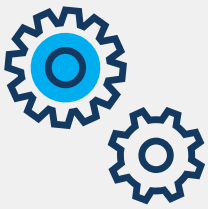
DAR VIDA SIN RIESGOS

Durante la exposición de Licandro, el especialista afirmó que, a modo de prevención, recomienda realizar dos test de VIH-sida durante el embarazo. Uno, alrededor de la semana 12 y el otro, cerca de la 30. De ese modo, se evita –en casos en los que el resultado fuera positivo– la transmisión del virus de madre a hijo. Es que, como sucede con el resto de la población, hay muchas personas que ignoran que son portadoras.

Si se detecta de manera temprana, a la futura madre se le indica la toma de medicación inmediata y se le programa una cesárea. Es que, si tuviera un parto natural, el riesgo de transmisión del virus en el canal de parto –por el intercambio de fluidos– sería altísimo.

Finalmente, tal como explica el psicoimmunólogo, la mamá portadora no debe darle el pecho a su bebé, ya que la lactancia también es fuente de transferencia.

APRENDER A *PENSAR*



ES FUNDAMENTAL DESARROLLAR, DESDE LA PRIMERA INFANCIA, LA HABILIDAD DE ANALIZAR LA REALIDAD Y LA INFORMACIÓN, ASÍ COMO LA DE FORMULAR OPINIONES PROPIAS Y LA DE EXPRESAR ARGUMENTOS. SIN EMBARGO, NUNCA ES TARDE. DEBATIR ES MUCHO MÁS QUE CRITICAR O REPETIR IDEAS AJENAS.

Reflexionar. Considerar. Evaluar. Analizar. Fundamentar. Precisar. Dudar. Averiguar. Revisar. Indagar. Todos verbos clave que, sin embargo, no siempre están presentes cuando se trata de debatir ideas, obtener información y desarrollar opiniones.

En democracia, todos pueden expresarse. Pero no ocurre habitualmente que las afirmaciones sean el resultado de un pensamiento crítico propio. De hecho, en la actualidad se observa la tendencia de repetir opiniones o comentarios falaces, erróneos o prestados de amigos, familiares, conocidos o de los medios de comunicación.

Por todo ello, cada vez resulta más necesario fortalecer la educación y el estímulo de capacidades y herramientas para formar ciudadanos que puedan generar y participar de un verdadero debate en el que estén presentes la información precisa, habilidad de análisis, honestidad intelectual y argumentación sólida.

Porque lo cierto es que se puede hablar mucho, pero, al mismo tiempo, decir poco. Por eso, vale la pena estar atentos a las propias falencias a la hora de reflexionar y discutir para, entonces, procurar buscar el equilibrio entre polos, como son el descreimiento total y la confianza ciega; la duda permanente y la convicción rígida.

FILOSOFÍA PARA TODOS

“Hay muchos medios (los gráficos, la televisión, la radio, las redes sociales) que permiten expresarse casi sin pensar. Y así se arman, muy rápidamente, opiniones públicas. De todos modos, la influencia de las redes sociales es instantánea y voluble”, reflexiona el doctor en Filosofía Juan Francisco Franck, investigador del Instituto de Filosofía de la Universidad Austral. Señala, además, que si bien “a nadie le gusta que otro piense por uno”, lo cierto es que “pasa habitualmente”.

Por eso, es importante tener en cuenta que la filosofía puede ser una gran aliada a la hora de desarrollar el pensamiento propio “porque está en permanente contacto con autores que, precisamente, han buscado pensar por sí mismos”. Esta disciplina, entonces, enseña a ampliar la

mirada, a entender que hay razones que explican por qué y cómo suceden las cosas, a confrontarse con aquello que a uno mismo le parece verdadero. Además, “tiene una dimensión social porque se hace las preguntas que a todo el mundo le interesan: de dónde viene uno, a dónde va, qué es la verdad, qué es el bien, qué conviene, por qué buscar lo correcto...”, explica Franck.

Coincide Maja Lukac de Stier, doctora en la materia y directora del Departamento de Filosofía de la UCA, cuando agrega que “la filosofía colabora en la formación del pensamiento crítico, incluso en torno a los hechos del pasado”. En este sentido, es necesaria para aprender a no repetir errores.

Vale decir, asimismo, que el pensamiento crítico puede formarse desde la primera infancia. A los tres o cuatro años, “si bien los niños no tienen estructura lógica de concepto contrafactual, lo van a entender, a través del juego, la interacción y el pensamiento en acción”, aclara el prestigioso neurocientífico Agustín Ibáñez, director del Instituto de Neurociencia Cognitiva y Traslacional (INCYT) de Ineco, Fundación Favaloro y Conicet. Y explica que este tipo de ejercicios están muy relacionados con la aceptación de la diversidad en oposición a la universalidad de los juicios.

El especialista también resalta que, si bien siempre fue importante desarrollar el pensamiento crítico, hoy es crucial. Tenemos toda la información que necesitamos, por lo que el problema ya no es obtenerla, sino darse cuenta de si es verídica o no, si las fuentes son confiables y cuáles son las intenciones detrás de ella.

SER PERSPICACES Y RESPETUOSOS

Es esencial saber tomar distancia de la información y las opiniones ajenas, sin que eso signifique volverse escépticos.

“Cuando uno lee una noticia, cree en los hechos que se narran. Distinto es cuando, en lugar de datos concretos, lo que se vierten son explicaciones. Allí es donde, como lector, oyente o espectador, uno debe tener las defensas y barreras más altas. Es que puede darse lo que se llama sofística, que es la intención de aparentar conocimiento y convencer a partir de ideas falsas o argumentaciones erróneas. Por eso, es importante estar atentos y no asentir cuando no encontramos buenas razones para hacerlo”, sugiere Franck.

Y reconoce que, como sociedad, “no tenemos una gran cultura del respeto” y que se ha vuelto difícil escuchar antes de responder. Pero no hay que perder de vista que la idea de un debate es poder llegar a conocer la verdad del asunto. Por eso, “está bien ser incisivos y hasta puede suceder que uno ofenda las ideas del otro. Eso no está mal; distinto es atacar u ofender a la persona. Quien busca la verdad es respetuoso”, destaca.

UN PROCESO COMPLEJO

Para entender cómo se da, a nivel intelectual, el pensamiento crítico, el neurocientífico Ibáñez indica que se forma a partir del razonamiento, la inteligencia, el sentido crítico y la experiencia vertida en el lenguaje. Asimismo, explica que la memoria y la forma de pensar dependen de las experiencias significativas. Es que “nuestro cerebro asimila información cuando esta nos sirve para desempeñarnos en el mundo. Cuando el conocimiento se vuelve activo, conocemos de forma más integrada, podemos asociar procesos cognitivos y redes para un pensamiento crítico. Pero si el aprendizaje es pasivo, no sólo no se va a tener memoria, si no que uno se vuelve tosco con ese conocimiento. Es decir, vulnerable para saber si ese pensamiento o aprendizaje es útil, serio o verídico”.

El problema es que “la educación nunca desarrolló de manera sistemática esta clase de pensamiento. No hay herramientas curriculares robustas para eso”, afirma el especialista, que, además, indica que esto “es grave porque, por ejemplo, la tecnología, que abre muchas posibilidades, también genera una vulnerabilidad muy grande porque hace que no tengamos que poner a trabajar nuestra mente”. Los teléfonos, por caso, tienen memoria –por lo que no precisamos la propia–, acceso a redes sociales y a contactos –por lo que no hay, en apariencia, necesidad de salir a socializar–.

Todas estas cuestiones impactan en la pobreza cognitiva que se suma a “un estatus del saber atrasado” que es el resultado de una educación que hoy “enseña contenido, cuando debería enseñar a analizarlo críticamente, a buscar orígenes y fuentes de confrontación, y a entender cómo la forma en que algo se dice puede generar conclusiones erróneas, ya que hoy es difícil discriminar qué es información basura y qué no; qué sabemos y qué no”, señala el científico.

ELEVAR EL NIVEL DEL DEBATE

Toda esta situación provoca que, “generalmente, en el debate prime una cierta mediocridad porque no hay argumentación. Se cae en dos posturas: repetir lo que se escucha por ahí o ser agresivos”, reflexiona la doctora en Filosofía Lukac de Stier.

La idea, entonces, es procurar exponer razones y argumentos de sustento cada vez que alguien comparte sus observaciones y opiniones. Porque, de otro modo, se recurre al sentimentalismo, al ataque, a la desinformación o la falacia. Y, entonces, la discusión se torna inconducente. Así, no hay lugar para el aprendizaje, ni la rectificación ni el intercambio rico de ideas.

Asimismo, la especialista de la UCA expresa que “los argentinos somos propensos a hablar de todo, pero, cuando nos expresamos, muchas veces caemos en sofismas. Por eso, cada uno debería opinar sobre aquello que conoce o en lo que es un especialista”, sostiene. Y reconoce que falta formación y una mejor exposición del pensamiento de intelectuales, filósofos y expertos en programas, sobre todo políticos, televisivos. Es que hay una desconexión entre lo académico y la población general que hace que no encontremos criterios sanos para debatir.

BUENOS CAMINOS

Para posibilitar la formación del pensamiento crítico vale la pena:

- Estimularlo, desde pequeños, a través del juego.
- Incentivar la lectura.
- Acercarse a las ideas de los distintos pensadores, filósofos e historiadores mediante bibliografía, pero también de cursos o programas de divulgación.
- Dialogar entre padres e hijos; reducir el uso del celular. Es un buen motor para aprender a escuchar, exponer opiniones y respetar diversas posturas.
- Integrar a los adultos mayores, dado que suelen tener visiones y experiencias diferentes que pueden ser muy enriquecedoras.
- Asistir a actividades estimulantes, como los ciclos de cine debate que organiza, por ejemplo, la UCA.



Los beneficios de ejercitar al aire libre



PONER EL CUERPO EN MOVIMIENTO ES CLAVE PARA NO SUFRIR LAS CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO. SIN EMBARGO, LO IDEAL ES HACERLO A CIELO ABIERTO. UN ESPECIALISTA EXPONE LOS ARGUMENTOS.

Hacer actividad física –entre 30 y 60 minutos, cinco días a la semana, de intensidad moderada– es fundamental para mantener el organismo sano. En otras palabras: para controlar el peso, quemar grasas, activar el sistema cardiovascular, reducir triglicéridos, aumentar el llamado colesterol bueno y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (o, en quienes las padecen, bajar las dosis medicamentosas).

También, entrenarse mejora la resistencia y la fuerza muscular, la calidad del sueño y la flexibilidad de las articulaciones; colabora en el manejo del estrés y reduce la posibilidad de sufrir trastornos de ansiedad o depresión.

Pero ¿es lo mismo hacer deporte o ejercicios físicos al aire libre que a puertas adentro (en un gimnasio o en el hogar)? “A pesar de que esta última podría parecer una opción más tentadora con relación a ciertos beneficios, como trabajar en un ambiente más controlado (temperatura, humedad, disponibilidad de recursos, asistencia y resguardo de las inclemencias), es carente de otros mucho más importantes”, revela el cardiólogo Federico Fuhr Tomatis, del área de Deportología del Ineba.



LAS RAZONES

Vale la pena privilegiar la práctica deportiva a cielo abierto porque:

1. La variabilidad del terreno lleva a cambios del ritmo y la aparición de mecanismos mucho más profundos a nivel neuromuscular que fortalecen articulaciones, músculos, tendones y ligamentos, lo que disminuye la probabilidad de lesiones. También conlleva un mayor consumo calórico.
2. La exposición a la luz solar permite la formación de vitamina D, que resulta en un beneficio directo en el fortalecimiento de los huesos y la prevención de la osteopenia/osteoporosis.
3. Mejora la respuesta y fortalece el sistema inmune.
4. La conexión con el medio ambiente e interpersonal permite percibir las actividades que pueden resultar monótonas, como menos demandantes.
5. Mayor sensación de bienestar, disminución de la tensión, del estrés y, por lo tanto, de la depresión.
6. Es más adecuada para nuestro bolsillo.

EL CLIMA PUEDE SER UN ALIADO

No es lo mismo si hace frío o hay demasiado sol a la hora de hacer gimnasia. Es que tanto la temperatura como el nivel de humedad se relacionan con el consumo energético y la pérdida de calor y de agua.

En invierno, el rendimiento aeróbico es más eficiente que en el verano. Y, más allá de la temporada, lo cierto es que se recomienda realizar deporte cuando el termómetro marca menos de 25 grados, “ya que, por encima de esta temperatura, existe un incremento exponencial del uso de recursos internos, particularmente del agua”; lo que provoca mayor riesgo de deshidratación y de desregulación del organismo.

También el horario en que se lleva a cabo la actividad física es un factor para tener en cuenta. Siempre es mejor entrenarse durante la mañana, tal como explica Fuhr Tomatis. Es que “tiene efectos superiores sobre el consumo energético, la liberación de endorfinas y la regulación del sueño nocturno”.

El nido vacío, una oportunidad para padres e hijos



 Por Jesica Mateu

CUANDO LOS JÓVENES DEJAN LA CASA FAMILIAR PARA DAR SUS PRIMEROS PASOS COMO ADULTOS INDEPENDIENTES, LOS ROLES, LOS VÍNCULOS Y LAS PERSONAS NECESARIAMENTE SE TRANSFORMAN. REFLEXIONAR SOBRE ESTA ETAPA ES CLAVE PARA TRANSITARLA DE LA MEJOR MANERA.

Padres se es de una vez y para siempre. Lo que no implica que el rol no se modifique con el paso de los años, así como la relación con los hijos.

En la primera infancia, durante la adolescencia e incluso en la temprana juventud, es natural y esperable que los papás estén pendientes de las necesidades, las preferencias y el desarrollo de sus hijos. Sin embargo, a medida que ellos crecen la presencia y responsabilidad de los adultos para con su crianza suele ser más laxa o relajada.

Cada momento, cada etapa y cada vínculo es diferente. Por eso, también, cada familia tiene sus propios códigos, dinámicas e identidades. En consecuencia, generalizar puede ser –como siempre– injusto. Sin embargo, se puede afirmar que cuando llega la instancia en que los hijos dejan su casa familiar para iniciar su propio camino, un duelo tiene lugar. “Es que, en definitiva, es una etapa de la vida que finaliza. Pero da espacio a otra”, explica Rosalía Álvarez, coordinadora del Departamento de Pareja y Familias de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA).

La especialista indica, además, que “para los padres es como si fuera otro parto y la casa, su útero. A partir de ahora, lo cierto es que la mamá o el papá ya no sabrá cómo duerme su hijo, si volverá a las seis de la mañana o qué hará en sus momentos de ocio. Todo eso tienen que metabolizarlo en los inicios de lo que se conoce como ‘nido vacío’, y que, más allá de lo movilizador que pueda ser, constituye una oportunidad para que los progenitores piensen más en sí mismos, en sus deseos y en su propia vida”.

“Es una etapa de la vida que finaliza. Pero da espacio a otra”.
Rosalía Álvarez, coordinadora del Departamento de Pareja y Familias de la Asociación Psicoanalítica Argentina.



PUERTA ABIERTA

Un aspecto importante para tener en cuenta son las implicancias de ese duelo, las cuales serán diferentes según la ocasión en que la partida de los hijos suceda. En la actualidad, muchos de ellos dejan la casa familiar tardíamente por diversos motivos; mientras que otros lo hacen más temprano, como es el caso de los jóvenes de algunas localidades del interior del país que se alejan, al terminar el colegio secundario, para estudiar en universidades de las principales ciudades argentinas.

El momento en que los hijos deciden partir es un elemento de peso en función de las etapas vitales en las que se encuentran sus padres. Pero, más allá de cuándo suceda,



lo cierto es que siempre representa una oportunidad. Porque, como toda crisis, como todo cambio significativo, implica una puerta abierta a muchas situaciones o elecciones nuevas.

DESDE OTRO LUGAR

La relación con los hijos también puede modificarse considerablemente. Incluso cuando un sentimiento doloroso y nostálgico invade a los padres ante su partida, es importante entender y valorar el hecho de que los chicos hayan podido aprehender las herramientas necesarias para ser independientes. Eso se logra, especialmente, cuando el nido ha sido suficientemente contenedor y colaborador en el desarrollo de alas fuertes para volar.

En estos casos, en la nueva etapa suelen generarse vínculos muy positivos entre padres e hijos –incluso mejores de los que se habían establecido hasta ese momento–, ya que las rispideces, penurias y desacuerdos, más o menos habituales, que se daban en la cotidianeidad, se reducen o desaparecen cuando la convivencia termina.

Sin embargo, es importante estar atentos a que el nido no se extienda al nuevo hogar de los hijos. No es cuestión de llenar el espacio o el agujero que se abre para muchos padres. Hay personas que no resultan ser muy creativas, son viudas o no tienen una pareja demasiado fortalecida y, entonces, tal vez les cueste más ubicarse en el nuevo escenario.

Además, en ocasiones, “muchas madres, pero también muchos padres, descubren en sus hijos seres que la cercanía de la convivencia no les permitía ver”, advierte Álvarez. En el mejor de los casos, ellos se van porque crecen y desean hacer su vida; en el peor, se trata de una huida por diversos motivos, como puede ser “sufrir una gran incompreensión”. Cuando esto último es lo que ocurre, la distancia que se produce con la mudanza se extiende al vínculo.

Por eso, más vale intentar construir con amor, contención, apoyo y comunicación lazos fuertes con los hijos para que estos puedan, un día, dar el trascendente y esperable paso de iniciar, en otro espacio, un presente autónomo y responsable en el que la relación con sus padres pueda continuar con confianza, respeto y armonía.

DESCUBRIR A LA PAREJA

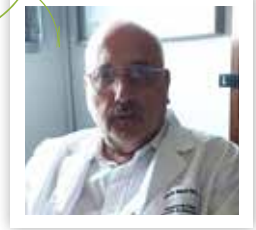


Cuando el nido se vacía, “es común que empiecen los conflictos de pareja más evidentes porque se desnuda un escenario. Lo que pasaba más desapercibido o nublado por la tensión y la mirada puesta en los hijos, de pronto se descubre y surge la pregunta: ¿en qué nos ocupamos?”, revela Álvarez. Y, expone que, cuando eso sucede, “capaz uno reconoce a un otro que le gusta poco y que no lo hace demasiado feliz”.

Por otro lado, puede darse que, ante el nido vacío, los padres sientan satisfacción por poder retornar, de algún modo, a un pasado donde estaban solos, “aunque más no sea 20 o 30 años después. Se trata de volver a mirarse y a reconocerse”, describe la psicoanalista Rosalía Álvarez.

Por Jessica Mateu

MIGUEL A.
ALLEVATO



Dermatólogo, profesor titular de la Cátedra de Dermatología de la UBA, Hospital de Clínicas. MN 49630

El eterno desafío de eliminar **los piojos**

LOS PADRES CON NIÑOS EN EDAD ESCOLAR LUCHAN CONSTANTEMENTE CONTRA LA PEDICULOSIS. PARA PODER GANAR LA BATALLA, UN ESPECIALISTA APORTA LAS RESPUESTAS QUE, COMO A LAS LIENDRES, NO HAY QUE PERDER NUNCA DE VISTA.



¿QUÉ ES LA PEDICULOSIS Y POR QUÉ SIEMPRE ES TAN DIFÍCIL ERRADICARLA?

Es una infección producida por un parásito en el cuero cabelludo y resulta altamente contagiosa. Hay que eliminar hasta el último piojo y la última liendre para poder frenar el contagio, que es, además, de persona a persona. Aunque el reservorio pueden ser almohadones, ropa o toallas, por ejemplo. El hacinamiento también favorece la propagación, por lo que se da frecuentemente en lugares cerrados, donde hay muchas personas, como en colegios o el hogar, en caso de familias numerosas que conviven en espacios pequeños. Además, en ocasiones se vuelven resistentes a los tratamientos, sobre todo cuando se realizan con asiduidad.



¿POR QUÉ HAY CHICOS QUE NUNCA SE CONTAGIAN Y OTROS, EN CAMBIO, SIEMPRE? ¿SE PUEDE PREVENIR?

Si bien cualquiera se puede contagiar, es verdad que los niños tienen más facilidad que los adultos y que hay ciertos chicos que cuentan con mayor predisposición, pero no está muy claro por qué. Se puede prevenir si se hace correctamente el tratamiento y si, después, se mantienen las medidas de higiene. Pero no hay inmunidad, no existe defensa de por vida y no es que por hacer un tratamiento no se tendrán más piojos. La pediculosis se da todo el año. Por eso hay que mantener una prevención activa siempre.



¿CUÁLES SON LOS MÉTODOS QUE SE PUEDEN APLICAR PARA COMBATIRLOS?

Hay muchos tratamientos que matan al piojo, pero no a la liendre, por eso los dermatólogos insistimos con el tema del peine fino. Unos y otros son productos (lociones, champús y cremas) que se aplican en el cuero cabelludo,

donde en general se mata el piojo y la liendre, pero esta última no se desprende. Por eso hay que pasar un peine fino –cuanto más fino, mejor– de metal para desprenderla. Acá puede jugar a favor el uso de vinagre porque ayuda a que la liendre se separe. Pero hay que tener mucho cuidado con los remedios caseros porque pueden ser tóxicos o causarles daño a las personas. Los productos comerciales, en cambio, están pensados sólo para perjudicar al parásito. La mayoría de estos deben aplicarse con el pelo seco para que surta efecto. Para los casos severos o con resistencia al producto puede haber indicación médica para opciones de vía oral. Ninguna opción mata el 100 % de los parásitos, por eso se tienen que repetir los tratamientos según esquemas de 7 o 10 días.



¿QUÉ RECOMENDARÍA PARA LA PREVENCIÓN EFECTIVA?

Hay que pasar el peine fino y sacar hasta la última liendre. Los chicos deberían tener el pelo corto o atado, con la nuca libre. También hay que controlar los reservorios. Un niño con piojos tiene que sacar todos los peluches y almohadones de su cama. Es que, por ejemplo, si uno hace el tratamiento correctamente, pero se pone la misma bufanda todos los días, va a ser imposible controlar la infección porque ahí también reside el parásito. Además, el tratamiento deben hacerlo, simultáneamente, todos los miembros convivientes de la familia.

Una medida efectiva es que, en los colegios, las madres se pongan de acuerdo y les hagan tratamiento a todos los chicos durante sábado y domingo para controlar la infección. Un piojo vive hasta 48 horas fuera del huésped humano, por lo que una escuela que cerró el viernes no tendrá piojos el lunes por la mañana. Y si durante el fin de semana los chicos hicieron el tratamiento, cuando retomen las clases no habrá posibilidad de contagio.

Código de

SEÑALES MARÍTIMAS INTERNACIONALES

EN ESTA SEGUNDA ENTREGA DE LAS COLORIDAS BANDERAS QUE AYUDAN A LOS BARCOS A COMUNICARSE CUANDO ESTÁN EN ALTA MAR, HAY MUCHO MÁS PARA DESCUBRIR.

Las insignias que surcan los mares son distintas, no sólo por sus colores y mensajes, sino también por sus formas. Así, si la bandera es rectangular se la conoce como cuadra. Si, en cambio, remata en dos puntas en el lado opuesto a la vaina, se denomina corneta. Finalmente, si es triangular se llama gallardete. Para transmitir un mensaje se pueden utilizar varias banderas combinadas. Y si bien con el desarrollo de la

tecnología y la existencia de la radio su uso es cada vez menos habitual, lo cierto es que estos códigos no dejan de ser una herramienta válida para dar aviso acerca de distintas situaciones.

Es por eso que compartimos los significados de las banderas que quedaron pendientes en el número anterior de *Embarcados* y exponemos los diseños de los 10 gallardetes numéricos y los tres repetidores.



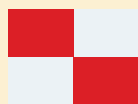
TANGO:

Manténgase alejado. Estoy pescando al arrastre en pareja.



X-RAY:

Suspenda lo que está haciendo y preste atención a mis señales.



UNIFORM:

Se dirige hacia un peligro.



YANKEE:

Mi ancla está garreando.



VÍCTOR:

Necesito auxilio.



ZULU:

Necesito remolcador. O, si es un barco pesquero ubicado cerca de un banco de pesca, significa "estoy cobrando redes".



WHISKEY:

Preciso asistencia médica.



0



1



2



3



4



5



6



7



8



9

REPETIDORES



Cartelera teatral



LAS VACACIONES DE INVIERNO SON EL MOMENTO IDEAL PARA DESCANSAR, DISFRUTAR DEL TIEMPO LIBRE Y PASAR RATOS CON LOS ABUELOS, TÍOS Y PRIMOS. PERO TAMBIÉN PARA DORMIR HASTA MÁS TARDE, VISITAR MÁS SEGUIDO LA PLAZA SI EL SOL ACOMPAÑA Y RECURRIR AL CINE Y SUS ESTRENOS CUANDO EL FRÍO NO DA TREGUA. SIEMPRE HAY MUCHO PARA HACER EN EL RECESO ESCOLAR. PERO SI BUSCÁS ALGO DISTINTO DE LO HABITUAL, TE RECOMENDAMOS NOVEDADES Y CLÁSICOS IMPERDIBLES PARA ESTA TEMPORADA.



ALADÍN, SERÁ GENIAL. Un musical que rescata las aventuras mágicas del entrañable Aladín, la princesa y el genio de la lámpara. Se trata de una superproducción en la que se lucirán todos los personajes del popular cuento "Las mil y una noches", que siempre atrae a todas las generaciones. Protagonizado por Fernando Dente, Julieta Nair Calvo, Darío Barassi, Carolina Kopelioff y la participación especial de Carlos Belloso. Un espectáculo que promete deslumbrar a grandes y chicos.

TEATRO GRAN REX - Av. Corrientes 857.



LA VUELTA AL MUNDO EN 80 MUNDOS. El Grupo de Titiriteros del Teatro San Martín deleitará a niños y adultos con una original versión del clásico de Julio Verne. Dirigida por Sergio Rower, quien también se ocupa de la puesta en escena, en esta obra no faltarán las peripecias y las aventuras llenas de diversión, peligros y misterio.

TEATRO REGIO - Av. Córdoba 6056.



LA BELLA DURMIENTE. El Ballet Metropolitano de Buenos Aires repone, con la dirección general de Juan Lavanga y Leonardo Reale (también encargado de la coreografía), el clásico ballet de Piotr Ilich Tchaikovsky, en una versión para niños. En ella se narra la historia de la Princesa Aurora, que es condenada a pincharse el dedo a los 15 años y, como consecuencia, a desmayarse a la espera de que un príncipe la despierte con un beso de amor. Talentosos bailarines son los encargados de deleitar a un público que, quizás, acuda por primera vez a ver danza clásica. Una oportunidad para que los chicos conozcan un mundo de fantasía y arte.

CENTRO CULTURAL KONEX - Sarmiento 3131.



VITOS Y COLEANDO 2. Vuelve un clásico imperdible de la mano del reconocido Roberto Catarineu y Carlos March, quienes junto a Laura Oliva y dirigidos por Manuel González Gil, despiertan risas y entusiasmo. Es una propuesta de aventuras y canciones creadas por el inolvidable Hugo Midón que conmoverá tanto a los chicos como lo hizo con sus padres décadas atrás.

TEATRO PICADERO - Pasaje Santos Discépolo 1857.





Mundo OSEN

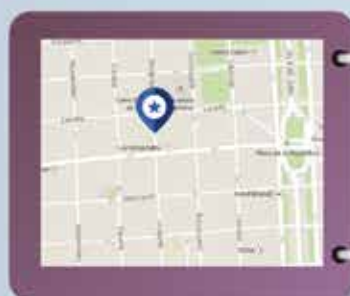
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



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



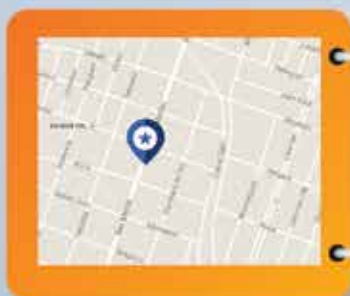
MAR DEL PLATA
Belgrano 2797 1º,
Of. E
0223-4958563



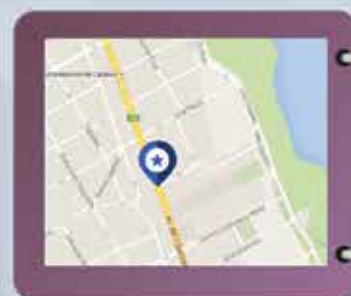
CENTRO
Uruguay 469 4º A
4371-4896



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



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



VICENTE LÓPEZ
Av. San Martín
1091
4837-9472



TUCUMÁN
Maipú 419 1º A
0381-4219734

A black and white photograph of a woman and a child walking away from the camera on a gravel path. The woman is on the left, wearing a dark jacket and boots. The child is on the right, wearing a striped hat and a patterned sweater. The background is a blurred natural setting.

Junto a VOS,
en cada paso de tu VIDA

0810-999-2706
www.privamedsa.com

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