



TALLER INTENSIVO DE RESILIENCIA

SIN CLASES PRESENCIALES, QUÉ APRENDIERON
LOS CHICOS EN PANDEMIA.



Entrevista a Gabriel Zurdo

El especialista en ciberseguridad brinda pautas para evitar ser estafado a través de portales, redes sociales y mensajes instantáneos.

págs. 6 y 7

Respirar sin dificultad

El asma no se puede curar; pero sí, tratar. Es esencial hacerlo para evitar ataques con graves consecuencias.

págs. 8 y 9

La fuerza interior

Las crisis y angustias personales pueden ser devastadoras. Claves para autodescubrirse, rearmarse y volver a sonreír.

págs. 14 y 15



Obra Social Electricistas Navales

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

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



Cuidando siempre su salud y la de su familia.

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



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

ADIÓS AL HISTÓRICO E INVEROSÍMIL 2020

Sin dudas, este ha sido un año muy especial. Se caracterizó por lo abrupto de múltiples transformaciones, retos y duelos. Por eso, revalorizar los afectos, los abrazos, los besos, la escuela, el trabajo, la libertad y la naturaleza parecen ser la clave para analizar cómo continuar.

En este contexto, esperamos que *Embarcados* haya sido, una vez más, un bálsamo y un espacio de reflexión, de acompañamiento y de generación de ideas para encarar mejor el presente y construir un futuro esperanzador.

Por lo tanto, en la última edición de 2020, para **Entrevista** tuvimos una charla con un experto en ciberseguridad, uno de los delitos que más exponencialmente creció con la pandemia y la transformación digital masiva. Él nos explica el fenómeno y aporta sugerencias para evitar ser estafados.

En **Nota de Tapa** tratamos de entender cómo los niños y los jóvenes crecieron en un contexto atípico y desafiante, y de qué forma podemos ayudarlos a ser más resilientes. Y, en **La Brújula**, buscamos ayudar a los adultos que transitan angustias profundas a descubrir su fuerza interior e identificar herramientas para salir adelante.

También hablamos, en **Salvavidas**, sobre el asma y la necesidad de prevenir ataques a partir del diagnóstico y de un plan de tratamiento adecuado.

Por otra parte, invitamos a revalorizar el ejercicio físico, en especial las caminatas, ya que, tal como exponemos en **A Todo Vapor**, genera muchos beneficios para la salud. Asimismo, alentamos a las mujeres a realizarse controles mamarios con la frecuencia que recomiendan los especialistas y, para eso, en **GPS** le consultamos a un experto acerca de la prevención del cáncer de mama.

También compartimos una charla con otro electricista naval, un hombre que es tan amigo de las aventuras como del yoga y la actividad física, y que en **Bitácora de la Marina Mercante** nos revela su pasado en altamar.

Todo esto y mucho más, en las últimas páginas de 2020 de *Embarcados*.

Nos despedimos con el deseo de que 2021 nos encuentre más fortalecidos y unidos; con más trabajo, paz y salud para todos. ¡Hasta la próxima edición!

Ricardo R. Iglesias
Presidente



SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

ENTREVISTA

Gabriel Zurdo. El especialista en ciberseguridad brinda consejos para evitar ser estafados.

SALVAVIDAS

Asma. Prevenir ataques es posible si se tiene un diagnóstico y tratamiento. Claves para vivir con inspiración.

08

NOTA DE TAPA

Taller intensivo de resiliencia. Los chicos no pudieron ir a las aulas este año, pero sí tuvieron clases magistrales de flexibilidad, revinculación y transformación.

A TODO VAPOR

A pie. Los beneficios de elegir caminar como actividad física.

13

Fortaleza interior. Las crisis personales imponen desafíos. Reflexiones para ganar autoconfianza y herramientas.

LA BRÚJULA

16

GPS

La importancia de no posponer los controles mamarios para prevenir el cáncer.

17

BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Recuerdos de un electricista naval.

18

RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

MUNDO OSEN

3N C1FR4S

Se estima que un **25 %** de los casos de cáncer de mama no han sido aún diagnosticados debido a la cuarentena y

al miedo a la pandemia por COVID-19.

Pero identificar la patología de manera temprana es clave, ya que, de hacerlo, **el 90 % logra curarse.**



Un **35 %** es el porcentaje en que **se reducen las posibilidades de sufrir un ACV** –la primera causa de discapacidad en Argentina– **si la presión arterial está controlada** y en los valores adecuados.

1 de cada 3

argentinos mayores de 18 años

presentan un **trastorno de salud mental**

en algún momento, por lo que es importante no sólo no estigmatizar a las personas, sino **promover el bienestar y la calidad de vida** a partir de factores como la resiliencia, el sueño, la buena alimentación y el ejercicio físico.




38 kilos de alimentos por habitante se desperdician al año en la Argentina, según distintos relevamientos públicos y privados. Entidades como la COPAL –que reúne a más de 34 cámaras sectoriales asociadas a la industria de alimentos y bebidas del país– trabajan para promover políticas que cambien esta situación, sobre todo porque estamos en un territorio donde **más de la mitad de los niños es pobre.**



El **3 de diciembre** se celebró el

Día del Médico, una

profesión que, sobre todo este año, ha demostrado claramente su relevancia. También, la necesidad recibir mayor reconocimiento y apoyo por parte de la sociedad y el Estado.

 Por Jesica Mateu



“Es necesario trabajar educación. El factor el eslabón más débil

EL CRIMEN DIGITAL CRECIÓ UN 70 % DURANTE LA PANDEMIA DEBIDO AL AUMENTO DE LOS USUARIOS INEXPERTOS QUE SE VOLCARON, POR LA CUARENTENA, A LOS CANALES *ONLINE* CON EL FIN DE COMPRAR, TELETRABAJAR Y ESTUDIAR VIRTUALMENTE. CONSEJOS PARA NO SER UNA VÍCTIMA.

A partir del aislamiento preventivo y obligatorio que se decretó en marzo en la Argentina hubo una clara aceleración del proceso de digitalización que se había iniciado en el país, la región y el mundo. Esto implica que cada vez más personas comenzaron a realizar sus compras y operaciones bancarias mediante Internet; lo que, entre otros, tiene el beneficio de la trazabilidad y transparencia de la circulación del dinero y la comodidad de poder pagar y cobrar a través de medios *online*.

El problema es que, precisamente por ser algo novedoso para la mayoría de las personas, todavía hace falta capacitación, concientización e, incluso, herramientas para estar advertidos y preparados para no ser víctimas del ciberdelito. Por eso, los delincuentes aprovecharon esta ventana de oportunidades para generar distintas estafas. Con el fin de comprender este fenómeno y, sobre todo, para prevenirlo, el especialista en ciberseguridad, riesgo tecnológico y de negocios Gabriel Zurdo –CEO de la compañía BTR Consulting– aporta explicaciones y consejos en esta entrevista.

“La industria del ciberdelito creció y hay, al menos, un 70 % más de ataques informáticos desde la llegada del coronavirus. Detectamos que, en la primera mitad del año, los criminales incrementaron sus ataques de 4.000 por semana en enero, a 250.000 en mayo. En el mundo, se produjeron 450 amenazas nuevas por minuto durante el primer semestre de 2020”, detalla Zurdo.

El cibercrimen, además, moviliza mucho dinero. “Genera USD 2 billones de ingresos anuales, con daños de hasta USD 6 billones por año. Se estima que, para 2021, estos valores sean superados. El fraude y robo de datos masivos se clasificaron como el cuarto riesgo global para los próximos 10 años, seguido de los ataques cibernéticos, según el *Reporte Global de Riesgos 2019*, del Foro Económico Mundial”, informa el experto.

¿Quiénes son las víctimas?

Todos. Los más vulnerables son los niños. Pero tanto entes públicos como privados y personas de la sociedad civil aún no cuentan con la preparación para afrontar digitalmente la “nueva normalidad”. Entrenar al factor humano, en este sentido, es clave. Si no reforzamos la concientización hacia las organizaciones y las personas en general, además de aplicar soluciones tecnológicas, el resultado será una mayor cantidad de amenazas, más afectación económica y costos en aumento. Como muchas empresas en América implementaron el teletrabajo, los ciberdelincuentes se dirigieron a los empleados para obtener el control de las redes corporativas, a través del acceso remoto, para robar información sensible. El 43 % de las violaciones de datos involucraron a pymes como víctimas; en algunos casos, estas forman parte de la cadena de valor de compañías de envergadura.

¿Phishing y malware son los ciberdelitos más comunes? ¿En qué consisten? ¿A qué se le llama “ingeniería social”?

Los fraudes informáticos y las amenazas son cada vez más sofisticados, innovadores y creativos. Hay más de 130 nuevas modalidades y el *phishing* es de la más frecuentes (un 45 % de los delitos *online*): creció un 59 % durante la pandemia. Esta es una técnica para obtener información –como nombre de usuario, claves bancarias, números de tarjetas de crédito– mediante una comunicación virtual, como *mails*, que parecen confiables, ya que simulan ser de una entidad –autoridades gubernamentales y de salud, instituciones bancarias y otras– con la excusa de que precisa solicitar datos por motivos de seguridad, mantenimiento, mejora de servicios, encuestas y confirmación de identidad, etcétera. Además de incitar a que las víctimas proporcionen sus datos personales, lo hacen para que descarguen *malware*. Es decir, un *software* que, como el *ransomware*, secuestra o encripta un archivo para impedir que su dueño acceda a este y, a cambio de liberarlo, le solicita un rescate económico. Una vez que el programa entra a la computadora, bloquea los datos y muestra una pantalla de advertencia, la cantidad por pagar y el método para llevarlo a cabo. Se suele amenazar con publicar la información en la web si no se entrega el dinero.

GABRIEL ZURDO



sobre todo en la humano sigue siendo en el cibercriminología”

¿Cómo se evita el robo de datos bancarios personales y del dinero de las cuentas?

El fraude bancario y con tarjeta de crédito creció un 569 %, esto incluye estafas, extracción de monedas no autorizadas y dominios que tienen evidencia de asociación con sitios hechos por delincuentes. Para evitar caer en este tipo de estafas conviene revisar la veracidad del correo electrónico, no clicar *links* incluidos en ellos ni descargar archivos adjuntos; también, tener instalado y activado un antivirus, y mantener los equipos actualizados con los últimos parches de seguridad. Si existe sospecha de que se fue víctima de *phishing*, se debe cambiar inmediatamente las credenciales de acceso. Es necesario no sólo trabajar con la tecnología apropiada, indicada y oportuna, sino, sobre todo, en la educación. El factor humano continúa siendo el eslabón más débil.

¿Cuáles son algunos de los engaños más habituales durante la pandemia?

Detectamos que los cibercriminales se ocultaron detrás de vacunas falsas, oportunidades de trabajo inexistentes y hasta en la creación de sitios web clones que ofrecen préstamos rápidos. Estos crecieron un 22 %, como el robo de datos de tarjetas de crédito, la utilización de falsas tiendas y servicios *online* de venta. El usuario, por ejemplo, recibe un mensaje a través de Instagram, WhatsApp o SMS, en el que se hacen pasar por una tienda oficial utilizando como anzuelo las ofertas y descuentos que ofrecen junto con *links* de sitios de venta no confiables, donde se concreta el engaño y apropiación de los datos de una tarjeta de crédito.


En este contexto, se sabe que lo ideal es tener claves que cuenten con letras mayúsculas y minúsculas, además de números y caracteres especiales. ¿Algún otro consejo en este sentido?

No se debe tener contraseñas universales porque, a pesar de que son cómodas, resultan riesgosas. Si un pirata informático obtuviera la contraseña de una víctima en un sitio web, sus otras cuentas serían igualmente vulnerables a los ataques. Para evitar esto, hay que crear contraseñas complejas y únicas. Es importante, antes de ingresar los datos, comprobar que haya un pequeño candado cerrado en la ventana del navegador y nunca seleccionar la opción “recordar contraseña”.

TIPS PARA COMPRAS ONLINE

Acceder a productos y servicios por Internet posee sus ventajas: se pueden encontrar mejores precios, incluso de casas de artículos que están geográficamente distantes; no tener que utilizar efectivo ni trasladarse, ni tampoco exponerse al contagio de coronavirus, por ejemplo. Sin embargo, para que sea seguro operar por *e-commerce* hay algunos consejos que vale la pena considerar:

- Comprar en portales que incluyan la letra “s” del <https://>, ya que indica que es la página oficial. Las señales de advertencia de que se está en un sitio falso pueden incluir una URL incorrecta o que no se corresponda con el nombre de la marca, botones que no funcionan o extensiones inusuales como *.co* en lugar de *.com*. También hay que asegurarse que se identifica al responsable de la venta y la ubicación del negocio.
- Evitar ofertas por *e-mail*, WhatsApp y redes sociales.
- Leer las reseñas *online* sobre una empresa antes de realizar una compra y efectuarla desde la propia computadora o dispositivo de uso habitual.
- Desconfiar de pagos que vayan fuera de las plataformas o sitios web de confianza de las empresas.
- Comprobar que la tienda *online* sea segura y proporcione la información necesaria sobre consumo y tratamiento de datos personales.

 Por Jesica Mateu

Claves para que el asma dé un respiro de largo aliento

EL 50 % DE LAS PERSONAS CON ASMA NO ESTÁN DIAGNOSTICADAS. ADEMÁS, MUCHAS DE LAS QUE SÍ LO PADECEN, NO ADHIEREN A UN TRATAMIENTO ADECUADO NI POSEEN SEGUIMIENTO MÉDICO, FUNDAMENTALES PARA PREVENIR ATAQUES INESPERADOS. EN CUANTO A LA COVID-19, LOS ASMÁTICOS QUE SE CONTROLAN NO TIENEN MAYOR SUSCEPTIBILIDAD AL VIRUS.

La medicina realizó grandes avances orientados a desarrollar tratamientos cada vez más efectivos para enfermedades que, al menos por el momento, no tienen cura. Ese es el caso del asma que, asimismo, no posee causas prevenibles determinantes. El diagnóstico, control y prescripción de un tratamiento adecuado resulta ser lo que hace la diferencia; lo que permite mantener una buena calidad de vida, capaz de evitar episodios asmáticos graves que puedan derivar en la muerte de quienes los sufren.

Es que el asma produce la inflamación de los bronquios y dificulta la entrada de aire a los pulmones; en definitiva, la respiración. En la Argentina, esta enfermedad crónica e intermitente –la más frecuente en la infancia, según la Organización Mundial de la Salud [OMS]– tiene una prevalencia del 10 %; esto implica que afecta a más de 4 millones de personas, lo que genera 400 muertes y 15.000 hospitalizaciones por año.

Las causas son variadas, pueden estar vinculadas al consumo del cigarrillo durante el embarazo, por ejemplo, y a factores laborales o ambientales, como la polución. No tiene una herencia genética directa, pero sí es más común que aparezca en personas con una historia familiar vinculada a la hiperactividad bronquial, lo cual no implica que necesariamente se produzca por ese motivo. “Hay pacientes que empezaron en la infancia; otros, en la adultez; algunos, con la enfermedad derivada de la obesidad; otros tantos, del EPOC. Así, existen distintos mecanismos que ayudan a que se desarrolle el asma”, señala a *Embarcados* el neumólogo e internista Marcos Hernández, coordinador de la sección de Enfermedades Obstructivas de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR) y especialista en los sanatorios Güemes y Mater Dei.

El problema principal es que el asma está subdiagnosticado. En este sentido, se estima que la mitad de los argentinos con esta enfermedad no saben que la padecen. Incluso, una buena parte de quienes sí están al tanto no logran una buena adherencia a los medicamentos y abandonan el tratamien-

RAZONES PARA CONTROLARSE

- **7 de cada 10** personas con asma no tienen un plan de acción.
- **15.000** internaciones por año.
- **30 % - 37 %** de los pacientes que sufren una crisis de asma son pacientes leves.
- **16 %** de los pacientes que padecen una crisis fatal tienen con asma leve.
- **Del 15 % al 20 %** de los fallecidos por asma tienen un cuadro leve.

Fuente: AstraZeneca.

to. Esto, también, sucede porque los síntomas son variables. Hay quienes, por ejemplo, sufren de asma en la infancia y, luego, pueden disfrutar de muchos años sin inconvenientes, hasta que algún factor desencadenante los reactiva –infecciosos, medioambientales o psicológicos–. Entonces, cuando los pacientes mejoran, discontinúan su tratamiento, pero cuando los síntomas reaparecen tienden a automedicarse y a depender de fármacos de rescate sin terapia antiinflamatoria. Esto es peligroso no sólo por no ser prescripto por un profesional, sino porque está fuertemente desaconsejado utilizarlo si no es de modo excepcional. Si alguien siente que precisa usarlo más de dos veces al mes, es una señal de que su asma no está bien controlado, por lo que debe consultar a un especialista para que le indique un tratamiento adecuado. La aplicación de SABA –como se conoce a este tipo de remedio– es adecuado para situaciones puntuales, según indicación médica como parte de un plan de acción. Antes, en los años 70, se utilizaba con asiduidad, pero se comprobó que esto generaba más mortalidad, ya que aliviaba los síntomas, pero no trataban la enfermedad (y generaba otras complicaciones). Por ello es clave que, como todo fármaco,

sea prescripto según corresponda. De hecho, recientemente se lanzó la campaña “Medí tu dependencia”, por la cual se invita, a quienes utilizan este tipo de medicación, a hacer un sencillo test en el portal asmazero.com.ar.

Esta campaña forma parte de la segunda edición del programa nacional Asma Zero, lanzado en septiembre por la AAMR, la Sociedad Argentina de Medicina (SAM), la Asociación Argentina de Alergia e Inmunología Clínica (AAAeIC), la Sociedad Argentina de Emergencia (SAE) y el laboratorio AstraZeneca. El objetivo del programa es generar conciencia y acercar herramientas a especialistas y a la población.

SIEMPRE HAY QUE TENER UN PLAN

Es importante tener en claro que la hiperactividad bronquial es una característica que se lleva toda la vida, pero que, como se dijo, puede controlarse con tratamientos adecuados. Así, los pacientes logran llevar una vida como cualquier persona sin la patología y hasta ser deportistas de elite. La atención y la visita médica son esenciales, entonces, para contar con un correcto plan de acción; esto disminuye cuatro veces las probabilidades de ser internado a causa de esta enfermedad, según indican desde AstraZeneca.

En términos generales, los tratamientos para controlar el asma se realizan sobre la base de corticoides inhalados, que pueden ser en polvo o en aerosol. Son efectivos y no generan adicción o dependencia.

Los pacientes con asma leve o moderado los utilizan una o dos veces al día, dependiendo el caso; mientras que los que tienen diagnóstico de asma grave suelen incluir medicación específica mensual o bimensual basada en anticuerpos monoclonales, un avance muy importante de los últimos 15 años.

Otro aliado de los asmáticos son las aerocámaras, dispositivos especialmente útiles en niños o pacientes añosos, ya que les permite asegurarse la absorción de la medicación y tener una buena técnica para aplicársela. “No todos los pacientes saben coordinar el disparo y la inhalación para absorber una buena dosis, explica Hernández.

FRENTE A LA COVID-19

En el marco de la pandemia, no existe evidencia de que los pacientes con asma presenten mayor riesgo de infección por coronavirus que la población general, la OMS indicó que padecerlo –así como otras patologías respiratorias crónicas– pone al paciente en un riesgo mayor al estar infectado.



Recomendaciones durante la pandemia

- No suspender el tratamiento indicado por el médico.
- Tener un plan de acción para saber cómo actuar ante el aumento de los síntomas.
- Saber qué hacer si los síntomas empeoran y cómo manejarse en el domicilio.
- Si se debe recurrir a una guardia por una emergencia, es clave no retrasar la consulta por temor a la pandemia. De ser posible, recordar llevar toda su medicación, su plan de acción y su aerocámara, en el caso de que estuviera utilizando una.
- No se recomienda el empleo de nebulizaciones por el riesgo de “aerosolizar” los ambientes con el coronavirus; sí las aerocámaras para uso individual y personal.
- Limpiar las aerocámaras con alcohol al 70 % y no compartirlas.
- Evitar el humo del tabaco, los animales domésticos u otros, el moho y la contaminación.

Sin embargo, durante el invierno y por la cuarentena, en la Argentina disminuyó drásticamente la circulación de todos los virus. En consecuencia, también se redujeron las internaciones y se observó que, por la COVID-19, los pacientes con asma leve o moderado no han tenido un incremento mayor de internaciones que la población en general, como sí sucedió con quienes sufren, diabetes, obesidad y tabaquismo.

“Los pacientes que padecen asma controlada no tienen mayor susceptibilidad frente a la COVID-19. Incluso, hay trabajos *in vitro* –es decir, no en humanos, sino en laboratorio– que señalan que la medicación inhalada con corticoides ayuda a tratar el coronavirus, señala Hernández. De todos modos, la Organización Panamericana de Salud (OPS) advierte que “la probabilidad de presentar una enfermedad grave por el coronavirus es mayor en las personas con asma moderada o grave debido a que afecta a los pulmones”.



TALLER INTENSIVO DE RESILIENCIA

LA PANDEMIA, LA CUARENTENA Y SUS CONSECUENCIAS PROFUNDIZARON CRISIS Y PROBLEMAS QUE YA EXISTÍAN, PERO TAMBIÉN DIERON LA OPORTUNIDAD DE REVALORIZAR LOS VÍNCULOS, LA FAMILIA Y LA ESCUELA. EN PLENA SENSACIÓN DE DUELO Y TRANSFORMACIÓN, NOS PREGUNTAMOS POR LAS ENSEÑANZAS QUE, SOBRE TODO NIÑOS Y JÓVENES, PUDIERON ATESORAR.

Los niños y jóvenes de la Argentina no pudieron asistir a sus aulas hasta fin de año –cuando el 1 % de los estudiantes volvieron a la escuela, al menos una vez–, con la intención de prevenir el contagio del coronavirus. Un contexto similar se dio en algunos países de Latinoamérica. Aquí y allá, con clases virtuales –con diversa carga horaria– para sostener el contacto con los docentes, compañeros y objetivos curriculares.

Si bien desde Unicef advierten que “las escuelas no son el principal impulsor de la transmisión comunitaria y los niños tienen más probabilidades de contraer el virus fuera de ese entorno”, hay gobiernos y entidades que no opinaron lo mismo. Aunque, más allá de la discusión sobre si el cierre de las escuelas constituye o no una decisión acertada, *Embarcados* destaca los aprendizajes no académicos que muchos chicos pudieron adoptar en esta coyuntura tan compleja. Porque está claro que, en toda crisis, en toda dificultad, hay mucho por capitalizar.

En especial, los niños más favorecidos por su entorno fueron quienes han podido desarrollar la resiliencia, distintos modos de vinculación y adquirir nuevas habilidades digitales sin mayores inconvenientes. Las instituciones educativas también tuvieron la posibilidad de crecer mucho en términos de acelerar su transformación digital, ya que, si bien algunas escuelas ya contaban con herramientas virtuales que complementaban a las tradicionales para impartir conocimientos, lo cierto es que directivos y docentes debieron y fueron capaces de activar nuevos modos de relacionarse con sus alumnos y desplegar su creatividad para enseñar, explicar y consolidar contenidos prioritarios. Aprendieron, en mayor o menor medida, a generar sus propios materiales audiovisuales, así como los alumnos, sobre todo los más chicos, a utilizar plataformas de videoconferencia y, así, profundizaron sus cada vez más avanzados saberes en materia digital.

sentan y elaboran experiencias traumáticas”, reflexiona la psicoanalista María Fernanda Rivas, miembro de la Asociación Argentina de Psicoanálisis (APA). Además, aclara que, para lograr esos momentos, hace falta espacio emocional. “Se puede jugar con las ideas, con los gestos, con las palabras”. Se trata, entonces, de crear “un clima lúdico que nos permita –aunque sea de a ratos– evadirnos de la realidad que nos preocupa”. Asimismo, da a entender que las familias que comprendieron que era valioso disminuir el grado de exigencia ligado al sistema escolar virtual para poner el “énfasis en estimular los lazos sociales y en apuntalar el estado anímico de los niños”, probablemente atravesaron de una manera más sana el confinamiento.



REVINCULARSE CON PROPIOS Y AJENOS

“Si bien la virtualidad es un recurso que nos presta grandes auxilios, es importante también que los niños puedan encontrar formas creativas de juego. Sabemos que, además de entretener, tiene una función curativa: al jugar se repre-

Por su parte, Maritchu Seitún, la psicóloga especialista en crianza que ha recorrido canales y medios en plena cuarentena para compartir consejos para padres sobre cómo transitar y apoyar de la mejor manera a sus hijos, reconoció que la actualidad constituye una oportunidad para repensar la

escuela y la familia. En diversas entrevistas, destacó como positivo el mayor tiempo que los padres pudieron compartir con sus hijos en el hogar. A medida que vuelven a cierta normalidad, es probable que el papá, por ejemplo, “no pueda volver a almorzar a su casa, pero sí tendrá ganas de estar con sus hijos. Tal vez hasta el año pasado no se había dado cuenta de lo que se estaba perdiendo cuando no los veía muchas horas en el día. Eso vale oro”. Aparte, aseguró que, “en general, los chicos se adaptaron mejor que los adultos a la cuarentena y también lo harán al regreso a clases presenciales”. Otro aspecto que rescata es que “los hijos están aprendiendo mucho en casa –a hacer la cama, a poner la mesa, a ordenar– y eso importa más allá de la cuestión académica. Se arman equipos familiares”. De todos modos, reconoce que “los grandes precios que se pagan por eso son la reducción de la socialización y el esfuerzo sobrehumano que realizan los padres para ayudarlos a estudiar; sobre todo, a los más chiquitos”.

Rivas también advierte que es clave tener en cuenta que “la sensación de que el afuera es peligroso, sostenida durante un tiempo muy prolongado, puede llegar a generar reacciones fóbicas” en los niños y los adolescentes, por lo que es esencial acompañarlos en esta etapa y estar atentos a lo que expresan de forma más o menos manifiesta. En cuanto a los adolescentes, la psicoanalista indica que muchos pudieron haberse sentido estancados; y revela que en este momento resulta fundamental que los padres respeten su necesidad de armar un mundo propio, su intimidad y el hecho de que no sean tan transparentes como desearían. Al mismo tiempo, estimularlos a que sigan “construyendo proyectos que pueden ser muy sencillos: conocer chicos o chicas, vincularse con la música, aprender un idioma y a estar a solas”. Así, es básico que no se pierda la perspectiva del futuro; no quedarse sólo con la sensación de pérdida, “sino pensar en todo aquello que se verá transformado. La construcción de ideales es una tarea propia de la adolescencia”, concluye.



EL DESAFÍO DE VER LA MITAD DEL VASO LLENO

En colaboración con la Administración de los Servicios de Salud del Estado de Uruguay, Unicef publicó un documento titulado *Para entender a niños, niñas y adolescentes: aprendizajes de cuarentena*, en el que señala que este tiempo ha dejado mucho para pensar sobre los chicos y jóvenes, “la relación con padres y familiares, el lugar de la escuela, el rol que cumplen los amigos y compañeros, el tiempo al aire libre, la relación con la tecnología, la autonomía y la dependencia en relación con los aprendizajes. No son temas nuevos, pero se han vuelto visibles de una manera novedosa durante el confinamiento por la pandemia”. Allí, además de destacar la importancia del encuentro y el juego

entre pares, aclara que en este contexto difícil es esperable que surjan miedos y angustias aun en niños que nunca han manifestado dificultades emocionales para relacionarse con su entorno ni con nuevos ámbitos. El informe señala, también, aspectos positivos para destacar. En su apartado “No todo ha sido malo”, Unicef enumera que muchos chicos se beneficiaron “de un enlentecimiento del ritmo cotidiano” y de “hacer actividades en familia de una manera novedosa”. Finalmente, el documento indica que, a varios, la pandemia les permitió “experimentar el valor de la solidaridad y cómo cuidando a los otros nos cuidamos a nosotros mismos”.

Se hace camino al andar

 Por Jessica Mateu

LA ACTIVIDAD FÍSICA RESULTA ESENCIAL PARA MANTENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA. NO ES CUESTIÓN DE HACER SACRIFICIOS NI DE INVERTIR DINERO.

No es necesario ir al gimnasio ni asistir a clases para realizar actividad física. Caminar es una de las prácticas más beneficiosas para el cuerpo humano. Por eso, se recomienda hacerlo, por lo menos, 30 minutos diarios a paso rápido.

Además de ser gratuito y sencillo, reduce –como todo ejercicio físico– el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, y de depresión. Aparte, resulta afable con las articulaciones y mejora la salud ósea. Es beneficiosa, también, para controlar el peso y el gasto energético.

Para aprovechar al máximo las caminatas es importante tener en cuenta la postura:

- 1) La cabeza derecha, hay que mirar hacia adelante.**
- 2) El cuello, la espalda y los hombros deben estar relajados.**
- 3) Vale balancear los brazos, apenas flexionados, para mayor envión y ejercicio.**
- 4) Se recomienda apretar ligeramente los abdominales.**
- 5) Se debe mantener la espalda recta.**

Asimismo, al ser una actividad al aire libre, es excelente para distender, relajar la mente y favorecer la respiración y circulación adecuada. Es integral, pues pone en movimiento a todo el cuerpo. Y, a medida que se logra el hábito, se puede realizar con pesas en los tobillos y en las manos. Con peso extra o sin él, al terminar conviene realizar estiramientos musculares para relajar el físico.



SIN EXCUSAS

No hay que buscar el momento ideal, porque nunca llega. Se trata de ponerse una meta y comprometerse a cumplirla. Levantarse un ratito antes, volver del trabajo caminando –en ese caso, no hay que dejar de llevar unas zapatillas, ya que tener el calzado adecuado es clave para no sufrir lesiones ni contracturas–, dedicarle un rato antes de preparar la cena, elegir el camino más largo y muchas otras estrategias para encontrar los 30 o 60 minutos diarios para caminar.



SE TRATA DE UNA ACTIVIDAD ADECUADA Y AFABLE PARA TODAS LAS EDADES Y PARA QUIENES TIENEN SOBREPESO, UNA OPCIÓN REALISTA Y MOTIVADORA CON MUY BUENA ADHERENCIA Y RESULTADOS.

 Por Jesica Mateu

Encontrar fortaleza en la crisis



PANDEMIA, FIN DE AÑO Y PROBLEMAS PERSONALES ES UN COMBO QUE NADIE DESEA, PERO QUE MUCHOS ADQUIEREN. CAMBIAR LA PERSPECTIVA Y ENTENDER QUE, MÁS ALLÁ DE QUE TERMINA UNA ETAPA QUE PUEDE CAUSAR UN PROFUNDO DOLOR, TAMBIÉN SE INICIA UNA NUEVA QUE NECESITA ATENCIÓN. CLAVES PARA RECONSTRUIRSE Y RECUPERAR LA ENERGÍA EMOCIONAL.

Las separaciones amorosas, la muerte de un ser querido, la pérdida de trabajo, o cualquier situación límite en la vida de las personas genera desazón, dolor y cierta desesperación. Son emociones difíciles de acallar y que, por una parte, resultan ser naturales y necesarias para transitar los caminos pedregosos. Superar los obstáculos y emprender fortalecidos nuevas sendas es posible. Para eso, la clave está en detectar las oportunidades de aprendizaje.

Los fines de año, por otra parte, se convierten en momentos de reflexión y balance, a pesar de que del 31 de diciembre al 1 de enero no hay nada que cambie en concreto. Sin embargo, existe quienes interpretan esa instancia como el fin de una etapa; otros, como el comienzo de una nueva. Incluso, una misma persona puede tener una u otra mirada según el ciclo personal que se encuentre viviendo.

Asimismo, “la pandemia es un factor que aumenta la vulnerabilidad de las personas. Es que lleva montada una situación de crisis que, a su vez, contiene factores de emocionalidad ansiógena elevados y de estrés virulentos. Se da una tríada: ansiedad, angustia –que puede manifestarse con pesar, pero también con fastidio, malhumor e irritabilidad– y miedo. Aquella, a su vez, se potencia con la incertidumbre propia que se vive en la Argentina y por situaciones como la repentina escolaridad *online*, el *home office* y la sobreinformación; todo junto”, explica Marcelo Ceberio, doctor en Psicología y director del Laboratorio de Investigación en Neurociencias y Ciencias Sociales (LINCS), de la Escuela Sistemática Argentina y de la UFLO Universidad.

Por eso mismo, transitar un momento desafiante y difícil a fin de año, en pandemia, es gestionar una carga muy pesada. ¿Cómo seguir adelante? ¿De qué manera y dónde encontrar alicientes?

EL REFUGIO ESTÁ CERCA

Un espacio de terapia puede ser el más indicado para desmenuzar los sentimientos, sensaciones, pensamientos, ideas y situaciones que se estén atravesando. Fuera o dentro de ese lugar, “lo importante es aprender a reconocer y considerar los recursos propios y potenciarlos. Esa es una base interesante para desarrollar una buena autoestima. También resulta clave identificar las habilidades y recursos que carecemos, y analizar cómo podemos obtenerlos”, reflexiona Ceberio.

Asimismo, enfatiza que, en momentos dolorosos, “no sólo debemos ser resistentes, sino también resilientes; preguntarnos qué podemos aprender, qué conclusiones somos capaces de formular”. Por ejemplo, ¿qué capitalizamos de ocho meses de cuarentena, de experimentación de una nueva manera de vincularse?

Para lograrlo, es esencial hacer evaluaciones personales con las que uno pueda: autodescubrirse. Cuando alguien no se siente bien, suele tener mayores dificultades para relacionarse con los demás; es posible que así sea porque uno se halla desdibujado. Y, en definitiva, “para ver a los demás primero hay que lograr verse a uno mismo”, advierte el experto e invita, aparte, a adoptar el ritual de escribir acerca de los que uno valora de sí, qué le gusta, qué no y qué posibilidades tiene de transformar aquello que percibe como negativo, poco saludable o que rechaza, porque eso lo ayudará a mejorar su calidad de vida.



2020



2021

LOADING...

Así, en la medida en que uno se conoce más en profundidad, contará con más chances de poder gestionar sus emociones y atravesar los momentos duros mediante las herramientas internas que puede haber desarrollado y que tiene la posibilidad de develar o transformar ahora. Además, vale la pena intentar visualizar, aun cuando el dolor esté en carne viva, que más allá de lo que uno pierde en una separación, ante la muerte de un ser querido, al ser despedido de un empleo o en función de una enfermedad –incluso las que tienen sentencia a corto plazo– siempre hay un futuro –más o menos lejano– con sorpresas y momentos agradables; así como con oportunidades para las cuales es importante estar atento y preparado.

Cuando ya no queda nada por hacer para modificar lo que sucede, más vale asumirse y concentrarse en la reconstrucción de uno mismo. Eso no implica pasar por alto la tristeza, la desilusión o la congoja; es importante animarse a transitarlas en toda su expresión. Pero, para hacerlo de la manera más provechosa, es preciso pedir ayuda, mantener una actitud proactiva y autovalorarse. Se trata, entonces, de “capitalizar los recursos que tenemos para paliar el dolor y de reconocer cuáles son las personas a las que podemos recurrir para sentirnos fuertes. Siempre hay alguien”, subraya Ceberio. El especialista advierte, además, la necesidad de comprender que somos responsables de lo que sucede; que no es lo mismo que ser culpables. Tiene que ver con hacerse cargo, con no victimizarse.

Finalmente, el psicólogo invita a “salir del individualismo para ser más solidarios y potenciarnos”. Abandonar el “exitismo que lleva a defenderse y a invulnerabilizarse” para, en cambio, aceptar esa condición que tenemos como seres humanos. “A veces entramos en el absurdo de querer blindarnos para que no nos vean débiles”. Pero no nos damos cuenta de que, al hacerlo, no sólo cubrimos nuestras facetas negativas, sino también las positivas. Reconocer los pocos aspectos de vulnerabilidad que poseemos nos hace más fuertes. “A todos nos gusta que nos estimen o nos admiren, pero la valoración empieza por uno”.

BARAJAR Y DAR DE NUEVO

La convivencia 24 x 7 complicó la vida familiar, incluso la de parejas sin hijos. Por eso, muchas han tambaleado y otras, terminado. Para quienes todavía sienten amor y voluntad para trascender la tormenta, Ceberio propone “capitalizar las cosas que del otro me enamoraban para poder rearticular la pareja”. Pero también advierte que “es un error pragmático creer que uno se enamora del otro de manera completa porque lo cierto es que hay aspectos de la pareja que, efectivamente, me enamoran; otros que me desenamoran y otros tantos que son neutrales (ni suman ni restan). Todas estas cuestiones no son en sí mismas ni buenas, ni malas, ni tienen la misma valoración”.

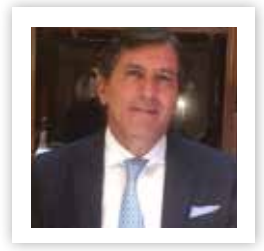
Ante la crisis, vale la pena plantearse qué aprendimos de nuestra pareja en los ocho meses de cuarentena y de nosotros mismos frente a las elecciones que realizamos. También, “salir de la crítica y la queja, y empezar a pedir con fundamento lo que sea posible; elegir las batallas que hay que pelear y cuándo. En este sentido, entender que una discusión es sólo un intercambio, respetuoso, de puntos de vista. Otra clave es elogiar más al otro”, enumera el psicólogo, que, por otra parte, aclara que el amor de pareja no es incondicional y que, por lo tanto, está intervenido o afectado por el contexto social, laboral, económico y personal. “Esto implica que, frente a la adversidad, toda mínima rispidez suele aumentar la intensidad de la beligerancia; excepto que uno perciba que el otro está en la misma vereda. Así, el confinamiento obligatorio operó como un catalizador: o permitió reestructurar la relación o potenciar el descalibrado”.

Por eso, en situaciones de crisis generalizada es difícil que el desequilibrio no afecte los vínculos. De allí que sea interesante “hacer todos los años un nuevo contrato; evaluar juntos qué factores nos enamoran o desenamoran. Es importante explicitarlo porque después de 10 años, los miembros de una pareja ya no son los mismos y vale la pena, para tener una relación más saludable, entender qué es lo que pueden o no darse entre sí”.

“Lo importante es aprender a reconocer y considerar los recursos propios y potenciarlos. Esa es una base interesante para desarrollar una buena autoestima”. Marcelo Ceberio, psicólogo y director de LINCS.

Mama mía

DR. JUAN LUIS URIBURU



Presidente de la Sociedad Argentina de Mastología (SAM) y del Servicio de Mastología del Hospital Británico de Buenos Aires.

EL CÁNCER DE MAMA ES EL DE MAYOR INCIDENCIA ENTRE LAS MUJERES DE LATINOAMÉRICA. SUPONE EL 27 % DE LOS NUEVOS CASOS Y EL 16 % DE LAS MUERTES POR CÁNCER. SIN EMBARGO, EL 90 % DE LOS QUE SE DIAGNOSTICAN DE MANERA TEMPRANA SE CURAN. POR ESO ES CLAVE SEGUIR LOS CONSEJOS DE LOS ESPECIALISTAS.



¿CÓMO CREE QUE PODRÍA IMPACTAR EN LA SALUD LA DISMINUCIÓN DE CONTROLES MAMARIOS COMO CONSECUENCIA INDIRECTA DE LA PANDEMIA?

Al inicio de ésta dejaron de realizarse los controles en mujeres sanas y asintomáticas, y sólo se hacían los tratamientos oncológicos que ya estaban en curso. Con el tiempo, vimos que también dejaron de concurrir pacientes de riesgo y ahora encontramos, en función de las estadísticas que llevamos a cabo cada año, la mitad de los tumores que deberíamos haber diagnosticado y tratado. Ya hay publicaciones en el Reino Unido que hacen proyecciones de cómo va a cambiar el escenario en los próximos años. La mamografía había permitido detectar tumores en su estadio inicial y, por lo tanto, disminuir la mortalidad por cáncer de mama. Pero, por la falta de controles y, en consecuencia, de diagnósticos tempranos, retrocederemos. Se proyecta que en los próximos años puede haber un aumento de la mortalidad de entre el 8 % y el 10 % de lo que se había conseguido gracias a la mamografía.



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS PRINCIPALES?

Se calcula que una de cada ocho mujeres de hasta 80 años tienen tuvieron o tendrán cáncer de mama. Pero no se sabe con certeza la causa. Hay una que es genética, que provoca que aumente mucho el riesgo en familias que poseen esa mutación. Sin embargo, a esta apenas la identificamos en un 7 % a un 9 % de todos los cánceres de mama. Existe otro porcentaje que cuenta con antecedentes familiares, pero eso no lo convierte en genético, y hay un 70 % que ni siquiera tiene antecedentes y es lo que llamamos cáncer de mama esporádico. También, existen otros motivos vinculados con la dieta; la que es rica en grasas, por ejemplo, puede aumentar el riesgo de padecerlo.



¿CUÁLES SON LOS ERRORES MÁS COMUNES QUE VALE LA PENA DESMITIFICAR?

En principio, es desacertado creer que si uno no cuenta con antecedentes de cáncer de mama está exento de contraer la enfermedad. La mayoría de los pacientes con cáncer, no los tenía. Asimismo, los implantes mamarios y la reducción de mamas no aumentan el riesgo. Tampoco, utilizar corpiños con aro ni antitranspirantes. Es falso, además, que la mamografía, por su radiación, pueda incrementar la posibilidad de desarrollar de cáncer de tiroides. Otro de los mitos que hay que eliminar es que existan mamografías láser, sin compresión, mejores que las comunes. Eso no es verdad. Las mamografías, para poder realizarse con bajas dosis de radiación y aportar una buena imagen, necesitan hacer una buena compresión, la cual se tolera y es el método más efectivo.



¿CUÁLES SON LOS CONTROLES QUE DEBEN HACERSE Y CADA CUÁNTO?

Desde la SAM recomendamos que se realice un control ginecológico anual y una ecografía mamaria antes de los 35 años. A esa edad, a las mujeres sin antecedentes ni síntomas se les puede indicar una mamografía de base para compararla con las que hagan, también de manera anual, a partir de los 40. Pero si padecen síntomas o algún tipo de anomalía en las mamas se sugiere adelantar el estudio y llevar a cabo un seguimiento más frecuente. Cuando la paciente es asintomática, pero tiene antecedentes familiares, comenzamos con la mamografía con antelación. En general, una década antes de la edad del pariente que tuvo la enfermedad. Entonces, si una madre contrajo cáncer a los 40 años, su hija debería comenzar a hacerse mamografías a los 30. Además, desde la SAM impulsamos, más allá de la visita al ginecólogo, la consulta anual al mastólogo, a partir de los 40.



LA FILOSOFÍA DE SURCAR LAS OLAS DE LA VIDA

SERENO, AVENTURERO Y EMPRENDEDOR, EL ELECTRICISTA NAVAL JUAN CARLOS ARCE, AHORA JUBILADO, RECUERDA SIGNIFICATIVOS MOMENTOS EN ALTAMAR Y EN TIERRA.

No siempre es sencillo gestionar las emociones en cuarentena ni mantener la calma en las dificultades. Sin embargo, hay personas que, como Juan Carlos Arce, electricista naval y naturista (como a él le gusta definirse), tienen herramientas para hacerlo de una manera saludable. Ya jubilado, no come carne desde hace décadas y suele practicar en su terraza yoga y meditación, tal como lo hacía en altamar y en cualquier espacio que fuera posible, desde hace 42 años. Recuerda cuánto disfrutó, por ejemplo, mientras cruzaba la línea del ecuador y en los canales fueguinos, entre montañas y cascadas. “El escenario perfecto”, afirma.

Asimismo, menciona que, en invierno, en el lugar más austral de la Argentina, se daba un baño de agua helada, de uno o dos segundos, para tener *shock* de cambio de temperatura –beneficioso para la circulación sanguínea– y, cuando tenía oportunidad, uno de barro oceánico, que cuenta con muchas propiedades para la piel. “Fui un privilegiado por la vida que me tocó como obrero”, confiesa a *Embarcados*.

Arce también practica taichí, anda en bicicleta, corre y disfruta de ir a termas. Todo el tiempo está abierto a nuevas experiencias y aprender en cada paso, etapa y actividad



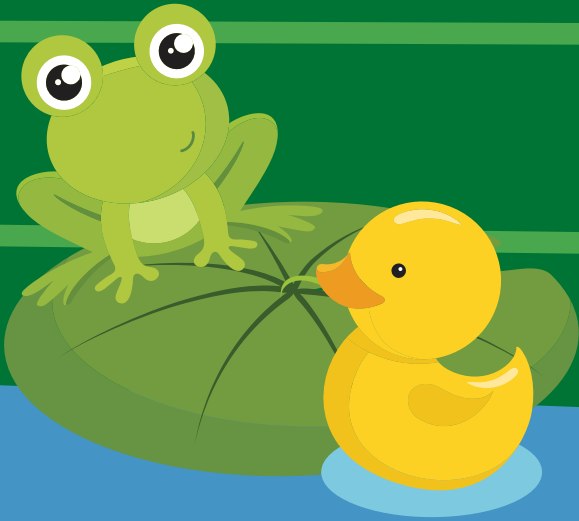
que realice. Por eso siempre le gustó viajar por el mundo como electricista naval. Responsable y emprendedor, pasaba muchas horas trabajando, incluso cuando el barco estaba amarrado en un muelle. Pero, cuando existía la posibilidad y no comprometía sus quehaceres, bajaba a tierra a conocer los destinos más variados.

Trabajó en la Empresa Líneas Marítimas Argentinas (ELMA), para la cual realizaba viajes de ocho o nueve meses, en distintos barcos, con diferentes tripulaciones en las que siempre primó el respeto y la buena convivencia, con momentos y emociones compartidas. También, Arce se desempeñó en barcos extranjeros, como el estadounidense “La Global” –que luego compró la taiwanesa Hyundai–, con el que llegó a Dubái. “Fue una experiencia muy buena con personas de diversas nacionalidades –400 en total, 200 por turno– y un modelo de trabajo de mucha eficiencia, con protocolos. Era un barco de unos 300 metros de largo. Fue una linda manera de coronar mi carrera”.

Así, embarcado, conoció África, Asia, Europa y Alaska, entre otros destinos y continentes. Ha viajado tanto, que incluso “iba a lugares que a la gente no les gustaba; a mí, sí, porque era una aventura. Cuando uno es joven todo es expectativa por navegar. Con los años, duele alejarse porque uno ya tiene familia, un hijo. Se extraña, pero uno se adapta. Es la vida. De hecho, hoy mi hijo, que vive en Estados Unidos, también es navegante”, concluye con orgullo.

¿Dónde están las rimas?

Aprender a leer y a escribir abre muchas puertas a la imaginación, a la reflexión y a la diversión. Podemos jugar, por ejemplo, a encontrar sonidos parecidos. Te invitamos a subrayar las palabras que riman y, si también te animás, a inventar tu propia poesía.



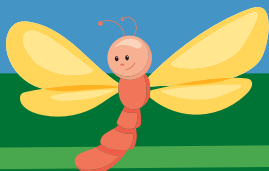
EL MEJOR REGALO, LA AMISTAD

Por Jesica Mateu

Una rana distraída
sufrió una caída.
Y como el pato la rescató
ella lo felicitó.

También, le agradeció con una canción,
ya que la rana cantaba un montón.
El pato le dijo: "¡Qué linda voz!"
Y ella sonrió veloz.

Así comenzó una linda amistad
que duró una inmensidad.
¡Toda una vida!, la verdad.
Y claro, nada es casualidad.



EL AÑO NUEVO TRAE...

Para muchos, renovadas esperanzas, proyectos, regalos y encuentros. ¿Qué te gustaría que te trajera a vos? Podés escribirlo o dibujarlo aquí y, luego, compartirlo con tu familia.



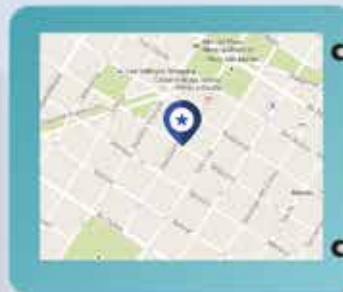


Mundo OSEN

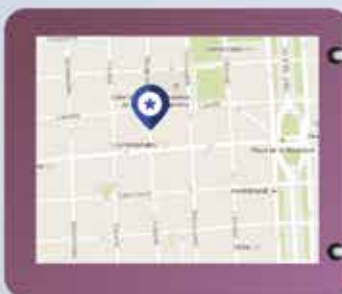
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



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



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



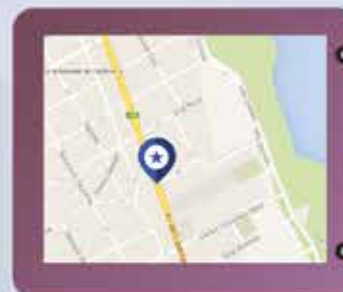
CENTRO
Uruguay 469 4º A
4371-4896



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



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



VICENTE LÓPEZ
Av. San Martín
1091
4837-9472



TUCUMÁN
Maipú 419 1º A
0381-4219734

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

JUNTO A VOS,
EN CADA PASO DE TU VIDA

0810-999-2706
www.privamedsa.com

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