



LOS EFECTOS DE LA PANDEMIA EN LA

Salud Mental



Entrevista con José Luis Tomé

El experto en educación especial reflexiona sobre la inclusión y la importancia de aprender de y con nuestras diferencias.

págs. 6 y 7

Lactancia, la sabiduría de la naturaleza

Amamantar tiene múltiples beneficios a corto y largo plazo para la salud del bebé y la mamá. Pautas para allanar el camino.

págs. 8 y 9

Violencia en la pareja

Dinámicas patológicas que tienen el control y la dependencia como base y pueden escalar de manera trágica. Víctimas y victimarios.

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

PRESENTES EN TRAVESÍAS Y PARAÍOSOS

En la Argentina llegamos al invierno, en pandemia y en plena campaña de vacunación con la esperanza de que empiecen a bajar las altas cifras de contagios y fallecimientos por COVID-19. En ese sentido, acompañamos con el corazón a todos aquellos que han perdido familiares en este último casi año y medio, ya sea en manos del coronavirus o por cualquier otro motivo. Esperamos que *Embarcados* sea una pequeña balsa de distracción y un servicio capaz de contener a sus familias en esta etapa difícil.

De hecho, en **Nota de Tapa** analizamos, de la mano de expertos, el impacto de la pandemia en la salud mental de la población y rescatamos lo aprendido. En **La Brújula** procuramos entender la génesis de la violencia en la pareja para prevenir y concientizar. Además, en **Salvavidas**, revelamos la importancia de la lactancia en el desarrollo de los bebés y el beneficio que también genera en las madres; incluso, compartimos sugerencias sobre cómo amamantar de manera correcta y pautas para hacerlo en pandemia.

En **GPS** nos adentramos en el universo del ayurveda, una disciplina que bien puede complementarse con la medicina tradicional, ya que busca –mediante la adquisición de hábitos y alimentación saludable– el equilibrio y la armonía interna.

Además, alineados con la intención de comprender, aceptar y abordar nuevas perspectivas de lo cotidiano, en **Entrevista** conversamos con un experto en educación especial. Con su didáctica y pedagogía nos acerca ideas sobre el verdadero sentido de la inclusión y aporta una mirada diferente sobre la discapacidad y las dificultades que, en diversos sentidos, tenemos como individuos y como sociedad.

Finalmente, en **Bitácora de la Marina Mercante, Recreo de Piratas** y **En Cifras** brindamos contenidos que invitan a la reflexión, el aprendizaje y el entretenimiento para todas las edades.

Hasta la próxima edición,

Ricardo R. Iglesias
Presidente



SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

ENTREVISTA

José María Tomé. Experto en educación especial, nos cuenta sobre la inclusión, la discapacidad y la docencia.

SALVAVIDAS

Lactancia materna. Los beneficios para madres e hijos del amamantamiento.

08

10

NOTA DE TAPA

El impacto de la pandemia en la salud mental. Predomina la angustia, pero también el desarrollo de la resiliencia.

A TODO VAPOR

Volver a entrenar. Consejos para quienes padecieron COVID-19 y desean retomar el ejercicio físico.

13

14

Violencia en la pareja. Claves para entender y prevenir el maltrato entre dos personas que dicen amarse.

LA BRÚJULA

16

GPS

El abecé del ayurveda para el equilibrio físico y mental.

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

2 o 3 veces más transmisible

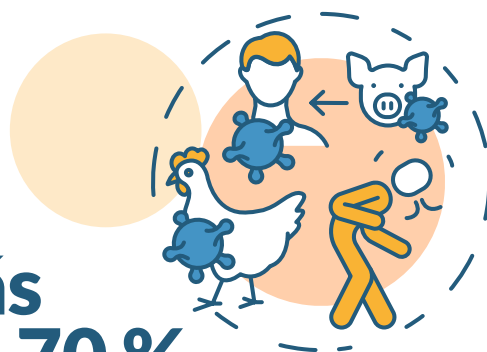
es la variante **Delta de la Covid-19**, en comparación con la cepa originaria y la conocida como de Manaos. Puede ser muy grave para quienes no están inoculados o sólo tienen una sola dosis, por lo que es clave completar el esquema de vacunación y mantener las medidas de prevención.



Más del 70 %

de los últimos brotes de **enfermedades infecciosas emergentes**

se vinculan con el **salto de una enfermedad de animales a los seres humanos**. De allí que el rol de los veterinarios sea tan importante tanto para las mascotas como para los que viven en granja y sus dueños.



12 meses pueden durar los **cuadros leves** con

alteraciones pulmonares producto de haber padecido **coronavirus**. Se le denomina **Long Covid** y, cuando se da en estado avanzado, se habla de **fibrosis pulmonar**.



13,6 % resulta ser la tasa de **exceso de peso** en menores de 5 años, en Argentina. Es la más alta de

América Latina. Además, el sobrepeso y la obesidad afectan a más del **40 %** de los niños de entre 5 y 17 años y al **70 %** de los mayores de 18.



Un **50 %** disminuyeron los **testeos de VIH**. Por eso se están generando campañas de concientización, tanto para promover pruebas de diagnóstico como para prevenir la transmisión a partir del

uso de **preservativos**, ya que las infecciones se producen, en **más del 98 %**, en relaciones sexuales sin protección.





“Incluir es un vinculado a la cada uno lo

EL EXPERTO EN EDUCACIÓN ESPECIAL DESTACA LA NECESIDAD DE TRANSFORMAR EL SISTEMA ACTUAL EN UNO INCLUSIVO. PARA ESO, SUGIERE DOTARLO DE HERRAMIENTAS, RECURSOS, FORMACIÓN Y ACTUALIZACIÓN DOCENTE. SÓLO ASÍ SE PODRÁ PROMOVER EL DESARROLLO DE LOS ESTUDIANTES, AL DARLE A CADA UNO LO QUE PRECISA, EN FUNCIÓN DE SUS CAPACIDADES, DIFICULTADES Y CONDICIONES.

 Por Jesica Mateu

Cuando la vocación, la pasión y el compromiso son genuinos, se percibe al instante. Apenas habla de su quehacer profesional, el doctor en Educación José María Tomé, profesor de la Universidad de Buenos Aires y coordinador académico del equipo de educación inclusiva de la Fundación Archipiélago, queda claro el amor que siente por la enseñanza y el desarrollo del potencial de niños con discapacidad. Experto en educación especial, forma a docentes y los actualiza en el interior del país para que hagan su trabajo del mejor modo posible. Además, escribe e investiga.

El propósito de impactar positivamente en la formación de los niños, más allá de su condición, así como promover su derecho a aprender y a ser incluidos en la sociedad, lo impulsó a capacitarse y a capacitar a otros. Por sus estudios y experiencias, Tomé sabe que el área de la educación vinculada a la discapacidad representa “un interrogante que no posee una única ni una última respuesta. Es interesante porque tiene que ver con la persona, el contexto, el trabajo y el compromiso afectivo y social. Resulta ser apasionante esta carrera, no sólo por el acto pedagógico, sino por la posibilidad de abrir el juego. Siempre hay una búsqueda de un camino para superar; uno distinto del que se venía transitando”, revela.

Además, explica que “existe una tendencia a despatologizar y poner al contexto como un obstáculo; como barrera de aprendizaje. Por ejemplo, si estamos hablando en una reunión de amigos y hay una persona sorda, no puede interactuar. Si pudiéramos conocer el lenguaje de señas, sí. Necesita, entonces, un sistema de comunicación no estándar. No es que la persona no comprende porque no escucha, sino que el contexto no es el adecuado. La mirada está puesta en él”, reflexiona.

¿Cuál es la diferencia entre integración e inclusión?

Hay una confusión conceptual no gratuita reflejada en la normativa argentina donde se los toma como sinónimos cuando son conceptos superadores. La concepción integracionista surge en los años 50, en los países escandinavos, como una demanda desde la educación especial. Cuando se masifica la educación, en siglo XIX, buscó homogeneizar. Luego, se entendió que cada uno es diferente, con distintos ritmos de aprendizaje. Ahí apareció la educación especial o diferencial. Esto tiene que ver con un control social: llegan los que pueden. A partir de las guerras mundiales y el holocausto, los países desarrollados comenzaron a ver que esto no había dado los resultados esperados. Los chicos que iban a escuelas diferenciales quedaron rezagados y no mejoraron su aprendizaje. Entonces, apareció el paradigma de integración. Esto implica pensar que deben volver a la escuela común. Pero hay un dato no menor e interesante: la estrategia es integrar; pero el fin último persigue la normalización. Así, la propuesta metodológica comienza a fracasar. La integración sigue siendo excluyente. A fines de los años 80 llegó la inclusión, cuando surgió en Estados Unidos un movimiento de la escuela común que planteó qué hacemos con los chicos con discapacidad que allí no aprenden y con los de la escuela especial que no progresan. Hay un cuestionamiento respecto a qué hacer con la diversidad. Incluir implica entender que todos tenemos el mismo derecho a la educación y a todo lo demás; se vincula con el concepto de equidad: dar lo que cada

concepto equidad: dar a que necesita”



JOSÉ MARÍA TOMÉ

uno necesita. La integración, por su parte, se vincula con el concepto de igualdad: darles a todos lo mismo.

Muchos hablan de eliminar las escuelas especiales. ¿Qué opina?

Lo políticamente correcto es que vayan todos a la misma escuela. Pero en Latinoamérica y Argentina no tenemos los mismos recursos que Canadá o Noruega. Son tales las desigualdades del sistema educativo que hay que brindar a los chicos lo que realmente necesitan. La virtualidad, por ejemplo, no ayudó a que aprendan; fue más un obstáculo que un facilitador. El conocimiento se construye colectivamente y con la virtualidad queda acotado. Dificulta la construcción empática. Además, la casa, la familia, no es lo mismo que la escuela. Por otra parte, la normativa internacional explica que hoy se debe sancionar a un directivo de cualquier escuela que diga no a una vacante por discapacidad. Pero, para determinadas patologías, hay que seguir pensando en escuela especial, aunque transformada.

¿Qué se necesita para que el sistema educativo sea inclusivo?

Es un valor moral esto de aceptar al otro tal cual es. Sin embargo, hoy no existen herramientas ni recursos suficientes para abordarlo en la escuela. Cuando un director excluye, en realidad es porque el sistema es excluyente y lo invita a hacerlo. Debería ser un agente de multiplicación de derechos y deberes respecto a la diversidad. Falta formación, capacitación y actualización docente. Además, las instituciones tienen que trabajar en red, en la alfabetización y en la capacidad de discernimiento.

¿Cómo le parece que somos como sociedad? ¿Considera que aprendimos algo en pandemia?

Somos poco cuidadosos. Pero hoy existen muchos padres preocupados por la calidad de la enseñanza que tiene que ver no sólo con los contenidos, también con la actitud del


docente. Hay un sentido colectivo de que la educación es importante, aunque de ahí a que sea visto como prioritario... La pandemia ayudó a la toma de conciencia porque las desigualdades saltaron a la vista. Hay maestros rurales que caminan 21 horas para llegar a las escuelas. Todos debemos aprender a incluir. Veo una mayor solidaridad, pero tiene que haber un estado que acompañe. Basta de peyorizar, de pelearse, de mirar hacia atrás.

“Todos somos diferentes y en esa diversidad aparecen distintas capacidades para resolver situaciones problemáticas de las cuáles podríamos aprender”.



¿La actitud de los chicos frente a la discapacidad y a la diversidad es más sabia que la de los adultos?

Hace algún tiempo leí una carta, en un diario, de un padre de un niño con discapacidad que preguntaba por qué no se incluyen en las aulas a más chicos con diversas dificultades; que él mismo nunca había tenido un compañero con discapacidad y que, de haber vivido esa experiencia, él podría haber aprendido estrategias y herramientas que hoy lo ayudarían con su hijo. Todos somos diferentes, y en esa diversidad aparecen distintas capacidades para resolver situaciones problemáticas de las cuales podríamos aprender. La inclusión es un tema apasionante que no termina nunca. Se necesita cabeza abierta, conocimiento e información para salir adelante.

 Por Jesica Mateu

Lactancia, amor, alimentación y salud, en un mismo envase



DAR EL PECHO ES UN MODO DE VINCULACIÓN AFECTIVA ENTRE MADRE E HIJO. ADEMÁS, RESULTA LA MEJOR NUTRICIÓN CUANDO SE LE BRINDA DE MANERA EXCLUSIVA DURANTE LOS PRIMEROS SEIS MESES DE VIDA Y, LUEGO, COMBINADO CON OTRAS OPCIONES SALUDABLES. TAMBIÉN REDUNDA EN BENEFICIOS PARA LA SALUD MATERNA. DATOS Y CONSEJOS PARA TENER A MANO.

Tomar leche materna o, mejor dicho, calostro –la sustancia que inicialmente surge del pecho; conocida como la primera vacuna, por ser rico en nutrientes y anticuerpos– dentro de la primera hora de nacido incrementa las posibilidades de sobrevivencia de cualquier bebé. El contacto piel con piel cuando este se prende al pecho y succiona favorece la producción de dicho alimento. Sin embargo, a tres de cada cinco bebés no les dan la chance de hacerlo, según informes de UNICEF y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Las razones son, fundamentalmente, por desidia en los momentos posteriores al parto, por falta de recursos, desconocimiento o carencia de información clara.

La obstetra del Hospital Italiano de Buenos Aires María Fernanda Lage indica que, “al comienzo, la leche es transparente. Se llama calostro y la cantidad puede parecer escasa. Pero, en realidad, resulta ser la adecuada a la necesidad del bebé en los primeros días de vida. A veces, las mujeres creen que no producen suficiente leche y muchas de ellas se frustran y dejan la lactancia”. Por este motivo, señala que es fundamental que los equipos de salud eduquen e informen sobre los beneficios inmunológicos del calostro y aclaren las dudas que surjan “para contribuir en la disminución de la tasa de abandono o frustración”. Por

otra parte, la especialista comenta que, excepto que la madre tenga VIH o consuma alguna medicación contraindicada para la lactancia, puede amamantar. “Sólo debe desearlo y entender que es un proceso que, en algunas ocasiones, cuesta más que en otras, pero con paciencia y perseverancia todas pueden hacerlo”, asegura.

La leche materna es considerada el elemento ideal desde el punto de vista nutricional porque brinda proteínas, hidratos, grasas y micronutrientes en proporciones adecuadas para el bebé. Al contener probióticos (microorganismos

EL MEJOR PRODUCTO, GRATIS

La lactancia exclusiva por seis meses promueve el desarrollo cognitivo de los bebés. Además, previene:

- 1) Mortalidad en los recién nacidos prematuros.**
- 2) Morbilidad infantil debida a infecciones digestivas, respiratorias, urinarias y del oído medio.**
- 3) Enfermedades atópicas.**

También protege a los niños de la aparición de patologías como:

- 1) Diabetes mellitus insulino dependiente.**
- 2) Hipertensión arterial.**
- 3) Obesidad.**

La lactancia, incluso, representa beneficios sociales y económicos al contribuir a una población infantil sana. De allí que la nutrición de la madre, los controles y su bienestar sean tan importantes.

vivos), lo protege contra enfermedades infecciosas, le permite iniciar la maduración intestinal y lo ayuda a modular los sistemas inmunológico y nervioso. Aparte de los múltiples beneficios para los lactantes (ver más en “El mejor producto, gratis”), dar la teta tiene efectos positivos en la salud materna: disminuye el sangrado luego del nacimiento del bebé y el riesgo de depresión posparto. También fortalece el vínculo entre ella y su hijo. Asimismo, numerosos estudios demuestran que reduce la incidencia de los cánceres de mama y de ovarios, así como de la osteoporosis. Unicef asegura, también, que aminora el riesgo de padecer problemas cardíacos y diabetes.

CONSEJOS PARA LA LACTANCIA A DEMANDA

Cuando el bebé lo quiere, es el momento correcto para amamantarlo. El Ministerio de Salud de la Nación aporta una serie de consejos para hacerlo de la manera más adecuada.

- **La mamá debe estar tranquila y cómoda, y sostener de forma segura al bebé en su regazo (no sólo la cabecita y las nalgas).**
- **El bebé tiene que ser llevado al pecho de su mamá y no al revés.**
- **La cabeza y el cuerpo del niño deben estar alineados con el abdomen de su madre. En otras palabras, panza con panza.**
- **La carita se ubica frente al pecho de la madre, con la nariz contra el pezón, mirándola. El contacto de sus ojos es muy importante para potenciar la conexión afectiva.**

Es clave, además, cuidar el pecho materno a la vez que lograr que el bebé se alimente de manera idónea. Para eso, este debe estar bien prendido al pezón. Al nacer, los especialistas dan soporte y apoyo a las madres para aprender la técnica más correcta y para que, tanto ellas como sus hijos, se adapten a la situación. Siempre se puede, además, pedir el asesoramiento a una puericultora en los primeros días del amamantamiento si no hubiera sido suficiente la docencia o surgieran dudas y dificultades. Por lo pronto, vale decir que el bebé está bien prendido si:

- **Toma con su boca toda la areola o parte de ella; con los labios hacia afuera, como una sopapa.**
- **Tiene la boca bien abierta (como cuando bosteza).**
- **Su mentón y nariz están tocando el pecho. Las mejillas se ven redondeadas.**
- **Hace mamadas lentas y profundas, a veces con pausas.**
- **Se puede ver u oírlo deglutir.**



AMAMANTAMIENTO EN PANDEMIA

No hay razón para interrumpir la lactancia por la situación pandémica. El virus COVID-19 no se transmite a través de la leche materna, tal como se sabe hasta ahora. Sin embargo, por la cercanía de las vías respiratorias de madre e hijo es recomendable que la adulta utilice barbijo durante el amamantamiento y mantenga la higiene de manos.

La pediatra y neumóloga Gisela Martinchuk, coordinadora de Neumonología Pediátrica de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, médica del Hospital Italiano y consultora del Comité Nacional de Neumonología de la Sociedad Argentina de Pediatría; junto con su colega, Silvina Smith, del Hospital Elizalde y Hospital Británico, a la hora de la lactancia, mientras dure la pandemia, recomiendan:

1. Se priorice el amamantamiento, ya que los beneficios de la leche materna y el contacto entre el bebé y su mamá son superiores a los riesgos potenciales de transmisión de la COVID-19.
2. Lo ideal es amamantar fuera de la cama para reducir el contacto del recién nacido con superficies que puedan estar contaminadas.
3. Lavarse las manos durante, por lo menos, 50 segundos, antes de tocar al bebé o previo a retirar la leche materna si esta es extraída de manera manual o con bomba extractora.
4. Si es posible, la madre debería usar barbijo quirúrgico. Pero, si no lo tuviera, se sugiere utilizar tapaboca mientras duren las tomas; además de evitar hablar o toser durante estas.
5. El barbijo debe ser sustituido en caso de tos o estornudo y ante cada nueva toma.

Entre los múltiples beneficios que ofrece a los lactantes la leche materna, se destaca el hecho de que los anticuerpos que genera los protegen de numerosas infecciones. “Entre ellas, pueden combatir la infección de la COVID-19, incluso si ha estado expuesto al virus”, asegura Lage, que, además de obstetra, es coautora del libro *Las preguntas de la embarazada*.

Si la madre tiene COVID-19 debe continuar amamantando con los cuidados mencionados y, al mismo tiempo, mantenerse alejada del bebé; aunque puede permanecer en la misma habitación. Sería oportuno relegar en el padre de la criatura u otras personas de confianza diferentes tareas, como cambiar pañales o hacerlo dormir a upa.

LOS EFECTOS DE
LA PANDEMIA EN LA

Salud Mental



EL PLANETA SE VIO CONVULSIONADO CUANDO, EN 2020, SE GLOBALIZÓ UN VIRUS QUE YA MATÓ A MÁS DE 3,5 MILLONES DE PERSONAS Y TRASTOCÓ LA VIDA DE TODOS. LA INCERTIDUMBRE, EL MIEDO Y LAS MEDIDAS PARA CONTRARRESTAR EL PODER LETAL DE LA COVID-19 IMPACTÓ EN LOS ESTADOS ANÍMICOS Y RUTINAS DE NIÑOS Y ADULTOS. EFECTOS NEGATIVOS Y POSITIVOS DE UNA ACTUALIDAD DE LA QUE HAY MUCHO PARA APRENDER.

 Por Jesica Mateu



“Una vez que la tormenta termine, no recordarás cómo lo lograste, cómo sobreviviste. Ni siquiera estarás seguro de si la tormenta ha terminado realmente. Pero una cosa sí es segura. Cuando salgas de la tormenta, no serás la misma persona que entró en ella. De eso se trata la tormenta”. Haruki Murakami

“La pandemia conlleva una serie de respuestas emocionales, como miedo, ansiedad, irritabilidad, insomnio, depresión, tristeza, desazón, vergüenza...”, enumera el prestigioso psiquiatra Marcelo Cetkovich, director médico del Instituto de Neurociencias Cognitivas (Ineco), a *Embarcados*. Además, asegura que incrementa el nivel de alerta, puesto que las personas deben lidiar con una realidad que no pueden modificar. A medida que el estrés se intensifica, la prevalencia de los trastornos mentales también crece. Pero no todo está perdido: hay mucho que se puede hacer para enfrentar este flagelo. Para ello, es clave llevar a cabo un diagnóstico y asumir los resultados.

Para entender las consecuencias que implicó adaptarse a la situación pandémica se realizaron múltiples estudios y estadísticas. El Observatorio de Psicología Social Aplicada de la Universidad de Buenos Aires (UBA) fue uno de los organismos que analizó el tema. Llevó adelante encuestas durante 2020 que publicó de manera sistemática. En febrero compartió un balance de lo acontecido y, como era de esperar, la conclusión fue que preponderaron en la población emociones y sentimientos como incertidumbre, tristeza, angustia, miedo, soledad, desastre y pérdida, según las palabras que los encuestados más mencionaron para referirse a su estado anímico.

La salud mental, además del trabajo y el dinero, fue el aspecto más golpeado, así como las relaciones interpersonales. En particular, los más jóvenes se mostraron más preocupados respecto a estos temas que los adultos mayores, quienes sienten mayor inquietud por su estado físico y el riesgo de vida. Pero, como en casi todo, también hay aspectos positivos para destacar. El estudio indica que el lado provechoso está vinculado a “la oportunidad que brindó la situación social inédita de aislamiento para la reflexión, el autoconocimiento y el replanteo de valores y prioridades de la vida”.

Coinciden con estas perspectivas en el Ineco, donde realizaron otra encuesta a sólo seis días de decretarse el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO). Observaron que alrededor del 35 % de las personas consultadas tenían síntomas de depresión y ansiedad. Un año después repitieron el

análisis y se notó que la gente se adaptó y aprendió que la pandemia y sus consecuencias no es algo que podamos manejar como individuos. Eso sí, los síntomas ya citados, así como la fatiga, aumentaron, aclara Cetkovich; quien, asimismo, aclara que, en términos generales, “tenemos capacidad de resiliencia, de tomar como experiencia la tragedia y recomponernos. Distinto es el caso de quienes han perdido seres queridos y poblaciones de riesgo, como los niños, los adultos mayores y los trabajadores de salud”.



LOS JÓVENES, LOS MÁS AFECTADOS

Creer no es fácil. Menos aun cuando los factores ambientales y coyunturales son adversos. Ahora que prevalece la sensación del duelo, de riesgo e incertidumbre, la vida diaria se complejiza y desafía por igual a grandes y chicos. Sin embargo, por ser más vulnerables, los niños requieren que los adultos los protejan y consideren sus necesidades y particularidades más que nunca. “Sobre todo, los jóvenes han visto trastocado su estilo de vida. Socializar, formar tribu, es parte constitutiva del adolescente. La pandemia y el aislamiento fueron muy en contra de eso. Es a partir de la frustración, la angustia, el agotamiento y la percepción de que no son población de riesgo que podemos entender su tendencia a realizar fiestas y encuentros a pesar de las restricciones”, analiza Cetkovich. Además, señala que esta faceta tiene la particularidad de ser una etapa crítica por

definición. Todas las carencias y situaciones aciagas tienen por condición más chances de provocar malestar psicológico. De hecho, en una encuesta de Unicef Argentina realizada entre abril y julio de 2020 se observó que el 70 % de los adolescentes estaban angustiados y el 25 %, asustados. Durante la cuarentena, lo que más los afectó es no poder ver a sus amigos (70 %), no salir (51 %) y no ir a la escuela (38 %), según sus propios testimonios.

Por su parte, las consultas por problemas de salud mental en niños y adolescentes aumentaron en, por ejemplo, el Hospital de Clínicas. Una de sus médicas especialistas en pediatría y adolescencia, Fernanda Bellusci, explica que los chicos presentan “serias dificultades para conciliar el sueño, cambios de horario y, en algunos casos, tienen depresión. El ser humano es un ser sociable, con lo cual, la interacción con otras personas hace al desarrollo pleno y a la maduración. El ser consciente de la presencia y la mirada del otro siempre nos enriquece”. Asimismo, reconoce que las experiencias adversas demandan a las personas una mayor capacidad de resiliencia. Lo bueno es que también devela herramientas que quizás, hasta entonces, uno no sabía que tenía.

Para los de menor edad, la realidad del último año y medio es dolorosa. Sin embargo, a diferencia de los jóvenes, encuentran en el vínculo paterno y materno un espacio de contención más fácilmente. Se observa, por ejemplo, en los cumpleaños de las plazas y parques. “Los padres le encontraron la vuelta para que los hijos se puedan ver con los amigos y los primos. Con los adolescentes es más difícil”, indica Cetkovich. Sin embargo, la voluntad y actitud de los adultos no siempre resulta suficiente para evitarles a los niños “cuadros de ansiedad y angustia. Más allá de la discusión de escuelas abiertas sí o no, la situación ha sido crítica. Se nota un retroceso en los procesos madurativos. No de manera masiva, pero se ha visto”.

Entre algunos casos frecuentes, el especialista menciona chicos que se hacen pis encima cuando ya habían superado la etapa de control de esfínteres; otros sufren “un retraso en su proceso lingüístico y ni que hablar de lo académico”, reconoce. Ante la pregunta sobre cómo puede afectar a la curiosidad innata de los infantes la modificación radical de rutinas y la fuerte disminución de la estimulación escolar, el director médico de Ineco indica, por un lado, que “los chicos se adaptan rápido a los cambios. Sin embargo, es cierto que están ansiosos por ir al colegio y aprender. Lo que sucede es que la escuela es un lugar estructurado y la civilización moderna ha aprendido lo que allí tenemos que brindar. Si no tiene clases, de manera espontánea el niño irá por otros caminos. Por eso es importante la ayuda de los padres en el cumplimiento de los objetos académicos. Hay que estar pendientes y confiar en la curiosidad. También es clave guiarla”. Además, sugiere estar más atentos al vínculo de los más pequeños y los jóvenes con las redes sociales porque son poblaciones especialmente vulnerables a sus efectos negativos.

De todos modos, entiende que lo que más daño hizo durante el confinamiento fue la interrupción de los tratamientos terapéuticos a chicos con discapacidad intelectual. La experiencia de psicólogos y psiquiatras demuestra que cuando los retomaron,



algunos no pudieron adaptarse. “Fue sumamente significativo. Suponemos que una parte de ellos, con el tiempo, podrá hacerlo. Otros, no. Uno siempre confía en la plasticidad neuropsicológica. Sin embargo, el costo va a ser elevado”, lamenta.

POS-COVID: CONTROLES Y ESPERANZA

Quienes padecieron, pero lograron sobrevivir al coronavirus, deben realizarse estudios médicos completos porque se sabe que la enfermedad puede haber provocado patologías en distintos órganos y sistemas. Además, ahora también se conoce que, en especial quienes debieron ser internados en terapia intensiva, cuentan con mayor probabilidad de adquirir consecuencias neurológicas y psiquiátricas en los seis meses subsiguientes.

En los casos detectados afectó de manera directa una serie de mecanismos complejos que produjo alteraciones marcadas, como la llamada niebla mental. Esta es una sensación persistente de malestar y dificultades cognitivas; cierta obnubilación. Provoca que uno no pueda concentrarse en su trabajo o en la lectura, por ejemplo. Es importante no esperar a detectarlo por propia cuenta, sino adelantarse con una consulta médica, de modo de tener posibilidad de abordar el tema con antelación. También se dan casos de depresión, ansiedad, isquemias cerebrales y ataques al sistema nervioso, entre otras complicaciones.

Por otra parte, vale la pena reflexionar que, tal como señala Cetkovich, hasta ahora, en el mundo no habíamos tenido “un enemigo en común. Si la gente es consciente de que hay que vacunarse lo más pronto posible, mejor será para todos. Más allá de las diferencias y la grieta, la pandemia nos sirvió para ver que podemos reaccionar en forma adulta frente a esta adversidad; encontrarnos como sociedad y revalorizar el rol de la educación, del personal sanitario y de los científicos. Muchas personas descubrieron que contamos con una comunidad científica muy fuerte en ese sentido, por ejemplo, con logros importantes como producir tests diagnósticos, vacunas e información valiosa”. Finalmente, celebra que “la gente pudo entender que ocuparse de su salud mental es tan esencial como hacerlo con cualquier parte de su cuerpo”.

Claves para retomar el entrenamiento luego de superar la COVID-19

LOS EXPERTOS RECOMIENDAN VOLVER A LA RUTINA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE MANERA GRADUAL Y SEGURA, DESPUÉS DE HABERSE HECHO ESTUDIOS PARA CONOCER EL EFECTO DEL CORONAVIRUS EN EL SISTEMA CARDIOVASCULAR Y EN SU CAPACIDAD AERÓBICA Y ANAERÓBICA.

 Por Jesica Mateu

Hacer ejercicio físico es un hábito saludable y por demás recomendado, ya que impacta positivamente en todo el organismo e, incluso, en el estado de ánimo. Para los que retoman la actividad luego de un tiempo de sedentarismo o enfermedad es importante tener en cuenta que debe ser de manera paulatina, para no sobreexigirse y, de este modo, evitar lesiones o situaciones perjudiciales para el cuerpo.

Esta advertencia adquiere un tinte especial para personas de cualquier edad que hayan tenido COVID-19. Más allá de si fueron asintomáticos o si debieron ser internados, lo cierto es que no son pocos los estudios que demuestran que el paso del virus puede llegar a tener repercusiones negativas en el organismo. Consecuencias para los pulmones, el intestino, los riñones, el cerebro y el corazón son algunas de las que pueden sufrir los pacientes postcoronavirus.

Tal como señaló Hernán Provera, cardiólogo y jefe del área de Riesgo Cardiovascular del Instituto de Neurociencias de Buenos Aires (Ineba), en el Día Mundial de la Actividad Física: “Entre las afecciones cardiovasculares más frecuentes (N. de E.: producidas por el virus mencionado) se encuentran la miocarditis, pericarditis, derrame pericárdico, arritmias, tromboembolismo venoso, insuficiencia cardíaca e infartos. Todas estas son patologías que incrementan la probabilidad de desencadenar muerte súbita”. Por ello, es clave que, inmediatamente después de haber cursado la enfermedad, las personas consulten con su médico de cabecera y se sometan a estudios clínicos y cardiológicos para detectar cualquier anomalía que pueda haberse desatado.

Con la aprobación de los expertos en la salud, el siguiente paso será retomar la actividad física de manera segura. Para ello es importante que siempre, pero en especial si se sienten fatigados –ya que muchos pierden entre un 20 y un 30% de la masa muscular y capacidad motora adecuada para el deporte; es decir, agilidad, movimiento y potencia–, la incorporen de manera gradual y adaptada a su situación particular. Lo idóneo es hacerlo en menor cantidad y con menor esfuerzo, por períodos más cortos y con pausas más prolongadas durante el ejercicio. Además, “aquellos que han recibido luz verde para volver al gimnasio deben saber que es importante que se lo tomen con calma y, después de dos o tres meses de haber retomado el ejercicio, es recomendable reevaluar el estado físico”, advierte el cardiólogo.

Asimismo, como siempre, resulta vital tener una dieta saludable, hidratarse y procurar un descanso adecuado. Incluso, lo ideal es realizar ejercicio al aire libre, manteniendo la distancia social. Caminar con paso ligero, correr, andar en bicicleta, hacer deporte o una clase de gimnasia son algunas opciones efectivas y entretenidas para poner el cuerpo en movimiento. Eso sí: no hay que olvidarse de elongar antes y después de la actividad.



Cuando el ¿amor? duele demasiado



 Por Jesica Mateu

LA VIOLENCIA ESTÁ INSTALADA EN ALGUNAS PAREJAS, AUN CUANDO LA AGRESIÓN FÍSICA NO LLEGA A CONCRETARSE. FEMINICIDIOS SIN TREGUA Y HOMBRES QUE TAMBIÉN PUEDEN SER VÍCTIMAS. PAUTAS PARA REFLEXIONAR ACERCA DE LAS RELACIONES ENFERMAS, SUS RAZONES Y ABORDAJES.

La violencia dentro de la pareja se manifiesta, como en otras relaciones, de múltiples maneras. A veces no es tan contundente como un golpe, pero puede ser feroz a través de la palabra y de actitudes de maltrato de distinta índole. En ocasiones, es unidireccional y, en muchas otras, parte de un sistema vincular. Cuando eso sucede es porque, por el motivo que fuera, “los miembros de la pareja dependen uno del otro. Pueden estar condicionados por vivencias en la primera infancia, historias de abandono, rechazo, desamor o agresiones directas. Por repetición u otros motivos terminan alimentando un sistema de provocación, reproche, reclamo, maltrato y desvalorización”, explica a *Embarcados* la psicóloga y psicoanalista María Fernanda Rivas, miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA) y especialista en parejas y familias.

Agrega, asimismo, que cuando eso sucede existe, en mayor o en menor medida, un padecimiento mutuo y “la forma de cortar con esto fallidamente es con violencia. Las palabras utilizadas como golpes son muy habituales en estos casos. Uno se siente atacado, entonces se defiende atacando y cada vez usan armas más pesadas. Ambos se encajuecen, anulan su capacidad de reflexión y todo ello resulta peor cuando está combinado por sustancias como el alcohol o las drogas, que diluyen o anulan los frenos inhibitorios”, describe.

La problemática es un flagelo triste y preocupante en todo el mundo. De hecho, una de cada tres mujeres han experimentado algún tipo de violencia mientras vivían una relación, supuestamente amorosa, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Su cara más dramática son los femicidios.

En particular, en la Argentina se cometieron 70 durante el primer trimestre del año, según un informe de la organización La Casa del Encuentro. Pero ¿cuántas son las mujeres que, sin ser asesinadas, mueren en vida por el maltrato, el

asedio y el dolor que les provocan quienes dicen amarlas? También hay hombres humillados, maltratados y hasta golpeados y asesinados por sus parejas –sean estas mujeres u otros del mismo sexo–. A pesar de que no existen cifras para determinarlo, se cree que, dado que ya de por sí ellos tienen mayor fuerza física que ellas, la cantidad de víctimas masculinas es considerablemente menor. Aparte, al igual que infinidad de mujeres, a los hombres les da vergüenza –y, en ocasiones, miedo– contarle a su círculo íntimo lo que están viviendo. Más aún, denunciar a sus parejas. Incluso, es habitual que tarden años en identificar que lo que padecen no es sano ni merecido ni aceptable. Es que la víctima tiene culpa, entre otros sentimientos que van en detrimento de las tan anheladas y necesarias libertad y armonía. Mientras tanto, los vínculos tóxicos impactan en su integridad física, sexual, económica y psicológica; en su seguridad y calidad de vida.



LAS RAÍCES DE UN VÍNCULO ENFERMO

Lo mejor es prevenir. No es fácil, pero sí posible. Una manera de hacerlo es con los programas que ayudan a los jóvenes a desarrollar relaciones amorosas sanas. Según la OMS, son capaces de disminuir hasta un 29 % la violencia y, en especial, más efectivos si se realizan a partir de 10 años, antes de los primeros noviazgos en los que se inician las relaciones sexuales. Con estas iniciativas, “los adolescentes desarrollan un espacio para reflexionar en qué consiste una relación saludable, cómo establecer dinámicas de poder igualitarias, cómo comunicarse de manera efectiva; y a solucionar



sus conflictos sin agresión”, señalan en el portal de la OMS. Como parte de estos programas, se les enseña a reconocer cuándo un vínculo es controlador o violento, y cómo actuar y a quién recurrir para pedir ayuda. Precisamente, ya en la adolescencia, se pueden percibir comportamientos controladores en relaciones amorosas. Entre los más comunes están: aislar a su novio/a de sus amigos y familiares, insistir en saber dónde están a cada momento, enojarse cuando hablan con alguien del sexo opuesto, sospechar de manera frecuente que son infieles y hasta exigir que les pidan permiso para salir. “El control es la base de la violencia y puede o no evolucionar a una de tipo físico”, asegura Rivas, quien, además, destaca que se ha incrementado mucho la violencia de género durante la pandemia. En este contexto en que la convivencia de por sí es complicada, en parejas en las cuales no se entiende que el otro es diferente y que tiene un mundo propio con gustos, necesidades y pensamientos personales, puede llegar a ser trágico.

“El control es la base de la violencia y puede o no evolucionar a una de tipo físico”, asegura Rivas, quien, además, destaca que se ha incrementado mucho la violencia de género durante la pandemia.

ADICCIONES EMOCIONALES

Hay personas que no tienen problemas con sus amigos, compañeros de trabajo ni con la sociedad en general. Sin embargo, construyen relaciones de pareja violentas. Y aunque puedan sufrir por ello, su adicción emocional les impide alejarse de manera sana. Hallan en eso un camino que los convierte en víctimas o victimarios.

Unos y otros pueden ocupar esos roles por sentir miedo a la soledad, al abandono y al desamparo por historias previas. Sin embargo, sufrir una relación violenta también puede ocurrirles a miembros de una familia sólida y amorosa, con una salud mental conservada. En algún momento de sus vidas “se ligan a personas que hacen daño. No se puede prever. Es difícil saber por qué ocurre”, aclara la psicóloga. Asimismo, opina que, a veces, es posible trabajar con los dos miembros de la pareja y otras será conveniente hacerlo de modo separado. La experta, por otra parte, destaca la importancia de proteger a las víctimas y darles herramientas desde el punto de vista social, jurídico y psicológico. “Pero, también, es clave que los violentos reciban un abordaje terapéutico individual o en grupo para aprender a gestionar sus emociones y la violencia en particular. Si no sucede, esta condición tiende a acrecentarse –y a reinstalarse– cuando las medidas como las restricciones perimetrales, por ejemplo, vencen –si es que se cumplen–, ya que el violento experimenta una sensación de exclusión que lo enfurece”, advierte.

VÍCTIMAS Y VICTIMARIOS, UNA MISMA MONEDA

“Cuando alguien ocupa un rol agresivo, en general, tiene una personalidad dependiente”, señala Rivas. Son hombres o mujeres que necesitan “adherirse a un objeto y someterlo. Si la violencia es hacia la pareja, lo que hace es quitarle su calidad de persona y la cosifica. No la percibe con derechos ni deseos ni pensamientos propios. Son gente celosa y posesiva. Ven como una injuria, un ataque o una amenaza que su pareja tenga cualquier otro vínculo. Le genera inquietud y la idea de que podría abandonarlo/a”, indica la psicóloga. Asimismo, opina que es la mujer, por una cuestión cultural e histórica, quien suele ser sometida. Cuando eso sucede, resulta habitual que “se quede con los hijos en la casa y tenga, entonces, menos posibilidades y oportunidades de relacionarse con el exterior”. Termina por “quedar encerrada de un mundo doméstico con pocas herramientas. Puede, así, confundir protección con dominio, ya que, tener a alguien con la mirada y la energía posada en ella, puede vivirlo, al inicio, como una muestra de amor para su debilitada autoestima”, describe Rivas.

Ayurveda, otro modo de entender la salud

LIC. KARINA MARIEL LUNA



Especialista en alimentación ayurvédica y naturista de DIM Centros de Salud

ORIGINADA HACE MÁS DE 5.000 AÑOS, ESTA DISCIPLINA BUSCA EL EQUILIBRIO Y LA ARMONÍA ENTRE EL CUERPO, LA MENTE Y LOS CINCO ELEMENTOS. PARA ELLO, PROMUEVE HÁBITOS SALUDABLES VINCULADOS A LA DIETA, EL DESCANSO, LA MEDITACIÓN, LA RESPIRACIÓN Y EL YOGA.



¿QUÉ ES EL AYURVEDA?

En sánscrito significa "conocimiento o ciencia de la vida". Se originó en India y se basa en el uso de hierbas medicinales y especias con efectos beneficiosos. Pone énfasis en la prevención y la salud a través del pensamiento, la dieta y el estilo de vida equilibrados. Además, funda sus principios en cinco elementos: espacio (vinculado al sentido del oído), aire (tacto), fuego (vista), agua (gusto) y tierra (olfato). Según cómo se combinen en el organismo, el ayurveda identifica tres biotipos o *doshas*. La idea es lograr el equilibrio interno, aquietar la mente para conseguir pensamientos positivos, prevenir enfermedades al eliminar toxinas del cuerpo y facilitar la curación natural del organismo mediante la alimentación, el estilo de vida y los hábitos saludables, como el buen descanso, la meditación, la respiración consciente, el yoga y hasta masajes.



¿CUÁLES SON LOS BIOTIPOS Y QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENEN?

Son Vata, Pitta y Kapha. Nos muestran nuestras fortalezas y áreas que tienden al desequilibrio. Todos tenemos parte de los tres biotipos y gozamos de buena salud cuando su combinación es armónica. Si hay desequilibrio en uno o más *doshas*, aparece la enfermedad. Para saber cuál es nuestro biotipo preponderante hay que responder a preguntas sobre color de ojos, textura, forma de dormir, tipo de piel, apetito, sudor y carácter, entre otras cuestiones.

Vata: es el *dosha* de quien se caracteriza por tener hábitos irregulares. Le cuesta mantener una rutina saludable, es impredecible, tiene memoria fugaz y le encanta incursionar en temas nuevos. También es creativo, de textura pequeña y bajo peso. Tiende a la constipación, sueño ligero e insomnio. Además, su apetito es irregular y su piel, seca. Cambia con facilidad sus opiniones y creencias, y le gusta hablar mucho.

Pitta: de cabello rubio o rojizo, pecas y ojos claros, tiene una textura y un peso medianos. Es intolerante al calor

y le encanta el frío. Su digestión y metabolismo son rápidos; su piel, suave, clara y luminosa. Su tránsito intestinal es regular y sus deposiciones, blandas y líquidas. Se trata de alguien sarcástico y combativo, pero también cariñoso. Vive pendiente del reloj y le interesa el deporte, la decoración y el arte. De personalidad intensa.

Kapha: se caracteriza por ser tranquilo, robusto y de buena musculatura. No le gusta el frío ni el clima húmedo. Su metabolismo, digestión y manera de hablar y de comer son lentos. Tiene el sueño profundo y prolongado, y buena salud. No aprende rápido, pero goza de buena memoria. Tiende al apego.



¿CÓMO ES SU RELACIÓN CON LOS ALIMENTOS?

Los distingue de acuerdo con tres energías o propiedades (*gunas*) del universo llamadas Sattva, Rajas y Tamas. En función de estas, los clasifica en **sattvicos**, que son los que nos ayudan a tener una mente más clara, nos inspiran a mantenernos atentos, centrados y a buscar la verdad de las cosas. Son la mayoría de los vegetales; frutas frescas, de estación y secas; granos, algunas semillas y legumbres preparadas en el momento. También ghee (manteca clarificada), yogur natural, aceites vírgenes; azúcares naturales, como miel y stevia; y la leche materna. Los alimentos **rajásicos** son los que encienden el fuego digestivo, despiertan placeres sensoriales, estimulan la pasión y la agresión. Son los fermentados, como el yogur, los quesos, el ajo, las pimentas, el huevo, la azúcar refinada, edulcorantes artificiales, garbanzos, pescados, aceitunas, jugos de frutas envasados y bebidas estimulantes (té, café, mate). Finalmente, los **tamásicos** no son beneficiosos. Se trata de las comidas rápidas, frituras, alimentos congelados, cocidos o recalentados en el microondas, sobras, procesados y ultraprocesados, hongos, carne vacuna, fiambres y embutidos, alcohol y drogas. Las especias también juegan un papel importante en la dieta ayurvédica, ya que combinan diferentes sabores, aromas y colores que ayudan a la salud.



¿CUÁLES SON LOS HORARIOS IDEALES PARA DESCANSAR, ALIMENTARSE Y HACER EJERCICIO?

Los *doshas* se ven influenciados por el tiempo, el clima y las estaciones del año. Su fuerza predomina en ciertos horarios. En general, se recomienda levantarse alrededor de las seis y almorzar al mediodía, ya que el fuego digestivo, llamado Agni, está en su máxima potencia. El mejor horario para realizar actividad física y el trabajo de fuerza es por la mañana, pero hasta las 10. La cena debería ser temprano, ya que el fuego digestivo disminuye después de las 18 horas.

Adrenalina y experiencias culturales cosechadas a fondo

EL AMOR POR SU PROFESIÓN, LOS VIAJES Y LA CAMARADERÍA SON ALGUNOS DE LOS ASPECTOS QUE DESTACA MARIO BUFFARINI, PADRE Y ELECTRICISTA NAVAL JUBILADO QUE RECUERDA, CON AFECTO, SUS CASI 40 AÑOS DE HISTORIA PROFESIONAL.

 Por Jesica Mateu

El electricista naval Mario Buffarini ya no está cerca del océano: ahora vive en América, en una ciudad de la provincia de Buenos Aires, a pocos kilómetros de La Pampa y a unos 600 de la capital argentina. Extraña el mar, del que tiene infinitos recuerdos, anécdotas y parte de su vida y su corazón. En esta entrevista con *Embarcados* repasa su carrera, en la que no le faltaron aventuras, desafíos y aprendizajes.

Con sólo 16 años, en 1977, inició su estudio en la ex Escuela Mecánica de la Armada (ESMA). Reconoce que le duele que una institución que formaba excelentes profesionales en la materia fuera ensuciada por los delitos de lesa humanidad cometidos en la dictadura. Cuando se declaró la insólita Guerra de Malvinas, Buffarini fue designado a un submarino que no pudo llegar a las islas porque no estaba en condiciones. “Había salido de la escuela hacía unos meses y, de golpe, estaba metido en una guerra”, afirma. Pidió la baja en 1984 y se acercó a Prefectura Naval, donde le otorgaron el título de Electricista Naval y, a través del SEEN, logró iniciarse en este oficio que le dio la oportunidad de viajar por el mundo.

Sus primeros pasos fueron en el puerto; luego, en remolcadores y, más adelante, en petroleros que navegaban el río. Tiempo después, pasó a Empresas Líneas Marítimas Argentinas (ELMA) y viajó a Europa y a Oriente. “Así me fui haciendo en el oficio. Navegué desde 1988 hasta 2013, cuando me jubilé. Con compañías privadas anduve en todo tipo de barco, excepto gaseros y de pasajeros. Los últimos tres años trabajé en Maruba, una firma cuyas embarcaciones llegaban a Ushuaia para trasladar productos de línea blanca, como televisores y lavarropas, para ensamblar en el sur argentino.

Cuando se le pregunta por lo que más disfrutaba de estar embarcado, no duda en mencionar la adrenalina. “Salí al mar y pueden pasar 10.000 cosas. Está la posibilidad de que vayas a cualquier lado. Capaz salía un flete para Marruecos, Grecia, España o Cuba”, por ejemplo. Así, “lo

lindo es que no se trata de un trabajo rutinario y en el mar somos muy compañeros. Puede haber un entredicho, pero siempre prima la camaradería, la buena predisposición y el respeto. También es una profesión dura, en especial cuando uno tiene familia. Yo trataba de hacer 2 x 2 o 3 x 3. Es decir, cada dos o tres meses de navegación, estaba dos o tres meses en casa”. Y afirma que la volvería a elegir porque “es una actividad hermosa”.

Entre las anécdotas que destaca Buffarini, están los viajes por Río Turbio, en Santa Cruz, con importantes tormentas; y los 45 días que pasó en Cuba, donde conoció La Habana y su pequeño y famoso restaurante La Bodeguita del Medio. En particular, menciona a China como el lugar que lo alucinó: viajó en dos oportunidades, en 1990 y en 2011. “Volví impresionado con todo lo que cambió y progresó Hong Kong. Son 1.400 millones de habitantes; se reciben unos 5 millones de ingenieros cada año. Esos cerebros de entre 26 y 30 años son imparables. Entendí la revolución china: masificaron el conocimiento”, reflexiona, con admiración.



Por otra parte, rememora cuando pasó por el canal de Kiel, en Alemania. Debía ir hacia el mar del Norte, que estaba congelado, por lo que les abrió paso un rompehielos. También le tocó ir a Leningrado, hoy San Petersburgo. “Conocí la catedral, con su impresionante techo de oro. Afuera, las balas de la Segunda Guerra Mundial. Todo un contraste en la ciudad conocida como la Venecia del Báltico. Si eras un poco inquieto y te interesaba la cultura, había oportunidad de bajar del barco para conocer cada destino”, reconoce quien hoy tiene una hija a punto de recibirse de arquitecta y otra que comenzó a estudiar Psicología y Cocina. “Cuando eran chicas resultó difícil la distancia. A la mayor la conocí a los 11 días de nacida. A la más chica la disfruté más”, comenta. Sin embargo, reconoce que son muchas las profesiones que alejan a padres e hijos por meses, pero que, en contrapartida, la suya le permitía pasar otros tantos con dedicación *full time* a su familia. Oportunidad que los empleos más tradicionales no se lo hubieran permitido. En definitiva, todas han sido cosecha de experiencias y vivencias que valieron la pena.

TESOROS DE CUENTO



Imaginemos que somos corsarios y que robamos muchas monedas de oro. El capitán del barco tiene astucia para quedarse con botines ajenos, pero no para contar. ¿Lo podés ayudar a conocer el monto de su tesoro? Sumá las monedas de cada cofre y, luego, los resultados en el cofre grande. Es allí donde el capitán trasladará todas las monedas para guardarlas bajo llave en su camarote.

$$100 + 25 =$$

$$70 + 27 =$$

$$90 + 10 =$$

$$100 + 150 =$$

$$101 + 49 =$$



COLLAGE EN ALTA MAR

Los corsarios están aburridos y, entonces, decidieron decorar dibujos con lo que tienen a mano. Unite al grupo y utilizá lápices de colores, marcadores o acuarelas; también podés usar telas, botones, papeles y todo lo que se te ocurra para intervenir este dibujo.



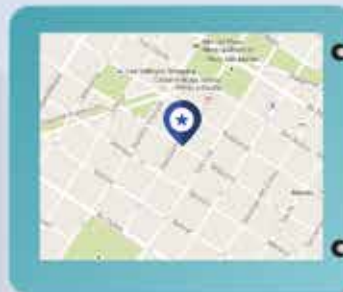


Mundo OSEN

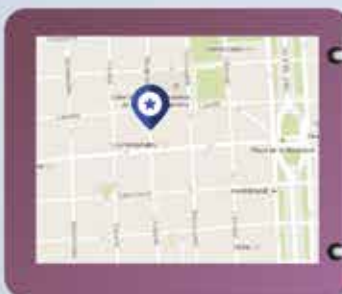
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



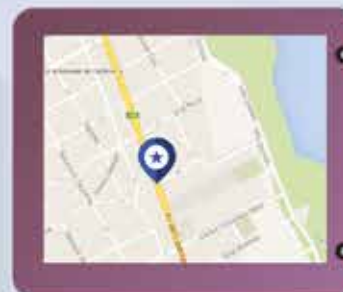
CENTRO
Uruguay 469 4º A
4371-4896



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

JUNTO A VOS,
EN CADA PASO DE TU VIDA

0810-999-2706
www.privamedsa.com

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