



# El MAQUILLAJE

CAMBIÓ SU PROPÓSITO  
BELLEZA SIN ESTEREOTIPOS Y AUTOCUIDADO.



## Entrevista con Laura Villamayor

Todos somos creativos. Claves para estimular y aprovechar esa habilidad para el propio bienestar.

**págs. 6 y 7**

## Cáncer de piel

Consejos y datos reveladores para prevenirlo y cuidarse del sol desde hoy.

**págs. 8 y 9**

## FOMO

El miedo a perderse de algo afecta a quienes están más enfocados en la interacción en redes sociales que en su vida real.

**págs. 14 y 15**



Obra Social Electricistas Navales

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

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



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

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



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

# PRIORIZARSE ES NO SER EGOÍSTA CON UNO MISMO

No se trata de dejar de ser solidario ni empático con los otros, sino de prestarse más atención y mirarse con más cariño y benevolencia.

En esta edición de *Embarcados*, la propuesta es ser más conscientes de la necesidad del autocuidado. Por eso, en **Nota de Tapa** le damos un espacio a la belleza desde un lugar que, aparenta ser banal, pero que en la actualidad se resignifica. El maquillaje ya no es sólo una cuestión de género ni de seducir a los otros. Es, fundamentalmente, dedicar unos pocos minutos al cutis, a la imagen personal y a los hábitos que permiten enfocarse en el presente, en la relajación y en gustarse a uno mismo. Es, de algún modo, atreverse a jugar.

Otra actividad lúdica que habilita a probar experiencias nuevas e invita a encontrarse con uno mismo consiste en el desarrollo de la creatividad. Escribir a diario en un cuaderno lo que surja, de forma espontánea, utilizar colores y elementos de librería, así como participar de talleres que alienten la habilidad propia del ser humano, tiene que ver con trascender las autolimitaciones y buscar el bienestar. Por eso, en **Entrevista**, una apasionada por promover el espíritu creativo comparte las claves de esta herramienta de disfrute y realización.

En **La Brújula**, por otra parte, conocemos el miedo a perderse de algo y quiénes son los que más lo sufren. Más conocido como FOMO, tiene su origen en las redes sociales y en las grietas de la autoestima.

La primavera llega y, con ella, el calor, las energías vitales renovadas y la exposición al sol. Por eso es un buen momento para tomar conciencia y no posponer más el cuidado de la piel. En **Salvavidas**, todo lo que hay que saber para prevenir el cáncer y las lesiones de nuestro órgano más extenso.

Y, para tender al equilibrio y a la armonía entre los pensamientos, los sentimientos y el cuerpo, el yoga es una disciplina milenaria con cada vez más adeptos. Ser consciente del movimiento, de la respiración que lo acompaña y del estado de las emociones ayuda a hallar cohesión, foco en las necesidades propias y un sendero saludable para transitar más despreocupados. Por eso, en **A Todo Vapor**, dedicamos espacio a profundizar en este culto a uno mismo.

Más contenido imperdible en otra edición de *Embarcados*.



**Ricardo R. Iglesias**  
Presidente



# SUMARIO

## EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

## ENTREVISTA

**Laura Villamayor.** Estimula la creatividad en quien quiera desarrollarla y demuestra que no es una habilidad para pocos.

## SALVAVIDAS

**Cáncer de piel.** Claves para prevenirlo y cuidarse de los rayos ultravioletas.

08

10

## NOTA DE TAPA

**Maquillaje, ritual de bienestar.** Hoy la belleza es sentirse bien con uno mismo y dedicarse tiempo.

## A TODO VAPOR

**Yoga.** Cuando el movimiento del cuerpo se conecta con la respiración, los pensamientos y los sentimientos.

13

**FOMO.** El miedo que provoca estar demasiado pendiente de las redes sociales y las vidas ajenas.

14

## LA BRÚJULA

16

## GPS

El olfato y sus misterios.

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 estén 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 patología 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 lo 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 Argentina en **menores de 5 años**. 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 tests 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**.





# “La creatividad músculo, se con la

**NO SE NECESITA NADA EXTRA NI ESPECIAL PARA SER CREATIVO. VA MÁS ALLÁ DEL ARTE Y SE MANIFIESTA A DIARIO. SÓLO HAY QUE SER CAPAZ DE RECONOCERLO. UNA EXPERTA EN ESTIMULAR ESTA CAPACIDAD ASEGURA QUE DEDICARLE 15 MINUTOS DIARIOS A UNA ACTIVIDAD QUE DESPIERTE LA CURIOSIDAD GENERA BIENESTAR, DISFRUTE Y ENERGÍA.**

 Por Jessica Mateu

Animarse. Intentar. Probar. Soltar las ideas preconcebidas. De eso y más se trata la creatividad. No es difícil, como muchos tal vez crean. Quizás lo más complejo sea habilitarse a trascender los límites autoimpuestos. Así lo entiende Laura Villamayor, escritora y periodista especializada en comunicación digital. Inquieta y con intereses múltiples, trabajó en medios tradicionales y *online*, en agencias de publicidad y en compañías multinacionales.

“Siempre me cautivaron el *marketing* y la creatividad. Una vez, me enviaron como corresponsal al festival de publicidad en Cannes y eso, de alguna forma, me empujó a dar el salto para trabajar en una de las agencias más grandes de Argentina y el mundo, como Ogilvy & Mather. La evolución de las comunicaciones me llevó a sumarme a desafíos de gran alcance como parte del equipo de Microsoft Argentina. Ahí descubrí el Design Thinking y sus posibilidades de fusionar el pensamiento creativo con el analítico para generar disrupción e idear soluciones con impacto real en los usuarios, consumidores y audiencias”, describe Villamayor –quien en 2019 terminó un posgrado en Innovación y Cambio Cultural en la UCA–, hoy consultora en estrategias de contenido y narrativas transmedia, además de estar al frente de Lado Creativo, un emprendimiento independiente cuyo propósito “es ayudar e inspirar a las personas a estimular y desarrollar la creatividad para convertirla en fuente de energía e inspiración en su vida cotidiana”.

Así, ella enseña a liberar, desarrollar y desbloquear la creatividad a través de talleres, programas y mentorías. También, en su *blog*, *newsletter* y cuenta de Instagram. “Creé una comunidad en la que compartimos experiencias, nos damos aliento, ganamos perspectiva e impulso juntos”, comenta.



**¿Cómo se gestó Lado Creativo?**

No puedo evitar compartir lo que me llama la atención, me sorprende y me interpela. Entonces, cuando empecé a sentir que mi experiencia estaba al servicio de mis proyectos laborales, pero no de mi corazón, algo dentro de mí hizo clic. Y si bien al principio no sabía bien qué hacer, tenía claro que me interesaba fusionar mi pasión por la creatividad y la comunicación en un proyecto que me permitiera llevar una vida más pausada y en sintonía con mis intereses y entusiasmos.

**¿Cuáles son los mitos más populares que hay que derribar acerca de la creatividad?**

El primero es que se trata de un privilegio, porque todos somos creativos. Es una capacidad cognitiva y la forma que tenemos de conocer e interactuar con el mundo que nos rodea. Es como un músculo: se fortalece con la práctica. El segundo mito es, precisamente, creer que no se puede entrenar. Hay que comprender que nuestras habilidades son maleables; que podemos mejorarlas con tiempo y dedicación, y que los fracasos del proceso resultan ser oportunidades para aprender, progresar y crecer. Por último, tenemos que dejar de pensar que la única expresión de la creatividad es el arte. Ella se manifiesta a diario en formas diversas: cuando cocinamos, en nuestras relaciones y proyectos, en cómo solucionamos los problemas...

# es como un fortalece práctica”



## ¿Qué les aconsejarías a los padres, directivos de escuelas y maestros para terminar con la noción de que creativos pueden ser sólo algunos?

Que estimulen la creatividad innata de los niños, que no la limiten. Es un camino para explorar, aprender, imaginar, descubrir y escuchar a nuestra curiosidad. A la creatividad no le importan los resultados, sino el proceso. Las fallas, los retrocesos, los desafíos y los miedos son parte. Se trata de hacer. Eso siempre deja aprendizajes, sorpresas y descubrimientos.

## ¿Y qué decirles a los adultos que sienten que es tarde para gestar o despertar su espíritu creativo?

Simplemente, que no es así. Hacer algo que los emocione, los entusiasme y los ponga de buen humor resulta ser una forma sencilla de recargar pilas. Cuando repetimos actividades a diario limitamos nuestras experiencias, lo que atrofia nuestros cuerpos, sentidos y cerebros. La creatividad es una herramienta muy efectiva para salir del piloto automático, la rutina y el aburrimiento.

## Para compensar el malestar global, muchas personas buscan nuevos modos de expresión y fuentes de bienestar, ¿qué aporta la creatividad en este sentido y cómo se ejercita en la práctica?

Las actividades creativas aquietan la mente, entrenan el foco, encienden la imaginación y desafían nuestra capacidad de asombro. También, nos alegran y nos conectan con lo que nos hace bien. Y, lo mejor, no es complicado transitar por este camino del bienestar. Los talleres de Lado Creativo sólo requieren curiosidad y ganas de hacer. Cada propuesta está pensada como una guía para encarar la aventura de escribir por diversión, llevar un diario personal, estrenar un cuaderno y desbloquearnos. Son una forma concreta de desarrollar el hábito creativo destinando, al menos, 15 minutos por día a lo que nos hace bien. En el

workshop Brújula Creativa enseñé mi método de tres pasos para idear, diseñar y activar el plan para crear esos recreos de inspiración. También trabajamos en superar bloqueos y enfrentar miedos para transformar la rutina en una fuente de energía y estímulo.

“Las actividades creativas aquietan la mente, entrenan el foco, encienden la imaginación y desafían nuestra capacidad de asombro. También, nos alegran y nos conectan con lo que nos hace bien”.

## ASÍ SE EMPIEZA

Laura Villamayor comparte 10 claves para animarse a explorar la propia creatividad, para cultivarla y cosecharla a diario. Para eso, hay que animarse a:

- 1. Creer en lo imposible.** La creatividad es, ante todo, una actitud.
- 2. Arriesgar.** Nadie se arrepiente de ser valiente.
- 3. Ser amable y paciente** con uno mismo.
- 4. Confiar** en el instinto y dejarse llevar por lo que nos llama la atención.
- 5. Darse permiso** para ser un aprendiz. ¡No hay que ser el mejor en todo!
- 6. Disfrutar** del proceso y usarlo como usina de ideas y descubrimientos.
- 7. Reírse** mucho, sobre todo de la perfección.
- 8. Jugar,** jugar y jugar, sin importar la edad.
- 9. Recordar** que la creatividad es como elegir deliberadamente algo distinto.
- 10. Empezar ahora.** Es el mejor momento. Después, puede convertirse en nunca.

 Por Jessica Mateu

# Buenas prácticas para prevenir el **cáncer de piel**

**SI BIEN ES IMPORTANTE HACERLO TODO EL AÑO, LA PRIMAVERA ES LA TEMPORADA IDEAL PARA COMENZAR A PROTEGERSE DEL IMPACTO DEL SOL. CONSEJOS, HÁBITOS Y ADVERTENCIAS PARA LLEGAR AL VERANO CON MÁS CONCIENCIA Y ESTRATEGIAS DE CUIDADO.**

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Lo protege del calor, la luz solar, las lesiones y las infecciones. Además, lo ayuda a controlar su temperatura y almacena agua, grasa y vitamina D.

Una persona tiene alrededor de dos metros cuadrados de piel –representa alrededor del 30 % del peso de un adulto–, y el hecho de que esta tenga el inmenso poder de regenerarse no implica que no precise atención.

Es fundamental cuidar la piel todo el año y hacerse chequeos a partir de la autorrevisión y de la visita a un médico dermatólogo. La pandemia no es razón para no hacerlo. Por otra parte, durante el verano resulta esencial protegerla porque es cuando el sol genera más daño por la inclinación con la que sus rayos se irradian en la región del planeta en la que se instala esa estación. También, porque, por las altas temperaturas, la piel se encuentra más expuesta. Sin embargo, es en la primavera cuando las personas comienzan a usar prendas de vestir menos abrigadas y dejan más al descubierto su cuerpo. En consecuencia, se trata de un momento para prestar más atención y, de este modo, prevenir lesiones y enfermedades como el cáncer.

En este sentido, los tumores malignos más frecuentes en la piel son el carcinoma y el melanoma –más agresivo y con mayor tasa de mortalidad–. La principal causa relacionada es la radiación ultravioleta (UV) que proviene de exponerse al sol durante toda la vida; ya que el daño que producen sus rayos es acumulativo. Los primeros 10 años –desde el nacimiento hasta los 6 meses es esencial no exponer a los bebés– son importantísimos y pueden ser determinantes, ya que la piel es más delicada. Por eso conviene promover hábitos de autocuidado en los niños para que sea natural para ellos aplicarse un protector, buscar un sombrero y advertir los horarios de exposición –evitar hacerlo entre las 10.00 y las 16.00–.

En Argentina, en las últimas tres décadas, han aumentado los casos de cáncer de piel más que cualquier otro tipo, según la Sociedad Argentina de Dermatología. Pero no se trata de demonizar al sol –incluso las formas artificiales de bronceado, como camas, cabinas y lámparas, también son fuente de radiación UV–, que puede ser sinónimo de salud por colaborar con la producción de vitamina D y generar impacto positivo en el estado de ánimo, sino de disfrutarlo con moderación, en las condiciones adecuadas y con la protección recomendada por los especialistas.

## CONTROL Y PREVENCIÓN

El chequeo anual de la piel es esencial para asegurarse de que esté sana y, en todo caso, para tener la oportunidad de un diagnóstico y un tratamiento precoces, incluso para patologías menos graves que un cáncer. Asimismo, es importante estar atentos a los signos que ameriten una consulta. Por ejemplo, si hay algún lunar que cambia de tamaño o color. También, si se produjeron quemaduras relevantes, ya sean solares, por fuego o la acción de otras sustancias. Pero, dado que es imposible visualizar todas las áreas del cuerpo y que, al no tener una mirada avezada, no es sencillo advertir una anomalía, resulta clave no postergar la visita a un médico especialista.

### SIGNOS PARA ESTAR ATENTOS

Si uno observa en su cuerpo algunas de estas señales, vale la pena adelantar la visita anual –o repetirla– al dermatólogo:

- **Manchas planas rosadas o rojizas, ásperas al tacto y que se vuelven cada vez más rugosas o escamosas.** Suelen aparecer en la cara, en el dorso de las manos, en los labios y en las orejas.
- **Bultos en la piel** que crecen de manera sostenida.
- **Lastimaduras** que no logran cicatrizar.
- **Herida sangrante con costra** sin una causa aparente.
- **Un lunar que cambia de color**, con bordes irregulares, asimétrico y que crece.
- **Un lunar que pica o se inflama.**



A la hora de cuidar la piel, resulta imprescindible usar protector solar a diario en el rostro y, cuando amerite, en el resto del cuerpo, como así renovar la aplicación cada dos o tres horas y siempre después de estar en contacto con el agua. También, prendas con protección contra los rayos UV, sombreros y anteojos de sol de buena calidad; no importa qué tan oscuros sean, sino que cuenten con el sello ANSI, que indica que poseen un químico que cuida la vista de los UV.

## CONSEJOS PARA BLOQUEAR RAYOS

Hay que partir de la base de que no existe un protector solar que bloquee totalmente a la piel de la acción del sol. Sin embargo, en función del factor de protección (SPF) sí puede colaborar mucho para mantenerse saludable. Para elegir un producto de este tipo, hay que entender que, mientras mayor sea el número de SPF, más alto será su capacidad de bloqueo. Como mínimo, debe tener 15.

Esto implica que filtra alrededor del 93 % de los rayos UVB, aquellos que son interceptados por la capa de ozono y que, por su daño, se filtran a la tierra y se incrementan de manera paulatina. Estos son los que atraviesan las capas superiores de la epidermis, según explican desde la Academia Española de Dermatología y Venereología. Si la dosis de estos rayos es muy fuerte, provoca enrojecimiento. Por su parte, los bloqueadores con un SPF de 30 filtran cerca de un 97 %; mientras que los de 50, un 98 %. En consecuencia, no se evidencia mucha diferencia entre unos y otros.

De todos modos, el grado de SPF no implica protección contra los UVA, los rayos que llegan a las capas más profundas de la piel, producen bronceado y, también, envejecimiento y arrugas. Por eso, la Sociedad Americana de Cáncer recomienda elegir productos con etiqueta de amplio espectro que protegen contra los rayos UVA y UVB. Entre los ingredientes que poseen para proteger contra los primeros, se destacan avobenzona, óxido de zinc y dióxido de titanio. También hay que chequear la fecha de vencimiento: en general, estos productos tienen una vigencia de dos o tres años. Se recomienda agitarlos antes de utilizar y no dejarlos demasiado tiempo al sol u otras fuentes de calor, con el fin de mantener su efectividad.

## EFEECTO REBOTE

- El agua y la arena reflejan el 30 % de las radiaciones.
- La nieve refleja un 80 %.
- La intensidad de los rayos ultravioleta (UV) aumenta alrededor de un 11 % cada 1.000 metros de altura.
- Dentro del agua, y hasta 1 metro por debajo, se reciben el 100 % de las radiaciones solares.
- Por un vidrio pasa el 60 % de las radiaciones. Los cristales polarizados de los vehículos equivalen a SPF 70.
- El césped rebota sobre la piel el 20 % de las radiaciones.



Asimismo, resulta vital aplicar una buena cantidad y no olvidarse de hacerlo, incluso, en orejas y empeines, entre otros sectores que a veces quedan relegados. Si, además, alguien piensa utilizar repelente contra mosquitos o maquillarse, debe recordar aplicar primero el protector solar y esperar unos minutos antes de emplear los demás productos. Asimismo, es importante usar protector solar también en días nublados o de lluvia. "Las nubes evitan que los rayos infrarrojos lleguen a las personas, pero no que lo hagan los UV", aclara Ana de Pablo, subjefa de Dermatología en el Hospital Universitario Austral. Por otra parte, se debe tener en cuenta que los UV pueden rebotar en superficies como el agua, la arena, la nieve e, incluso, el pavimento, lo que potencia el efecto en el cuerpo.

# Maquillaje

## RITUAL DE BIENESTAR Y BELLEZA SIN ESTEREOTIPOS

LA INDUSTRIA ACELERÓ SU TRANSFORMACIÓN A PARTIR DE LA PANDEMIA. LA FRIVOLIDAD Y SUPERFICIALIDAD QUE ALGUNA VEZ CARACTERIZÓ AL MERCADO DE LA COSMÉTICA, HOY ES PARTE DEL PASADO. SU PRESENTE ESTÁ LIGADO A CELEBRAR LA IDENTIDAD, LA DIVERSIDAD Y LA LIBRE EXPRESIÓN. Y, EL FUTURO, SE ENCUENTRA EN PLENA CONSTRUCCIÓN. CAMBIOS DE HÁBITOS Y CONSUMO.

 Por Jesica Mateu



Históricamente, la industria de la belleza se enfocaba en el concepto de cambio para que las mujeres se convirtieran en otras. Sin embargo, la cultura cambió y, también, el sector. Hoy se busca impulsar que cada una de ellas y que cada persona celebre quien es y busque lo que crea mejor para sí misma. Es decir, se promueve la autoaceptación y la autosuperación. En definitiva, “sentirse mejor con quien una es”, define Nicole Scott, Senior Brand Manager del Centro de Innovación de Avon de Nueva York, en una conferencia virtual de la que participaron periodistas de toda Latinoamérica.

Así, “la belleza no es una idea única, sino un concepto flexible que cada individuo puede definir”, agregó Candice De-Leo Novak, líder de desarrollo de productos para el rostro de la misma firma. Precisamente, la cara y sus gestos es la primera forma de autoexpresión; es una carta para mostrarse al mundo, pero no la única.

¿Hacia dónde va, entonces, la belleza? Tal vez hacia convertirse en una aliada y no, como venía ocurriendo desde hace décadas, en la enemiga que llega para imponer estereotipos y reglas que mellan la autoestima en lugar de celebrarla.

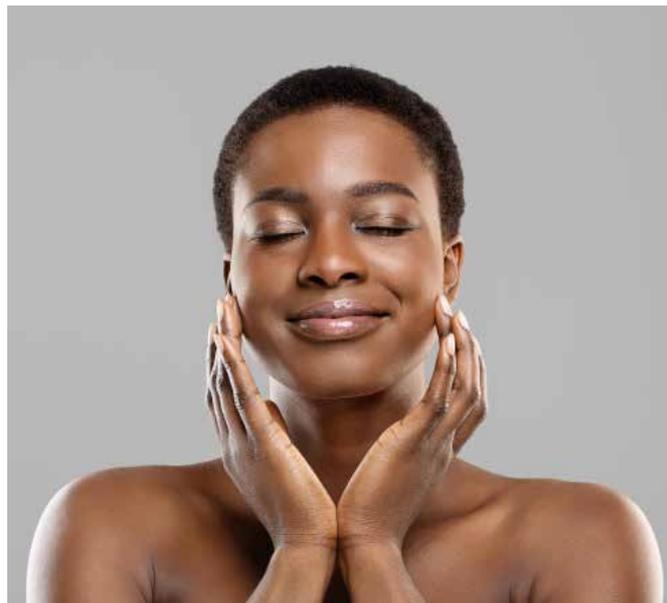
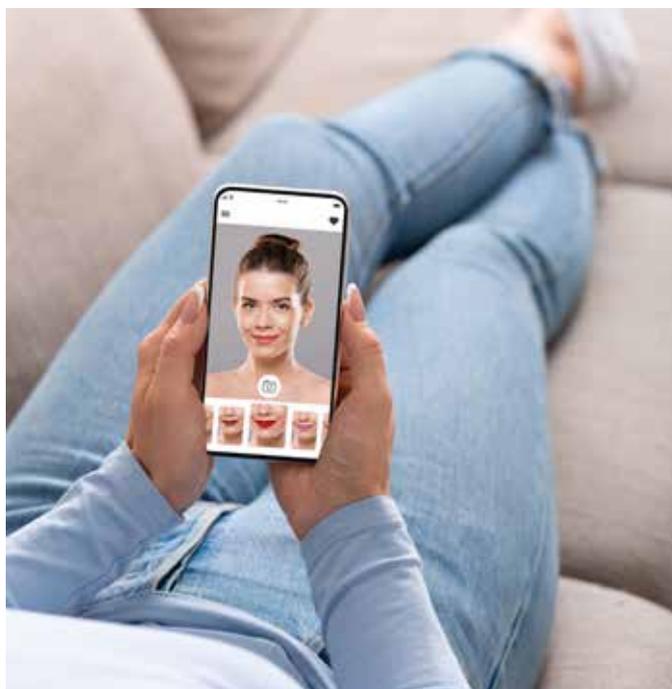
Eso no implica, por otra parte, que no existan las tendencias. Por caso, desde Maybelline, Ángeles Gnecco, directora de Marketing de Productos de Gran Público de L’Oreal Argentina, señala que “las y los consumidores del país se sienten más cómodos con un *look* natural por sobre diseños elaborados o recargados. Buscan resaltar la belleza de una manera sutil, casi imperceptible, con algunos pequeños toques de color en ciertas ocasiones. En contraposición, en otros lugares de la región disfrutaban más los *looks* coloridos y con técnicas más avanzadas, con un consumidor más experto”.

## LOS CAMBIOS QUE TRAJÓ LA PANDEMIA

El maquillaje, entonces, además de estar vinculado a la belleza personal, es una herramienta de expresión. Producto de la pandemia, también reconvirtió su rol. De algún modo, se transformó en una fuente de relajación y una excusa para salir de la rutina. En definitiva, una aliada para enfocarse en uno mismo.

“Los momentos de *makeup* y cuidado de la piel se convirtieron en un espacio de disfrute, de distensión y autocuidado. Cada vez más, se los considera un ritual para distender la mente”, lo cual se refleja en las búsquedas *online* que exponen “la necesidad de las personas de educarse a través de tutoriales de maquillaje y rutinas faciales, perfeccionándose y experimentando nuevas tendencias”, reconoce Gnecco. Coincide Michelle Chávez, experta en tendencias globales de Avon, quien opina que la pandemia “despertó el sentido de una belleza para una misma, por el placer de disfrutar la experiencia”. De esta manera, se transformó en una oportunidad y un hábito para disfrutar de, por lo menos, 15 minutos diarios para priorizarse.

Otro cambio que cobró sentido con la nueva normalidad está vinculado a que el consumidor es más consciente de la cuestión ambiental y requiere productos de alto rendimiento, accesibles, sostenibles y de calidad. Además, en cuanto a las elecciones en este sentido, al inicio del aislamiento las personas tendieron a opciones como alcohol en gel y el cuidado con pulpas, cremas de manos y jabón líquido. A medida que avanzó la cuarentena, comenzaron a tomar relevancia otras categorías, como perfumería, esmaltes y maquillaje. También, se resignificó lo vinculado con el cuidado del rostro. Además de los productos para la piel, se volvieron populares los labiales intransferibles para las reuniones virtuales y, en particular, a propósito del uso del tapabocas, el maquillaje de ojos es protagonista.



## LA BELLEZA ESTÁ EN LA DIVERSIDAD

Las marcas se ocupan cada vez más en comprender y acompañar las transformaciones culturales, aceptando y promoviendo la belleza genuina y libre de estereotipos. Por ello, democratizan el maquillaje y apuestan a la diversidad, y la consideran más que nunca como una forma de expresión. De allí que, por ejemplo, el consumo de jóvenes, muchos de ellos hombres, está creciendo de manera exponencial tanto a nivel mundial como en el país, según indican las compañías consultadas.

Mientras que hasta hace no mucho las marcas tenían el poder de difundir estereotipos que los consumidores aceptaban o no a partir de sus elecciones de compra, “hoy son las personas, antes que las empresas, las que promueven cambios sociales y culturales, como pasa con la agenda de género y diversidad”, señala Florencia Violini, gerenta de Marketing de Natura Argentina. Por su parte, Gnecco, de Maybelline, indica que el maquillaje es “una herramienta que permite explorar nuevas miradas y mostrar la propia creatividad e individualidad, impulsando a todas las personas, sin importar género, edad, etnia, religión, talle, etcétera, a lograr lo que se propongan”.

“Sin diversidad no hay belleza. Un maquillaje para todos, inclusivo, para personas de espíritu libre y sin prejuicios”, parece ser la clave, según explica Violini. De hecho, asegura que en Natura están convencidos de que sus marcas y productos “deben ser vehículos de comunicación, educación y compromiso, que generen una conexión con los valores y las causas que tienen nuestros consumidores”.

En este sentido, Nicole Scott, de Avon, opinó que las empresas de cosmética tienen una enorme responsabilidad a la hora de comprometerse con la inclusión. Y compartió una reflexión: “Yo no conseguía una sombra que tuviera en cuenta mi piel y eso minó mi autoestima. Hoy me doy cuenta de que aquella marca hizo mal su trabajo y perdió una cliente de por vida”.

# Yoga, una actividad para profundizar en uno mismo

SE TRATA DE UNA DISCIPLINA MILENARIA QUE CADA VEZ TOMA MÁS FUERZA. DEMOCRÁTICA, YA QUE ES PARA TODOS, INVITA A ENFOCARSE EN LAS SENSACIONES PERSONALES, LA RESPIRACIÓN Y LA ARMONÍA ENTRE EL CUERPO Y LA MENTE.

 Por Jesica Mateu

Muchas personas conocen al yoga como una variante más de ejercicio físico. Lo es. Sin embargo, su propósito resulta ser mucho más grande que el de mantenerse en forma. Esta actividad está vinculada, como máximo, con una filosofía de vida y, de mínima, con ser consciente de nuestro propio cuerpo, movimientos, posibilidades y limitaciones; la correcta respiración también es importante. Y todo redundando en el bienestar mental.

De hecho, las clases de yoga suelen comenzar con ejercicios de respiración en un estado de quietud y de estiramiento generalizado del cuerpo que lleva al practicante a desconectarse de lo que estaba haciendo y pensando, y lo predispone mejor para el momento presente. Se continúa con asanas o posturas que promueven la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio. Hasta que llega la etapa de la relajación, cuando, de nuevo, se prepara el físico para despedirse de la práctica y descansar. Sentir la propia respiración, así como recorrer con el pensamiento las partes del cuerpo y luego dejar que las emociones y las ideas fluyan y se diluyan, forman parte del final. Es un estado de armonía profunda que muchos *yoguis* aprovechan para extenderlo con una meditación propiamente dicha.

El bienestar que propone esta disciplina milenaria –que nació hace por lo menos unos 5.000 años, en el norte de la India y recién a fines de los años 60 se volvió popular en Estados Unidos y Europa– es tal que las Naciones Unidas declararon al 21 de junio como el Día Internacional del Yoga. “No es solo un ejercicio, sino un modo de descubrir el sentido de unidad con uno mismo, el mundo y la naturaleza”, señaló Narendra Modi, el primer ministro de la India.

## ABANICO DE ALTERNATIVAS

El yoga es para todos. No importa la edad ni el peso ni la experiencia previa. Cada persona puede hacer las posturas a su modo y con la supervisión y explicación de los instructores.

Hay muchas variantes, como el *hatha* yoga, el más adecuado para quienes pretenden comenzar; y otros famosos son *vinasa* yoga, que es más intenso, y *bikram*, que se realiza en salones a muy altas temperaturas. Existen clases más modernas que se alejan un poco de las fuentes, pero que pueden ser interesantes y entretenidas, como el aeroyoga, que se hace sobre una suerte de hamacas colgantes.

## BENEFICIOS

- MEJORA EL EQUILIBRIO Y LA ENERGÍA VITAL.
- COLABORA CON LA SALUD CARDÍACA.
- PREVIENE CONTRACTURAS Y DOLORS DE ESPALDA.
- REDUCE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.
- MEJORA LA CONCENTRACIÓN.
- ESTIMULA EL BUEN DORMIR Y EL DESCANSO.





# El miedo a perderse de... algo



**FOMO ES LA SIGLA EN INGLÉS PARA REFERIRSE A LO QUE LES OCURRE A MUCHAS PERSONAS QUE SE MIMETIZAN CON LO QUE SUCEDE EN LAS REDES SOCIALES, IDEALIZAN LAS VIDAS AJENAS QUE ALLÍ SE EXPONEN Y TEMEN QUEDAR FUERA DE UN CIRCUITO QUE, AL FINAL, SÓLO LOS HACE SENTIRSE MISERABLES.**

Aunque la tecnología permita el acercamiento a lugares y personas, así como encontrar una ventana al mundo y hacer multiplicidad de tareas en simultáneo, esta también puede limitar a la gente. No hace mucho se empezó a hablar –principalmente, en las redes sociales– de FOMO, por sus siglas en inglés: Fear of Missing Out; es decir: miedo a perderse de algo.

Es probable que todos lo hayamos experimentado alguna vez y, si bien esa inquietud es natural, cuando genera angustia y ansiedad se convierte en un problema. Para Diana Sahovaler de Litvinoff, psicoanalista y autora de *El sujeto escondido en la realidad virtual*, “el miedo a la exclusión y a la necesidad de ser considerado por los otros es una característica humana. Conformamos nuestra identidad en relación con los demás y dependemos de su estima. Entonces, siempre estamos más o menos pendientes de si el otro nos quiere, si nos va a cuidar y qué es lo que desea para poder satisfacerlo”, señala.

Y si bien sostiene que el fenómeno FOMO siempre existió, reconoce que parece haberse exacerbado en la actualidad producto de la sobreexposición de las personas en Internet. “Hay quienes están mucho más pendientes de la opinión de los demás. Sobre todo, siguiendo ciertos ideales de la época: ser popular, tener muchos amigos, sentirse feliz, no tener problemas ni dolores, pertenecer a un determinado grupo, etcétera”.

Esta dependencia a la aceptación externa no sólo genera mucha presión y ansiedad, sino la necesidad de corroborar, de manera constante, que uno es querido y valorado. En consecuencia, la especialista recomienda consultar con un terapeuta si quien postea una publicación que no recibe la atención que esperaba se siente muy angustiado. Sería bueno poder reflexionar acerca de “por qué necesita esta confirmación de la propia identidad”, analiza.



## LOS ADOLESCENTES, MÁS VULNERABLES

Si bien cualquier ser humano puede padecer FOMO, los especialistas consultados coinciden en que los adolescentes son los que más tienden a sufrirlo. Están en una crisis por la búsqueda de su identidad, desidealizan a sus padres y buscan nuevos valores. Necesitan mucho de pares que los sostengan y del grupo. Por eso, es una época propensa a tener miedo a quedar afuera.

El médico psicoanalista Ricardo Rubinstein, quien trabajó sobre los cambios en la subjetividad con las nuevas tecnologías, sostiene que el predominio de lo visual en detrimento del contacto directo y del uso de la palabra alteraron la forma de sentir, de estar y de participar. “Hoy, las personas establecen vínculos emocionales con los dispositivos y lo que allí sucede. Además, lo que ocurre en la vida cotidiana es trasladado por ellos a las redes sociales”, destaca el especialista.

Pero la pantalla representa una hiperpresencia que hace que muchos jóvenes creen que allí siempre hay alguien disponible para ellos, a diferencia de lo que pasa en su vida real, donde las personas “están y después se van”,



reflexiona Rubinstein. Según él, esta interpretación favorece la “adicción a las pantallas”, a la que se le suman los efectos biológicos de los *likes* e interacciones en las redes, ya que generan endorfinas y adrenalina, cuyos efectos estimulantes a nivel cerebral provocan el deseo de obtener más. Y es allí cuando aparecen las condiciones para que el FOMO se manifieste.

### CÓMO ABORDAR LA PROBLEMÁTICA

Establecer límites en el tiempo de conexión de los adolescentes puede ayudar para que generen espacios reales en los que, de verdad, puedan compartir con sus pares y vivir nuevas experiencias presenciales. De todos modos, si no se trata el fondo de la cuestión, ese miedo a perderse de algo sólo se va a trasladar desde el mundo tecnológico al analógico. Porque, en definitiva, el conflicto de base resulta ser la falta de confianza en uno mismo. Por eso, para Sahovaler, hay que abordar la dificultad enfocándose en la conducta. Esta tiene relación con la historia y con el presente de vida. “No es un problema de las redes sociales, sino del individuo. Un tema de personalidad”, explica.

Por su parte, Cristina Palacios, de la Asociación Argentina de Counselors, opina que, para buscar solución a esta situación angustiante, puede ser útil “observar las temáticas o personas con las que nos estamos conectando y depurar los contenidos que no nos son significativos. Si no es de nuestro agrado lo que vemos, podemos repensar lo que estamos buscando y consumiendo, y generar un cambio desde allí”, sugiere.

Desde esta perspectiva, “fortalecer el desarrollo del potencial personal, favorecer el autoconocimiento, la autovaloración y la autoimagen pueden ayudar en una nueva forma de vincularnos”, agrega. Pero, ante todo, es necesario advertir el impacto que tienen los estímulos de la virtualidad en la vida personal y comunitaria. Darse tiempo para analizar y comprender cómo uno se relaciona en las redes, qué comparte y qué consume, puede ayudar a la autocomprensión y a no sentirse excluidos.

### CAMBIO DE PERSPECTIVA

No sólo los chicos pueden sentir temor a perderse de algo importante o compararse con las aparentemente atractivas vidas que otros exponen en redes sociales mediante una edición que no deja ver el detrás de escena de la foto o de la experiencia personal, profesional o familiar. También los adultos pueden confundir recortes de la realidad con el todo y olvidarse de valorar la propia existencia.

Pero ante la imagen distorsionada o parcial de las vidas ajenas, surge otro concepto que ayuda a volver al eje. Se trata del JOMO o Joy of Missing Out (el placer de perderse algo), que fue acuñado por la escritora Christina Crook, que propone, ya desde 2014, encontrar el equilibrio en un mundo conectado disfrutando del presente personal, aun con sus dificultades. Ella alerta acerca de lo nocivo que es vivir demasiado ensimismado con lo que ocurre en el plano virtual y plantea enfocarse en el aquí y ahora, sin tener en cuenta los “me gusta” y sin sentir la necesidad de exponerlo todo. Así, para de verdad no perderse nada importante, vale la pena enfocarse y conectarse con la propia vida. Quedar enredados en las redes sociales debería ser, probablemente, el miedo al cual prestarle mayor atención.



✍ Por Jesica Mateu

# El olfato, un sentido personal y misterioso

DIEGO  
FOLGUEIRA



Médico del Servicio de Otorrinolaringología del Hospital Alemán.

**LA PANDEMIA LE DIO PROTAGONISMO. MUCHOS ENFERMOS DE COVID-19 LO PERDIERON Y TODOS LO REVALORIZAMOS. UN ESPECIALISTA RESPONDE A LAS PREOCUPACIONES ACTUALES SOBRE ESTA HERRAMIENTA DE DISFRUTE Y SUPERVIVENCIA.**



**ASÍ COMO TOMAMOS MEDIDAS PARA PRESERVAR LA VISTA, EL OÍDO Y EL TACTO, ¿ES POSIBLE CUIDAR EL OLFATO EN LO COTIDIANO?**

Podemos evitar hacer ciertas cosas que lo perjudican. Por ejemplo, no exponernos de manera prolongada a emanaciones de sustancias tóxicas y a diferentes químicos. A la vez, el hábito de fumar es malo para este porque el tabaco afecta el epitelio olfatorio y, a la larga, disminuye su capacidad.



**¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS CON COVID-19 PIERDEN EL OLFATO Y OTRAS NO?**

Como es un virus nuevo, aún se sabe poco. Si bien hay numerosos trabajos científicos sobre anosmias (ausencia de olfato) por COVID-19, lo cierto es que transcurrió escaso tiempo para poder evaluar sus resultados y dar respuestas concluyentes. Lo que se conoce es que, como en todos los cuadros virales, se ven afectados ciertos órganos o determinadas estructuras con más frecuencia que otras. En términos generales, este virus tiene una preponderancia por esta área, por las células de sostén del receptor olfatorio. Pero, la verdad, es que todavía no sabemos la respuesta a la pregunta.



**¿CUÁNTO SE TARDA PARA QUE ESTE SENTIDO SE RESTABLEZCA Y DE QUÉ DEPENDE?**

Para recuperar el olfato siempre es indispensable reeducarlo. No se sabe cuánto tiempo lleva, pero sí podemos ver que el 80 % de los pacientes que lo perdieron lo hacen dentro de los primeros tres meses. De todos modos, a largo plazo, mejoran casi todos. Sin embargo, hay un grupo, entre un 15 y 20 % que, aunque siga las recomendaciones para reponer su función no logra volver a oler con normalidad. Los ejercicios para recuperar este sentido pueden llevarse

a cabo en casa. Para estimularlo hay que exponer al olfato a diferentes sustancias durante 20 minutos, unas cuatro o cinco veces por día. Se puede probar con especias, como clavo de olor; con cítricos, como el limón; y con flores, como el jazmín o la lavanda. También, con hierbas, como la menta y el eucalipto, por ejemplo.



**MÁS ALLÁ DEL CORONAVIRUS, ¿QUÉ OTRAS ENFERMEDADES Y AFECCIONES REPERCUTEN EN EL OLFATO?**

El virus de la gripe y de la influenza actúan sobre la neurona olfatoria, pero permiten una recuperación importante. También se observan disminuciones en la función de este sentido en pacientes que sufren de rinitis alérgica, ya que les genera una congestión que dificulta la llegada de las partículas olfatorias a la mucosa nasal. Asimismo, es habitual que se vea afectado cuando se producen traumatismos de cráneo porque conlleva una ruptura en los filetes olfatorios, que son los que dan origen al nervio encargado de llevarle al sistema nervioso central la información sobre lo que la persona huele.



# Homenaje a Benjamín, un electricista naval que ya no está



**SU HIJA, SANDRA BACA, LO RECUERDA CON MUCHO CARIÑO. ASEGURA QUE SIGUE DE DUELO, DESPUÉS DE SU MUERTE REPENTINA, EN 2019. ÉL SE JUBILÓ JOVEN PORQUE HABÍA COMENZADO A TRABAJAR DE NIÑO Y VIVÍA RECORDANDO ANÉCDOTAS DE ALTAMAR CON UN HUMOR NEGRO QUE DIVERTÍA A QUIEN QUISIERA ESCUCHARLO.**

 Por Jesica Mateu

Prolijo. Inteligente. Trabajador. Valiente. Esas palabras y muchas otras elige Sandra para describir a su papá, el electricista y electronicista naval Benjamín Baca, quien falleció en 2019 a causa de una leucemia fulminante.

Benjamín tenía una relación entrañable con su hija, quien lo cuidó, al igual que a su esposa, hasta el último suspiro. De hecho, Sandra vive hace 30 años en Pinamar y, en 2014, se llevó a sus padres con ella con el propósito de asistirlos. Antes, ellos vacacionaban en esa ciudad costera para pasar tiempo juntos.

Además del amor, los unía el humor. “Mi papá jamás se peleó con nadie. Yo lo joroba diciéndole que debía tener un amor en cada puerto. Pero lo cierto es que era muy correcto; tenía una conducta intachable. Cuando estaba embarcado, le escribía cartas de amor a mi mamá. Se iba por tres meses y llegó a viajar por un año, hasta que ella le puso un ultimátum. Había un amor profundo entre mis padres”, asegura.

Benjamín siempre volvía con regalos: zapatillas, chocolates u objetos característicos de los destinos que visitaba, como muñecas y latas de distintos productos. Portugal, España, Francia, Italia, Rusia y Japón fueron sólo algunos de los países en los que tocó puerto.

Comenzó su carrera en 1976, en barcazas; después, navegó en buques de ultramar por Brasil y, más tarde, por Europa, África y Asia. Se jubiló a inicios de los 90, con 54 años. Él había empezado a trabajar cuando era un niño de 10 para ayudar, tras la muerte de su propio

padre, a su familia. Sandra recuerda, entre las hazañas de Benjamín, que él fue capaz de descifrar el circuito eléctrico de un barco japonés que se hallaba en Ceilán –ahora Sri Lanka– y que, gracias a eso, pudo hacerlo funcionar y traerlo a la Argentina.

También destaca la memoria de su padre: “Recordaba villancicos que había escuchado en Ámsterdam y los cantábamos juntos”. Además, subraya, era solidario con los marineros y tenía respeto por otras culturas. Disfrutaba conocer los lugares a los que viajaba y a sus iglesias.

La admiración y el cariño que Sandra tiene por Benjamín se expone en cada palabra. De chica, como ahora, lo extrañaba mucho y, por ello, sentía mucha alegría cuando volvía. Divertida, cuenta que, en una oportunidad, no lo reconoció: “Golpearon a la puerta de casa. Vi un hombre de rulos y pelo largo, y le comenté a mi mamá que llamaba un señor. ¡Yo ya tenía 17 años!”, describe.



Sus últimos años, en Pinamar, Benjamín trabajó en un taller mecánico que había armado en el garaje de su hija. Miraba todos los partidos de fútbol que podía y prefería no ir al puerto porque sentía nostalgia. “Veíamos alguna película de barcos y me contaba que había estado ahí o allá”, agrega Sandra, quien también asegura que hoy lo siente cerca; que recibe señales de su padre. Orgullosa de su vínculo, confiesa que “siempre tuvimos una conexión especial. Nos mirábamos y sabíamos qué pensaba cada uno”.

# DESHOJANDO MARGARITAS

Llega la primavera y, con ella, parece renovarse la vida, la alegría y el colorido de nuestro entorno. Es una temporada lúdica, con una energía especial. Por eso, te proponemos escribir –en cada pétalo de esta clásica flor– un deseo para esta nueva etapa del año. Si, además, te animas a hacer rimas, ¡más divertido aún!



*¡Qué situación problemática!*

PARA FESTEJAR EL DÍA DEL MAESTRO, ENTRE TODAS LAS FAMILIAS JUNTAMOS DINERO PARA COMPRARLE UN REGALO. PENSAMOS EN OBSEQUIARLE UNA CARTERA QUE SALE **\$2.759** Y UNA BILLETERA QUE CUESTA **\$1.241**. SOMOS **25 ALUMNOS**.  
**¿CUÁNTA PLATA DEBEMOS JUNTAR?**  
**¿CUÁNTO TIENE QUE APORTAR CADA FAMILIA?**



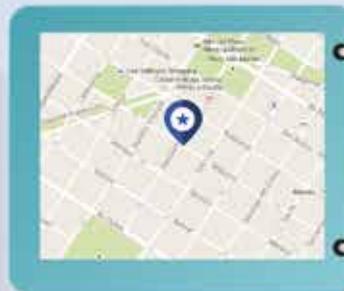


# Mundo OSEN

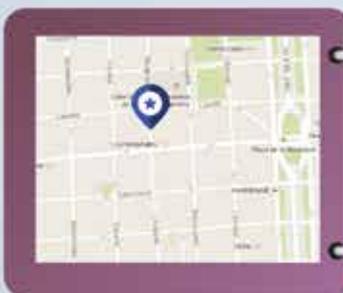
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



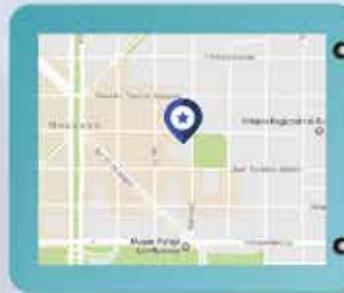
**BAHÍA BLANCA**  
Peatonal Drago 26  
1º, Of. 7  
0291-4306080



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



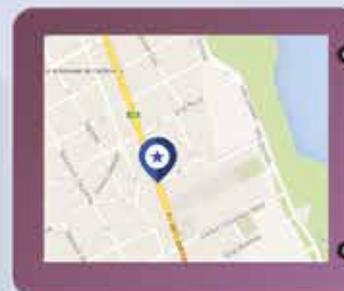
**CENTRO**  
Uruguay 469 4º A  
4371-4896



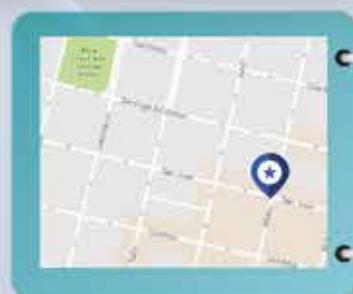
**NEUQUÉN**  
Ministro González  
291 - P.A. - Of. 3  
0299-4487474



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



**VICENTE LÓPEZ**  
Av. San Martín  
1091  
4837-9472



**TUCUMÁN**  
Maipú 419 1º A  
0381-4219734



JUNTO A VOS,  
EN CADA PASO DE TU VIDA

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

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