



TURISMO

SOSTENIBLE



LA MANERA DE VIAJAR CON EL MÁXIMO RESPETO POR EL ENTORNO

Entrevista a Erica Utreras

La instructora de meditación que democratiza la práctica milenaria.

págs. 6 y 7

Rabia

La enfermedad que pasa de animales a humanos si no se cumple con la vacunación anual de perros y gatos.

págs. 8 y 9

Madres y padres narcisistas

Cuando la prioridad no está en el bienestar de los hijos, sino en el propio. Manipulación y falta de empatía.

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

RECONECTARSE CON UNO MISMO Y EL ENTORNO

Con la primavera se renueva la vida, amanece más temprano y la noche llega más tarde. Parece que, con la floración, también aparece la celebración de la naturaleza. Tal vez por eso, a muchos, se les dé por repensar el modo en que se conectan con el mundo, con su tiempo libre y con su manera de viajar. Es que la pandemia, más controlada por las vacunas, anima a volver a armar valijas.

Por todo eso, en **Nota de tapa** hablamos del turismo sustentable, una tendencia que no es nueva, pero que crece con la concientización del cuidado del planeta. Se trata de visitar destinos procurando que el impacto en la comunidad y el entorno sea positivo. ¿Cómo? Te lo contamos en el artículo.

Además, en **Entrevista** hablamos con una experta en meditación, una práctica que nos ayuda a aquietar la mente para reconectarnos con nosotros mismos de una forma más profunda, sin prisas, regalándonos una pausa saludable.

Otra acción que implica tiempo sin prisa es la lactancia materna. Beneficiosa tanto para la madre como para sus hijos, requiere de algunas pautas para que sea posible y hasta placentera. En **GPS** te hablamos de ella.

Lo que no es beneficiosa es la relación que establecen las madres y los padres narcisistas. En un vínculo que tiende a ser incondicional, hay quienes parecen quererse más a sí mismos que a sus propios hijos, lo que puede dañar la autoestima de ellos e incluso generar rivalidades entre hermanos. En **La Brújula** vemos cómo son estas personas y cómo lidiar con ellas.

Por otra parte, en **Salvavidas** nos dedicamos a la prevención de rabia; una zoonosis que no hay que subestimar. Mientras que, en **A todo vapor**, nos ocupamos de la importancia del estiramiento pre y postejercicio físico, para cuidar las articulaciones y los músculos.

Y, finalmente, en **Bitácora de la Marina Mercante** te contamos una nueva historia de un jubilado del SEEN; en **En Cifras** tomamos conciencia de algunos datos vinculados con la salud y, en **Recreo de Piratas**, la pasamos bien con los más pequeños.

Que disfrutes de otra edición de *Embarcados*.
Hasta la próxima.



Ricardo R. Iglesias
Presidente



SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

ENTREVISTA

Erica Utreras. La instructora de meditación revela las claves para adoptar un hábito que, asegura, permite conectarse con el yo.

SALVAVIDAS

Rabia. Una zoonosis que se puede prevenir con vacunas para perros y gatos.

08

10

NOTA DE TAPA

Turismo Sustentable. Una tendencia que crece con el interés por cuidar el entorno.

A TODO VAPOR

Estiramiento. Consejos para tener músculos y articulaciones sanas.

13

14

Padres Narcisistas. El flagelo de aquellos que se priorizan por sobre sus hijos.

LA BRÚJULA

16

GPS

Lactancia Materna. Una oportunidad que beneficia al binomio madre e hijo.

17

BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Recuerdos de un electricista naval.

18

RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

MUNDO OSEN

3N C1FR4S

Se estima que el **10 % de los argentinos** tienen **dermatitis atópica**, una condición crónica que provoca enrojecimiento, picazón e inflamación de la piel, y que es considerada la patología **más frecuente en niños**, ya que afecta a **un 10 y un 30 % de ellos**.

De todos modos, pueden aparecer a cualquier edad.



Un estudio elaborado por AHF Argentina, presentando recientemente en el marco del Conferencia Internacional de Sida de Montreal (Canadá), que consistía en que **personas trans** que ejercen la prostitución tuvieran acceso al test del VIH, arrojó que sólo aceptó hacerlo el 10 % de quienes fueron convocadas. Sin embargo, cuando el ofrecimiento fue realizar de manera combinada las pruebas de sífilis y de VIH, la aceptación aumentó un 80 %. El resultado para **la prevalencia de sífilis fue del 22 % y de VIH, del 14 %**. Otro dato es que la mayoría de las mujeres trans ya conocían su diagnóstico positivo, pero no estaban en tratamiento. A partir de esta experiencia, el **95 % de ellas se vincularon al sistema de salud pública para iniciarlo**.

Cada año **mueren 1,8 millones de personas** a causa del **cáncer de pulmón**. Es el más frecuente del mundo, con unos **2,2 millones de nuevos casos anuales**. El **90 % de quienes lo padecen son fumadoras**, por lo que prevenir el consumo como dejarlo es siempre el principal objetivo de todas las iniciativas que buscan evitarlo.



1 frase para inspirar:
“Dentro de un año desearías haber comenzado hoy”,

Karen Lamb



“La meditación voluntad y de indagar en

LAS TÉCNICAS DE ORIGEN ORIENTAL QUE BUSCAN AQUIETAR LA MENTE TIENEN CADA VEZ MÁS ALCANCE. ERICA UTRERAS Y SU PAREJA, DIEGO PRADA, ENSEÑAN EN ARGENTINA UN MODO DE CONCEBIRLAS QUE ELLOS MISMOS ABSORBIERON EN VIAJES PROLONGADOS A LA INDIA.

Por María Eugenia Rodríguez

Meditar es un verbo que, a pesar de representar un concepto milenario, cada vez tiene más espacio en la vida moderna y traspasa las fronteras del yoga y los retiros espirituales. Ideas como las de respirar en modo consciente y llevar la mente al tiempo presente se pueden escuchar en oficinas, consultorios médicos o, tal vez, entre familiares y amigos en términos de *mindfulness*, que es quizá el anglicismo que hoy más se usa en Occidente para adaptar esta práctica de origen asiático.

Pero qué se entiende por meditar, cuál es su concepción de origen. Erica Utreras (o Anuvilash Manjari Devi Dasi) y Diego Prada (o Damodar Das), nombres otorgados dentro de la antigua tradición *vaishnava* por su maestro Sripad Bhaktivedanta Vana Maharaj, hicieron viajes prolongados a India donde aprehendieron un modo de concebir la espiritualidad hindú que hoy transmiten en prácticas de meditación grupales en la ciudad donde viven, Bahía Blanca, al sur de la provincia de Buenos Aires.

Ella lo define así: “Meditar es buscar aquietar las ondas del pensamiento e ir hacia el interior, a un espacio de conexión profunda con nuestra verdadera naturaleza. Existen diferentes técnicas y cada persona tiene más afinidad con una u otra de acuerdo con su forma de ser o las circunstancias en las que se encuentra. Hoy hay numerosos estudios científicos que prueban los beneficios de la meditación. Se está implementado en escuelas, empresas y muchos médicos lo recetan a sus pacientes”.

¿Cuáles son las técnicas de meditación que ustedes enseñan y practican?

Vale la pregunta como aclaración, porque no se puede enseñar algo que no se practica, y eso es fundamental para que el conocimiento se transmita con la potencia que viene de los maestros yoguis. Nosotros practicamos *antar mouna* (meditación silenciosa), *japa* (meditación con mantras y *japa mala*, similar a un rosario) y *kirtan*, con mantras e instrumentos. También, enseñamos algunas técnicas de respiración y concentración.

¿Es posible aquietar la mente en las ciudades?

Claro que sí, y ese es el desafío. Por supuesto que requiere de voluntad y de ganas de indagar sobre uno mismo. Se suele pensar que se necesita experiencia y preparación para meditar, y en parte es así. Pero, por otro lado, se puede comenzar tratando de situarse en el momento presente, sin el pensamiento de lo que ya pasó y sin la expectativa de lo que va a venir.

¿Y cómo se hace?

Debemos prepararnos para que, al momento de sentarnos a meditar, estemos familiarizados con la observación de nuestros pensamientos. Podemos comenzar con sencillos ejercicios de atención plena. Simplemente, observar todo lo que sucede en un instante. Si estoy caminando, mi pisada, el traslado del peso, mi respiración; si voy a comer una manzana, percibir la sensación de las papilas gustativas, la saliva, la textura y así, poco a poco, detenerse con atención en cada detalle y en lo que consideramos las pequeñas cosas de la vida. Ese es un buen comienzo y un gran reto. Vivir con atención, percibiendo el detalle y dejarnos sorprender por el presente.

¿Qué técnica de meditación podría ser la más efectiva para vidas urbanas mediadas por la tecnología?

Los maestros recomiendan la meditación con mantras. Pero encontrar momentos de silencio y quietud en medio de la vorágine de la ciudad es absolutamente necesario para toda persona que tenga el deseo sincero de conectar con su espíritu.

¿Cuándo y cómo recomendarías empezar a meditar?

Cuando aparece una necesidad interna de observarse y querer cambiar aspectos de la vida que hacen ruido. Ese es el momento. Lo primero es buscar una guía adecuada, alguien que

requiere de ganas de uno mismo”



ya esté practicando y pueda acompañar. Luego, seguir sus instrucciones y trazar metas no muy difíciles que se puedan cumplir. Y, paso a paso, ir caminando en esta práctica.

¿Por qué es tan importante la constancia en este hábito?

Como en cada cosa que hacemos en la vida, si tenemos constancia vamos superándonos y profundizando. Tener disciplina y regularidad en la práctica nos protege de abandonar y caer ante la influencia de nuestro ego. Como una medicina, que sólo hará su efecto si se sigue bajo una instrucción determinada. Algo similar sucede con la meditación. Más aún si la hacemos como una forma de vivir. En ese caso, ya no podemos estar sin ella.

¿Cómo es posible transmitirlo a personas que no tienen acercamientos con el yoga o con actividades de origen oriental y que, aun así, desean iniciarse en estas prácticas?

La meditación es una experiencia que trasciende a cualquier credo o religión. Incluso, si no se tiene acercamiento con el yoga se pueden experimentar sus beneficios.

¿Cómo interpretar a una cultura y a una religión tan alejada de la nuestra?

En principio, hay que entender que el yoga no es una religión, sino una ayuda para la práctica de las verdades básicas espirituales de todas las religiones. Luego, es importante comprender que las deidades son arquetipos; símbolos que están en el inconsciente colectivo de la humanidad. No necesitamos religiosidad para poder practicar, pero sí tener un corazón abierto. Conectar con el ser o el Absoluto en la manera en que cada uno pueda concebirlo.

¿Dónde se pretende llegar con la meditación?

El fin es la trascendencia. Diríamos que la calma en la mente, el equilibrio, la relajación y el bienestar serían los efectos secundarios. Nuestro maestro, Ekanath Das, hace una comparación muy ilustrativa y dice que es como ir de viaje: uno puede ir en avión, sentirse cómodo, disfrutar de los servicios del avión, pero nadie diría que el fin último del viaje es el avión, el fin es el destino al que nos dirigimos. De manera similar, los beneficios que nos ofrece la meditación son el medio a través del cual vamos a llegar a nuestro destino.

AVAL CIENTÍFICO

Existen múltiples investigaciones científicas que asocian a la meditación con el bienestar y la reducción del estrés y del riesgo de padecer enfermedades. Sin embargo, un estudio de 2016 se destacó por lo interesante del método, dado que prescindió de enfocarse en monjes budistas experimentados, que era lo habitual en este tipo de análisis, y se enfocó en personas con realidades típicas de los centros urbanos.

Publicado por la revista *Biological Psychiatry* y destacado en el *New York Times*, dicho estudio analizó a un total de 35 hombres y mujeres desempleados que sufrían estrés, y les tomó muestras de sangre y tomografías de cerebro. A la mitad de ellos se le enseñó meditación consciente en un centro de retiro y al resto se lo guio en una suerte de falsa meditación, enfocada en la relajación y la distracción (ejercicios de estiramiento, charlas), es decir, se le dio un placebo.

Después de tres días, los participantes dijeron sentirse renovados y con más fuerza para soportar el estrés del desempleo. Sin embargo, las tomografías de seguimiento mostraron diferencias únicamente en aquellos que habían meditado: había más actividad –o comunicación– entre las partes de su cerebro asociadas al manejo del estrés, así como en otras áreas vinculadas a la concentración y a la tranquilidad. Este estudio probó que la meditación puede cambiar favorablemente el cerebro de cualquier persona que la practique y, posiblemente, mejore su calidad de vida.



Da rabia

LAS MORDEDURAS DE ANIMALES DOMÉSTICOS -COMO PERROS Y GATOS- O SALVAJES -COMO MURCIÉLAGOS Y ZORROS- EXPUESTOS AL VIRUS DE LA RABIA TRANSMITEN ESTA ENFERMEDAD LETAL. LA FORMA DE PREVENIRLA ES VACUNAR ANUALMENTE A LAS MASCOTAS.

 Por Jesica Mateu

La rabia es una enfermedad de la que ya no se oye tanto hablar, dado que, con la vacunación, es totalmente prevenible. Se trata de una zoonosis; esto implica que se transmite de animales a humanos. Pero está comprobado que, si se aplica la vacuna antirrábica al 70 % de los perros, el ciclo de contagio se rompe.

En Argentina es obligatorio aplicar la vacuna a perros y gatos una vez al año, ya que se trata de una problemática de salud pública. De esta manera, se protege a los animales y a las personas.

Es clave adoptar el hábito de vacunar a los animales de compañía, puesto que esta enfermedad viral está en todo el mundo. Es endémica en más de 150 países y se halla en perros, gatos y fauna silvestre. Se concentra en la saliva y se transmite, principalmente, a través de mordeduras. De hecho, en el 99 % de los casos de rabia en personas, el contagio se produjo por mordeduras de perros infectados, según explica la Organización Mundial de Salud Animal (OMSA). La tasa de mortalidad es casi del 100 %.



En el mundo, sobre todo en África y en Asia, fallecen por su causa alrededor de 59.000 personas (el 40 % son niños) cada año. Vale aclarar que el 80 % de las muertes se da en zonas rurales, sin acceso a campañas de vacunación antirrábica ni a tratamientos postmordeduras.

Es una enfermedad muy dura para quienes la padecen, porque afecta al sistema nervioso central de los mamíferos y humanos. Por ello, frente a cualquier mordedura –sea de una mascota, como un perro, gato ajeno o callejero; incluso de un murciélago o un zorro– es importante consultar a un médico clínico o veterinario, según quién sea la víctima.

De hecho, el proceso de contagio suele darse a partir de que gatos y, sobre todo, perros, entran en contacto con animales salvajes con rabia, como los murciélagos, y al ser mordidos por ellos, o incluso por curiosear y jugar con uno moribundo al que toman con sus bocas, adquieren el virus. Luego, producto de la desesperación que genera la patología, estos animales de compañía muerden a niños y adultos, y les transmiten la rabia.

Por ello, es una enfermedad que afecta, en especial, a comunidades pobres y vulnerables de zonas rurales remotas, sin un adecuado o suficiente acceso a las vacunas; y, en menor medida, a familias que viven en pueblos o casas de campo, en los alrededores de las grandes o pequeñas ciudades, que se olvidan de cumplir con la obligación de la vacunación y, aunque menos probable y de manera circunstancial, se exponen a animales con rabia. Nadie está exento de enfermarse y de allí la importancia, aun en las urbes, de la vacunación canina y felina.



SÍNTOMAS COMUNES

Las señales de la enfermedad pueden tardar días, semanas y hasta un año en aparecer; incluso, puede que no sean tan evidentes, pero, al final, si no se actúa de manera inmediata frente a la exposición al virus, se afecta el sistema nervioso central y se produce la muerte.

Tanto en perros como en hombres y mujeres, los indicios se manifiestan por cambios súbitos en el comportamiento. Puede aparecer dolor de cabeza, fiebre, vómitos e inapetencia y, con el correr de los días, tal como indican en la OMSA, “los signos evolucionan hacia una disfunción cerebral, ataxia, debilidad y parálisis, dificultades para respirar y tragar, salivación excesiva, comportamiento anormal, agresividad o automutilación”.



Esta agresividad es la que puede generar que las mascotas terminen por morder a los miembros de sus familias o a otros animales y, de esa manera, continuar con la transmisión viral. Otros síntomas son debilidad, confusión y hasta alucinaciones.



CONSEJOS CLAVE

- Vacunar a los perros y gatos contra la rabia, desde los tres meses y una vez por año durante toda su vida.
- Si se encuentra un murciélago, no hay que tocarlo, sino avisar al centro de zoonosis del municipio para que sea un técnico quien lo retire y lo envíe al laboratorio para su análisis.
- Si se sufre una mordedura de un animal, aunque más no sea del perro de la familia, hay que lavar la herida con abundante agua y jabón. No colocar alcohol ni otro desinfectante, y concurrir rápidamente al centro de salud más cercano para ser evaluado por un médico. Seguramente, este consultará si el animal que ocasionó la mordedura tiene las vacunas al día.
- Cuando esté indicado, debe aplicarse la vacuna antirrábica humana lo más rápido posible, después de ocurrida la exposición.



Fuente: Ministerio de Salud de la Nación



EL *turismo* sostenible

TOMA FUERZA POSTPANDEMIA

LA INDUSTRIA REPUNTA LUEGO DEL FRENO QUE LE IMPUSO LA COVID-19. LOS VIAJEROS VUELVEN A RECORRER EL MUNDO, PERO CON MAYOR CONCIENCIA ACERCA DEL IMPACTO NEGATIVO QUE PUEDE PROVOCAR EN EL MEDIO AMBIENTE Y EN LAS COMUNIDADES SI NO SE HACE DE MANERA RESPONSABLE Y AMABLE CON EL PLANETA.

 Por Jesica Mateu



La concientización global acerca de la importancia de cuidar el planeta crece constantemente. Está claro que el desarrollo es clave y que cualquier actividad que las personas –y con ellas, las industrias y las comunidades– realizan tiene un impacto. La clave no es volver a vivir como en la Prehistoria, sino lograr un equilibrio entre progreso y cuidado de los recursos; en mejorar la calidad de vida a partir de la innovación y de las buenas prácticas.

Se sabe que, por diversos motivos, el turismo mundial fue escalando y, hoy, a pesar de las crisis económicas y las guerras, viajar dejó de ser un imposible. Con la pandemia de la COVID-19, el mundo parece haberse detenido y con él, la industria turística se vio por demás afectada. Sin embargo, con la aparición de vacunas, poco a poco se retomó el flujo de viajeros. De hecho, según el último Barómetro de la Organización Mundial del Turismo (OMT) hubo un fuerte repunte en los primeros cinco meses de 2022. Con casi 250 millones de arribos internacionales registrados contra los 77 millones de entre enero y mayo de 2021. Esto implica que el sector se recupera casi la mitad (46%) de los niveles previos a la pandemia.

En este contexto toma más relevancia la tendencia que ya existía años atrás, la del turismo sostenible. La OMT explica que los principios de sostenibilidad de la industria se refieren a los aspectos medioambiental, económico y sociocultural, de modo de establecer un equilibrio adecuado entre esas tres dimensiones.



Según esta organización, el turismo sostenible debe “dar un uso óptimo a los recursos medioambientales, que son un elemento fundamental del desarrollo (de esta industria), manteniendo los procesos ecológicos esenciales y ayudando a conservar los recursos naturales y la diversidad biológica”. Y, también, “respetar la autenticidad sociocultural de las comunidades anfitrionas, conservar sus activos culturales y arquitectónicos y sus valores tradicionales, y contribuir al entendimiento y la tolerancia intercultural”.



BUENAS PRÁCTICAS

Todo esto implica no sólo certificaciones que dan cuenta qué alojamientos, transportes y demás aspectos vinculados al turismo realizan gestiones adecuadas del agua, la energía y demás recursos, sino que también los viajeros llevan adelante buenas prácticas para que el impacto en el medio ambiente y las comunidades sea poco o nada negativo y sí positivo. Priorizar el tren al avión, permanecer más tiempo en un destino en lugar de poco en varios, trasladarse a pie o en bicicleta, no desperdiciar recursos, reciclar y reutilizar, son algunos ejemplos.

En la actualidad, se espera que un lugar adopte los principios de la sostenibilidad, con iniciativas ecológicas y programas de apoyo a las comunidades. Por ello, a la hora de elegir un alojamiento ecológico, vale preguntarse cómo gestionan los residuos, si disponen de sistemas para ahorrar agua, si ofrecen medios de transporte alternativos, si redujeron el uso del plástico, por mencionar solo algunas ideas.

El crecimiento del turismo sostenible hizo que, por ejemplo, Booking.com lanzara, en noviembre del año pasado, el sello de viajes sustentables. En agosto de 2022 anunció que ya son más de 2.200 los alojamientos del país que gozan de ese sello. Este surgió para ayudar a los viajeros a encontrar opciones más sustentables de forma fácil y rápida, y se basa en certificaciones y acciones vinculadas a aspectos como residuos, energía y gases de efecto invernadero, agua, apoyo a las comunidades locales y protección de la naturaleza.

Destinos como Puerto Iguazú, El Chaltén y Villa General Belgrano es donde hay mayor proporción de este tipo de alternativas de hospedaje vinculadas a Booking.com. La compañía señaló, también, que en este contexto encargó una investigación para la cual, en febrero, se habían encuestado a más de 30.000 adultos de 32 países y territorios que habían viajado, al menos, una vez en los últimos 12 meses,



que hayan estado planificando un viaje en 2022 y que hayan sido las personas encargadas de tomar decisiones relacionadas con este.

Entre los resultados, se destacó que el 88 % de los argentinos afirmaban que viajar de forma más sustentable les resultaba importante y un 74 % deseaba hacerlo durante los siguientes 12 meses. Sin embargo, el 31 % desconocía que existieran alojamientos con esas características y el 35 % no sabía cómo encontrarlos. La empresa también indicó que, en todo el mundo, existen más de 125.000 propiedades con el sello visible en su perfil dentro de la plataforma.

Por su parte, Babel, la plataforma de aprendizaje de idiomas enfocada en conversaciones cotidianas, da cuenta de conceptos interesantes del turismo sostenible. Héctor Hernández, lingüista y Curriculum & Enrichment Lead de Babel Live, comentó que “existen términos desconocidos que queremos traer a la luz, ya que describen una forma de viajar que promueve una experiencia intercultural más

El turismo sostenible debe “dar un uso óptimo a los recursos medioambientales, que son un elemento fundamental del desarrollo (de esta industria), manteniendo los procesos ecológicos esenciales y ayudando a conservar los recursos naturales y la diversidad biológica”.

profunda. Alojarse con una familia o practicar el agroturismo puede ofrecer a los turistas la oportunidad de mantener conversaciones significativas con los lugareños, probar algunas de sus recetas tradicionales y, a menudo, practicar otro idioma”.



ALGUNOS DE ESOS CONCEPTOS INTERESANTES:

 **Turismo regenerativo:** es la evolución del turismo sostenible, ya que, además de tener el objetivo de hacer menos daño al medio ambiente, busca que las personas, al irse, dejen un lugar mejor del que encontraron. En la práctica puede implicar limpiar una playa, plantar árboles autóctonos en un bosque o comprar sólo productos locales.

 **Turismo comunitario:** los habitantes locales invitan a los turistas a sus casas, les permiten conocer hábitats y la fauna del lugar, así como la cultura, rituales y tradiciones.

 **Agroturismo:** el campo y el turismo se unen para ofrecer una experiencia educativa mediante una visita a una granja, un viñedo, un rancho o una clase de cocina regional. Por ejemplo, es posible alojarse en una bodega, aprender sobre las variedades de uva locales, la producción de vino y disfrutar de una cata.

 **Filanturismo:** es la filantropía asociada al turismo. Los viajeros pueden elegir unas vacaciones o una experiencia para estimular la economía o realizar un voluntariado en la comunidad. Se buscan lugares afectados por una catástrofe natural, por ejemplo.

 **Turismo lento:** inspirado en el movimiento de la comida lenta (*slow food*), consiste en viajar con menos frecuencia, pero durante un periodo prolongado y sin prisa, para conocer profundamente cada lugar y su cultura. Se asocia, además, a buenas prácticas, porque considera el impacto medioambiental, social y económico de los viajes. Es una oportunidad para olvidarse de los aviones y tomar el camino más largo o lento, y salir del circuito turístico tradicional para conectarse con la autenticidad de cada destino.

 **Presumir de tren (*tagskryt*):** surge del término sueco que pretende promover y sentirse orgullo de los esfuerzos que se realizan para minimizar la huella de carbono viajando de forma más ecológica. De hecho, el tren eléctrico está reconocido como el modo de transporte motorizado menos contaminante.

Estiramiento muscular, un hábito que no requiere esfuerzo, sino disposición

MEJORA LA FLEXIBILIDAD, DISMINUYE LOS DOLORS ARTICULARES, RELAJA LA MENTE Y FORTALECE EL CUERPO.

Desperezarse es el primer estiramiento que las personas –incluso, algunos animales– hacen, o deberían hacer, a diario. Lo ideal es realizar una rutina de estiramiento cada día porque es lo que permite que los músculos se mantengan saludables. Esto implica que sean flexibles y fuertes. En definitiva, que el cuerpo pueda moverse con facilidad, con menor riesgo de sufrir caídas y sin padecer dolores producto de las contracturas y la rigidez articular y muscular que provoca el sedentarismo.

Los expertos recomiendan estirar isquiotibiales, pantorri-llas, cintura, cuádriceps, hombros, cuello y zona lumbar, sin exigirse y con una frecuencia de tres o cuatros veces por semana. Es probable que, al adoptar esta rutina y, por lo tanto, que el cuerpo note los beneficios que le brinda, la persona termine por realizar estiramientos todos los días.

Varios medios de comunicación replicaron recientemente la noticia de que la universidad de Harvard destacó al estira- miento como una actividad clave para la salud física. En este sentido, se publicó el testimonio del fisioterapeuta del Hospital General de Massachusetts afiliado a la institución educativa estadounidense David Nolan, quien, entre otras cosas, advirtió que estirar los músculos antes de calentarlos puede lastimarlos. “Cuando todo está frío, las fibras no están preparadas y pueden dañarse. Si una persona hace ejercicio primero, obtendrá flujo de sangre en el área, y eso hace que el tejido sea más flexible y se pueda cambiar”, sostiene el experto.

Por eso, la clave está en hacer entre cinco y diez minutos de actividad ligera, como un trote en el lugar o una caminata rápida, para que los músculos entren en calor, puedan estirarse sin riesgo de lesiones y recién ahí comenzar la actividad física propiamente dicha. También es vital estirar los músculos al terminar de hacer gimnasia o un deporte.

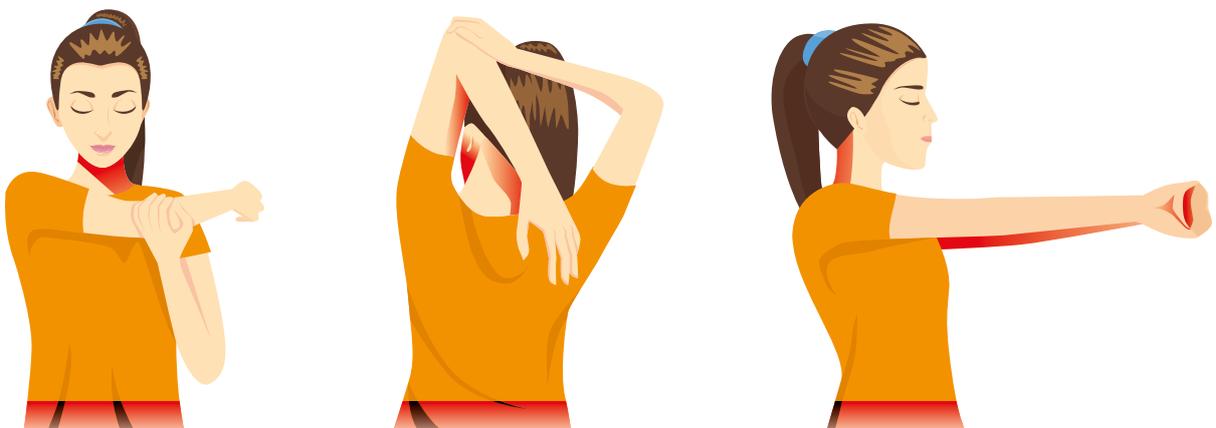
Según el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), lo ideal es que cada parte del cuerpo sea estirada por 60 segundos, distribuidos en cuatro sesiones de 15 segundos o tres sesiones de 20 segundos cada una. También, señala que hacer yoga, *tai-chi* o *stretching* son opciones de estiramiento.

Si bien lo más recomendable es incorporar este hábito en un entorno de actividad física, no deja de ser un primer paso y una práctica saludable para quienes, por ahora, tienen un estilo de vida más sedentario. Es que, además de poner el cuerpo en movimiento, aunque sea sólo un poco, el estira- miento ayuda a eliminar los efectos del estrés, mejora la elongación y reduce los dolores articulares.

Al hacerlo, es recomendable concentrarse en la respiración y las sensaciones corporales, ya que eso permite despejar la mente y relajarse.

Lo que se conoce como estiramiento estático se puede hacer en cualquier momento. Resulta ser una buena pausa en pleno horario laboral o incluso un momento ameno, en plena ducha o antes de empezar el día, apenas se ponen los pies fuera de la cama, por mencionar ejemplos.

No se necesita tiempo ni elementos; se puede hacer sentado o parado. Sólo requiere voluntad y tranquilidad.



Padres narcisistas, falta de empatía y egocentrismo

 Por Jesica Mateu

MANIPULADORES Y ENFOCADOS EN SÍ MISMOS, LAS MAMÁS Y LOS PAPÁS QUE SE PRIORIZAN FRENTE A SUS HIJOS SUELEN VICTIMIZARSE Y PRETENDER SER CONTENIDOS EMOCIONALMENTE Y ATENDIDOS POR ELLOS. ES CLAVE IDENTIFICARLOS Y BUSCAR AYUDA PARA SALIR DE ESA DINÁMICA



Ser padres es difícil; quizás el mayor desafío de un ser humano. Pero ser hijo también puede ser un rol complejo de transitar. Sobre todo, cuando se tiene una mamá o un papá narcisista.

En su libro *La enfermedad de nuestro tiempo*, el reconocido médico y psicoterapeuta estadounidense Alexander Lowen afirma que, al contrario de lo que, en parte, muchos piensan, “los narcisistas no se aman a sí mismos ni mucho menos a los demás. En realidad, se trata de personas que no pueden aceptar su verdadera personalidad y, en su lugar, construyen una máscara permanente que esconde su carencia de sensibilidad emocional, su incapacidad para sentir”.

Las personas narcisistas carecen de empatía. Buscan el apoyo de los demás en momentos difíciles, pero ese apoyo nunca es recíproco. Son expertos en pedidos, reclamos y demandas, pero no son capaces de ofrecer apoyo emocional ni

expresar emociones. El problema cuando tienen hijos es que no son estos últimos su mayor foco de atención, sino ellos mismos y sus necesidades.

“Se preocupan y se priorizan más que a sus hijos. Esto genera un vínculo particular y los hijos tienden a sentirse solos”, destaca Eva Rotenberg, psicoanalista y miembro de Función Didáctica de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA). Por eso, como indica Keith Campbell, profesor de Psicología en la Universidad de Georgia y experto en narcisismo, “algunos pierden interés por los hijos que no los aprueban y no son funcionales a sus deseos, buscando así otras fuentes de validación”.





Directa o indirectamente, las mamás (o papás) con estas características transmiten a sus hijos el mensaje de que deben ayudarla, atenderla y, en definitiva, consentirla, como muestra de agradecimiento por su título de madre. Es que ellas se ubican en un espacio protagónico en el que el entorno debe girar a su alrededor. Por eso, se llevan mejor con los hijos que responden a sus expectativas.

En este sentido, Rotenberg indica que también los papás o mamás narcisistas tienen un mejor vínculo “con los que sienten que pueden lucirse, dejando de lado al hijo que tiene algún problema y generando así rivalidades entre hermanos”. De hecho, es habitual que dejen claro la preferencia por uno de ellos y, cuando eso sucede, el elegido puede llegar a actuar de manera condescendiente para mantener ese rol que, sólo aparentemente, es privilegiado, y que en verdad, conlleva una gran presión.

Los hermanos del elegido, por su parte, pueden sentir su autoestima dañada. Habrá quienes, por no ser preferidos, consideren que tienen más permiso y derecho para distanciarse de sus padres narcisistas al no seguirles su juego; mientras que otros no claudicarán en intentar ocupar ese puesto de supuesta mayor estima.

Lo cierto es que estos padres “son limitantes para el desarrollo de los hijos porque lo único que buscan es que ellos estén a su servicio y cumplan con ese ideal narcisista. Estos hijos están colocados como princesas o príncipes y, entonces, temen perder ese lugar, así como la seguridad y la protección de sus padres, y les resulta imposible desarrollar su propio ser”, agrega Rotenberg.

Por su parte, Wendy Behary, fundadora y directora del Centro de Terapias Cognitivas de Nueva Jersey, señala en sus libros y entrevistas sobre narcisismo que algunos de sus pacientes aseguraban que sentían que, más que de hijos, ocupaban roles de esposo o padre de su propia madre porque le daban a esta el apoyo emocional que no recibían de su parte. Incluso, que sus vidas giraban alrededor de sus

“Se preocupan y se priorizan más que a sus hijos. Esto genera un vínculo particular y los hijos tienden a sentirse solos”, destaca Eva Rotenberg, psicoanalista y miembro de Función Didáctica de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA).

padres narcisistas para contenerlos y ocupar la responsabilidad de gerenciar la familia y evitar conflictos familiares. De esta manera, terminaban por renunciar a sus propias necesidades y desarrollo personal, ya que, incluso, en algunos casos, les resulta complejo sostener una relación de pareja y formar familia por sentirse eternamente responsables de sus padres narcisistas.

En definitiva, estos últimos son controladores y manipuladores; con gran poder sobre sus hijos. A ellos, por su parte, precisamente por la manipulación, puede costarles advertir e identificar la clase de padres que tienen y cómo los afecta. Al menos hasta que crecen y ven otros estilos parentales. Es que, además de inculcar el sentimiento de culpabilidad en sus hijos, de que estos sientan que están en deuda con ella o él, los padres narcisistas se victimizan, no se responsabilizan por sus actos y culpan a terceros por lo malo que pueda suceder o por sus errores.

Sus hijos pueden sufrir depresión, ansiedad, falta de autorregulación, trastornos alimenticios, baja autoestima, extremo perfeccionismo y hasta abuso de sustancias. Por eso, pedir ayuda psicológica para gestionar mejor las consecuencias del narcisismo de sus madres o padres es una recomendación que vale la pena llevar adelante.

Lactancia materna: la leche de la mejor calidad

EN EL MARCO DE LA SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA, DEL 1 AL 7 DE AGOSTO, MÉDICOS EXPERTOS, EMPRESAS Y ORGANISMOS VINCULADOS A LA PRIMERA INFANCIA ACTIVARON CAMPAÑAS DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL TEMA.

Por ejemplo, UNICEF siempre destaca la relevancia del hábito de dar de mamar e, incluso, genera alianzas con firmas como Kimberly Clark para comunicar aspectos clave. En esta nota destacamos conceptos relevantes que transmitieron en conjunto y sumamos valiosas opiniones de la licenciada obstétrica y especialista en lactancia materna y crianza del Hospital de Clínicas Yudith Teresa Conde Ocampos. También, de fuentes oficiales que dan cuenta de la situación.



SE RECOMIENDA LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA DURANTE LOS PRIMEROS SEIS MESES DE VIDA Y EXTENDERLA INCLUSO HASTA LOS DOS AÑOS, O MÁS EN COMBINACIÓN CON OTROS ALIMENTOS. ¿POR QUÉ?

Porque la leche materna cuenta con todos los anticuerpos necesarios contra las enfermedades más comunes, como las respiratorias o diarrea; disminuye el riesgo de desnutrición; reduce los cólicos del bebé, ya que es de fácil digestión, el riesgo de muerte súbita y favorece el desarrollo emocional e intelectual. Además, protege contra las caries y achica la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas, como las cardiovasculares e hipercolesterolemia, obesidad y diabetes. Incluso, es beneficiosa para las madres, ya que ayuda a su recuperación física y disminuye los casos de depresión postparto. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las mujeres que amamantan tienen un 32 % menos de posibilidades de tener diabetes tipo 2, un 26 % menos de contraer cáncer de mama y un 37 % menos chances de sufrir cáncer de ovarios. En definitiva, la leche materna es clave porque se trata de un alimento ideal, completo y saludable, por contener más de 300 nutrientes y cantidades adecuadas de grasas, azúcares, agua, proteínas y vitaminas que el niño necesita para crecer y desarrollarse.



MUCHAS MADRES SE SIENTEN CULPABLES PORQUE, A PESAR DE QUE QUISIERAN HACERLO, TIENEN DIVERSAS DIFICULTADES -COMO DOLORES O POCA PRODUCCIÓN DE LECHE- QUE LE IMPIDEN SOSTENER LA LACTANCIA. ¿QUÉ DEBEN SABER?

Cada proceso de amamantamiento es único y, algunas veces, requiere de apoyo. Es el conjunto madre e hijo el que decide hasta cuándo mantener la lactancia. Además, esta requiere de práctica tanto para ellas como para los bebés, ya que, al inicio, es normal experimentar molestias. Incluso, los

pezones pueden agrietarse y presentar mastitis y abscesos mamarios. Pero, con el apoyo –una puericultora, por ejemplo– para posicionar al bebé, así como sus labios y boca de la manera más adecuada para alimentarse sin lastimar el pecho, es posible tener una experiencia maravillosa y evitar el abandono o la suspensión de la lactancia. Por otra parte, hay que desterrar el mito de que es necesario higienizar los pezones antes de que el bebé los succione. Es suficiente con el baño diario, ya que tienen un aceite o grasa natural que los hidrata y los protege. En cuanto a la producción de leche, existen algunos factores que ayudan a su generación. Entre ellos, iniciar la lactancia dentro de la primera hora del nacimiento, mantener contacto piel a piel entre la madre y el bebé, y ofrecerle el pecho de manera frecuente. En el caso de sentir que no se está produciendo suficiente cantidad o dolor, se recomienda consultar con un profesional.



¿LA ALIMENTACIÓN DE LA MAMÁ DEBE SER ESPECIAL DURANTE EL PERIODO EN QUE LE DA EL PECHO A SU BEBÉ?

La mejor alimentación proviene de una dieta sana y variada, lo que evita aditivos y contaminantes. No hay alimentos prohibidos, salvo en caso de observar que, de manera repentina, luego de que la madre comió algo determinado, el bebé presenta alguna molestia, como vómitos, diarreas, erupciones o rechazo de la leche. En ese caso, es importante pedir asistencia pediátrica.



¿QUÉ OTRAS RECOMENDACIONES VALEN LA PENA COMUNICAR PARA UNA LACTANCIA SATISFATORIA?

Como ya se dijo, es importante comenzar con esta práctica dentro de la primera hora de vida del bebé. También, mantener la libre demanda, puesto que, a mayor succión, mayor será la estimulación para la mayor producción de leche. También es clave contar con un espacio tranquilo, soporte familiar e incluso acompañamiento del lugar de trabajo. Hay pocos con lactario o un espacio amigable para la lactancia. La Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) comprobó que esta práctica se ha abandonado, en parte, por esta clase de obstáculos. Asimismo, la 2ª Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS2, 2018-19) indica que la prevalencia de la lactancia al momento del nacimiento es del 97 % y más de la mitad de los niños (56,5 %) fue puesto al pecho por primera vez en la primera hora de nacidos. Sin embargo, a los seis meses, la lactancia exclusiva se reduce bruscamente al 44 %. En el documento también señalan que el 10 % de las lactancias se pierden por motivos relacionados con el regreso al trabajo.

Entusiasta hasta de las tempestades

DESDE MAR DEL PLATA, EL ELECTRICISTA NAVAL ALFREDO SABELLA RECUERDA SUS TREINTA AÑOS COMO NAVEGANTE Y DESTACA SU AMOR POR LA PROFESIÓN.

 Por Mariano Fresco

Con más de 30 años de experiencia en altamar, Alfredo Sabella confiesa que “vivió de todo arriba de los barcos”. Nacido y criado en Mar del Plata, este valiente navegante que en los años 80 supo ser uno de los sonidistas más importantes de su ciudad natal, señala que “profesionalmente tuve muy buenas experiencias (y no tanto) que marcaron mi vida a fondo”.

Lo primero que destaca es la impecable relación que siempre ha tenido con sus compañeros. “La convivencia, aun en viajes larguísimos, era excelente. Quizás, alguna vez, haya tenido una agarrada por un punto de vista diferente, pero hoy lo minimizo. Nunca me gustó confrontar con la gente. Embarcado, me sentí muy respetado y con muy buena onda de parte de mis colegas”, expresa.

Sabella tuvo su bautismo de fuego en la navegación en 1978. Su primer viaje fue con Marítima Maruba, desde Buenos Aires, vía Necochea, hacia Chile, donde recuerda una “óptima experiencia que duró cuatro intensos meses”. A partir de allí, no paró más.

A lo largo de su carrera, viajó en barcos obsoletos, “viejos y rotos”, de calidad media y hasta en embarcaciones “superconfortables y modernas”, enumera. Asimismo, comenta, con orgullo, que jamás tuvo miedo ni se sintió amedrentado frente a condiciones climáticas adversas. Y eso que no faltaron.

“He sorteado temporales furiosos, con olas impresionantes y vientos fuertísimos, tanto en Latinoamérica como en Europa. Dejamos atrás tempestades en mares bravíos como el del Norte o Bering, en Alaska, y sin embargo jamás he sentido temor. Si hubiese tenido pánico alguna vez, no habría estado arriba de un barco”, resalta, enfático.

Este hombre que recuerda cada momento que pasó embarcado y que vivió un sinfín de experiencias que hoy son anécdotas asegura que lo que más le gustó en sus tres décadas de ocupación fue, precisamente, su oficio. “Valoré mi trabajo. Desde que tengo uso de razón, soy un auténtico apasionado de la electrónica, y en los barcos pude plasmar lo que sé como técnico y electricista naval”, sostiene.

Más allá de su labor en las embarcaciones, Sabella disfrutó todos los viajes. Aprovechó para conocer numerosas culturas e idiosincrasias de diferentes pueblos. Ello lo dejó maravillado. En América, por ejemplo, dejaron profundas huellas en él sus periplos por Brasil, Estados Unidos, Uruguay y Chile. “La arquitectura brasileña me fascinó. Encontré algo totalmente distinto del estilo de construcción que tenemos en nuestro país”. Además, tuvo la posibilidad de conocer ocho países europeos que le dejaron diversas enseñanzas socioculturales.

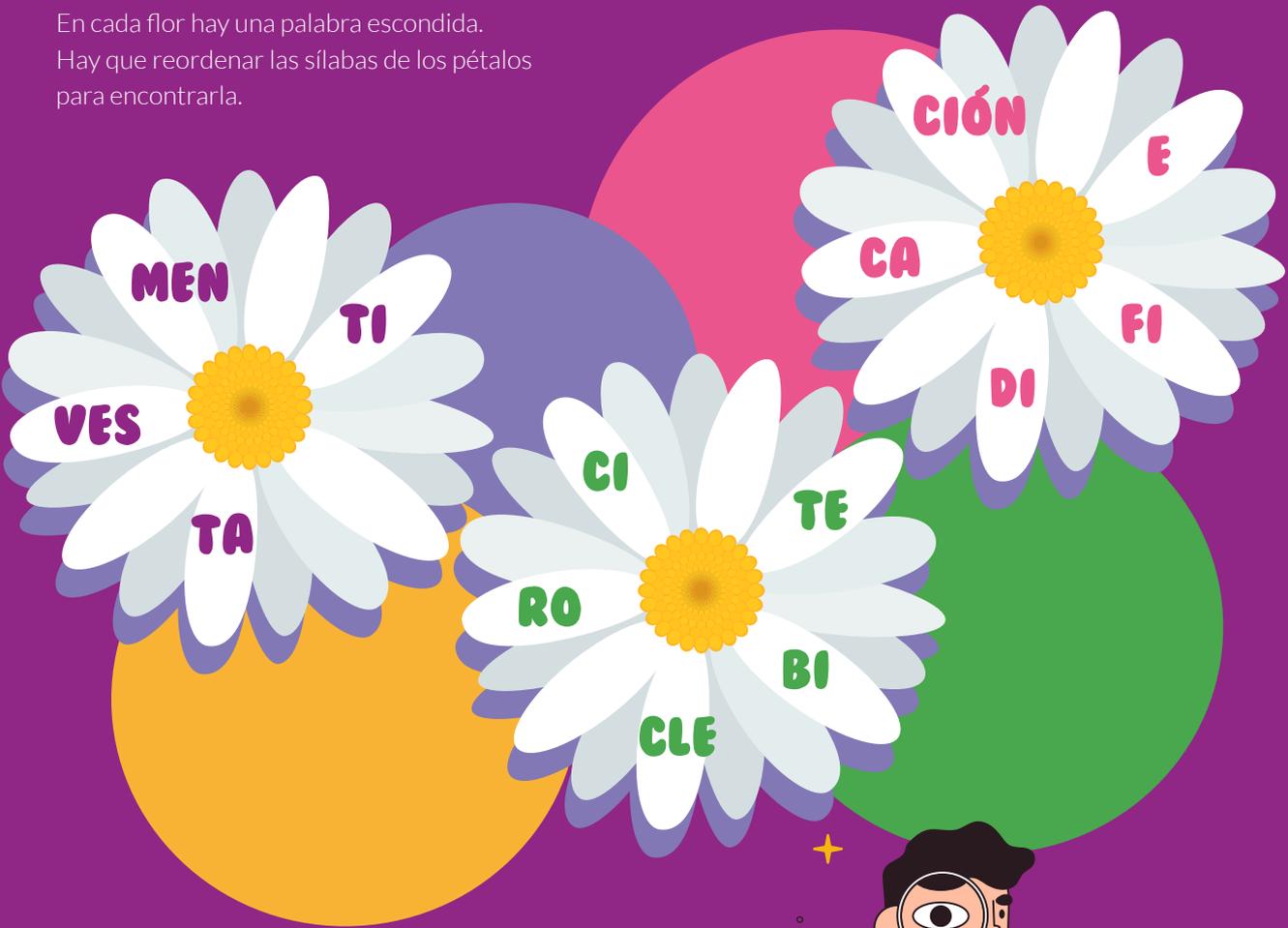
Y, entre tanto trajín, Sabella recuerda cómo fue estar lejos de su familia durante prolongados períodos. “No extrañaba desesperadamente a mis seres queridos, pues sabía que estaban bien. La única vez que quedé muy impactado fue cuando regresé de un viaje europeo y me enteré de que mientras estaba en el mar, mi padre había sido internado”.

Hoy, afincado nuevamente en su querida Mar del Plata que le permite disfrutar el mar desde tierra firme, él mira al pasado y asegura que ya no extraña viajar ni volvería a navegar porque es una etapa cerrada. “Ya di todo lo que tenía que dar”. De todos modos, en un emotivo cierre, indica que, “si fuese joven y me preguntasen qué me gustaría hacer, volvería a elegir, sin duda, estar en una embarcación, donde fui realmente muy feliz”.



DESOJANDO MARGARITAS

En cada flor hay una palabra escondida.
Hay que reordenar las sílabas de los pétalos para encontrarla.



Hay algunas vocales y consonantes pícaras que se esconden o se van de paseo, y dejan a las palabras y a las frases incompletas. ¿Cuáles son las que faltan?



CUANDO VIAJABA EN EL V _ _ _ _ O DE MI TÍO VIMOS DELFINES SALTAR ENTRE LAS OLAS DEL MAR.

POR LA NOCHE, ANTES DE DORMIR, ME GUSTA LEER EN LA CAMA, CON LA _ _ _ _ P _ _ _ A DE MI MESITA DE LUZ.

EL SONIDO DEL VIOLÍN ES VERDADERAMENTE EN _ _ _ _ T _ _ _ _ R.

NO ENCUENTRO LA _ _ _ _ G _ _ _ _ PARA SUBRAYAR LOS TÍTULOS O DIBUJAR TRIÁNGULOS.

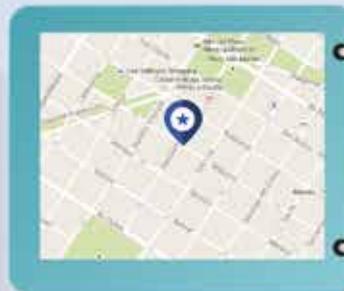


Mundo OSEN

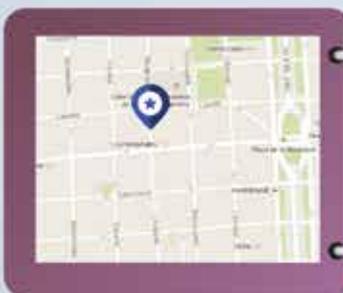
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



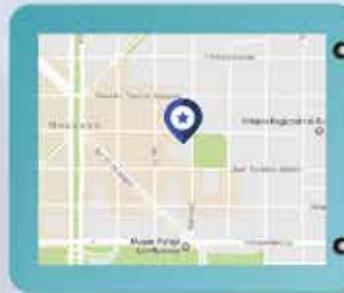
BAHÍA BLANCA
Peatonal Drago 26
1º, Of. 7
0291-4306080



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



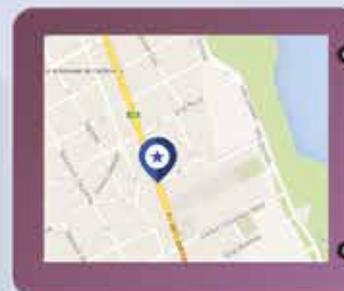
CENTRO
Uruguay 469 4º A
4371-4896



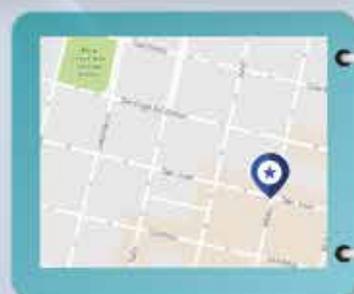
NEUQUÉN
Ministro González
291 - P.A. - Of. 3
0299-4487474



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



VICENTE LÓPEZ
Av. San Martín
1091
4837-9472



TUCUMÁN
Maipú 419 1º A
0381-4219734

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

JUNTO A VOS,
EN CADA PASO DE TU VIDA

0810-999-2706
www.privamedsa.com

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