



ECONOMÍA

plateada

EL POTENCIAL DE LA NUEVA GENERACIÓN
DE ADULTOS MAYORES.



Entrevista con Flavio Blanco

El psicólogo comparte pautas para prevenir el estrés laboral y la ansiedad con el fin de tener un mejor 2023.

págs. 6 y 7

Razones para no postergar los controles mamarios

El cáncer de mama se puede curar si se detecta a tiempo. Qué tener en cuenta para no padecerlo.

págs. 8 y 9

Trastorno límite de la personalidad

Dificultad para gestionar emociones, mantener relaciones estables y temor al abandono. Qué es y cómo se trata.

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

FIN DE AÑO UNIDOS

Termina otro año: uno más lejos de la pandemia y más cerca de la libertad y el placer de abrazarse y besarse con los seres queridos. ¡Eso sí que es salud: física y emocional!

Al cierre de esta edición no conocíamos aún los resultados del mundial de fútbol, así que no haremos referencia al torneo que despierta tantas pasiones, pero sí podemos aprovechar para mencionar todo lo bueno que trae esta edición de *Embarcados*.

En **Nota de Tapa** les damos prioridad a los adultos mayores y, de algún modo, reivindicamos su rol en la sociedad. Hoy son agente de cambio, protagonistas de sus propias vidas, generadores de negocios e impulsores de lo que se conoce como economía plateada. ¡A leer la nota para enterarse qué implica!

Por otra parte, en **Entrevista**, un psicólogo experto en ansiedad y estrés brinda pautas sobre de qué forma gestionar mejor el que sufrimos a nivel laboral, para que, en 2023 –y a pesar de la coyuntura– sea posible tomarnos las exigencias de manera menos nociva.

Además, en **Salvavidas** ponemos la atención en la prevención del cáncer de mama, una enfermedad que, detectada a tiempo, puede curarse en prácticamente todos los casos.

En **La Brújula** entendemos de qué hablamos cuando nos referimos al trastorno límite de la personalidad o *borderline*, un problema de salud mental tratable por el cual, quienes lo padecen, tienen dificultad para regular sus emociones y vincularse socialmente. En ocasiones, pueden autoflagelarse.

En **A Todo Vapor**, aprovechando la temporada estival, nos referimos a los beneficios de la natación. Y en **GPS** hablamos sobre acondroplasia y los problemas derivados de tener talla baja producto de la mutación genética.

Estos y más contenidos de valor en la última edición del año de *Embarcados*.

Le deseamos a la Argentina –y a todos nosotros– un 2023 con más diálogo, cercanía, soluciones y armonía, en lugar de peleas, distancia, problemas e inestabilidad. Valoremos el abrazo y las nuevas oportunidades, e incentivémoslos.

Ricardo R. Iglesias
Presidente



SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

ENTREVISTA

Flavio Blanco. El psicólogo ofrece pautas para gestionar emociones a fin de año y prevenir el estrés laboral de cara a 2023.

SALVAVIDAS

Cáncer de mama. Claves para un diagnóstico temprano que da segundas oportunidades.

08

10

NOTA DE TAPA

Economía plateada. Cuando la tercera edad es tan activa como protagonista.

A TODO VAPOR

Natación. Razones para tirarse a la pileta, al mar o al río...

13

Trastorno límite de la personalidad.

Claves para entender en qué consiste y cuándo consultar.

14

LA BRÚJULA

16

GPS

Acondroplasia. Una condición que genera baja estatura y problemas de salud a largo plazo.

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



3ra causa de muerte a nivel mundial es la **enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).**

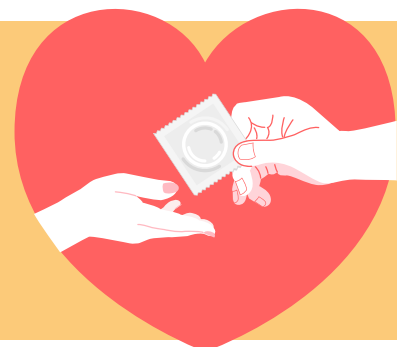
Está subdiagnosticada, a pesar de que se detecta con una **espirometría**; una prueba no invasiva que puede realizarse en 20 minutos.

El **25 % de la población mundial es sedentaria**: una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres. América Latina es la región con mayor población (39%) con esta problemática, entre los cuales **Argentina es el tercer país con actividad física insuficiente (41% de su población)**, después de Brasil (47%) y Costa Rica (46%).



Aumentaron **un 35% y un 32% los trastornos depresivos y de ansiedad**, respectivamente, en 2020 debido a la pandemia. Ahora, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) lanza **#HazTuParte para apoyar la salud mental**, una campaña para frenar el estigma y la discriminación, y promover interacciones positivas que mejoren la búsqueda de ayuda.

Solo el **17% de los jóvenes usan preservativo en todas sus relaciones sexuales**, según datos preliminares de un estudio de AHF Argentina que encuestó, entre 2020 y 2021, a 6.814 personas.





“Hacer balances puede ser un gran freno, según el

EL DOCTOR EN PSICOLOGÍA FLAVIO CALVO, TAMBIÉN DOCENTE E INVESTIGADOR, ANALIZA LOS SENTIMIENTOS PREPONDERANTES EN ESTE MOMENTO DEL AÑO Y BRINDA ALGUNAS PAUTAS PARA GESTIONAR MEJOR EL ESTRÉS DE CARA A 2023.

 Por Gabriela Ensinck

Llegó diciembre y, al cansancio propio de esta altura del calendario, se suma el estrés de las fiestas y la autoexigencia de tener que hacer y resolver un montón de cosas antes de que termine el año.

A veces, asaltan los pensamientos negativos y, entonces, surge la ansiedad y el estrés. Es decir, “se genera una situación de alerta que produce cambios en el sistema endocrino. Las glándulas suprarrenales comienzan a liberar adrenalina, preparando al cuerpo para pelear o huir”, explica el doctor en Psicología Flavio Calvo, con especialización en terapia cognitivo conductual, sistémica y neurociencias. Sin embargo, de situaciones como una discusión familiar o con un jefe, el temor a un despido o sentirse estafado, no podemos huir ni pelear. Entonces, la tensión aumenta y puede llevar a un ataque de pánico, con síntomas muy similares a los de un ataque cardíaco.

Por ello, es clave adoptar hábitos saludables, como realizar caminatas al aire libre, hacer ejercicio físico, yoga o meditación, bailar o tener un *hobby*, idealmente no sedentario. También resulta positivo escribir lo que estamos pensando, sobre todo cuando son pensamientos catastróficos o frustrantes. “Por lo general, luchamos contra ellos queriendo no pensar y esto hace que tomen más ímpetu. Pero, cuando los escribimos, podemos poner en palabras lo que no estábamos expresando y los liberamos de la mente pudiendo comprobar, al leerlos, la irracionalidad que muchas veces tienen”, señala el especialista.

¿Qué más se puede tener en cuenta para evitar sentir altos niveles de agotamiento y estrés a fin de año?

Para no caer en autoexigencias del tipo “hay que hacerlo/terminarlo/vernos antes de fin de año” que sólo nos cargan de ansiedad y estrés, debemos ser conscientes de que un cambio de año es, simplemente, una fecha más en el calendario que, de ninguna manera, determina la propia vida. En segundo lugar, hay que ser realistas y establecer prioridades: qué



es realmente importante y necesario hacer y qué no. Conviene, además, aprender a escucharnos a nosotros mismos. Lo que no expresamos con la voz, lo dice nuestro cuerpo. Cuando sentimos dolores físicos, tensión, dolores musculares, cefaleas o problemas para conciliar el sueño, es bueno hacer un *stop*. Parar y autoevaluarnos, tomarnos un tiempo para respirar y observar. También, tratarnos con menos severidad, aceptando lo que podemos y lo que no podemos hacer.

¿En qué medida el mandato de que hay que celebrar las fiestas puede ser una fuente más de presión y malestar?

Es cierto que muchas veces el estrés surge por las fiestas, lo que es una contradicción porque no es ese el propósito de un festejo. Hay personas a las que les estresa tener que reunirse con ese pariente no tan querido o pensar en la comida, la bebida, los regalos y en mostrarse felices. Pareciera que es una obligación. Pero debemos ser sinceros con nosotros mismos. Para que una celebración sea sana, es bueno pasarla con quien realmente deseamos hacerlo, y si la comida o las actividades que se organizan son un problema, conviene dejar de lado protocolos establecidos y comenzar nuevas costumbres adaptadas a nuestras necesidades y anhelos.

a fin de año impulso o un contexto personal”

FLAVIO
CALVO



¿Deberíamos preocuparnos si en esta época el sentimiento que nos embarga no es precisamente de alegría?

Estar triste es una opción válida. Es bueno poder expresar las emociones y estas no tienen que ver con un calendario, sino con un proceso interno que es subjetivo. Por lo cual es importante permitir sentir como cada uno realmente se siente, sin tener que tapar las emociones para estar acorde a un contexto. Para muchas personas, fin de año representa tiempo de reflexión, de cierres y balances. La realidad es un 10 % lo que sucede y un 90 %, cómo la interpretamos. Poder disfrutar de la Navidad, el Año Nuevo y otras festividades no depende tanto de lo que pase externamente, sino del permiso interno que cada uno se brinde para celebrar la vida.

¿Es bueno hacer balances en esta época del año?

Puede ser un gran impulso o una palanca de freno de acuerdo con el contexto personal. No siempre resulta positivo hacer balances en esta época, ya que los tiempos cronológicos

pocas veces coinciden con los de los procesos personales. Hacerlo en el momento incorrecto genera conclusiones que provocan desánimo. Por otro lado, muchas personas necesitan trazarse objetivos para comenzar el año. En ese caso, es importante ser realistas.

¿Cómo nos planteamos objetivos sanos y realistas?

Es muy productivo evaluar, primero, cómo estoy. Idealmente, los objetivos deben estar planteados por escrito y quedar en un lugar visible durante el año para no olvidarlos y evaluar si se están alcanzando. También es importante ver qué herramientas tenemos para cumplirlos para, a partir de allí, pensar una estrategia para alcanzarlos. Deben ser medibles para no engañarnos. Una vez que se tiene el objetivo claro y medible, conviene dividirlo en pequeños logros mensuales para motivarse y para poder evaluar con determinada frecuencia si se está llegando o no y, si fuera necesario, cambiar la estrategia. No es lo mismo decir: “Quiero bajar de peso” que: “Quiero bajar ocho kilos en los próximos ocho meses”.

ESTRÉS LABORAL

En la actualidad, este es un tema recurrente en los consultorios de los profesionales de la salud mental. Y no sólo es propio de la Argentina, sino que toma relevancia a nivel mundial, según asegura Calvo. De allí que revelara a *Embarcados* algunas pautas sobre cómo gestionar el estrés laboral de un modo saludable.

El especialista indica que se puede aprender a lidiar con la presión laboral y que para ellos es esencial saber priorizar las necesidades. “Muchas veces, algo tan simple como escribir y organizar las tareas por importancia, ayuda a ponerlas en marcha y quitarlas de la mente”, advierte. En segundo lugar, considera que es clave “medir las consecuencias de los actos, poder pensar escenarios futuros, posibles problemas y sus soluciones, sin caer

en pensamientos catastróficos”. Finalmente, pondera la comunicación efectiva porque cuando esto no sucede o se calla, las situaciones difíciles tienden a empeorar. “Ser asertivo y expresarse a tiempo es trascendental”, recalca. Finalmente, se refiere a un evento que suele generar estrés: aquel en el que un empleado busca para plantear un aumento salarial. A la hora de generar la conversación para esta solicitud, es clave buscar, o más bien crear, el momento indicado. “No es una conversación para tener en un pasillo ni un comentario para hacer en una reunión sobre otro tema ni un descanso o frente a otros empleados”, explica. Además, indica que para hablar este y otros temas complejos, “conviene escribir antes los argumentos de modo de encontrar las palabras correctas y asertivas. También ayuda mucho practicarlas frente a una silla vacía, en la cual se puede imaginar al interlocutor/a, para ganar seguridad”, aconseja.

✍ Por Jesica Mateu

Cáncer de mama: razones para no postergar los controles anuales

ES POSIBLE DETECTAR UN TUMOR AÑOS ANTES DE QUE SE MANIFIESTE. LA IDENTIFICACIÓN TEMPRANA PERMITE QUE, EN MÁS DEL 90 % DE LOS CASOS, SEA CURABLE. MANTENER HÁBITOS SALUDABLES Y VISITAS MÉDICAS, AL MENOS UNA VEZ POR AÑO, SON RECOMENDACIONES INELUDIBLES.

Una de cada ocho mujeres sufre cáncer de mama en algún momento de su vida, la enfermedad más frecuente en el país, con 21.000 casos nuevos por año. Es, también, la primera causa de muerte por cáncer en la mujer, con 6.400 casos anuales. Sin embargo, es prevenible.

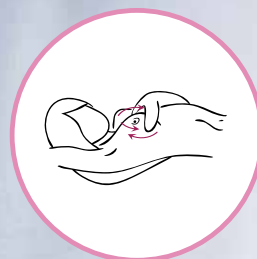
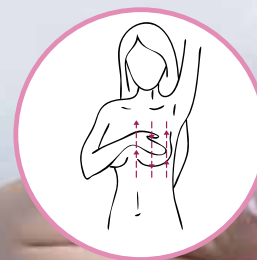
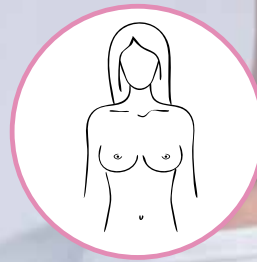
Esta patología resulta ser, generalmente, de origen esporádico y, con menos frecuencia, producto de antecedentes familiares o genéticos. Y si bien puede aparecer a cualquier edad, es más habitual entre los 50 y los 80 años.

Los signos de la enfermedad varían en función de cada persona; incluso, hay quienes no los tienen. Los síntomas más habituales suelen ser un bulto en la mama o la axila, el aumento del grosor o inflamación de la mama, irritación, retracción o hundimientos en su piel, enrojecimiento o descamación en la zona del pezón y cualquier tipo de dolor en esa zona.

Por ello, "es muy importante que la mujer aprenda a conocer sus mamas; estar atenta a la aparición de nódulos, derrames de sangre por pezón, retracción de la piel o cualquier otro signo fuera de lo común. Pero no es el autoexamen el diagnóstico precoz por excelencia. Las lesiones palpables suelen tener al menos un centímetro de diámetro, el beneficio de los estudios de *screening* o tamizaje como la mamografía es detectar estos tumores en etapa subclínica, ya que es la posibilidad de curación más alta. En caso de aparición inesperada de un nódulo palpable resulta importante no perder la calma y recurrir al profesional para su estudio y control", sostiene Sebastián Alba Posse, médico mastólogo de la división Cirugía Oncológica del Hospital de Clínicas.

FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN

Hay factores de riesgo modificables y otros no modificables. Los primeros son el sobrepeso, el sedentarismo, el alcoholismo y los tratamientos hormonales que incluyen altas



dosis de estrógeno y progesterona. También, un grupo reducido de anticonceptivos orales con altos niveles de estas hormonas. Los no modificables son los vinculados a los antecedentes familiares, el inicio de la menstruación antes de los 12 años y de la menopausia, después de los 55.

Por ello, además de procurar mantener un estilo de vida saludable –recomendación para evitar cualquier patología–, es clave cumplir con los controles mamográficos anuales. Hay que considerar que para que un tumor pueda ser palpable pueden pasar unos nueve años; por lo que si se realizan los controles en tiempo y forma hay grandes chances de detectarlo con anticipación. Según Alba Posse, este método de imagen permite reducir la mortalidad por cáncer de mama entre un 30 % y un 40 %, y la incidencia de un cáncer avanzado, un 25 %. De allí que se recomiende una mamografía anual a partir de los 40 años.

Si se detecta un cáncer de mama en la primera etapa, es decir, antes de que se manifieste, el índice de recuperación es mayor al 90%.

ATENCIÓN PERSONALIZADA

En la actualidad, se realiza un trabajo multidisciplinario para el manejo personalizado de este cáncer. Para ello, se crean equipos en los que intervienen mastólogos, imagenólogos, oncólogos, radioterapeutas, cirujanos plásticos, anatómopatólogos, genetistas, psicooncólogos, nutricionistas y kinesiólogos. “Este trabajo en equipo produce una visión integral y la toma de decisiones en conjunto permite una mayor calidad de atención del paciente”, destaca Carlos Martín Loza, miembro de la Sociedad Argentina de Mastología y subdirector del Centro Mamario del Instituto Alexander Fleming (IAF).

En ese sentido, el médico resalta no sólo la importancia de acompañar al paciente y su entorno en cada paso. “El rol del psicooncólogo es muy importante, ya que el diagnóstico de cáncer de mama genera no sólo un impacto físico, sino también emocional. Este profesional brinda contención personal y familiar ante el diagnóstico. Ayuda en el transcurso de los diferentes tratamientos y en PROCURAR de sentirse mejor”, destaca.

CAMPAÑA DE CONCIENTIZACIÓN 2022

Si bien el Día Mundial del Cáncer de Mama se conmemora el 19 de octubre, en 2022, más de 30 ONG decidieron postergarlo. El motivo fue generar conciencia sobre la importancia de no posponer los estudios de control; es decir, la decisión fue parte de una campaña de comunicación y sensibilización para prevenir esta enfermedad.

Es que miles de mujeres retrasan sus controles mamarios, dejándolos en el olvido y perdiendo, así, valiosas oportunidades de una detección temprana. Bajo el *hashtag* #NoTePostergues, la campaña puso en relieve lo necesario e irremplazable del control mamario anual para detectar a tiempo señales de la patología.



CHEQUEO MAMARIO COMPLETO

- **Antes de los 35 años**, durante el control ginecológico anual, se realiza el examen físico y, si el médico lo considera, pide una ecografía mamaria como primer estudio.
- **En mujeres sin antecedentes ni síntomas**, se indica una mamografía de base a los 35 años y, anualmente, a partir de los 40. A veces, se sugiere acompañarla de una ecografía.
- **Frente a síntomas o anomalía en las mamas** puede ser necesario comenzar antes la rutina de estudios con imágenes o realizar un seguimiento más frecuente. En caso de portar una mutación genética, se incorporará una resonancia magnética nuclear mamaria a los estudios de control. A mujeres con antecedentes de primer grado (madre, hermana o hija con cáncer de mama), se les recomienda realizar el primer control 10 años antes de la edad de detección del cáncer del familiar más cercano, que por lo general es a los 30 años.

Fuente: Sociedad Argentina de Mastología

Durante cada día postergado –hasta el 1 de noviembre–, las ONG que participaron de esta campaña promovieron las mamografías masivas gratuitas en todo el país para procurar revertir la situación y lograr que miles de estudios dejaran de postergarse. “Día a día trabajamos para generar conciencia en la población. El diagnóstico precoz permite reducir el riesgo y, en la mayoría de los casos, curar la enfermedad”, señaló María Cristina Espil, presidenta de la Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer (Lalcec).

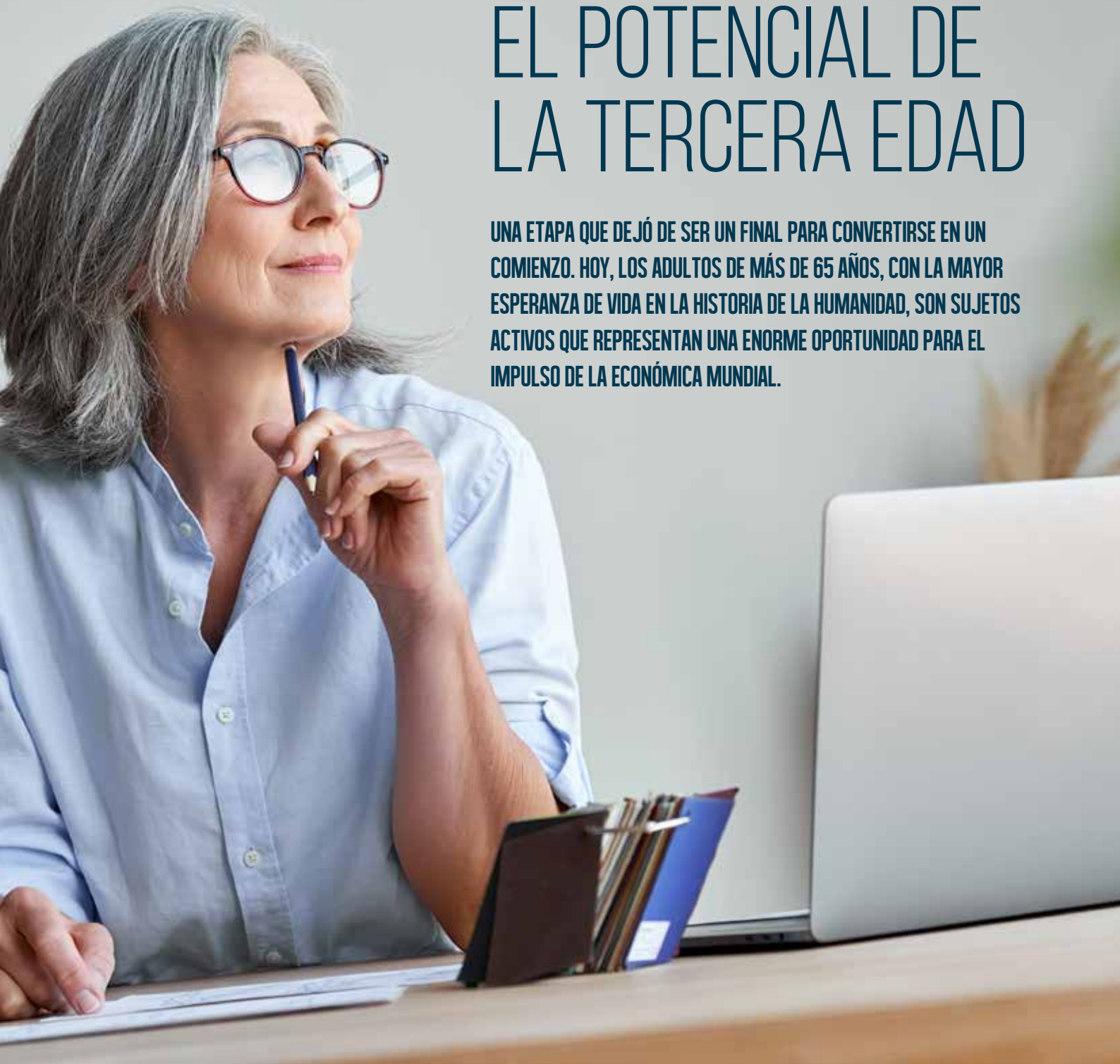
Para alcanzar este objetivo, la acción contó con el apoyo de Adecra + Cedim (la Asociación de Clínicas, Sanatorios y Hospitales Privados de la República Argentina y la Cámara de Entidades de Diagnóstico y Tratamiento Ambulatorio). Así, centros de salud de distintos puntos del país, asociados a la cámara, pusieron a disposición más de 300 estudios y tratamientos gratuitos, como mamografías y terapia radiante, para personas que no contaban con cobertura de prepagas ni de obra social.

✍ Por Jesica Mateu

ECONOMÍA plateada

EL POTENCIAL DE LA TERCERA EDAD

UNA ETAPA QUE DEJÓ DE SER UN FINAL PARA CONVERTIRSE EN UN COMIENZO. HOY, LOS ADULTOS DE MÁS DE 65 AÑOS, CON LA MAYOR ESPERANZA DE VIDA EN LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD, SON SUJETOS ACTIVOS QUE REPRESENTAN UNA ENORME OPORTUNIDAD PARA EL IMPULSO DE LA ECONÓMICA MUNDIAL.



Décadas atrás, tener más de 65 años era sinónimo de despedida. Eran tiempos de ocaso, de ir despacio con la tranquilidad o la frustración de haber intentado hacer lo que se esperaba –los más atrevidos, lo que soñaban–, y ya no quedaba mucho más que ayudar a los hijos a cuidar los nietos o a tener una vida hogareña menos activa.

Tiempos lejanos. En la actualidad, a los 65 años empieza un nuevo período tan importante como la infancia o la mediana edad. Representa una etapa que aún tiene la posibilidad –y, sobre todo, el interés– de adquirir aprendizajes nuevos, de dar vuelta el tablero y, así, un giro en la carrera profesional, de dedicarse a viajar y a disfrutar de pequeños placeres que antes, por responsabilidades laborales o familiares, quedaban en segundo plano. Hoy, la tercera edad puede ser sinónimo de transformación y nuevas oportunidades.

De allí que, a paso lento aún, aunque seguro, los estados nacionales empiecen a hablar de economía plateada (*silver economy*, en inglés). Es decir, del desarrollo y la coordinación de políticas públicas y privadas que creen e incentiven la producción de bienes y servicios pensados desde el origen para las necesidades, intereses y características específicas de personas con 65 años o más. Hay en este *target* una chance enorme, no sólo para que ellos estén verdaderamente integrados en la sociedad, sino también para el desarrollo económico de los países.

La gente mayor que tiene un capital cuenta con proyectos de emprendedorismo, quiere reinventir su dinero, tiene tiempo para destinar en viajes, satisfacer inquietudes vinculadas a estudios universitarios, terciarios o de desarrollo de habilidades; así como el interés de pagar por servicios de salud, transporte y cuidado personal, entre un abanico de rubros.



Desde el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) aseguran que, para 2030, el 14 % de la población tendrá 60 años o más, y que para 2050 se duplicará. Este público representa alrededor del 40 % del consumo mundial y conforma el mercado de mayor y más rápido crecimiento.

“La economía plateada es poner en eje que los adultos mayores dejaron de ser un grupo pasivo que implicaba un gasto para la sociedad, sino un activo con una longevidad más productiva. Luego de la Covid-19, que causó estragos en la economía, el sector podría ser un motor para recuperar el sendero de crecimiento”, comentó a esta periodista, tiempo atrás, Vanesa D’Elia, doctora en Economía y docente de UCEMA.

Todavía es incipiente, pero cada año el incremento de proyectos para la economía plateada es destacable. En Japón, un país que tradicionalmente ha valorado y pensado en este público, ahora existen proyectos de movilidad diseñada para adultos mayores, como los de la automotriz Honda. Vehículos eléctricos –lo que los hace amigables con el medio ambiente– y autónomos –es decir, que no requieren de conductor– ideados para transporte y asistencia para personas que se movilizan con dificultad por su edad o enfermedad. Uno de ellos es CikoMa, una especie un carro de golf con capacidad para cuatro personas que avanza a 15 kilómetros por hora y que el usuario puede llamarlo con su voz para subirse o hasta indicarle con palabras y gestos en dónde quiere que se sitúe. El otro es WaPochi, un robot que reconoce las características de su usuario y lo sigue, pero llevando bolsas de compras o artículos pequeños como si fuera un asistente.

En todo esto, encuentra sentido un concepto japonés, *wabi sabi*, que se utiliza para celebrar la imperfección de las cosas. En términos generales, *wabi* significa “la elegante belleza de la humilde simplicidad”, y *sabi*, “el paso del tiempo y el subsiguiente deterioro”. Ambos se combinan para formar un sentido que, si bien se emplea para los objetivos y su estética, puede ser por demás interesante para percibir a las personas.



Lo cierto es que, además de desarrollos tecnológicos, las empresas cada vez toman más en cuenta al talento *senior* que quiere seguir contribuyendo con sus conocimientos e ideas. Muchas instituciones educativas del mundo desarrollan programas pensados en los alumnos mayores. En Argentina, por ejemplo, asociaciones como AMIA organizan talleres y promueven, entre otras, la inclusión digital con proyectos como Virtuali, que es intergeneracional y busca que quienes superan los 65 años adquieran herramientas digitales. Sebastián Fridman, coordinador general del área Personas Mayores en AMIA, señaló en el Silver Economy Forum Latam –que se realizó en octubre, en la UCA, en la Ciudad de Buenos Aires, sobre esta temática y que premió iniciativas valiosas– que, desde la institución judía, entienden “a las personas mayores como protagonistas que pueden llevar adelante un proyecto vital, que pueden seguir aprendiendo, que pueden tejer nuevas relaciones sociales, que se pueden enamorar, que tienen una oportunidad enorme para poder disfrutar este momento de la vida. Este es nuestro objetivo”.

Allí, también se reconoció la labor de Pensar en Grande, un programa creado en Uruguay y apoyado por el BID LAB, Endeavor y la ONG Xeniors por el cual brindan financiamiento, talleres de sensibilización y capacitación y la entrega de materiales, entre otros aportes, a más de 100 emprendedores de 11 países de Latinoamérica que aumentan la oferta de productos y servicios dirigidos a la población de más de 60 años, contribuyendo a su mayor bienestar. Puntualmente, buscan innovaciones en servicios de salud y atención a la dependencia, productos y servicios financieros, empleo y formación, vivienda y transporte y aceleración y construcción de ecosistemas.

Incluso, desde la Subsecretaría para Personas Mayores del Ministerio de Salud de la Ciudad de Buenos Aires están trabajando en políticas públicas para lo que denominan la

nueva longevidad, que tienden a considerar la protección de los derechos de las personas mayores, su inclusión social y el acceso a las nuevas tecnologías, así como a trámites y gestiones. También, ofrecen abordaje psicosocial, asesoramiento legal, acceso a justicia y alojamiento protegido a personas mayores cuya integridad física y/o psíquica se encuentre en riesgo, entre otros aspectos.

Así, hay iniciativas en varios países del mundo porque, ante el envejecimiento de la población, parece ser hora de considerar a este segmento de la sociedad que se convierte como un público objetivo con mucho potencial de vida y de negocio.

Justo antes de la pandemia, en un congreso español sobre economía plateada, se señaló que los consumidores de 65 años –también denominados proconsumidores porque son personas que, además de adquirir bienes y servicios, también los producen– se caracterizan por ser fiel a las marcas; comprar poco, de calidad y caro; elegir comercios próximos y pequeños; gastar más en comida y productos de salud; desconfiar de las ofertas; no sentirse identificados con los anuncios y campañas de *marketing* actuales y, finalmente, preferir la atención personalizada aunque eso implique un gasto mayor.

Entre otras asignaturas pendientes para las personas mayores de 65 años, está la de la inclusión financiera y tecnológica. Por ello, además de iniciativas privadas, son esenciales las políticas públicas que los visibilice. En definitiva, la economía plateada es una oportunidad enorme para el Estado, el sector privado y la sociedad. Incluso, para el enriquecimiento cultural y social intergeneracional. Porque los adultos mayores tienen mucho para hacer, recibir, aprender y, también, enseñar.

10 razones por las que nadar es una excelente idea



LA NATACIÓN ES UN DEPORTE MUY COMPLETO Y SALUDABLE. LA AFIRMACIÓN RESULTA SER CONOCIDA, PERO POCOS SABEN LOS VERDADEROS BENEFICIOS QUE TRAE RECORRER, CON BRAZADAS Y PATADAS, PISCINAS, RÍOS, LAGUNAS Y MARES.

La actividad física es uno de los hábitos que las personas deberían tener incorporados. Con múltiples beneficios para la salud física y mental, hay opciones para todos los cuerpos, bolsillos y preferencias.

La natación es una de las alternativas deportivas que pueden tener en cuenta aquellos hombres y mujeres que eligen actividades integrales. También, para quienes disfrutan de sumergirse en el agua y, sin dudas, para los que les gusta poder hacerlo en la naturaleza. Y para los que se preguntan por qué más habría que elegirla, aquí van 10 razones de peso:

- 1 Mejora el ánimo.** Como todo deporte, la natación genera endorfinas, sustancias que reducen el estrés y producen sensación de bienestar; también disminuyen los síntomas de la ansiedad y la depresión. Y, por el contacto con el agua, esta práctica relaja los músculos y la mente; que, si está tranquila, eso favorece el sueño y el estado anímico.
- 2 Aumenta la flexibilidad y la elasticidad de los músculos.** Se trabajan prácticamente todos los grupos musculares. Las contracturas de la espalda se vuelven historia.
- 3 Protege a las articulaciones.** Es una actividad de bajo impacto, por lo que previene lesiones y mejora su conservación.
- 4 Favorece a la cognición.** La práctica constante activa todo el cerebro, por lo cual lo mantiene conectado, estimulado y saludable. Promueve, de algún modo, la capacidad de aprendizaje y de la memoria.

5 Cuida el sistema circulatorio y cardíaco. Como todo el cuerpo entra en acción y en una superficie afable, como es la acuática, ayuda a la circulación de la sangre. El agua también actúa como masajeador. Por ello, es ideal para prevenir várices y para quienes sufren piernas cansadas o hinchadas. Más aún, es beneficioso para el corazón.


6 Favorece la coordinación, la agilidad y el equilibrio. Con la práctica, se ejercitan estas habilidades que posibilitan que el cuerpo se mueva con sincronización para avanzar de manera eficiente.

7 Cuida a los huesos. Al nadar y trabajar los músculos, se logra proteger a los huesos e incrementar la densidad ósea, ya que los mantiene fuertes.

8 Incrementa la capacidad pulmonar. Es consecuencia de que el corazón bombea sangre con más fuerza para que esta pueda llegar a todo el cuerpo en tanto este trabaja en posición horizontal mientras, además, se respira dentro y fuera del agua.

9 Mejora la resistencia. Tener una mayor capacidad respiratoria, trabajar los músculos y el corazón hace que el hábito de nadar redunde en un cuerpo más fuerte.

10 Quema calorías. Diversos estudios manifiestan que se pierden entre 400 y 600 calorías si se nada una hora por día. Incluso, podría ser más en función de la intensidad de la práctica.

 Por Jesica Mateu

Cuando **la inestabilidad** es lo que prevalece

EL TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD ES UNA DE LAS TANTAS ENFERMEDADES MENTALES QUE EXISTEN EN TIEMPOS EN DONDE LA CAPACIDAD DIAGNÓSTICA Y DE TRATAMIENTO EVOLUCIONA. CONSULTAR FRENTE A LA SOSPECHA ES CLAVE PARA AYUDAR A QUE PACIENTES Y FAMILIARES MEJOREN SU CALIDAD DE VIDA.



“Las estadísticas fiables indican que una de cada cuatro personas padece algún tipo de trastorno mental: depresión, ansiedad, psicosis esquizofrénicas y de otro tipo, trastorno bipolar, trastorno obsesivo-compulsivo, entre otras. Todas estas condiciones se caracterizan porque, a veces, se presentan con un carácter grave y porque pueden alterar de forma significativa la vida cotidiana de quienes la padecen y la de sus familiares”, señala el director de Psiquiatría de la Fundación Ineco y jefe de Psiquiatría del Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro, Marcelo Cetkovich, en su libro *El estigma de la enfermedad mental y la psiquiatría* (2019).

Por eso, es fundamental entender que cualquiera pueda enfermarse y que el verdadero problema es no ser diagnosticado y tratado de manera adecuada. Una de las patologías sobre las que no se escucha tanto, pero tiene una prevalencia nada despreciable, es el trastorno límite de la personalidad (TLP), también conocido como *borderline*. Según el artículo “Estructura de la familia de origen del trastorno límite de la personalidad” (2006), de los profesionales Ángela Muñoz y Mario Sánchez, de la Universidad Católica Boliviana, el TLP tiene una prevalencia del 2% en la población general y resulta ser el 30-60% de todos los trastornos de personalidad, siendo el más frecuente. Además, es el que más se consulta y el que más se ve entre pacientes hospitalizados en servicios de psiquiatrías. Ese 2% es un valor relativamente bajo si se lo compara con la depresión, que alcanza hasta un 20% en algunos estudios. Sin embargo, es el doble de lo que se estima para la esquizofrenia. Por ello, es importante conocer en qué consiste el TLP.

Se caracteriza, explica la médica especialista en psiquiatría Verónica Mora Dubuc, “por una inestabilidad en el estado afectivo, asociado a impulsividad, que afecta las relaciones interpersonales de manera significativa”. Y cita a su colega



Otto Friedemann, quien en 1987 lo describe y considera centrales síntomas como ansiedad crónica, difusa, libre y flotante, así como fobias, trastornos de angustia con agorafobia o sin ella, síntomas obsesivos compulsivos, relaciones disociativas (estados de ensoñación), amnesias, hipocondría, tendencias paranoides y tendencias sexuales perversas polimorfos, entre otros. “De entonces a ahora, se ha precisado y mejorado su diagnóstico”, aclara la doctora y agrega que no se trata de alarmar, sino de entender en qué consiste para, frente a la sospecha de que, por ejemplo, un hijo esté padeciendo este trastorno, los padres consulten con su pediatra o médico de cabecera que será quien podrá guiarlos hacia una visita psicológica oportuna. En este sentido, “el análisis de las dinámicas familiares puede aportar elementos que orientan a la intervención más efectiva”, señala Dubuc.



La manifestación de esta enfermedad “se hace evidente, habitualmente, en la adolescencia avanzada o adultez joven. Pero puede que no sea diagnosticado o se confunda con otros cuadros. Sería raro su aparición en décadas posteriores”, explica Dubuc. Los trastornos mentales comparten síntomas y resulta difícil su clara diferenciación, por ello es posible confundir TLP con otras problemáticas. De allí que sea importante observar la evolución. De hecho, también los tratamientos comparten criterios, técnicas e instrumentos, y hasta se desarrollan y modifican según el momento de la enfermedad y del momento vital del paciente.

No está claro cómo se origina. Sin embargo, se piensa en una génesis compleja y multifactorial. Se estudia su posible factor genético y una “fuerte impronta en la dinámica familiar disfuncional y en fenómenos que se vinculan a la calidad del apego experimentado. Por ello se insiste en un trabajo de orientación a padres con una lógica preventiva”, señala Dubuc.

La importancia del diagnóstico consiste en que a partir de él se puede ayudar al paciente y a su familia a encontrar medios para recuperar la salud a través de terapia psicológica y/o psiquiátrica según corresponda. La trayectoria de una enfermedad mental está ligada “a la historia vital, a las formas de transitarlas e interpretarlas. E incluso a factores de contexto. Por lo que se acompaña su evolución y se trata de proveer instrumentos para promover cambios y mejoras en la calidad de vida”, comenta la experta.

En definitiva, la idea es que quienes sufren el TLP logren mantener una vida “socialmente integrada, con posibilidades de desarrollo y gratificación suficientes para un estado de equilibrio afectivo, cognitivo y comportamental”, explica.

De allí que sea importante estar atentos a conductas disruptivas y reiteradas, ya que son señales frente a las que se recomienda consultar “sin alimentar prejuicios y estando abiertos a explorar situaciones que pueden interpretarse y afrontarse de manera nueva”, advierte sin alarmar.

ENTENDER EL IMPULSO

El trastorno límite de la personalidad se caracteriza por un patrón general de inestabilidad en las relaciones interpersonales, la autoimagen y la efectividad, y una notable impulsividad que se producen, según el manual de diagnóstico DSM-IV, frente a:

- Esfuerzos frenéticos por evitar un abandono real o imaginado.
- Un patrón de relaciones interpersonales inestables e intensas caracterizado por la alternancia entre los extremos de idealización y devaluación.
- Alteración de la identidad: autoimagen o sentido de sí mismo acusada y persistentemente inestable. Impulsividad en al menos dos áreas, que es potencialmente dañina para sí mismo (por ejemplo: gastos, sexo, abuso de sustancias, conducción temeraria, atracones de comida).
- Comportamientos intensos, amenazas suicidas recurrentes o automutilación.
- Inestabilidad afectiva debida a una notable reactividad del estado de ánimo (por ej.: episodios de intensa disforia, irritabilidad o ansiedad, que suelen durar unas horas y, rara vez, unos días).
- Sentimientos crónicos de vacío.
- Ira inapropiada o intensa o dificultades para controlarla ira (mal humor, enfado constante, peleas físicas).
- Ideación paranoide transitoria con el estrés o síntomas disociativos graves.



Acondroplasia, la condición que afecta mucho más que la altura

DE BAJA OCURRENCIA, ES PRODUCIDA POR UNA MUTACIÓN GENÉTICA QUE IMPIDE EL DESARROLLO DE HUESOS Y CARTÍLAGOS. LAS PERSONAS EN ESTA SITUACIÓN PUEDEN TRATAR LAS DOLENCIAS Y AFECCIONES CONSECUENTES DE LA BAJA TALLA DESPROPORCIONADA, MIENTRAS AVANZAN LAS INVESTIGACIONES ENFOCADAS EN SOLUCIONAR LA CAUSA.



¿QUÉ ES LA ACONDROPLASIA?

Es el tipo más común de displasia esquelética que afecta a los huesos y al cartílago, y la causa de casi el 90 % de los casos de baja talla desproporcionada o enanismo. Es una condición ocasionada por la mutación en un gen que altera el crecimiento de todo el organismo, ya que genera señales excesivas para reducir la velocidad del crecimiento óseo. La acondroplasia tiene una baja prevalencia: de 1 cada 25.000 nacidos vivos.



¿ES HEREDITARIA?

Si bien al producirse por una mutación genética puede ser transmisible a los hijos, lo cierto es que más del 80% de las personas con acondroplasia tienen padres de estatura media y sin antecedentes familiares. Alguien con esta condición puede alcanzar, cuando es adulto, una estatura media de entre 1,24 y 1,32 metros, dependiendo de si es hombre o mujer.



MÁS ALLÁ DE LA BAJA ESTATURA Y CARACTERÍSTICAS FÍSICAS VISIBLES, ¿TIENE ALGUNA CONSECUENCIA EN LA SALUD?

Sí, el crecimiento óseo alterado puede producir graves complicaciones, con consecuencias en la salud a medida que pasa el tiempo. Las personas con acondroplasia poseen una menor expectativa de vida (unos 10 años menos que la población en general) a causa de la obesidad y problemas cardiovasculares. La mitad de ellas ve su respiración

alterada y el 70% de los niños padecen otitis media. Muchos, además, sufren pérdida de audición y apneas de sueño. A nivel neurológico, pueden padecer hidrocefalia y retrasos en la adquisición del lenguaje y de las habilidades motoras y del cuidado personal. Por otra parte, en ocasiones, tienen problemas odontológicos y dolores crónicos musculares y del esqueleto, contractura en flexión de cadera, extensión limitada del codo y piernas arqueadas, lo que les dificulta la movilidad. También, diversos inconvenientes en la columna, como hiperlordosis. Otro aspecto para tener en cuenta es que las personas con acondroplasia viven complejas situaciones cotidianas. Desde dificultades para alcanzar los interruptores de luz hasta ser víctimas de *bullying*. Sin embargo, pueden tener vidas activas y plenas.



¿PUEDE PREVENIRSE O TRATARSE?

Actualmente, el tratamiento no se ocupa de atacar la causa, sino que se limita a gestionar las complicaciones que la acondroplasia genera. Por ello, es clave la atención médica adecuada, con un equipo multidisciplinario que tenga conocimiento de cuáles son las mejores prácticas para abordar la problemática. Sin embargo, existen investigaciones avanzadas y desarrollo de medicamentos que todavía no han sido aprobados y que se enfocan en solucionar la actividad excesiva del gen *FGFR3* que, como se dijo, al mutar genera acondroplasia.



Fuente: <https://www.achondroplasia.com/es-ar/>

“Navegar me cambió la vida”

APASIONADO DE LA ELECTRICIDAD, LEANDRO MONTERO AFIRMA QUE HABER TRABAJADO EN ALTAMAR LE PERMITIÓ UN BUEN RESPALDO ECONÓMICO Y MAYOR CERTEZA EN UN PAÍS CON HISTÓRICOS VAIVENES.

 Por Mariano Fresco

“¡Siempre me gustó ser electricista!”. Decidido y entusiasmado, el electricista naval Leandro Montero se considera un privilegiado. “Vivo de lo que me apasiona y eso no tiene precio”, enfatiza.

Hoy es secretario adjunto del Sindicato de Electricistas y Electronicistas Navales, además de vicepresidente de OSEN. Conoce lo que necesitan los afiliados porque entiende la vida en altamar desde su propia experiencia.

Nacido en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y egresado de la Escuela Técnica con orientación en Electrónica, comenzó a ejercer su oficio en 2005. Tuvo la posibilidad de involucrarse en el mundo de las embarcaciones gracias al padre de su mejor amigo que había sido maquinista naval. Así, tras rendir exámenes, atesorar sólidos conocimientos y superar algunos periplos administrativos, se transformó en electricista de la Marina Mercante. A partir de entonces forjó a una carrera que fue siempre en ascenso.

“Cuando empecé a navegar me metí en ámbito fascinante. He disfrutado con creces estar a bordo porque sólo me enfocaba en mi trabajo. En altamar no tenés problemas de tránsito ni debés lidiar con personas ajenas al sector. Estaba sólo con mis compañeros, en una convivencia superamena”, resalta.

En los barcos, Montero la “pasaba bien” y evitaba siempre el conflicto. Consciente de que debía permanecer allí unos cuantos días, su receta para estar tranquilo ha sido forjar vínculos sólidos y sinceros con la tripulación.

Los únicos momentos tensos los vivió cuando tuvo que atravesar tempestades en el océano. Jamás olvidará los bruscos movimientos que sorteó, en dos oportunidades, a la altura de Mar del Plata. “Da mucha impresión ver el barco suspendido en el aire. Es muy impactante. Se hunde la proa, luego se levanta y queda, literalmente, encima del agua. Por otra parte, es muy molesto ver que se mueven todas las cosas, fruto del bailoteo de la embarcación”, comenta.



Montero repite, una y otra vez, que fue una persona muy feliz a bordo. Tuvo la posibilidad de navegar desde San Lorenzo, en las proximidades de Rosario, hasta Ingeniero White (cerca de Bahía Blanca), Comodoro Rivadavia, Caleta Olivia y Punta Loyola (provincia de Santa Cruz). Su experiencia incluye haber llegado, también, hasta Chile. Cuando trabajaba a bordo de los buques, no era padre. De este modo, viajaba sin tener que padecer, como muchos otros colegas, la distancia de sus hijos, lo que siente como un alivio.

Desde su rol actual, Montero analiza la situación de la industria. Advierte que “no estamos pasando el mejor momento” y, con preocupación, observa cómo cada vez más electricistas emigran en busca de mejores salarios. “Vienen cada vez menos barcos y estamos ganando muy poco en relación con los sueldos que se pagan en el exterior. No podemos competir con lo que se paga afuera”, reconoce.

A pesar de todo, apuesta al futuro con el reciente lanzamiento de la Federación de Gremios Marítimos y Fluviales. “El objetivo es aunar esfuerzos para levantar a la Marina Mercante. Mi idea es evitar una masiva fuga de capital humano. Crisis es sinónimo de oportunidad y necesitamos aprovechar la desigualdad cambiaria para que las empresas desembarquen en la Argentina. No es tarea fácil, pero haremos todo lo posible para dar vuelta la situación”, asegura.

Aun con las dificultades coyunturales, Montero dice estar convencido de que los electricistas navales saldrán adelante porque, opina, “tenemos un trabajo maravilloso”. Por ello, si volviese a nacer, elegiría otra vez la navegación. “Mi trabajo me cambió la vida. Al navegar, pude comprarme mi casa, estabilizarme económicamente y armar un futuro más cierto. Ahora, mi misión en el gremio es darles la oportunidad a más personas para que también cambien su vida”, concluye.

HÁBITOS SALUDABLES

Desde niños es importante adquirir rutinas y actividades que promuevan el bienestar, tanto para prevenir enfermedades como para aprender a vivir de la mejor manera. Sin duda, adoptarlos ahora evitará que haya que hacerlo en la adultez, cuando es más difícil cambiar las malas costumbres. Un punto clave para lograrlo es tomar conciencia de aquellas buenas prácticas que tenemos incorporadas. Así, podremos identificar cuáles no lo son o cuáles no existen en nuestra vida diaria. Aprovechemos para pensar: "Año nuevo; vida nueva". ¿Qué tal si hacemos un listado de los hábitos de 2022 que queremos mantener y otra con los que incorporar en 2023?

HÁBITOS 2022 PARA CONSERVAR

Ej.: Lavarse los dientes todos los días.

NUEVOS HáBITOS 2023

Ej.: Meditar.

¡EXTRA! Como regalo de Navidad, te contamos un secreto: un hábito saludable también es detenerse a repasar aquellos momentos felices que tuvimos en el año y sentirnos agradecidos. A veces, no nos damos cuenta de lo mucho que en verdad tenemos y que contribuye con nuestro bienestar. Ya que estamos haciendo listas, ¿por qué no armar una con los 5 recuerdos o motivos de gratitud más importantes que nos deja 2022?

GRACIAS 2022 POR:

Ej.: Las comidas ricas que me preparó mi abuela.

¡Vacaciones!

Tal vez, lo mejor de comenzar un nuevo año es la posibilidad de disfrutar de vacaciones. En casa, en la ciudad, en la playa, en la montaña...; en nuestro lugar de residencia, en otra parte del país o en el extranjero. Sea donde sea, tener unos días libres para descansar, jugar, visitar seres queridos, conocer nuevos amigos y realizar paseos es para celebrarlo y recordarlo. Con un *collage*, recreá un momento de tus vacaciones y sacale una foto. Si lo hacés todos los años, vas a poder armar un álbum muy especial.

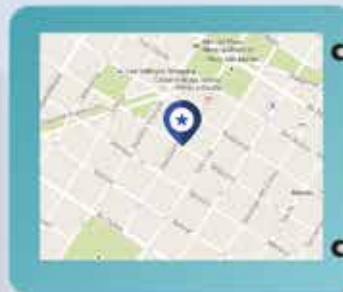


Mundo OSEN

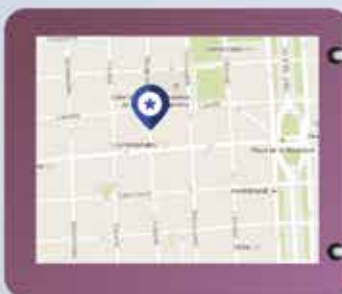
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



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



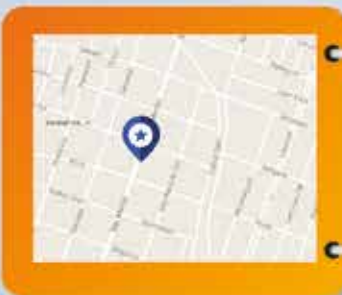
MAR DEL PLATA
Belgrano 2797 1º,
Of. E
0223-4958563



CENTRO
Uruguay 469 4º A
4371-4896



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



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



VICENTE LÓPEZ
Av. San Martín
1091
4837-9472



TUCUMÁN
Maipú 419 1º A
0381-4219734

A black and white photograph of a woman and a child walking away from the camera on a gravel path. The woman is on the left, wearing a dark jacket and boots. The child is on the right, wearing a striped hat and a patterned sweater. A teal horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing white text.

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