



## Entrevista con Grow

Las fundadoras de la consultora experta en género y diversidad reflexionan sobre la violencia simbólica.

**págs. 6 y 7**

## VIH

Prevención y testeo, dos aliados para evitar la propagación del virus que provoca el sida.

**págs. 8 y 9**

## Sobrecargados

Padres e hijos suelen estar a tope de actividades. Claves para una vida de mayor equilibrio.

**págs. 14 y 15**



Obra Social Electricistas Navales

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

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



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

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



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

# BARAJAR Y DAR DE NUEVO

Ya quedaron atrás las fiestas, las vacaciones y el inicio de clases. Pero aún hay todo un año por delante. ¿Cómo nos paramos frente a él? Desde *Embarcados*, con entusiasmo y una nueva edición que propone, en **Nota de Tapa**, tener un 2023 mejor organizado. La idea es ayudar a nuestros lectores a definir objetivos y que puedan cumplirlos con esfuerzo, compromiso y la menor carga mental posible.

Además, en **Entrevista**, dos expertas en prevención de la violencia de género reflexionan sobre la simbólica y aportan pautas para prevenirla. Y, a través de una encuesta, un diagnóstico de lo que ocurre en el ámbito laboral.

En **La Brújula** nos enfocamos en cómo evitar que los niños y jóvenes, pero también los padres, colapsen a poco de comenzar las clases.

En **Salvavidas** destacamos la importancia de la prevención de VIH y de los testeos frecuentes, porque siempre es preferible ocuparse que preocuparse.

Por otro lado, para no perder la costumbre, en **A Todo Vapor** brindamos información sobre una disciplina para mantener el cuerpo en acción. Esta vez, esferodinamia, en la que la fuerza y la flexibilidad se ejercitan con ayuda de esferas de distinto tamaño.

Todas estas notas se suman a las secciones **En Cifras**, **Bitácora de la Marina Mercante** y **Recreo de Piratas**, con contenidos valiosos para informarse, emocionarse y jugar.

Hasta la próxima edición,

**Ricardo R. Iglesias**  
Presidente



# SUMARIO

## EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

## SALVAVIDAS

**VIH**, un virus prevenible con información cierta y acciones responsables.

08

## A TODO VAPOR

**Esferodinamia**, una disciplina circular para fortalecer el cuerpo.

13

16

## GPS

**Infección urinaria.** Una guía para entender una patología frecuente.

17

## BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Recuerdos de un electricista naval.

18

## RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

## MUNDO OSEN

06

## ENTREVISTA

**Celina de Belaieff y Georgina Sticco.** Coordinadora y directora, respectivamente, de Grow Género y Trabajo, reflexionan sobre la violencia simbólica en el mercado laboral.

10

## NOTA DE TAPA

**Gestión del tiempo.** Claves para ordenar prioridades y pertenencias que promuevan más paz mental.

14

## LA BRÚJULA

**Sobrecargados.** Pautas para evitar que alumnos y padres colapsen en época escolar.

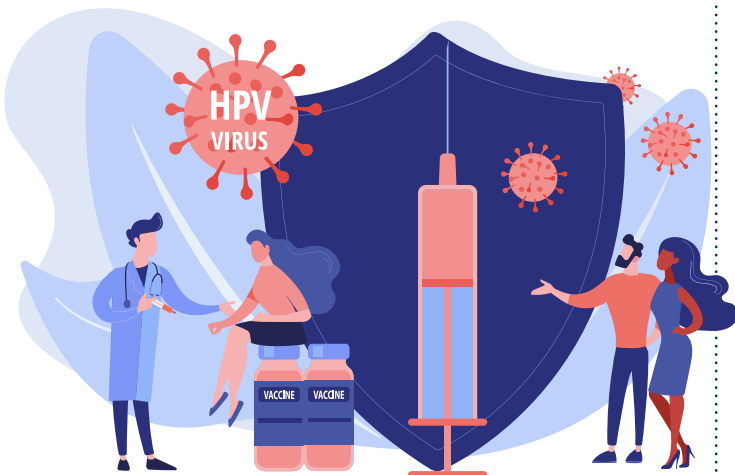
# 3N C1FR4S

Para el **81%** de los argentinos, la modalidad híbrida tuvo un impacto positivo en su productividad, según el estudio Más allá de la revolución híbrida, que realizó WeWork junto con la consultora Michael Page.



Para **2050**, la población de **personas mayores de 60 años** se multiplicará del **12% al 22%**. De ellas, alrededor del **15%** hoy sufre algún trastorno mental, y los más comunes son la depresión y la demencia. De allí que es clave prevenir con hábitos saludables y controles médicos frecuentes.

Entre los **9 y los 13 años** es recomendable aplicarse la **vacuna contra el HPV** para prevenir el contagio de este virus que puede provocar cáncer de cuello de útero, vagina, vulva, ano, pene y orofaríngeos.



El **30%** de las mujeres afectadas por endometriosis tienen **problemas para concebir un embarazo de forma natural**. Es clave el diagnóstico para poder tratar la enfermedad.



# “Debemos dejar de que constituyen porque sostienen

**EN EL MARCO DEL MES DE LA MUJER, CELINA DE BELAIEFF Y GEORGINA STICCO, COORDINADORA Y DIRECTORA, RESPECTIVAMENTE, DE GROW GÉNERO Y TRABAJO, REFLEXIONAN SOBRE EL TEMA EN EL ÁMBITO LABORAL. TAMBIÉN, REPASAN LOGROS Y CUESTIONES PENDIENTES EN ESTA MATERIA.**

 Por Gabriela Ensínck

Cada 29 horas se comete un femicidio en la Argentina, y detrás de esta violencia cruda y directa hay otra mucho más sutil, frecuente y naturalizada, que menosprecia, ridiculiza y agrede a las personas por su género u orientación sexual. Solapada como chistes o simples comentarios sobre la apariencia física, la vestimenta o la edad, la violencia simbólica se cuela en las instituciones educativas y los espacios de trabajo.

Según una reciente encuesta de la organización Grow, Género y Trabajo (ver recuadro), un 61 % de los consultados han sufrido este tipo de situaciones en el ámbito laboral. El informe también reveló que el 70 % de estas personas intentaron hacer algo al respecto, pero casi la mitad (49 %) percibió que sus acciones no tuvieron impacto, lo cual habla de la necesidad de implementar políticas, pero también acciones de prevención y educación a nivel social.

En esta entrevista a Celina de Belaieff, coordinadora del área de Violencia de Género, y a Georgina Sticco, cofundadora y directora de Grow, las expertas dan su mirada aguda sobre la temática.

## ¿Qué se entiende por violencia simbólica?

**G. S.:** Consiste en mensajes estereotipados que se reproducen de manera cotidiana e indican lo que se espera de las personas sobre la base de su género, edad u orientación sexual. El problema es que esta violencia solapada se replica en las familias, la escuela, los espacios de socialización y en los trabajos, sosteniendo y legitimando otras violencias.

## ¿Cómo podemos identificarla y prevenirla?

**C. D. B.:** Es importante trabajar para dejar de naturalizar estas prácticas y comentarios arraigados que contribuyen a reproducirla: revisar lo que decimos y hacemos, pero también

estar atentos a lo que dicen los demás. Repetimos desde la costumbre y, si hacemos el ejercicio reflexivo, podemos notar que estamos sosteniendo mensajes que no son positivos ni saludables. Comentarios como: “Le dieron ese trabajo por ser mujer” o “nunca juega al fútbol porque es un pollerudo”, así como hacer un *flyer* o anuncio que muestra sólo a colaboradores de la organización son muestras cotidianas de violencia simbólica.

## ¿La violencia de género no sólo se ejerce por hombres?

**G. S.:** La ejerce cualquier persona independientemente de su identidad de género. Esto es porque vivimos en una sociedad patriarcal, donde todo lo relacionado a los varones se pone en mayor valor que lo vinculado a las mujeres. Pensemos históricamente a quiénes se consideraba mejores escritores, pintores, deportistas o políticos... Por otro lado, cuando nos preguntamos por qué las mujeres reproducimos comportamientos o frases machistas, es porque nos socializan en esa misma cultura.

## ¿Qué resultados hallaron en la encuesta que realizaron recientemente?

**C. D. B.:** Identificamos que la violencia simbólica en los lugares de trabajo tiene una marcada presencia, ya que afecta al 66 % de las mujeres cis (N. de la R.: un acrónimo que identifica a las personas cuya identidad de género coincide con su fenotipo sexual, a diferencia de las personas trans); al 61 % de las personas de otras identidades de género y al 29 % de los varones cis. El primer grupo identificó, con mayor frecuencia, la asignación de tareas por su género y por fuera de sus responsabilidades, como servir café y tomar notas (52 %) y los comentarios inapropiados sobre su apariencia física o su cuerpo (49 %). En el caso del segundo grupo destacaron los



# naturalizar mensajes violencia simbólica a otras violencias”

comentarios inapropiados o agraviantes sobre su vestimenta (57 %); y en el tercero, bromas por mostrar sensibilidad o emocionalidad (27 %). En el 65 % de los casos, la violencia provino de jefes varones.

## ¿Cómo evalúan la aplicación de la Ley Micaela en los distintos ámbitos del Estado y de las empresas?

**G. S.:** La implementación propone un cambio de paradigma a través de la capacitación de quienes cumplen funciones en el Estado, para incorporar la perspectiva de género en la toma de decisiones. Observamos un esfuerzo, no sólo en el ámbito estatal, sino también en el sindical y empresarial, en incorporar este enfoque de género. Sin embargo, para que se produzcan cambios en la sociedad, la legislación tiene que ser transversal, sostenida en el tiempo, con inversión, y que dialogue con el Programa Nacional de Educación Sexual Integral.

**C. D. B.:** Creemos que es un buen momento para monitorear qué tanto logró permear esta perspectiva en el Estado y poder planificar estrategias de profundización. En cuanto a las empresas, muchas de estas vienen incorporando la perspectiva de género y diversidad. Sin embargo, al igual que en el Estado, son procesos lentos que requieren tiempo y maduración para lograr transformar la cultura organizacional.

## Luego de movimientos como el #Niunamenos, ¿qué vigencia tiene seguir conmemorando los 8 de marzo como el Día de la Mujer Trabajadora?

**G. S.:** Tras muchos años de militancia y concientización se ha logrado a nivel general que el #8M sea considerado un día de conmemoración, recordando las luchas históricas de las mujeres trabajadoras y las asignaturas pendientes. Esto contribuye a llenar de contenido un día –un movimiento y una historia de luchas– que durante años quedaron invisibilizados detrás del marketing de las flores y los chocolates. En esta fecha, las organizaciones suelen aprovechar la efeméride para invitar a la reflexión y al intercambio, con el objetivo de lograr espacios de trabajo más inclusivos, equitativos y libres de violencia. No siempre esto se traduce en acciones concretas, pero es un avance en sí mismo. Sirve, también, para reflexionar sobre cómo los derechos, una vez conquistados, se deben seguir defendiendo, porque siempre pueden existir retrocesos.

## LA VIOLENCIA EN EL TRABAJO AFECTA MÁS A LAS MUJERES

El 25 de noviembre, en el Día de la No Violencia contra la Mujer, la consultora Grow presentó la encuesta sobre la violencia laboral, realizada con apoyo de la Fundación Friedrich Ebert (FES).

El informe relevó, en ámbitos de trabajo, **violencia psicológica: 69 %, económica: 64 %, simbólica: 61 %, sexual: 42 % y física: 6 %**. Y mostró en qué medida esta afecta especialmente a las mujeres y personas de identidades de género no cisnormativas (cuya identidad de género no coincide con su sexo biológico). Algunos datos relevantes:

- Más de la mitad de los encuestados indicó que fueron **ignorado/as o denigrado/as** sus opiniones profesionales y laborales: **(56 %: mujeres, 29 %: varones)**.

- El **38 % de las mujeres y 18 % de los varones** identificaron situaciones en las que fueron **excluidos de reuniones sociales o laborales**. **Un 30 % y un 14 %**, respectivamente, señalaron haber recibido **insultos y agresiones verbales**.

- El **45 % de las mujeres** percibieron un **trato desigual** en comparación con sus pares varones (beneficios y posibilidades de ascensos o salarios). Y el **38 % (versus el 25 % de varones)** sufrió una **disminución drástica de tareas** o, por el contrario, la **sobrecarga** o los **cambios de funciones** constantes o de **objetivos laborales**.

- **Acoso sexual:** la Argentina está entre los países de América Latina con los niveles más altos de percepción de este tipo de violencia: **37 %, mujeres; 36 %, personas de identidades de género no cisnormativas, y 13 %, varones**.

Fuente: Grow Género y Trabajo. Encuesta sobre violencia en el ámbito laboral en América Latina - 2022 ([www.generoytrabajo.com](http://www.generoytrabajo.com))

✍ Por Valeria Vincent

# VIH, el virus que se previene con cuidados, información y testeo

**SI BIEN AÚN NO HAY CURA PARA LA INFECCIÓN POR EL VIH, ES POSIBLE EVITARLA Y TRATARLA. SABER QUE NADIE ESTÁ EXENTO DE CONTRAERLA ES EL PRIMER PASO PARA TOMAR CONCIENCIA Y ADOPTAR MEDIDAS PREVENTIVAS. UN PSICÓLOGO EXPERTO ABORDÓ EL TEMA EN UNA CHARLA DE OSEN CARGADA DE EMOCIÓN.**

Se estima que en Argentina 140.800 personas viven con virus de inmunodeficiencia humana (VIH), un 13 % lo desconoce y el 30 % fue diagnosticado en un estadio avanzado de la infección, según las últimas cifras oficiales. Aunque, afortunadamente, ya no se trata de aquella “peste rosa” estigmatizante que irrumpió a fines de los 80, las dudas, prejuicios y falta de información siguen apareciendo: ¿VIH es igual a sida? ¿Qué significa tener VIH? ¿Cualquier persona puede contraerlo? ¿Cómo se puede detectar? ¿Dónde testearse? ¿Se puede tener bajo control el virus? “Todavía existe confusión, discriminación, miedos. Por lo cual siempre hay mucho por hacer y contar con información es clave”, asegura el especialista en psicoimmunología y coordinador del equipo de Salud Sexual, VIH e ITS del Hospital Durand, Eduardo Licandro.

El experto, que coordinó la Jornada de Prevención de VIH que OSEN realizó en enero último, dialogó con *Embarcados* sobre ese encuentro y, fundamentalmente, sobre los arduos desafíos que aún hay en la lucha por frenar el avance del VIH/sida y generar más concientización para prevenirlo. Una de las primeras aclaraciones para considerar es que ambas no son lo mismo. El primero es el virus de inmunodeficiencia humana, que, sin tratamiento adecuado y a tiempo, puede generar sida, que es el síndrome de inmunodeficiencia adquirida. Es decir que una persona puede tener VIH, pero con tratamiento oportuno evitar el desarrollo del sida.

Licandro hace hincapié en que, además de los métodos de prevención como el preservativo (el más efectivo en lo que a transmisión sexual se refiere) y el uso de jeringas descartables, el testeo es una herramienta fundamental para que, quienes padezcan VIH o sida y no lo sepan, tengan la oportunidad tanto de contar con un diagnóstico con su posterior tratamiento como de evitar propagar el virus. El primer paso, en ese sentido, es tomar consciencia de que nadie está exento de contraer VIH.

“Se puede tener el virus y no tener síntomas. Por eso hay que testearse”, enfatiza Licandro y explica que hacerlo es un procedimiento sencillo. Consiste en una pequeña muestra de sangre que se extrae de un pinchazo en el dedo, se deja



caer sobre un reactivo y en 15 minutos arroja el resultado preliminar. Es confidencial, gratuito y no requiere sacar turno ni contar con orden médica. A pesar de ello, los miedos frente al testeo son habituales, ya que “se movilizan subjetivamente muchas cosas fuertes, como la sexualidad y la fantasía de la muerte”.

En la Ciudad Autónoma de Buenos Aires existen varias postas de testeos, incluido el Hospital Durand, donde la persona que lo hace es acompañada y contenida en incertidumbres, dudas y angustias.

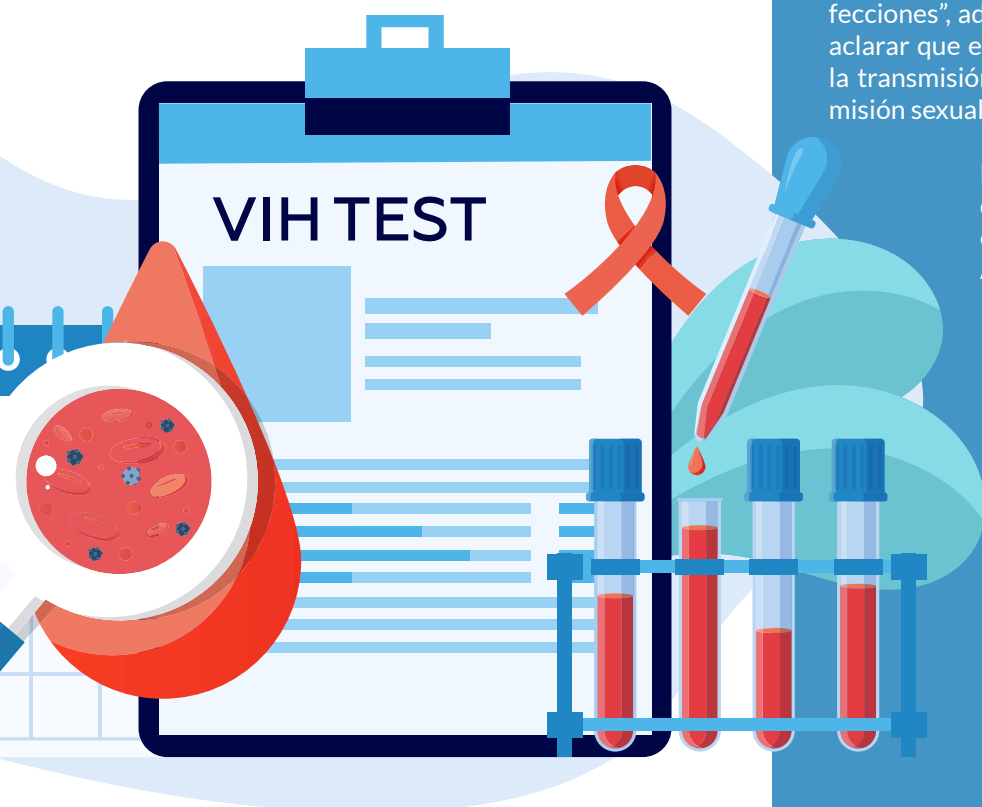
“Cuando empecé a trabajar con enfermos de sida, en 1988, constantemente dábamos sentencias de muerte. Hoy, con tratamiento y atención, las personas tienen una buena sobrevivencia, las cargas virales bajan, se puede controlar muy



bien”, asegura Licandro. Entre esos avances, resalta una medicación que es postexposición al virus, para las primeras 24 horas, que previene la evolución de la infección.

La mejor manera de no temer ni enfermarse es estar informado. Combatir los prejuicios y concientizar en este sentido es clave. Ese fue el objetivo de la jornada en la que Licandro expuso.

En diálogo con *Embarcados*, el experto expresó que fue un encuentro movilizante y especial. Se trató de la primera charla tras los dos años de *impasse* impuestos por la pandemia. Entre las casi 200 personas que colmaron la sala del Hotel Pestana se creó un clima de intimidad y participación muy alta, donde se dio lugar para expresar todo tipo de emociones, preguntas y alguna discusión. “Por medio de una dinámica lúdica, hubo personas que plantearon su situación y pudieron encauzar sus miedos y temores”, relata.



La diversidad del auditorio (compuesto por personas mayores, jóvenes, parejas, padres con hijos, activistas de la comunidad homosexual, grupo de mujeres, entre otros) enriqueció las miradas y las intervenciones. Cada uno pudo expresar sus ideas, dialogar con los demás participantes y acceder a información seria y rigurosa por parte del experto.

Uno de los puntos abordados, vinculado a los mitos y prejuicios, fue el lugar de la mujer con relación al VIH. “Ahí se generaron discusiones fuertes. Todavía hay mucho por hacer desde la perspectiva de género”, advierte Licandro. Como mito por desterrar, destaca que “cuando comenzó, el sida era una enfermedad prácticamente de hombres, con una proporción de 5/1. Hoy, esa relación es 4/4; la infección aumentó en las mujeres”.



## LA INFORMACIÓN INELUDIBLE

Los modos de prevención ocuparon un rol central durante la charla. “Hay personas que confunden el método anticonceptivo con el de prevención de infecciones”, advierte el psicólogo, con inquietud. Vale aclarar que el preservativo es el único que previene la transmisión del VIH y otras infecciones de transmisión sexual.


En este sentido, hay que tener claro que es fundamental, tal como señala el Ministerio de Salud de la República Argentina:

- Usarlo desde el comienzo de la relación sexual.
- Fijarse siempre la fecha de vencimiento.
- Abrirlo con cuidado: no utilizar los dientes ni una tijera, porque puede romperse.
- Después de usarlo, tirarlo. No es reutilizable ni reciclable.
- No guardarlo mucho tiempo en la cartera, la billetera o un bolsillo. El calor o la humedad excesivos pueden afectar el material con el que están hechos.

Además, está disponible en el país, de forma gratuita, la Profilaxis Pre Exposición (PrEP) y la Profilaxis Post Exposición (PEP).

**PrEP:** es el uso de medicación (una pastilla por día) en personas sin VIH, antes de una exposición para disminuir el riesgo de infección. Tiene más de 99 % de efectividad cuando se toma todos los días.

**PEP:** Es el uso de medicación en personas sin VIH, luego de una exposición (por ejemplo, si se rompió el preservativo, se salió o no se utilizó) para disminuir la posibilidad de infección. Hay que tomarla cuanto antes y 72 horas como máximo posterior a la exposición.

A close-up photograph of a spiral-bound notebook. The notebook is open to a page with a grid pattern. Several yellow sticky notes are attached to the page. A silver and gold ballpoint pen lies diagonally across the page. In the upper left corner, there are two pushpins, one green and one blue. The numbers 12, 10, 20, and 25 are visible in the grid cells. The overall scene suggests a workspace or a place of study and organization.

LA ORGANIZACIÓN Y  
*el orden*  
SON LA BASE  
DEL ÉXITO

**O, POR LO MENOS, UN PUNTO DE PARTIDA. ES QUE SABER IDENTIFICAR Y GESTIONAR TANTO LAS PRIORIDADES COMO LAS TAREAS, Y HASTA LOS OBJETOS, ES CLAVE PARA NO PERDER TIEMPO, APROVECHARLO DE UNA MANERA MÁS EFICIENTE, DISMINUIR EL ESTRÉS Y LA CARGA MENTAL, Y CONSTRUIR LOS CIMIENTOS PARA QUE LA COTIDIANEIDAD FLUYA.**



No se trata de tener más tiempo, sino de gestionarlo mejor. Descansar o meditar son acciones que impactan en la salud y en la calidad de vida de las personas, pero, sin embargo, suelen subestimarse. Las redes sociales absorben parte valiosa de los minutos y las horas diarias que bien podrían destinarse a aquellas prácticas, caminar o compartir, por ejemplo, una charla distendida con pareja, hijos, amigos, padres o abuelos.

Para tener una vida plena, equilibrada y en la que se revaloricen tiempos, espacios y vínculos, es fundamental organizarse. ¿Cómo empezar? Primero, hay que tomar conciencia e identificar a qué se le está dedicando horas y, luego, revisar prioridades e incluso establecer nuevos espacios y categorías para ordenar pertenencias (además de deshacerse de algunas de ellas, así como de ciertos hábitos). En definitiva, ordenar, tal como señala Marie Kondo, la pionera en consejos para lograrlo de manera eficiente y sostenible, es valorar lo que uno posee. Además, cada objeto debe ordenarse por categoría (si son de la misma tienen que ir juntos; sobre todo, los de tamaño similar) y tener un lugar específico de modo de encontrarlo fácilmente. Si no lo posee, es posible que sea porque en verdad no se precisa. En ese caso, es mejor donarlo, venderlo o tirarlo. También es clave poner límites. Si algo nuevo llega, tal vez sea mejor deshacerse de otra cosa de la misma categoría. Asimismo, vale la pena reutilizar en lugar de aumentar el consumo.

No existen recetas que se ajusten a todas las personas, pero sí ideas y puntos de partida para aplicar y adaptar a la propia vida. Por ello, no hay que tener miedo a equivocarse; es ahí cuando se aprende, se exploran alternativas y se descubren nuevas perspectivas. Es probar y hacer ajustes cuando haga falta.

## PAUTAS CLARAS

Como primera medida, hay que dejar de repetir “no tengo tiempo” para hacer gimnasia, meditar, estudiar un idioma, practicar yoga, salir a caminar, hacer *journaling* (escribir de manera automática unas líneas), dibujar, leer o cualquier otra actividad que a uno le gustaría realizar. Es probable que esa misma persona pase al menos 30 minutos diarios mirando contenidos vacuos o jugando en aplicaciones adictivas que, al final del día, nada le aportan. Es posible aprovechar mejor



cada jornada al incorporar rutinas que contemplen tanto las responsabilidades como el bienestar personal; aquellas que, incluso, ayuden a cumplir con los deseos y objetivos diarios, semanales, mensuales y anuales.

Justamente, los expertos en gestión del tiempo hacen hincapié en que las acciones diarias tienen que estar alineadas a los objetivos propios, cualquiera estos sean. Por ello, lo primero que hay que hacer es identificarlos. Sofía Contreras es oradora internacional, consultora de negocios y emprendedora. Entre otras cosas, creó un curso de gestión del tiempo y en diversas plataformas virtuales (las redes sociales también pueden traer beneficios si se utilizan a favor) brinda consejos para el éxito profesional. Uno de los ejercicios que propone es escribir tres objetivos para cumplir en el año. Luego, reflexionar si es uno mismo el principal obstáculo para alcanzarlos. Además, señala que, tal como sugiere Charlie Munger, socio de Warren Buffet y reconocido hombre de negocios e inversor, aparte de preguntarse qué acciones o actitud tomar para lograr determinado fin, también hay que preguntarse qué es lo que uno no debe hacer si quiere lograrlo.

Una medida para adoptar como hábito es calendarizar. Todo lo que no se encuentra en el calendario, de algún modo, no existe, ya que no se le está dando relevancia, es posible olvidar o, simplemente, no concretarlo. El calendario es un punto de referencia que permite, por un lado, disminuir la

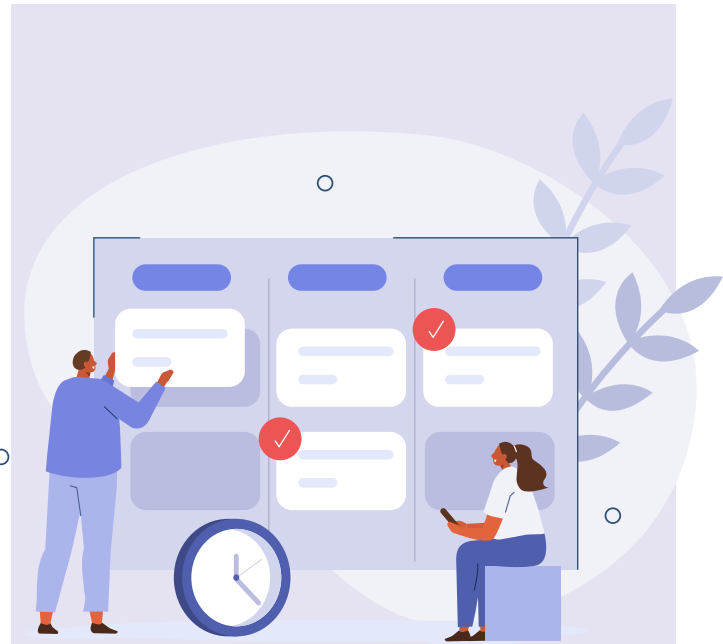
carga mental. Es decir, evitar que el cerebro esté pendiente de algo que bien puede descansar en una agenda. Allí también es recomendable incluir tiempo para uno mismo, aun cuando no se trate de una actividad específica. Asimismo, se sugiere definir una tarea clave por día; aquella en la que hay que enfocarse; la que no puede terminar la jornada sin haberla atendido. No necesariamente tiene que ser algo de suma importancia, pero sí que uno pueda tachar con sabor a logro.

Es posible aprovechar mejor cada día al incorporar rutinas que tengan en cuenta tanto las responsabilidades como el bienestar personal.

Existen agendas y calendarios con diseño estético pensados para colaborar con la organización cotidiana. Los hay en diversidad de formatos: papelería, pizarras imantadas y hasta digitales. Permiten establecer mejor las prioridades y los momentos en que uno va a ocuparse de cada necesidad. Incluso, existen aplicaciones como Trello para armar listas (pueden coordinarse con las de miembros de un equipo de trabajo) de tareas por realizar, en proceso o que ya se resolvieron. Hasta invita a establecer fechas límites para no procrastinar.

Otra ayuda para mejorar la gestión del tiempo son las aplicaciones (muchas de ellas, gratuitas) que permiten automatizar acciones, como el envío de *e-mails*, por ejemplo, lo que se traduce en un ahorro de tiempo en tareas operativas y que bien pueden destinarse a otras más complejas o, simplemente, a relajarse o disfrutar de vínculos o de la soledad.

Más consejos útiles para adoptar es quitar notificaciones de prácticamente todas las aplicaciones del teléfono celular, porque interrumpen tareas o actividades que están en pleno desarrollo; y aprender a decir que no. Parece simple, pero, a veces, por motivos diversos, cuesta mucho. Sin embargo, hacerlo da la posibilidad de enfocarse en las prioridades personales y profesionales; y, así, alcanzar las metas deseadas sin perderse en el camino. También es una señal de autoestima y de que se valoran los vínculos y actividades que se eligen. Ser ordenado y organizado es un estilo de vida.



## NO ES TARDE

**Aunque ya se termine el primer trimestre del año, si alguien aún no planificó su 2023, vale la pena no seguir demorándose. Para empezar, solo basta un lápiz y una hoja:**

**1) Hacer una retrospectiva.** Es decir, identificar acciones o situaciones que en 2022 no dieron buenos resultados, que uno no quisiera repetir y, por otra parte, anotar cuáles sí fueron eficientes y vale la pena mantenerlas y sumarlas a los hábitos saludables.

**2) Pensar cómo potenciar todo aquello que resultó y trajo beneficios.**

**3) Calendarizar acciones** para mantener y potenciar los aspectos positivos obtenidos, incorporar nuevos y alcanzar más objetivos.

**4) Definir nuevas metas y organizarlas en función de plazos.** Aprovechar calendarios anuales que bien pueden encontrarse en librerías, en Internet o confeccionarlos uno mismo.

**5) Si hacer listas de tareas es muy útil, tachar lo que se va resolviendo,** una satisfacción que estimula a seguir avanzando.

Último consejo, pero fundamental: a la hora de definir objetivos, estos **deben ser específicos, alcanzables, medibles y determinados en un tiempo.** Para concretarlos, entre otras cosas, sirve analizar períodos previos. Es decir, ser conscientes de lo que sí funcionó, de las oportunidades de mejoras y aprendizajes por aplicar.

✍ Por Jesica Mateu

# Esferodinamia, una actividad para liberar el estrés y fortalecerse



**CON MÚLTIPLES BENEFICIOS, SE TRATA DE UNA TÉCNICA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA TRABAJAR SOBRE LA MUSCULATURA, LAS ARTICULACIONES Y LA POSTURA. MEJORA LA SALUD FÍSICA, REDUCE DOLORES Y PROMUEVE EL EQUILIBRIO EN SU SENTIDO MÁS AMPLIO.**

La esferodinamia puede ser la solución ideal para quienes no encuentran en el gimnasio ni en los deportes y disciplinas más clásicas el disfrute por la actividad física. Sin impacto ni movimientos bruscos, pero con exigencias físicas y espacio para el estiramiento y la relajación corporal, se caracteriza por el uso principal de pelotas suizas, también conocidas como *fitballs*, o esferas (de allí su nombre) de diverso tamaño.

“La esferodinamia es una técnica de gimnasia corporal consciente cuyo mayor desafío es conectar con nuestro equilibrio desde un lugar amoroso y, sobre todo, lúdico”, define Luciana Máquez, docente de esta disciplina.


Ella capacita tanto a quienes quieren practicar esta disciplina como a los que buscan enseñarla. Tiene alumnos de Argentina, Chile, Uruguay, México y España, ya que sus clases son, sobre todo, virtuales.

Los beneficios y ventajas de esta actividad física residen en que ayuda a flexibilizar la columna y liberarla de tensiones. Además, permite realizar ejercicios aeróbicos sin impacto y favorece el desarrollo de la propiocepción (la capacidad del cerebro de percibir, sin la visión, los movimientos y la posición del cuerpo) y el equilibrio con alta efectividad. Esto se logra a partir de la realización de posturas y ejercicios que se practican en forma progresiva. Incluso, la esferodinamia posibilita a quien la practica recuperar movilidad, incrementar la fuerza y el gasto calórico, mejorar la coordinación muscular y la postura, y favorecer la relajación y la liberación del estrés.



En principio, es una actividad para todo público. Es decir, que personas de todas las edades y estados físicos pueden realizarla. Es que los ejercicios y secuencias se adaptan en función de las posibilidades y limitaciones de cada uno. Incluso Máquez dicta talleres para embarazadas.

De todos modos, para aprovechar al máximo las virtudes de la práctica y evitar lesiones, es clave consultar al médico si uno se encuentra apto para este tipo de ejercicio físico. Con el visto bueno, es fundamental “escuchar al docente, pero, sobre todo, a uno mismo”, explica. Es decir, “desarrollar la conciencia y la escucha activa de nuestro cuerpo en su totalidad: física, mental y emocional. Registrarse es el primer paso para no lesionarse”, opina quien también es bailarina, acróbata, actriz y payasa.

 Por Gabriela Ensínck

# Vuelta al cole: cómo organizarse para un año lectivo sin agotarse.



**EL INICIO DE CLASES, YA SEA EL PRIMER DÍA DE JARDÍN O EL REGRESO AL AULA LUEGO DE LAS VACACIONES, IMPLICA CAMBIOS NO SOLO EN LA RUTINA, TAMBIÉN EN LA EMOCIONALIDAD DE LOS CHICOS Y SUS FAMILIAS. CÓMO PLANIFICAR, EVITAR LA SOBREENSANCIA Y EL AGOTAMIENTO, Y DE QUÉ MANERA ACTUAR FRENTE A CASOS DE *BULLYING* ESCOLAR. OPINAN LOS ESPECIALISTAS.**

Con el calor del verano todavía presente y los recuerdos y rutinas de las vacaciones aún frescos, el inicio de clases es, para muchas familias, un mojón que marca el verdadero comienzo del año.

Para evitar que los cambios abruptos de horarios y la sumatoria de actividades y obligaciones abrumen a grandes y chicos, los especialistas sugieren una organización previa y, durante las primeras semanas de clases, a fin de adaptarse poco a poco y exitosamente a un nuevo ciclo de aprendizajes, experiencias, juegos, reencuentro con compañeros y más amigos. Es decir, “de forma progresiva, establecer horarios para el sueño, el estudio y las actividades tanto escolares como extracurriculares, y dejar tiempo para la amistad y el descanso”, recomienda el psicólogo Alexis Alderete, especialista en trastornos de ansiedad y entrenamiento en habilidades de la Fundación Foro.



La planificación va a ayudar a reducir el estrés. En este sentido, “es importante mantener un canal abierto de comunicación entre padres e hijos para que los chicos nos cuenten qué les pasa, qué cosas los estresan y estar atentos a sus cambios de conducta, que pueden anticipar una señal de alarma”, advierte. (ver recuadro “Qué hacer frente al *bullying*”).

## ADAPTACIÓN

“Cada chico procesa el comienzo de clases de forma diferente, por más que tengan la misma edad o sean hermanos. Por esto es importante que se sientan acompañados en esta etapa”, apunta, por su parte, la pediatra Carla Orsini.

“Quienes empiezan el jardín de infantes atraviesan un periodo de sentimientos encontrados: preocupación, angustia, miedo y, a la vez, felicidad por este nuevo ciclo. La adaptación escolar es un proceso que puede llevar semanas o meses, y conlleva avances y retrocesos. Y cada familia posee sus tiempos: tienen que adaptarse los chicos, los padres, abuelos y hermanos”, señala. También, apunta que cada año implica una nueva adaptación, ya que cambian los docentes y algunos compañeros.

Por eso “es necesario transmitirles confianza, también confiar en los educadores y tener paciencia. Una buena estrategia es contarles recuerdos positivos de la propia infancia y motivarlos”. Orsini, asimismo, aconseja hacerlos partícipes de los preparativos de la mochila y los útiles, y adelantar, una o dos semanas previas al inicio del ciclo lectivo, los horarios de acostarse y levantarse, para su mejor regulación.





## ENTRE EL OCIO Y LA SOBREEXIGENCIA

Una de las cuestiones clave es lograr un equilibrio entre el ocio y la sobrecarga. “Demasiadas actividades extraescolares pueden generar fatiga, agotamiento y estrés. Los chicos necesitan tiempo libre para descansar, relajarse y concentrarse en las actividades escolares. Esto vale, también, para los padres. Es importante contar con tiempo y disposición en la semana o los fines de semana para poder apoyarlos con el estudio y las tareas escolares, dialogar con ellos y conseguir los materiales que les piden en el colegio. Esto les va a dar a sus hijos más seguridad y autoestima”, remarca.

En cuanto a la organización y el establecimiento de prioridades, “es vital, desde el primer día, comunicarse con los docentes, asistir a las reuniones donde se informa cómo será el año escolar y la currícula, y mantener un diálogo asiduo

para saber si existen dificultades. Hay que incentivar a los chicos a que asuman la responsabilidad del cumplimiento de las tareas y ayudarlos a establecer metas, tanto académicas como personales; o en algún deporte o actividad extraescolar que realicen. Y, fundamentalmente, proporcionarles un ambiente tranquilo de estudio, ya sea individual o compartido, alejado del ruido y bien iluminado”, recomienda.

Cada inicio de clases implica una nueva oportunidad de aprendizaje y crecimiento. Arrancar con entusiasmo, metas realistas y organización es clave para lograr los objetivos sin agotarse.



## QUÉ HACER FRENTE AL BULLYING

El acoso escolar (*bullying*) es un problema serio que puede tener un impacto en la salud mental y emocional de niños y adolescentes, condicionándolos a la hora de enfrentar diversas situaciones. Como padres, “debemos prestar atención si sospechamos que nuestros hijos están siendo acosados. Hay que hablar con ellos y escucharlos activamente, respetando sus sentimientos, sin pretender que enfrenten la situación solos. Debemos hablar sobre estrategias para enfrentar el *bullying*”, señala el psicólogo Alexis Alderete, de la Fundación Faro.

Si la situación se da en el colegio, hay que hablar con los maestros y las autoridades, y asegurarse de que habrá un adulto a quien puedan recurrir. Si el acoso es digital, ayudarlos a bloquear a los acosadores y enseñarles habilidades sociales, como comunicarse de manera asertiva: expresar sus sentimientos de forma clara, directa y sin herir a los demás. De este modo, es posible poner límites sin recurrir a la violencia, evitando que las agresiones e insultos escalen.



Es importante detectar el problema a tiempo. Muchas veces, los chicos no hablan del tema, pero empiezan a dar señales a partir de desórdenes alimentarios, negativa a ir al colegio o abandono de deportes y actividades que antes hacían con gusto.

Si la situación ya está instalada y los padres sienten que no pueden ayudar a su hijo, es urgente buscar ayuda profesional. Se puede recurrir al gabinete psicopedagógico del colegio, o a algún psicólogo/a o psicopedagogo/a especializado/a.

# “Postergar el deseo de orinar aumenta la posibilidad de contraer **infecciones urinarias**”

**Beatriz Ricci.** Médica especialista en infectología. Miembro de la Sociedad Argentina de Infectología (SADI).

**POR SU ANATOMÍA, LAS MUJERES SON MÁS PROPENSAS A DESARROLLAR ESTE TIPO DE INFECCIONES, COMO LA CISTITIS. EL RIESGO AUMENTA SI SON SEXUALMENTE ACTIVAS. PARA PREVENIRLAS, ES CLAVE HIDRATARSE BIEN, REALIZAR UNA HIGIENE ADECUADA Y NO RETENER LA ORINA. LOS SÍNTOMAS EN LA INFANCIA Y CÓMO TRATARLOS.**

cultivo para el desarrollo de las bacterias. La infección urinaria es una de las complicaciones infecciosas más frecuentes durante el embarazo. Esto sucede por los cambios fisiológicos que sufre la mujer embarazada, por el mayor volumen de la micción (orina) y por la disminución en el tono de la vejiga debido a la presión que ejerce el útero sobre la pelvis. Toda mujer embarazada debe ser evaluada por urocultivo entre la semana 14 y 16 de edad gestacional, ya que las infecciones urinarias no tratadas se asocian a mayor mortalidad fetal, a partos prematuros y a bebés de bajo peso.



## ¿POR QUÉ OCURREN LAS INFECCIONES URINARIAS Y CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS? ¿CÓMO SE TRATAN?

Estas infecciones se producen por una invasión bacteriana en las vías urinarias que puede ocurrir en la uretra, la vejiga o los riñones. Esas bacterias están en la zona perineal (anal) y forman parte de la flora normal gastrointestinal. Las infecciones más frecuentes son las bajas o de vejiga, conocidas como cistitis. Generalmente, esta última se manifiesta por un inicio brusco y síntomas que pueden ser ardor al orinar, ganas de hacerlo en forma frecuente, sensación de querer seguir orinando luego de ir al baño y malestar general. También, puede darse orina con sangre y dolor abdominal bajo. La infección urinaria alta o de riñones es más sistémica, pudiendo ocasionar fiebre con escalofríos generalizados, dolor lumbar, náuseas, vómitos. Todas las infecciones urinarias se detectan con análisis de orina y/o urocultivo, y se tratan con antibióticos. En el caso de cistitis, el tratamiento puede ser una monodosis o extenderse de 5 a 7 días, depende la recurrencia. En la infección urinaria alta, se trata de 7 a 10 días y puede requerir internación. Es importante recurrir al médico ante el más mínimo síntoma de ardor o aumento en la frecuencia de micción (orina) para un diagnóstico temprano.



## ¿QUÉ FACTORES PROPICIAN LA APARICIÓN DE INFECCIONES URINARIAS Y QUE HÁBITOS PUEDEN ADOPTARSE PARA PREVENIRLAS?

Mantener relaciones sexuales frecuentes, antecedentes de infecciones y la retención de la orina son algunos factores clave. El uso de diafragma como método de anticoncepción es otro factor de riesgo porque al obturar la zona de la vagina se produce un hiperdesarrollo de las bacterias normales y, como la vagina está muy cerca de la uretra femenina, favorece a la introducción bacteriana. También, las mujeres posmenopáusicas tienen más chances por la disminución de estrógenos. Algunas enfermedades de base, como la diabetes, pueden predisponer a infecciones urinarias. Como medidas de prevención, se recomienda ingerir mucho líquido, al menos dos litros por día, incluyendo agua, caldo, fruta, té, etc. Es fundamental que la higiene genital se haga de adelante hacia atrás para no arrastrar la flora anal hacia la vejiga, y orinar después de tener relaciones sexuales. Se desaconseja el uso de productos femeninos para la higiene íntima porque pueden irritar e inflamar la zona vulvar, y evitar el uso de diafragma como método anticonceptivo.



## ¿POR QUÉ LAS INFECCIONES URINARIAS SON MÁS COMUNES EN LAS MUJERES QUE EN LOS HOMBRES? ¿CÓMO AFECTAN DURANTE EL EMBARAZO?

Responde a su condición anatómica: la uretra femenina es más corta y está más cerca del ano que en los hombres. El riesgo es mayor en el caso de mujeres sexualmente activas. Por otro lado, es más común en ellas postergar el deseo de orinar porque están ocupadas, y eso aumenta la posibilidad de contraer infecciones, ya que la orina retenida es un caldo de



## ¿CÓMO PODEMOS DISTINGUIR SI UNA NIÑA O UN NIÑO TIENE INFECCIÓN URINARIA Y CÓMO DEBEMOS ACTUAR?

Muchas veces, no pueden manifestar si tienen ardor al orinar o si están con molestia. Como en los adultos, una señal de alerta es que empiezan a ir con mayor frecuencia al baño. Hay chicos que ya controlan esfínteres, pero empiezan a tener pérdidas de orina en la cama o levantan fiebre. Siempre, en estos casos, hay que hablar con el pediatra de cabecera para realizar los estudios correspondientes y el tratamiento. Es muy importante enseñarles, sobre cuando empiezan a ir solos al baño, que la higiene siempre debe hacerse de adelante hacia atrás.





## “El que dice que no se asusta en las tormentas, miente”

**LUIS CARLOS OCAMPO ES EL ELECTRICISTA NAVAL JUBILADO QUE EN ESTA EDICIÓN DE *EMBARCADOS* REMEMORA SUS TIEMPOS EN ALTAMAR. EXPERIENCIAS INOLVIDABLES Y AMIGOS ENTRAÑABLES QUE CONSERVA HASTA HOY SON UN GRAN TESORO.**

A pesar de que vive en Parque Patricios desde 1979, el electricista naval Luis Carlos Ocampo conserva su acento salteño. Alegre, inquieto y bien predispuesto, repasa con *Embarcados* que es oriundo de General Güemes. Asegura, además, que si volviese a nacer elegiría la misma carrera.

“Desembarqué directo de Salta a la Marina Mercante, sin escalas. Sentí, desde el vamos, una profunda vocación, además de saber que tendría, a largo plazo, un buen pasar económico”, cuenta, con orgullo. Fue en 1980 y se distanció en 1994 para retomar en 2002 hasta 2018; cuando, finalmente, se jubiló.

Entre sus historias, anécdotas y vivencias imborrables destaca su estadía en Río de Janeiro, donde conoció todos los recovecos cariocas gracias a la necesidad de reparar un remolcador; y sus cuatro meses en Génova, donde aprendió el idioma a la perfección y pasó días memorables junto a amigos croatas, rumanos e italianos.

Otras experiencias, aunque no tan gratas, fueron las tormentas. Sobre todo, en Sudáfrica y Tierra del Fuego. “El que dice que no se asusta, miente. Lo positivo es que, a pesar de las inclemencias, nunca desistí de mi oficio. Los barcos son muy seguros y si alguno naufragó fue por cuestiones excepcionales”, comenta.

Por otra parte, destaca que en los barcos la convivencia era muy buena. “Más allá de las diferencias políticas, religiosas o futbolísticas, he tenido la suerte de enriquecerme y compartir momentos únicos con colegas de todas las latitudes. De España, Alemania, Japón o Corea, cada uno de ellos me hizo comprender que todos los seres humanos somos buenos. En altamar llevé siempre conmigo las costumbres norteañas: saludo cordial y respeto. Por ello recibí tanto afecto”, reflexiona.

De hecho, asegura que mantiene contacto con excompañeros extranjeros a través de las redes sociales. Nos une la actividad naviera. Además, los últimos jueves de cada mes se reúne con un nutrido grupo de electricistas jubilados para revivir anécdotas en altamar. “Es algo imprescindible para mí. No importa si comemos loco, guiso de lentejas, asado o pastas. La excusa es encontrarse y brindar por aquellos buenos momentos que nos regaló la vida”.

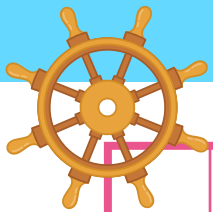
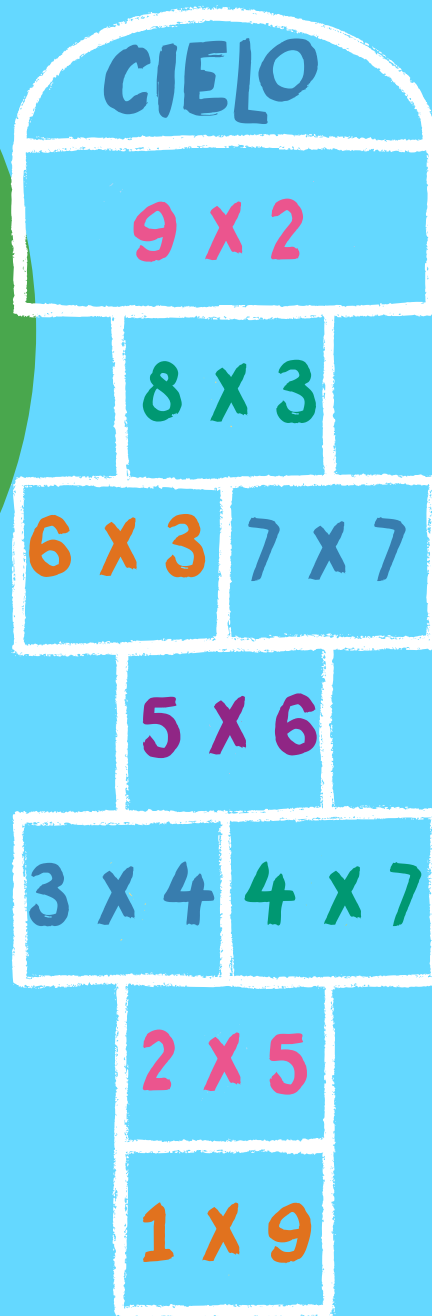
Si bien Ocampo asegura que la convivencia ha sido el bien máspreciado de su trabajo, también reconoce que lo entristecía el alejamiento de su familia. Su receta para canalizar la angustia que provoca la distancia era hacer actividades de toda índole: se enfocó en las artesanales. Fabricaba canastitas con los flejes que envuelven las encomiendas, hacía maceteros y disecaba productos de mar (cangrejos, estrellas de mar, vieiras). También, leyó muchos libros y completó cursos de capacitación para sumar conocimientos y actualizar sus destrezas psicofísicas.

Por otra parte, era fija su presencia en partidas de truco u otros juegos de naipes, como chinchón y canasta. Por si fuera poco, en los cumpleaños a bordo, arengaba a sus pares con guitarreadas y cantos al mejor estilo de una peña norteaña.

Como colofón, Ocampo destaca que viajó en buques pesqueros, petroleros y de carga. Su cuenta pendiente: los de pasajeros. Y, antes de jubilarse, se desempeñó como tesorero en OSEN. “Incursioné en la parte administrativa, colaborando con la querida institución”, señala, muy emocionado.

# RAYUELA

Volvemos al cole y hay un juego que no puede faltar. Nos inspiramos en uno tradicional que invita a viajar, a los saltos, de la Tierra al Cielo. Pero esta vez, lo disfrutamos en la mesa, con fichas (que pueden crear ustedes mismos) y de paso repasamos multiplicaciones. Entonces: tomá un dado, avanzá los casilleros y en cada uno tendrás un cálculo para resolver. Si la respuesta no es correcta, perdés un turno; si está bien, sigue el juego normalmente. Triunfa quien llega a Cielo con el número exacto del dado. Si no, el jugador rebota.



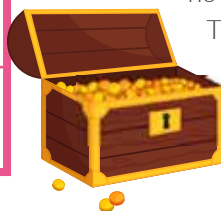
	2				1
	6	1			
					6
		6	1		
6		3		1	5
		5	6		3

## Sudoku, un juego milenario



Esta vez no hay que contar, pero sí prestar atención. El sudoku es un juego de lógica que consiste en completar una cuadrícula de celdas con cifras que no pueden repetirse en sus filas y columnas.

Tradicionalmente, son de 9 x 9, pero aquí una versión divertida para nuestros piratas. Hay que completar la cuadrícula con los números del 1 al 6.



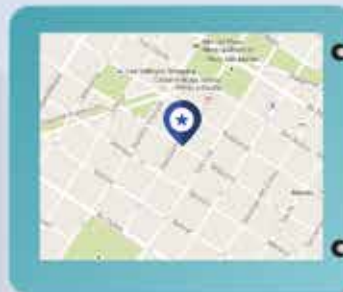


# Mundo OSEN

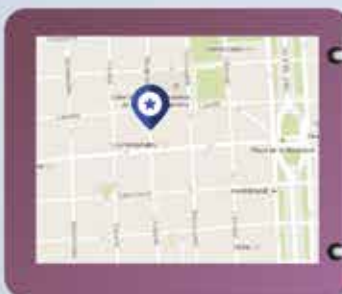
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



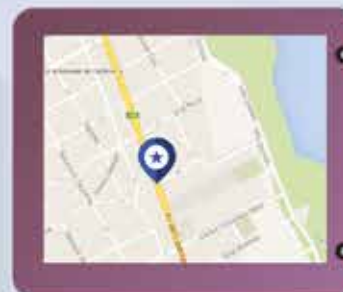
**CENTRO**  
Uruguay 469 4º A  
4371-4896



**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](http://www.privamedsa.com)

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