



Economía Azul



UN OCÉANO DE OPORTUNIDADES

Entrevista con Roxana Schteinbarg

Una de las fundadoras del Instituto de Conservación de las Ballenas explica la importancia de estos mamíferos para el ecosistema.

págs. 6 y 7

La detección precoz salva vidas

Esta máxima se aplica, ahora, al cáncer de mama. Realizar los chequeos preventivos es clave para poder actuar a tiempo y cuidar la salud.

págs. 8 y 9

Comunicar a los hijos la separación de los padres

Consejos para transmitir la noticia sin dramatismos ni culpables. Cambia el vínculo y la vida cotidiana; no el amor por los chicos.

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

TRES DESEOS, MUCHO PARA COMPARTIR

En un contexto de país difícil y en un mundo convulsionado, vale la pena reforzar los deseos –y la actitud– de amor, paz y prosperidad.

En esta edición de *Embarcados*, de algún modo, damos el primer paso para ello.

En **Nota de Tapa** hablamos sobre la economía azul. Un concepto poco conocido, pero interesante para pensar, vinculado a la sustentabilidad.

En **Entrevista** seguimos en aguas profundas de la mano de una experta en ballenas que aporta concientización acerca de la relevancia de estos mamíferos para el ecosistema más allá del atractivo turístico que generan.

Mantenemos el impulso de ser conscientes de lo que sucede en **Salvavidas**, para anticiparnos y aprender a detectar a tiempo el cáncer de mama.

Mientras que en **La Brújula**, expertos aportan algunos consejos para transitar y comunicar la separación de una pareja a sus hijos. Entendiendo que son los adultos los que se separan uno del otro pero no de los chicos.

Finalmente, para recuperar el espíritu festivo que merecen los finales de año, en **Menú a Bordo** hablamos de almendras, un fruto seco que no puede faltar ni en Navidad ni en Año Nuevo.

Y para los que llegan muy cansados a esta época, en **GPS** reflexionamos sobre la importancia del sueño reparador y cuándo pedir ayuda.

No falta **En Cifras**, que nos orienta sobre importantes temas de salud, ni **Recreo de Piratas**, para seguir divirtiéndonos con los chicos.

Finalmente, desde *Embarcados* queremos transmitir el sincero deseo de mirarnos de un modo más amoroso, buscando la paz y comprometiéndonos a brindar lo mejor de cada uno de nosotros.

Ricardo R. Iglesias
Presidente



SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

ENTREVISTA

Roxana Schteinbarg. Experta en ballenas explica por qué son esenciales para el ecosistema.

SALVAVIDAS

Cáncer de mama. La detección precoz salva vidas.

08

NOTA DE TAPA

Economía azul, un océano de oportunidades. Qué implica este concepto vinculado a la sustentabilidad.

10

A TODO VAPOR

Handball.
El otro balón de oro.

13

Separación de los padres.

Consejos para transmitir la noticia privilegiando la salud mental y el bienestar de los hijos.

14

LA BRÚJULA

16

GPS

Dulces sueños

17

MENÚ A BORDO

Hoy: almendras

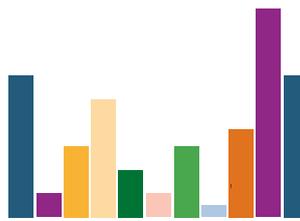
18

RECREO DE PIRATAS

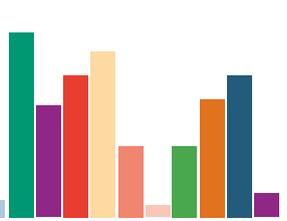
El espacio de los chicos curiosos.

19

MUNDO OSEN



3N C1FR4S



Más de 50.000.000

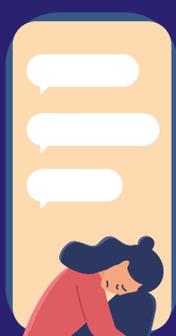
de personas en el mundo **sufren de migraña**, pero sólo el **40%** de ellas **tienen un diagnóstico**, que es el primer paso para tratar la dolencia.



El **7% de los niños** padecen **trastornos en el lenguaje**, que impactan tanto en su desarrollo social como intelectual. De allí la importancia de estar atento a las señales y, ante la duda, consultar con fonoaudiólogos.

El **27% de las mujeres** de **más de 60 años** mueren por **enfermedad cardiovascular**.

Para prevenirla, además de tener hábitos saludables y realizar controles hay que estar atento a los síntomas. Más allá de los típicos, como dolor opresivo en el pecho y falta de aire (que puede confundirse con angustia), en las mujeres hay atípicos como cansancio extremo, debilidad, náuseas y vómitos, dolor mandibular y en la muñeca, sensación de aturdimiento.



Un **267%** aumentaron en el verano pasado los **casos de grooming**. Es decir, de **acoso sexual a menores a partir del uso de medios digitales**. Expertos del Hospital de Clínicas señalaron que en esa época del año se triplica ese riesgo, ya que niños y jóvenes disponen de más tiempo libre para acceder a Internet. Es importante prevenir, mediante el diálogo en familia, para concientizar sobre el tema y el control y acompañamiento del uso de pantallas de acuerdo con las edades de los menores.



“En los 70 se a las ballenas; hoy de que nos están

LA COFUNDADORA DEL INSTITUTO DE CONSERVACIÓN DE BALLENAS (ICB) EXPLICA LA CONTRIBUCIÓN DE ESTOS GIGANTES DE LOS OCÉANOS AL PROBLEMA DEL CAMBIO CLIMÁTICO Y AL IMPULSO DE LA BIODIVERSIDAD Y DE LA ECONOMÍA.

 Por Gabriela Ensínck

Roxana Schteinbarg es ingeniera agrónoma por la Universidad de Buenos Aires. Trabajó como consultora en el sector público y privado hasta que las ballenas llegaron a su vida. En 1991, comenzó a colaborar como voluntaria del Ocean Alliance / Whale Conservation Institute. El compromiso con la causa fue creciendo hasta que, en 1996, cofundó el Instituto de Conservación de Ballenas (ICB) junto con Diego Taboada y el biólogo Mariano Sironi.

Desde 2014, la entidad lleva adelante el proyecto Siguiendo Ballenas, junto con el Conicet, la Universidad Nacional del Comahue y un grupo de entidades científicas y de conservación locales e internacionales. Este programa permitió el seguimiento satelital de 65 ejemplares de ballena franca austral hasta esta temporada 2022/2023, mediante el uso de sensores colocados en su cuerpo que permiten registrar sus movimientos y traslados sin alterar su comportamiento ni bienestar.

La información generada permite conocer más acerca de estos cetáceos y pone de relieve la importancia de contar con áreas marinas protegidas para su conservación. Estos datos, también, son valiosos para recomendar regulaciones de actividades (pesqueras, petroleras y de transporte naviero) con potencial impacto sobre esta y otras especies.

Hoy, Roxana está a cargo del área de Comunicación del ICB y es –además de especialista y defensora– una apasionada por la divulgación científica del rol de las ballenas en la preservación de la vida y la biodiversidad en los océanos.

En esta entrevista, Schteinbarg cuenta detalles asombrosos de la vida de estos gigantes y carismáticos habitantes de nuestros mares.

¿Las ballenas siguen en peligro de extinción?

Hay muchas especies. La que nosotros estudiamos desde el ICB es la franca austral, una de las que estuvo al borde de la extinción, justamente por ser la preferida de las flotas cazadoras de ballenas, en el siglo pasado. Y fue, también, una de las primeras especies del mundo en recibir protección, alrededor de 1935, con la prohibición de su caza comercial. Argentina fue uno de los países que implementó medidas para su conservación. Luego de muchas décadas, la especie se está recuperando, pero esto no es una victoria, sino que hay nuevas amenazas. Entre ellas, la contaminación del plástico, las colisiones con embarcaciones, la prospección sísmica *offshore* y el enmallamiento al quedar atrapadas en redes de pesca.

¿Por qué es importante conservar los océanos y las ballenas?

Los océanos son fuente de vida y reguladores de la temperatura en la Tierra. El 50% del oxígeno se produce en ellos y, además, allí se genera una enorme biodiversidad de fauna y flora. De las especies que habitan el mar, las ballenas son una de las que mayores contribuciones nos hacen a los humanos al capturar en sus cuerpos dióxido de carbono (CO₂), el principal gas provocador del efecto invernadero.



Imágenes: gentileza ICB

hablaba de salvar nos damos cuenta salvando a nosotros”

ROXANA
SCHTEINBARG



¿Cómo es eso?

Las ballenas son como los bosques de los océanos. Son tan grandes y longevas (algunas viven hasta 100 años) que su cuerpo absorbe CO2 a lo largo de muchos años. Cuando mueren, lo llevan al fondo del océano y nunca es liberado a la atmósfera, lo que nos ayuda a mitigar las consecuencias del cambio climático. Pero esta no es esta su única función ecosistémica. Las ballenas son también grandes fertilizadoras de océanos: al alimentarse de krill y defecar, van reponiendo nutrientes que permiten el crecimiento de algas y otros

microorganismos que son, a su vez, alimento del krill, en un ciclo perfecto de economía circular. Por otro lado, estos mamíferos también contribuyen, a partir de actividades de avistaje, al desarrollo del turismo en muchas regiones del mundo, como la Península Valdés, en la Patagonia argentina. En los 70 se hablaba de salvar a las ballenas; hoy nos damos cuenta de que las ballenas nos están salvando a nosotros.

LA CONTAMINACIÓN PLÁSTICA, EL NUEVO ENEMIGO

Cada año, unos 11 millones de toneladas de plásticos terminan en los océanos, según un informe del Pew Research Center de 2020. Un 10% son de origen pesquero: 640.000 toneladas corresponden a aparejos de pesca abandonados, perdidos o descartados. Estas redes fantasma son responsables de la muerte de más de 135.000 ballenas y delfines en el mundo, y tienen impactos múltiples en la fauna marina, incluyendo peces, aves, focas y tortugas. En las últimas décadas, el fenómeno se agravó por el crecimiento de la pesca comercial.

Los plásticos pueden durar hasta 600 años en el agua, degradándose en porciones que, aunque pequeñas, no desaparecen. Según un informe realizado por el ICB en 2022, cuando los animales ingieren plásticos, aunque sean microplásticos, pueden ver obstruido su tracto digestivo, lo que puede impedir la ingestión y digestión de alimentos, perforar órganos internos, producir infecciones, hemorragias y, eventualmente, causar la muerte, luego de un largo sufrimiento. Incluso, si no mueren, el plástico –al ser un disruptor hormonal– puede afectar las hormonas reproductivas, incrementar la vulnerabilidad a enfermedades y transferir sustancias tóxicas a sus cuerpos. Los animales se vuelven más susceptibles a quedar atrapados en redes de pesca, ser atacados por predadores y sufrir colisiones con embarcaciones.



INSTITUTO DE
CONSERVACIÓN
DE BALLENAS

En el marco del proyecto “Soluciones positivas para prevenir y reducir la contaminación plástica originada por las actividades pesqueras en el mar argentino”, el ICB, junto a la firma La Roche Posay, la pyme Moscuza Redes y la Fundación Banco de Plásticos, llevan adelante un programa de recolección y revalorización de redes de pesca de descarte.

Las redes son enviadas al Banco de Plásticos para su procesamiento y reciclado de modo de “convertirlos en pellets para fabricar desde tablas de surf hasta anteojos, accesorios de moda y *merchandising*”, comenta Carlos Briones, presidente de la Fundación Banco de Plásticos.

Asimismo, la entidad promueve un innovador sistema de bonos de plástico a través del cual las empresas pueden compensar el volumen de residuos que generan, de forma similar a lo que ocurre con los llamados bonos de carbono para las emisiones de gases de invernadero.

✍ Por Jesica Mateu

La detección precoz de cáncer de mama salva vidas



EL AUTOEXAMEN, ASÍ COMO LAS VISITAS GINECOLÓGICAS ANUALES Y MAMOGRAFÍAS A PARTIR DE LOS 40 AÑOS, SON FUNDAMENTALES PARA IDENTIFICAR TUMORES EN SU FASE INICIAL, YA QUE EL 90% DE ELLOS TIENE CURA.

La máxima de que es mejor prevenir que curar se cumple a las claras cuando se trata del cáncer de mama. Hacerlo, así como detectarlo a tiempo, es clave para salir adelante y no formar parte de tristes estadísticas, como la que indica el Ministerio de Salud de la Nación respecto a las casi 6.000 muertes anuales producto de esta enfermedad. Por su parte, la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer (LALCEC) asegura que son 15 las mujeres que fallecen a diario en el país, lo que lo posiciona como el segundo con mayor tasa de mortalidad por esta causa en Latinoamérica.

Es que, si se identifica la patología cuando es incipiente, el pronóstico resulta por demás alentador: el 90% de los tumores de menos de un centímetro pueden curarse, según indica la Sociedad Argentina de Mastología. El problema es que todavía más del 30% de los casos son detectados en etapa avanzada. Aun así, hay tratamientos que pueden ser efectivos, pero es fundamental entender que mientras más temprano el paciente pueda someterse a la ayuda médica, más chances tendrá de tener sobrevida.

Hay que contemplar que, en Argentina, se registran alrededor de 20.000 casos nuevos, dos nuevos cada hora, afirman desde el Programa Nacional de Cáncer de Mama. Y eso es, en parte, gracias a los avances en materia de diagnósticos por imágenes y de investigación en términos de biología molecular de los tumores y el desarrollo de terapias adecuadas y específicas.

De allí la importancia de concientizar acerca de la necesidad de realizarse de manera periódica “controles médicos apelando a métodos formales de detección temprana de un tumor y apoyar la investigación de pruebas más sensibles y menos invasivas para la detección del cáncer”, tal como afirma el doctor Javier Stigliano, mastólogo de la Clínica Santa Isabel.

El director de la Organización Panamericana de la Salud, Jarbas Barbosa, destacó que un mejor manejo de la hipertensión podría salvar alrededor de 420.000 personas por año en la región.



LAS MUJERES, PRIMERO

Si bien hay que tener claro que el cáncer de mama puede afectar tanto a hombres como a mujeres, por lo cual es importante que ellos no minimicen la patología, lo cierto es que son ellas las más afectadas. Sobre todo, las que superan los 40 años –aunque las más jóvenes también deben estar atentas al autotesteo y la visita anual ginecológica-. Se estima, además, que una de cada ocho mujeres desarrollará cáncer de mama. Y está comprobado, también, que contrario a lo que se consideraba unas pocas décadas atrás, sólo un 10% tiene antecedentes familiares.

“La detección temprana es fundamental. Es necesario realizar la visita médica periódica, en la cual se asesora a cada paciente y se la deriva a hacer los estudios pertinentes. Además, se aconseja la consulta con el médico, de forma inmediata, frente a la autodetección de un nódulo, masa mamaria o ganglios axilares aumentados de tamaño o un derrame por el pezón. Una mamografía puede detectar este cáncer, aun cuando el nódulo todavía no es palpable o lo es mínimamente”, agrega el Carlos Silva, médico coordinador de LALCEC.

En este sentido, esta organización señala que una mamografía anual puede detectar el 85% de los casos, incluso en fase asintomática, elevando la tasa de supervivencia a un 95%. Es fundamental considerar estos datos, ya que, según ex-

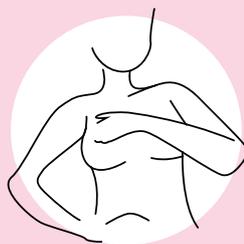
pone la Encuesta Regional y Nacional de Opinión Pública de Cáncer de Mama realizada por Avon y Fundación Avon en 2021, el 40% de las argentinas no la realizan una vez al año, sino que la postergan, lo que aumenta el riesgo.

AUTOTESTEO

Es posible hacerlo tanto acostada como parada. Lo ideal es de ambas maneras. Al tenderse boca arriba hay que colocar la mano derecha por detrás de la cabeza para, con la mano izquierda, presionar la mama derecha haciendo pequeños movimientos para examinarla. Luego, hay que palpar la axila, ya que el tejido mamario se extiende hasta allí.

Además, se debe presionar suavemente los pezones, para verificar si hay secreción y, finalmente, repetir el proceso en la mama izquierda.

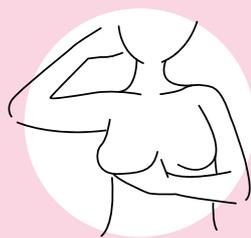
A ambas mamas hay que recorrerlas de manera completa. Luego, se recomienda pararse con los brazos a los lados frente a un espejo para mirarse allí las mamas y observar si se aprecian cambios en la textura de la piel como ser hoyuelos, arrugas, abolladuras o piel, que luzca como cáscara de naranja. Asimismo, chequear la forma y el contorno de las mamas y revisar si el pezón está hundido.



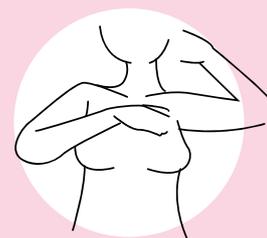
Debajo del brazo derecho



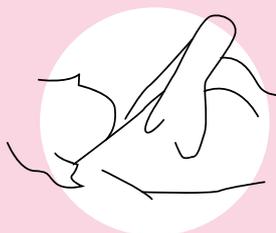
Debajo del brazo izquierdo



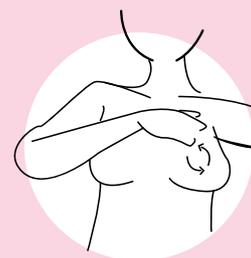
Toda la mama



Por encima de la mama



Acostate y tocate



Explorá realizando círculos

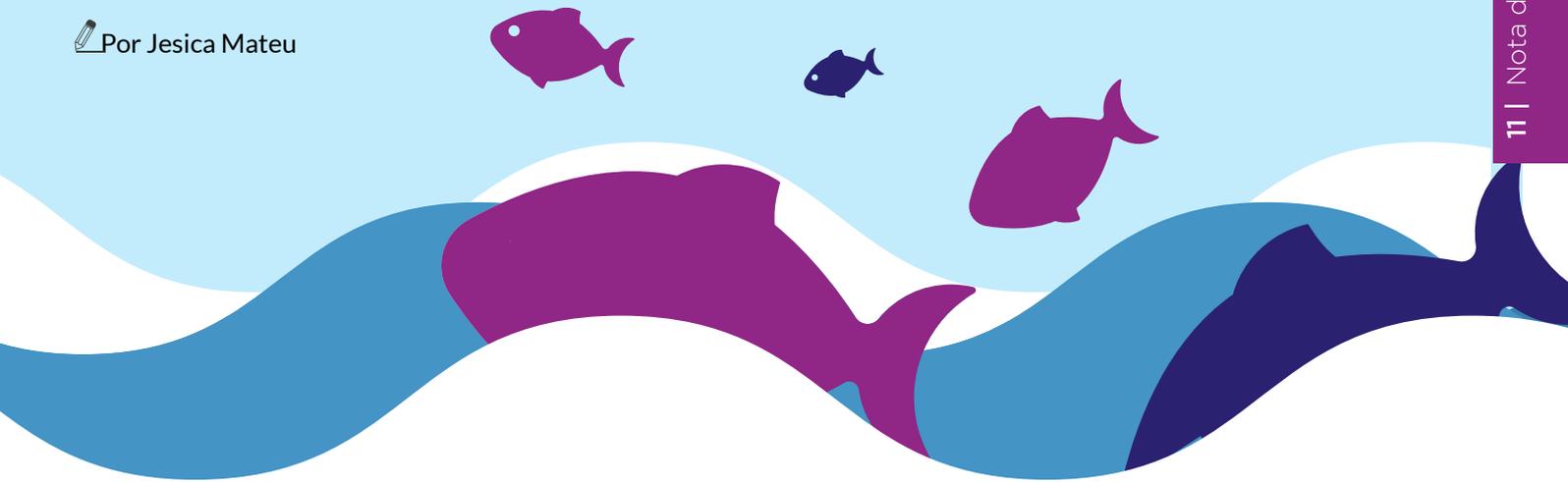
Economía Azul

UN OCÉANO DE OPORTUNIDADES



ANTE LA CRISIS MEDIOAMBIENTAL QUE SUFRE EL PLANETA, LOS ESTADOS, EMPRESAS Y PERSONAS COMENZARON EN LOS ÚLTIMOS AÑOS A TOMAR MAYOR CONCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DE REVERTIR LA SITUACIÓN. CADA VEZ SE DESARROLLAN MÁS INICIATIVAS Y CONCEPTOS QUE TIENDEN A PRODUCIR DE UN MODO MÁS SOSTENIBLE. ES DECIR, CUIDANDO A LAS PERSONAS Y LOS ENTORNOS NATURALES.

 Por Jessica Mateu



Economía circular, economía verde y finanzas sostenibles son algunos de los conceptos que surgieron en los últimos años y que adquieren cada vez más fuerza y sentido para responder al cambio climático y al daño que la humanidad le generó y sigue provocando a la naturaleza de la que también forma parte.

En la actualidad, se busca transformar los modos de producción, aplicar protocolos internacionales sostenibles y buenas prácticas que protejan al planeta, a la que vez que reviertan los daños. Son muchas las iniciativas que demuestran mayor conciencia social y empresaria sobre la importancia de vivir en mayor armonía con el medioambiente. Es clave, para ello, el compromiso de personas y organizaciones, tanto públicas como privadas, para crear alternativas más sostenibles para desarrollarse, consumir y producir.

Hace ya 13 años, el economista belga Gunter Pauli popularizó lo que se conoce como “economía azul”. Lo hizo a través de su libro homónimo, en el que explica su idea de desarrollar procesos productivos que imiten el funcionamiento de la naturaleza. ¿En qué sentido? A partir de aprovechar los recursos empleados, generar la menor cantidad de residuos posibles y transformarlos para su reutilización, incluso a partir de crear nuevos productos como son los biocombustibles y materiales como los bioplásticos, entre otras opciones. También, propone consumir lo que se halla localmente de modo de no requerir logísticas complejas y medios de transporte que emitan gases de efecto invernadero. Y hasta producir y consumir lo que es realmente indispensable.

Si bien el concepto tiene puntos en común con la economía circular (propone la reutilización de los recursos) y con la economía verde (promueve la protección medioambiental), Pauli señala que la azul busca la eficiencia a partir del apro-

Considerar a los espacios acuáticos como motores de innovación y crecimiento para un desarrollo económico sostenible y rentable es el eje de la llamada economía azul”.
National Geographic.

vechamiento máximo de los recursos disponibles sin generar costos extras para las empresas o los consumidores. La verde, acusa, suele conllevar inversiones privadas para crear productos o servicios sostenibles o socialmente responsables trasladan a los usuarios.

Por su parte, el Banco Mundial define a la economía azul como “el uso sostenible de los recursos oceánicos para el crecimiento económico, la mejora de los medios de vida y el empleo, al tiempo que se preserva la salud del ecosistema”. Es que este tipo de economía está específicamente vinculada a sectores con actividad en mares, océanos y costas, como la pesca, la energía, el transporte marítimo y el turismo, entre otros. Se refiere a las estrategias que estas utilizan para reducir su impacto negativo y convertirse en sostenibles. La innovación tecnológica tiene allí un rol preponderante, ya que permite impulsar esa transformación a partir de soluciones sólidas que nunca antes se habían podido ni siquiera imaginar.

“Considerar a los espacios acuáticos como motores de innovación y crecimiento para un desarrollo económico sostenible y rentable es el eje de la llamada economía azul”, señalan desde National Geographic (NG).

La razón por la que esta se enfoca con la preservación de los ecosistemas marinos y la sostenibilidad medioambiental es porque, en definitiva, más del 70% del planeta está conformado por mares y océanos. El explorador Enric Sala lleva adelante un proyecto de protección de los océanos llamada Pristine Seas. “La ciencia nos ha demostrado que necesitamos proteger al menos el 30% de los océanos para 2030 con el fin de restaurar la vida marina, aumentar nuestro suministro de pescado y reducir las emisiones de gases de efecto invernadero”, afirma en un artículo de la NG.

En este sentido, no hay que olvidar que entre los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que estableció la ONU para 2030, se define conservar y hacer uso sostenible de los recursos oceánicos y marinos. “Un modelo de economía azul debe propiciar crecimiento económico de manera inclusiva con las comunidades locales y, a su vez, frenar la degradación ambiental. Esto implica reformular los modelos de desarrollo de manera que valoricen no solo las activi-

dades económicas en sí mismas, sino también a los servicios ecosistémicos del océano”, señala por su parte Darío Bernal Casasola, coordinador general del Campus de Excelencia Internacional Global del Mar (CEI·Mar).

Un dato clave es que, además de ser esencial para la supervivencia por la dinámica del ciclo del agua, los océanos son fundamentales porque resultan ser buenos conductores de la energía solar, porque vinculan ecosistemas y porque, entre otras cosas, la vida subacuática genera el 50% del oxígeno que la humanidad respira a la vez que absorbe alrededor del 30% de las emisiones de dióxido de carbono (CO₂). También, hay que tener en cuenta que el 40% de la población habita en zonas costeras y aledañas, y que la pesca es una de las industrias alimenticias más importantes. Además, según la ONU, las actividades económicas relacionadas a los océanos generan entre 3.000 y 6.000 millones de dólares al año.

Así las cosas, se entiende que la economía azul propone otorgar beneficios a las comunidades; restaurar, proteger y mantener la diversidad, la productividad y los recursos de los ecosistemas marinos; y ser inclusiva, responsable, innovadora y de largo plazo.



El otro balón de oro

EL HANDBALL ES UN DEPORTE OLÍMPICO DESDE 1972. CON SEMEJANZAS CON EL FÚTBOL, EN ESTE CASO LAS MANOS SON LAS PROTAGONISTAS.

La próxima edición de los Juegos Olímpicos se celebrarán en París, del 26 de julio al 11 de agosto de 2024. A instancias de ese evento deportivo, es un buen momento para darle lugar a un juego que no suele tenerlo en los medios: el *handball* o, en español, el balonmano.

Similar al fútbol, en lugar de jugarse con las piernas se hace con las manos. Las reglas indican que dos equipos, generalmente de 11 personas (también puede ser de 7 y de 14 jugadores) con distintos roles y posiciones, se enfrentan con el objetivo de anotar la mayor cantidad posible de goles, desde una distancia de entre 6 y 13 metros, dependiendo de la versión, en unos arcos ubicados a unos 2 metros de altura.

A diferencia del resto de los jugadores, con el fin de defender su valla, los dos arqueros pueden tocar la pelota con cualquier parte del cuerpo. Quienes la tienen en sus manos, sólo pueden dar tres pasos antes de hacer un pase o tirar al arco, salvo que previamente la hagan rebotar en el suelo.

El juego es constante y fluido, aun cuando se haya metido un gol, excepto que lo interrumpa el árbitro. Por su parte, si los jugadores cometen faltas, son sancionados con una tarjeta amarilla y 2 minutos fuera de juego. Si la situación se repite dos veces más, obtienen una tarjeta roja, lo que los obliga a abandonar el partido.

El enfrentamiento dura dos tiempos de 30 minutos cada uno, con un descanso entre ambos de 10 minutos. Si se finaliza con un empate, se otorgan dos tiempos más de 5 minutos cada uno. Si nuevamente no hay diferencia de goles, se reitera la prórroga. Y si, para entonces, no se define un resultado, se realizan cinco lanzamientos sucesivos, desde 7 metros, por equipo, hasta obtener un ganador.

El reglamento internacional del balonmano oficial se presentó en 1926 y recién en 1960 fue aprobado por el Comité Olímpico Internacional. Doce años después, el deporte se incorporó a los Juegos.

En la actualidad, se juega en países europeos y africanos; de Asia, sólo en Corea del Sur; y en Latinoamérica, son fuertes competidores los equipos de Brasil y Argentina. Las selecciones nacionales masculinas que más han triunfado en *handball* en los Juegos Olímpicos son el ahora anfitrión, Francia, seguida de Rusia, Yugoslavia y Croacia. Entre las femeninas, la de Dinamarca es la principal ganadora (con tres medallas de oro), con Corea del Sur y Noruega.



Consejos para comunicarle a los hijos la separación de los padres

A LA HORA DE HABLAR SOBRE ESTA DECISIÓN DE ADULTOS, QUE IMPACTA EN LA VIDA FAMILIAR, LOS ESPECIALISTAS RECOMIENDAN DISTINTOS ABORDAJES SEGÚN LA EDAD DE LOS CHICOS. ADVIERTEN SOBRE EL RIESGO DE DEMONIZAR AL OTRO PROGENITOR.



 Por Gabriela Ensinck

La separación de toda pareja conlleva un proceso de crisis y cambio necesariamente doloroso. Y uno de los momentos más difíciles de afrontar es el de la comunicación de esta noticia a los hijos. ¿Cómo hacerlo sin provocarles una herida aún mayor y ayudarlos a transitar esta situación para que salgan fortalecidos?

En primer lugar, “el momento de informar la noticia debe estar exento de dramatismo y connotaciones negativas”, recomienda la pediatra Roxana Timo. “Una vez tomada la decisión y comprendiendo que será para el bien de todos los implicados, debemos transmitirla de la manera más directa, clara y asertiva posible”, señala.

También, “es importante adaptar el mensaje a la edad y comprensión que tengan los niños”, aporta Alexis Alderete, licenciado en Psicología y especialista en trastornos de ansiedad. “En los más pequeños, hasta los cinco años –cuando la rutina es esencial y cualquier cambio les genera estrés emocional–, hay que dar explicaciones simples y reforzar la idea de que, aunque no estén en lo cotidiano del mismo modo, los padres y las madres van a seguir formando parte de su vida. Esto hará que se tranquilicen y puedan enfocarse en sus prioridades”, explica el terapeuta.

En cuanto a los adolescentes, “muchas veces van notando los conflictos y actitudes de los padres y saben lo que va a ocurrir. Es esencial escucharlos y que puedan comentar cómo quieren que se den los cambios a futuro con respecto a su relación con cada progenitor”, destaca.

“Cada chico atraviesa esta situación de una manera particular y es importante estar atentos a cualquier síntoma o com-



portamiento inusual que surja”, advierte Timo. “Los niños suelen transitar estados de tristeza, angustia y ansiedad. Pueden sentir culpa, enojo o frustración; sufrir insomnio, inapetencia, hiperactividad, dispersión o cambios en sus hábitos. Es una situación que puede repercutir en su rendimiento escolar y/o en su integración social”, aclara.

Ambos especialistas aconsejan, además, “informar a la escuela sobre esta situación, y mantener un diálogo fluido con los docentes y educadores para ayudar a los chicos a atravesarla de la mejor manera”. El apoyo psicológico “es recomendable para que los hijos puedan comprender y gestionar las emociones complejas que van a ir surgiendo: cómo gestionar el enojo, la decepción de uno u otro padre; y que esto no condicione la manera en que afrontarán los problemas cuando ellos mismos sean adultos”, recomienda Alderete.

En muchas ocasiones, los hijos se culpan de la separación. “En estas circunstancias, es esencial dejarles en claro que la decisión es un asunto de los adultos y que no hay algo que

ellos hayan hecho para provocarla”, dice el psicólogo. En el caso de los adolescentes, se los debe escuchar para expresar sus preferencias de con quién quieren vivir. La decisión siempre debe ser equilibrada por las condiciones de la estabilidad económica de cada padre, el apoyo emocional que van a tener, la lejanía o cercanía de su colegio, entre otros factores. “Todas aquellas situaciones que impliquen grandes cambios en la rutina de los hijos deben ser consideradas, para que el proceso sea lo menos estresante posible”, sostiene Alderete.

LA COMUNICACIÓN EN EL DESPUÉS

Una vez producida la separación, “es imprescindible, para el sano desarrollo emocional de los niños, que se respete el diálogo equitativo y fluido con ambos progenitores”, sostiene la psicóloga María Fernanda Rivas, integrante del departamento de Pareja y Familia de la Asociación Psicoanalítica Argentina.

En las separaciones conflictivas suele suceder que, por actitudes de quien se siente más herido o injuriado, el otro padre quede excluido y demonizado para los hijos. “En estos casos recae sobre ellos la prohibición –que no necesariamente es realizada a través de las palabras– de nombrarlo, mirarlo, abrazarlo y hasta pensarlo”, relata Rivas.

Cuando el resentimiento se instala entre los “ex”, ello se traslada fácilmente a los hijos, sobre todo cuando estos se ven inducidos a elegir y sostener emocionalmente a uno de sus padres. Entonces, la familia se divide en bandos y ciertos eventos que rodearon a la separación se consideran imperdonables. Los hijos, de este modo, quedan de un lado de esta línea divisoria, sometidos a rígidas creencias que no pueden cuestionar por su inmadurez emocional.

La especialista y autora del libro *La familia y la ley. Conflictos-Transformaciones*, también advierte que “utilizar formas peyorativas o burlonas para nombrar al padre objetado hacen perder el respeto y las jerarquías para los hijos. Estos sucesos pueden hacerse crónicos, muy difíciles de revertir y dejan profundas huellas en la mente de quienes resultan más vulnerables”. Asimismo, indica que “al criticar o descalificar al ‘ex’, el universo afectivo de los chicos se organiza en torno a un progenitor que es bueno y otro que es malo. Por lo tanto, tenderán a percibir el mundo de esa forma, perdiéndose importantes matices en los vínculos que construyan más adelante”.

La comunicación sincera, respetuosa y positiva es un arte difícil, pero resulta indispensable si se quiere criar hijos sanos física y emocionalmente, con fortaleza psíquica y valores de convivencia con los otros.



El sueño de poder dormir bien

ESPECIALISTAS COMO EL DOCTOR EN PSICOLOGÍA Y PROFESOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS BIOMÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD AUSTRAL, GASTÓN DEL RÍO; EL MÉDICO CLÍNICO DE LA CÁTEDRA DE MEDICINA INTERNA DEL HOSPITAL DE CLÍNICAS, RAMIRO HEREDIA; LA LICENCIADA EN NUTRICIÓN DE NEW GARDEN, STEFANIA SAVOIA, Y EXPERTOS EN MEDICINA DEL SUEÑO DE LA FUNDACIÓN FAVALORO, PERMITEN ENTENDER LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO NOCTURNO EFICIENTE.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UN BUEN DESCANSO?

Es clave poder dormir las horas necesarias y lograr un sueño de calidad para poder gozar de buena salud física y mental, ya que este interfiere en procesos biológicos de gran importancia para el adecuado funcionamiento del cuerpo. Mientras dormimos, el cerebro consolida y reorganiza recuerdos, algo que resulta fundamental para afianzar habilidades y conocimientos adquiridos. Dormir un promedio de siete a nueve horas cada noche reduce el riesgo de depresión un 22%, según un estudio reciente de la revista científica *Nature* que analizó el impacto de hábitos saludables en la prevención de esta patología. Es que descansar bien incide en el estado anímico, la lucidez y el grado de vitalidad de una persona. En cuanto a los menores de edad, un bebé debería dormir la mayor parte del día, mientras que un niño, al menos 10 horas, y un adolescente, 9. No obstante, si una persona no se siente descansada, probablemente necesite dormir más horas. No hay un número mágico.



¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE UN MAL SUEÑO?

Al estrés diario que genera el trastorno del sueño, se suman distintos desórdenes, como el insomnio y la apnea que, en este caso, afecta hasta al 15% de las mujeres y alrededor del 25% de los hombres de todo el mundo. De acuerdo con un reciente informe del Observatorio de Psicología Social, de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, más del 75% de los argentinos sufren alteraciones del sueño de algún tipo. Dormir poco o mal impacta directamente en nuestro sistema inmune. La falta de sueño, a corto plazo, nos hace más impacientes y con menor capacidad de concentración, lo que afecta el aprendizaje y el desarrollo de nuestras actividades. A largo plazo, acelera el envejecimiento y puede afectar al sistema nervioso, ya que eleva hormonas del estrés, como el cortisol. Asimismo, se lo ha vinculado con la aparición de diabetes, obesidad y problemas cardiovasculares. Cuando no tenemos un buen descanso, aumenta la producción de ghrelina (hormona que señala hambre) y baja la de leptina (hormona que indica saciedad), sumado a que se reduce la capacidad de las células de responder a la insulina.



¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES PARA UN MEJOR DESCANSO?

Establecer un horario regular para ir a dormir y levantarse para sincronizar el reloj biológico. Si se duerme la siesta, esta no debería superar los 45 minutos. Es importante evitar fumar y consumir alcohol, bebidas con cafeína (café, té y gaseosas) y alimentos con alto contenido graso, picantes o ricos en azúcar al menos cuatro horas antes de acostarse. Hay, entonces, que cenar liviano e irse temprano a dormir. También es clave hacer actividad física en forma regular, pero no justo antes de ir a la cama y, allí, usar ropa cómoda. Por otra parte, la habitación debe estar bien ventilada, con una temperatura agradable. Procurar el silencio –o con el llamado ruido blanco, como es el de un aire acondicionado o un ventilador– y sin ningún tipo de luz. Por ello, conviene evitar el uso de dispositivos electrónicos y la televisión. Asimismo, la recomendación es solo estar en la cama para dormir y tener relaciones sexuales. Meditar unas horas antes también es útil para relajarse.



¿CUÁNDO ES IMPORTANTE CONSULTAR CON UN ESPECIALISTA EN MEDICINA DEL SUEÑO?

Cuando a pesar de aplicar las recomendaciones no se logra dormir y descansar bien. Entre los síntomas que ameritan la consulta se hallan los ronquidos sonoros, pausas respiratorias durante el sueño, insomnio, somnolencia diurna, pesadillas reiteradas, sonambulismo adulto, sueños actuados y realizar movimientos involuntarios al dormir, especialmente con las piernas, entre otros. Si los médicos lo consideran, se realiza una polisomnografía, que consiste en estudiar al paciente mientras duerme a partir de sensores y cables que monitorean su actividad cerebral, respiratoria y cardíaca. Es indoloro y puede hacerse tanto en una clínica o sanatorio, como en la propia casa.



Almendras, pequeñas y poderosas

Quien no haya probado las almendras, puede encontrar en ellas un pequeño tesoro gastronómico. En entradas, platos principales y hasta postres, son las semillas del fruto del almendro.

Se recomiendan para incorporar en la dieta de los que buscan reducir el colesterol y mejorar el funcionamiento del corazón, ya que son cardioprotectoras. También, resultan ideales para quienes hacen deporte, estudian y tienen exigencia intelectual, puesto que, por sus propiedades, incrementan la energía física y mental y potencian la concentración.

Como todo lo bueno, las almendras asimismo poseen su lado menos brillante, y es que, aunque de tamaño pequeño, tienen un alto índice calórico, por lo que se sugiere que, a diario, el consumo no supere alrededor de los 30 gramos. Para calcular más fácilmente, es el equivalente aproximado a unas 20 o 30 almendras, o las que entren en el puño de una mano.

Destacado por tener grasas saludables como el omega 6, clave para regenerar membranas celulares, regular las funciones corporales y prevenir enfermedades crónicas, este fruto seco es una importante fuente de proteína vegetal necesaria para la salud muscular y de fibra que, además, aporta saciedad y estimulan al intestino.

Minerales como el calcio, que fortalecen huesos y dientes, también forman parte de esta pequeña pero poderosa semilla. Esta característica hace que sea una excelente alternativa, asimismo, para quienes son alérgicos a la lactosa.

Otros minerales importantes que posee son el magnesio, que beneficia el sistema nervioso; el hierro, el potasio y el fósforo, que contribuyen con las funciones del organismo en general. También, cuenta con vitaminas como la A, importante para la visión, los pulmones y la piel; y la E, que es antioxidante.

 Por Jessica Mateu

CROCANTES Y VIRTUOSAS, LAS ALMENDRAS SON DE LOS FRUTOS SECOS MÁS ELEGIDOS POR SU SABOR, SU VERSATILIDAD Y SUS PROPIEDADES SALUDABLES.



RECETA DE ALMENDRAS CAMELIZADAS BAÑADAS EN CHOCOLATE

Ingredientes

1 cucharada y 1/2 de manteca
4 cucharadas de azúcar
40 gramos de chocolate semiamargo
10 gramos de almendras peladas
Cantidad necesaria de cacao

Preparación

Tostar y luego pelar (envolverlas dentro de un repasador y refregarlas allí) las almendras. Por otra parte, cocinar el azúcar con el agua para elaborar un almíbar. Cuando este llegue a los 110 °C (se le llama punto hilo), debe retirarse del fuego. En ese momento, se agregan las almendras tostadas y se revuelve hasta que el azúcar se recristaliza sobre ellas. Luego, se lleva la mezcla otra vez al fuego hasta que se forme el caramelo. Nuevamente, se quita la cacerola del fuego y se incluye la manteca. Se mezcla para que las almendras se separen y luego se distribuyen en una silicona hasta que se enfrían a temperatura ambiente. A continuación, se colocan en un recipiente y allí se vuelcan las cucharadas del chocolate derretido. Una vez que este se seca, se espolvorean con cacao en polvo y en un colador se retira el excedente.

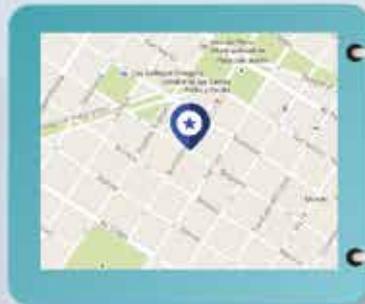


Mundo OSEN

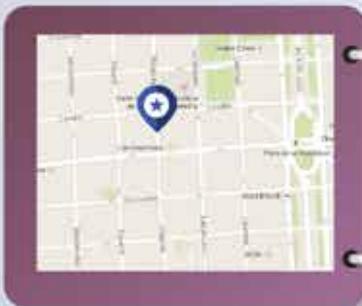
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



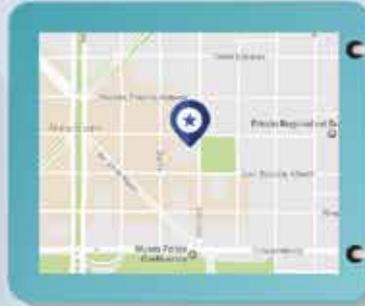
BAHÍA BLANCA
Peatonal Drago 26
1º, Of. 7
0291-4306080



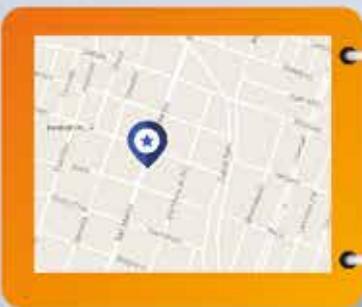
MAR DEL PLATA
Diagonal 25 de Mayo
286 - Piso 3, Of.2
0299 448-7474



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



TUCUMÁN
Maipú 419 1º A
0381-4219734



NUESTRA PRIORIDAD ES TU SALUD



0810-999-2706
www.privamedsa.com