

A background image of a clothing rack with several wooden hangers. Each hanger has a different colored garment hanging from it, including shades of pink, red, purple, green, and blue. The rack is set against a light-colored wall.

## EL DESAFÍO *del orden*

Claves para organizar tus espacios

### Entrevista a Daniel Balmaceda

El autor de libros de historia revela detalles de su atractivo estilo de narrar el pasado.

**págs. 6 y 7**

### Las emociones se sienten en la panza

La gastropsiquiatría previene el impacto de las sensaciones negativas en los malestares estomacales, y viceversa.

**págs. 8 y 9**

### Guía para ayudar al depresivo

Síntomas de una problemática que se afronta con el acompañamiento de especialistas y los afectos.

**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.sssalud.gov.ar](http://www.sssalud.gov.ar)  
R.N.O.S. N° 106609

# SALIR A FLOTE

No es sencillo para todos atreverse a bucear. Tampoco volver a la orilla. Se necesita tiempo, valor, herramientas y, en ocasiones, ayuda.

Por eso, en este número de *Embarcados* nos proponemos ser el faro que colabore en encontrar el rumbo. En **Nota de tapa** te contamos cómo podés hacer del caos una oportunidad para que tu casa se convierta en el espacio que siempre quisiste tener. Con mucho menos de lo que, probablemente, te imaginás, podrías mantenerla ordenada y organizada.

En **Salvavidas** hablamos de la gastropsiquiatría y la relación de los malestares estomacales con las emociones para que sea posible, por fin, prevenir los dolores agudos.

La depresión es mucho más que estar triste o que atravesar una crisis. Lo explica un especialista en **La Brújula**, donde nos guía para entender de qué se trata este padecimiento y poder ayudar a los seres queridos que pueden estar sufriendolo.

Y como la historia personal, pero también la de la nación, es clave para poder construir un mejor presente, en **Entrevista** nos dimos el lujo de hablar con Daniel Balmaceda, el autor que nos narra los hechos del pasado a través de relatos y datos mucho más significativos de lo que aparentan.

La comunicación es inherente al hombre, pero, para que sea efectiva, es fundamental saber escuchar. Y si bien para lograrlo se necesita mucho más que oídos, hay que cuidarlos. Para saber cómo, consultamos a un profesional en la materia que nos da las coordenadas en **GPS**.

En **A todo vapor** tenemos la posibilidad de descubrir las ideas que sostienen la práctica de las artes marciales. Y si pasás por **Bitácora de la Marina Mercante** vas a entretenerte al aprender las señales marítimas. Mientras que, a los más chicos, **Recreo de Piratas**, luego del receso estival, los invita a acercarse a la lengua y a las matemáticas de un modo divertido y original.



Ricardo R. Iglesias  
Presidente



# SUMARIO

## EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

## ENTREVISTA

**Daniel Balmaceda.** El historiador que comparte los relatos detrás del telón de los grandes acontecimientos.

## SALVAVIDAS

**Gastropsiquiatría.** Las claves para digerir la vida sin atragantarse.

08

10

## NOTA DE TAPA

**El desafío del orden.** Herramientas para disfrutar del proceso y lograr el éxito.

## A TODO VAPOR

**Artes marciales.** El trasfondo filosófico de las disciplinas que hacen culto de la defensa personal.

13

**Guía para ayudar al (presunto) depresivo.** Claves para disuadir y acompañar a quien necesita volver a sonreír.

14

## LA BRÚJULA

16

## GPS

En nuestro consultorio, te asesoramos sobre el cuidado de tus oídos.

17

## BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Las señales que resignifican el mar.

18

## RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

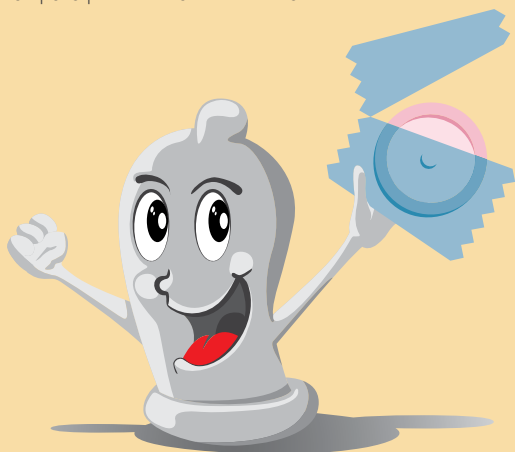
19

## MUNDO OSEN

# 3N C1FR4S

El **96 %** de los nuevos casos de **VIH** se debe a **relaciones sexuales sin preservativo**, según

determinó una encuesta realizada por AHF Argentina. De ahí la importancia de utilizar este método de barrera tan eficaz para prevenir la enfermedad.



Entre un **10 % - 20 %** de los adultos mayores son afectados con el **síndrome del ojo seco**,

que se refiere a la falta o a la mala calidad de la película lagrimal necesaria para una correcta visión. Una buena alimentación, rica en omega 3, puede prevenir este trastorno, según aseguran oftalmólogos de INEBA.

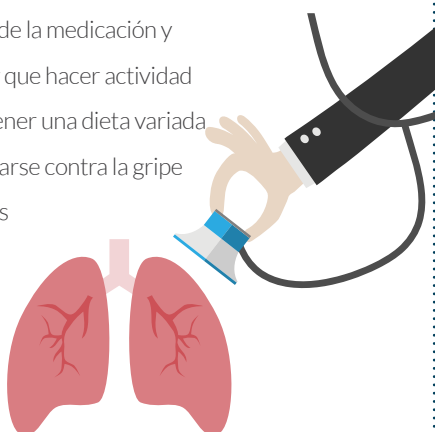


5 | Sumario

**14,5 %** es la prevalencia de la **enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)** en personas mayores de 40 años.

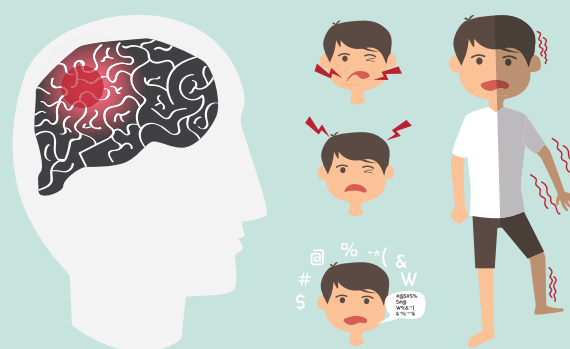
Son afectados más hombres que mujeres.

Para tratarla, además de la medicación y de dejar de fumar, hay que hacer actividad física regularmente, tener una dieta variada y equilibrada, y vacunarse contra la gripe (y la neumonía quienes superen los 65 años).



Un **90 %** de los **accidentes cerebrovasculares (ACV)**

que se producen son causados por la **hipertensión, la inactividad física, una dieta pobre, tabaquismo, una alta ingesta de alcohol, enfermedad cardíaca y diabetes**. De ahí que sea tan importante prevenir o tratar estos hábitos y enfermedades crónicas.





# “Siento la necesidad de difundir los que yo mismo

 Por Jesica Mateu

**DANIEL BALMACEDA ES AUTOR DE NUMEROSOS LIBROS SOBRE LA HISTORIA ARGENTINA QUE TIENEN LA VIRTUD DE INVITAR AL LECTOR A SER TESTIGO DE LOS MOMENTOS MÁS EMBLEMÁTICOS A TRAVÉS DE ANÉCDOTAS, RELATOS O FOTOGRAFÍAS DE SUCESOS, SÓLO APARENTEMENTE, MENORES.**

Periodista de larga trayectoria –fue editor de las revistas *Noticias*, *El Gráfico* y *Newsweek*, entre otras–, luego de haber realizado varios trabajos vinculados a la investigación en la historia, Daniel Balmaceda terminó por dejarse conquistar por ella y eligió correrse de la actualidad para dedicarse a estimular una mirada más profunda, a la vez que menos solemne, a los acontecimientos clave de la construcción del país.

“En algún momento convivieron ambas actividades, hasta que, finalmente, me ganó la historia”, asegura en entrevista con *Embarcados*, quien hoy se define directamente como historiador. De hecho, Balmaceda es miembro titular y vitalicio de la Sociedad Argentina de Historiadores; además de desempeñarse como columnista en *lanacion.com* y en diversos medios escritos y radiales del país.

Asimismo es autor de una docena de libros en los que pone la lupa sobre anécdotas, imágenes, momentos y detalles que, siendo parte de grandes eventos de la historia, pasarían desapercibidos si no fuera por su pluma. De esta forma, los resignifica y ayuda a sus lectores a encontrar valiosos datos y explicaciones sobre un pasado que nos incluye.

Entre sus textos publicados, se destacan *Espada y corazonas*, *Romances turbulentos de la historia argentina*, *Biografía no autorizada de 1920* e *Historias de las palabras*, entre muchos otros.

Su último lanzamiento, *Historias de corceles y de acero* (Sudamericana), evoca los años de la Revolución de Mayo con la intención de reflexionar con mayor profundidad sobre aquel suceso a través, por ejemplo, de “anécdotas que no necesitan ser solemnes para ser importantes y que, justamente por eso, no aparecieron representadas

“Trato de que (los lectores) sientan que estamos conversando y no comunicándoles algo desde un pedestal”.

en esas figuritas que nos mostraban (en la infancia) cómo habían sido los hechos”, destaca en el texto.

**¿Por qué elegís celebrar las situaciones, relaciones, comentarios y hasta imágenes cotidianas que suelen pasar desapercibidas?**

Me entretiene más la historia personal, humana y social que los grandes acontecimientos. Es donde me siento más reflejado. De todos modos, los escenarios donde ocurren esas pequeñas historias son, por supuesto, los grandes acontecimientos. Durante la Revolución de Mayo, por ejemplo, ocurrieron un montón de pequeños hechos que creo que valen la pena rescatar. También durante el entrenamiento de los granaderos o las batallas principales. Es como poner la lupa en el momento justo de esos episodios.

**¿Qué es lo que más te agradecen los lectores?**

Creo que el lenguaje. Es decir, que sientan familiaridad en el texto. Trato de que se crean que estamos conversando y no comunicándoles algo desde un pedestal. En

DANIEL  
BALMACEDA

# y el placer hechos de los me sorprendo”



muchos casos pongo de manifiesto en la lectura lo que pienso que están sintiendo. Es como que salgo del texto y les converso. Obviamente, no es un recurso que utilice todo el tiempo porque sería muy confuso. Pero cuando se genera algún tipo de sorpresa o de momento especial es común que le hable al lector y que después, rápidamente, continúe contando la historia.

## ¿Qué es lo que más te apasiona de ella y de contarla?

Descubrirla, encontrar datos nuevos, poder hacer un reporte y ayudar a la construcción del gran rompecabezas que es cada uno de los hechos históricos. La investigación es lo que más me atrae. Y, por supuesto, siento la necesidad y el placer de poder difundir los hechos de los que yo mismo me sorprendo.

## ¿Te interesaría escribir un libro dirigido a niños y jóvenes?

Es una idea que siempre está dando vueltas. Sobre todo, porque, por mensajes y fotos que recibo, veo que hay chicos del primario que leen mis obras. Incluso, sé que en algún colegio usaron algunos como libros de texto. Es un tema que en algún momento vamos a definir con la editorial, sin duda.

## ¿Estás trabajando en un próximo libro?

Sí, siempre sobre varios textos a la vez porque investigar más de un tema me ayuda a que el tiempo en archivos y bibliotecas sea más efectivo. Y en la escritura también me da ventaja. Porque si en algún momento me siento trabado con un libro, puedo volcarme a otro. Los temas están siempre vinculados con la anécdota, las cuestiones sociales, los romances y la vida cotidiana.

## NUEVO ABORDAJE DE LA REVOLUCIÓN DE MAYO



### ¿Cuál es la anécdota o situación de *Historias de corceles y de acero* que más te sorprendió o te impactó?

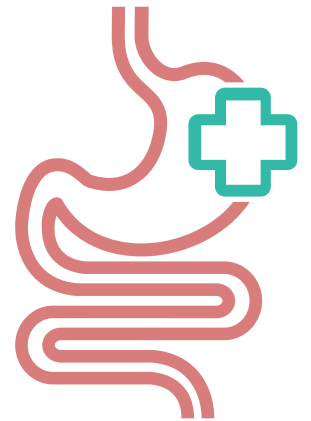
Una que desconocía y que me llamó mucho la atención fue que San Martín se enteró de que dos de sus granaderos habían cometido algunas macanas en un baile y, entonces, les ordenó que consiguieran la lista de invitados y fueran casa por casa a pedir disculpas.

### ¿Podrían definirse a este y a otros de tus libros como de historias mínimas por ilustrar momentos aparentemente insignificantes que, en verdad, aportan mucha información para entender el pasado?

Por lo general, sí. Son historias cortas, pero ricas en esencia. Porque cuando uno comprime un texto para ir directamente al grano está ofreciéndole al lector un contenido trabajado para que no se distraiga con otros temas o circunstancias, como el teléfono, la familia, un ruido o una música. Hay cantidad de factores que atentan contra la lectura. Por eso, las historias mínimas encierran un contenido rápido de leer, pero con mucha información.

 Por Jesica Mateu

# Las enfermedades gastrointestinales y su relación con las emociones



**EL INTESTINO ES EL SEGUNDO ÓRGANO CON MÁS NEURONAS. POR ESO SE LO CONOCE COMO SEGUNDO CEREBRO. ESTRATEGIAS PARA PROTEGERLO, EVITAR MALESTARES ESTOMACALES, TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.**

Sentir un retorcijón en las entrañas luego de un mal momento, tener ganas de ir al baño antes de un examen complejo, sufrir la sensación de haber sido apuñalado en la panza después de una discusión, sentir que el almuerzo nos cayó pesado a pesar de que durante la reunión de trabajo comimos ensalada o que se cerró el estómago después de recibir una mala noticia... Estas y tantas otras situaciones tienen algo en común: los sentimientos y sensaciones negativas y el malestar físico intestinal.

La explicación que bien podría dar el sentido común, lo prueba la ciencia y lo explica a *Embarcados* Marcos Asade, médico psiquiatra del Hospital de Gastroenterología Dr. Bonorino Udaondo y director del Centro de Gastropsiquiatría y Gastropsicología (Cegapsi). “Las neuronas que existen en el cerebro liberan sustancias que hacen que estas se comuniquen entre sí y que, además, nos permitan pensar, emocionarnos y tener conductas determinadas. En el intestino y tubo digestivo también hay cientos de millones de neuronas (de ahí que se los conozca como el segundo cerebro), que, a su vez, liberan sustancias que se relacionan con la sensación de dolor y la regulación de las emociones; y no solamente con los movimientos intestinales, como se creía hace unas décadas”.

Así, está comprobado que hay un eje cerebro-intestino y que, en consecuencia, ambos se comunican bidireccionalmente, lo que provoca que cuando algo despierta emociones negativas, como tristeza, enojo o estrés, también se produzca malestar estomacal. En personas susceptibles, este diálogo entre ambos cerebros exagera el impacto de las emociones en la salud orgánica y a la inversa. Es decir que, si uno está mal nutrido o sufre, por ejemplo, de colon irritable, tiene mayor predisposición a padecer síntomas de depresión y ansiedad, y viceversa.



“La consulta con los profesionales de la salud mental también puede retrasar la aparición de enfermedades ligadas al intestino y al tubo digestivo, o prevenir la recaída”.  
Marcos Asade, psiquiatra

## GASTROPSIQUIATRÍA, UNA MIRADA INTEGRAL

“Partiendo desde la base del conocimiento del segundo cerebro y de su comunicación con el principal, y en función de cómo las emociones repercuten en la panza, es que desde Cegapsi proponemos un tratamiento de manera global de algunas enfermedades del aparato digestivo”, indica Asade.



Esto implica que, sobre todo quienes padecen colon irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn (inflamación crónica que afecta el tracto gastrointestinal), dispepsia, celiacía o sensibilidad al gluten deberían visitar no sólo a los médicos clínico, gastroenterólogo y nutricionista, sino también a especialistas de salud mental, como son los psicólogos y los psiquiatras. De este modo, podrían recibir un tratamiento más adecuado en función de sus necesidades y, así, prevenir crisis de pánico, trastornos de ansiedad o depresión, que son malestares con mayor prevalencia en esa población. Es que hay que considerar que los problemas intestinales son multifactoriales (biológico, genético y ambiental).

“La consulta con los profesionales de la salud mental también puede retrasar la aparición de enfermedades ligadas al intestino y al tubo digestivo, o prevenir la recaída”, indica Asade. Vale decir, además, que el colon irritable está muchas veces asociado a antecedentes de abuso en la infancia, a situaciones traumáticas o a otras de estrés sostenido o de fuerte impacto, como mudanzas, divorcios o pérdidas de empleo.

## RECOMENDACIONES CLAVE

Las enfermedades gastrointestinales funcionales (es decir, las que están ligadas con la actividad del intestino y tubo digestivo) se encuentran vinculadas más que con el alimento, con el momento en que se consume. Un café que se bebe en una situación de estrés laboral puede generar acidez, mientras que cuando se lo toma en las vacaciones,

no. Si existe una vulnerabilidad en el intestino, puede que el malestar se presente siempre, pero se verá exacerbado en episodios negativos.

**Por eso, vale la pena tener en cuenta algunas recomendaciones que brinda Asade en función de los hábitos.**

- Registrar y anotar en qué situaciones uno tiene más síntomas estomacales y en cuáles estos mejoran o desaparecen. Es importante registrar qué se comió, qué es lo que uno estaba haciendo en ese momento (una reunión laboral, una discusión, recibiendo una mala noticia o una visita indeseable) y cómo se sentía a nivel emocional (contento, preocupado, cansado, estresado, enojado, entusiasmado).
- Llevar el registro a las visitas médicas con la intención de que los distintos profesionales puedan trabajar en función de esos datos.
- Buscar alternativas que fomenten la relajación: respiraciones guiadas, meditaciones, yoga, mindfulness, entre otras, ya que ayudan a disminuir los síntomas gastrointestinales funcionales.
- En situaciones estresantes o incómodas, sobre todo, evitar comer platos que sean copiosos y privilegiar los alimentos bajos en grasas y en harinas. Y, fundamentalmente, no consumir estimulantes porque predisponen a la ansiedad. Es decir, no beber café, mate, té o bebidas cola.

### NO TE OLVIDES

- ✓ Las situaciones de estrés pueden modificar la flora bacteriana normal, lo que favorece a alteraciones del ánimo.
- ✓ Tener una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para estar bien anímicamente.
- ✓ Los factores emocionales pueden cumplir un rol importante en el desarrollo o exacerbación de los síntomas de las enfermedades gastrointestinales.
- ✓ La mitad de las personas que padecen colon irritable tienen asociado cuadros de depresión y ansiedad.



# EL DESAFÍO *del* ORDEN



## PARA QUE ORGANIZAR LOS AMBIENTES NO SEA UNA TAREA COTIDIANA Y ARDUA, Y PARA QUE EL “NO LO ENCUENTRO POR NINGÚN LADO” DEJE DE SER UNA FRASE COMÚN A TODOS LOS HABITANTES DEL HOGAR, VALE CONOCER LOS CONSEJOS DE EXPERTOS SOBRE CÓMO SIMPLIFICAR LA VIDA.

Las tareas del hogar son agotadoras. Por eso, minimizarlas es clave. Un buen modo de comenzar es poniendo todo en orden. Pero la idea no es dar vuelta la casa una y otra vez, sino establecer ciertas pautas, criterios y prácticas que obliguen a hacer un gran despliegue en una sola ocasión –espacio por espacio, sin prisa y nunca al mismo tiempo– para, después, ocuparse a diario de mantener la armonía.

Es que tener los ambientes organizados permite, en principio, recuperar lugar y aprovecharlo mejor. También tener a mano todo lo que se necesita y redescubrir aquello que ni se recordaba que existía. Y, sobre todo, es fundamental para sentirse liviano y que la operatoria del día a día sea más eficiente.

### EL MOMENTO IDEAL

No existe. Ese tiempo perfecto que uno quiere que aparezca para poder, por fin, ordenar, no sobreviene nunca. Así que lo mejor es dejar de esperar algo que no llega porque, en verdad, se construye. Para eso, los expertos indican que no hay que desesperar ni desilusionarse, pero sí empezar por objetivos pequeños que permitan obtener logros y renovar la motivación, siempre necesaria, para seguir recorriendo y transformando la casa en un ámbito más generoso.

Así, vale la pena no comenzar por la biblioteca que ocupa una pared entera, sino por uno de los cajones de, por ejemplo, la cómoda de la habitación. De todos modos, dónde y cuándo empezar con la redistribución es una elección personal. Eso sí, “lo importante es terminar de ordenar lo que comenzaste”, advierte Melanie Melhem, autora del libro *OMM Organizarte*.

### DEJARLO IR

Tanto Melhem como la también experta Marietta Vitale, quien escribió *Terapia del orden, guía práctica para mejorar tu vida*, aseguran que, para empezar a ordenar, hay que:

1) Liberar lo que uno no utilice habitualmente o no haya usado por más de un año. También aquellos elementos duplicados, rotos o cuyo funcionamiento no se conoce. Y, en el caso de la ropa, también lo que ya no identifica a su dueño o no le gusta cómo le queda.

2) Regalar, donar, tirar, reciclar e incluso vender todo aquello que uno descarta. “Lo ideal es no dejar pasar más de un día para sacar de tu casa lo que hayas seleccionado”, opina Melhem. Es que, de otro modo, se termina acumulando objetos que vuelven el desorden en caos.

### CONSEJOS PRÁCTICOS

“El placar es el protagonista de nuestras emociones”, asegura Vitale. Por eso, vale la pena seguir sus consejos y los de Melhem. La intención, no hay que olvidarlo, es favorecer a que la vida resulte más sencilla y a que todos los ambientes se contagien de los nuevos aires.

También la cocina es un espacio protagonista que, si está desorganizado, pierde funcionalidad. De ahí que conocer algunos *tips* pueda invitar a visitarla, y aprovecharla más seguido y de la mejor manera.



Ese tiempo perfecto que uno quiere que aparezca para poder, por fin, ordenar, no sobreviene nunca. Así que lo mejor es dejar de esperar algo que no llega porque, en verdad, se construye.

## PLACAR

- 1 Hay que ocuparlo sólo al 70 % de su capacidad para que esté prolijo, la ropa no se arrugue y se encuentre rápidamente.
- 2 Colgar la vestimenta en perchas iguales transmite armonía. No usar más de una por prenda también evita rugosidades y favorece su uso.
- 3 Aprovechar los productos, soluciones y perchas especiales para accesorios (pañuelos, collares, aros y demás elementos) es clave para tenerlos a la vista y sin que ocupen espacios que podrían ser valiosos para guardar otras cosas.
- 4 Las medias y la ropa interior se pueden doblar y acomodar en cajones con separadores. En locales de artículos de decoración y de contenedores de plástico se venden opciones prácticas para adaptar el cajón. Los separadores, además de facilitar el orden, obligan a no guardar cantidades excesivas.
- 5 A los zapatos, mejor guardarlos en cajas o contenedores transparentes, de modo que puedan ser apilados. O, directamente, un par al lado o delante del otro. Es preferible tener menos, pero a la vista, a acumular calzado que no se utilice.



## COCINA

- 1 Además de descartar utensilios o vajilla inútiles o repetidos, hay que deshacerse de los recetarios. Hoy, las mejores, nuevas o antiguas recetas están en Internet.
- 2 Se debe colocar los platos lo más cerca posible de la mesa; así como las especias, de las hornallas. Todo tiene que estar próximo de donde será precisado y utilizado.
- 3 Procurar dejar las mesadas despejadas para que luzcan prolijas y que haya más espacio de trabajo. Vale colocar sólo aquello que se utiliza varias veces al día, como, por ejemplo, una bandeja con té, jarra eléctrica, taza y cucharita (azúcar o edulcorante).
- 4 Tener en cuenta paredes y techo como posibles aliados a la hora de colgar y almacenar utensilios que, además, decoren el ambiente.
- 5 Si lo que hay que guardar en la heladera es pequeño, privilegiar el uso de bolsas herméticas a los *tuppers*, que ocupan más lugar. A estos últimos conviene numerarlos para que encontrar sus tapas sea más sencillo y hasta pueden rotularse para poder utilizar siempre el mismo *tupper* para la misma clase de alimento (carnes, postres, verduras).



## CLAVES COMUNES

- Lo que no se ve, no se usa. Si al ordenar hay algo a lo que uno quiere darle una oportunidad es fundamental que esté a la vista. Si al cabo de un año sigue intocable debería irse.
- Por cada artículo que entra en casa, otro debería salir.
- Mejor guardar los objetos por categorías. Puede ser por color, por función, por frecuencia de uso o lo que resulte más práctico en cada caso.
- Hay que aprovechar y reutilizar las latas, cajas y demás contenedores que están en casa, en lugar de ir a comprar más. Aprovechar lo que uno tiene es clave para no sumar bultos. Una caja de acrílico de bombones bien puede servir, por ejemplo, para guardar los esmaltes de uñas.
- Los lugares designados para el atesoramiento de determinados elementos deben ser lógicos y previsibles, de modo que todos los integrantes de la familia puedan encontrarlos fácilmente.
- Agrupar elementos en un solo espacio también es útil para que los habitantes sepan, sin dudar, dónde hallarlos. Lapiceras, cables, pilas, remedios...

## RESOLVER INTERROGANTES

Ante la duda de si uno debe o no descartar algún objeto personal, la experta Melanie Melhem propone autorrealizarse algunas preguntas.

- Si hoy fuera al *shopping*, ¿me compraría esto?
- ¿Tengo un plan realista para usarlo? Esperar el momento ideal y excepcional, no lo es.
- ¿Tengo algo que reemplace su uso?
- ¿Me lo guardo sólo por un valor sentimental o porque fue un regalo?
- ¿Lo estoy guardando para arreglarlo algún día? Si es así, hay que establecer una fecha límite. Si no se cumple, es tiempo de dejarlo ir.

# Los valores detrás de las artes marciales

**SUPERACIÓN PERSONAL, RESPETO Y CONSTANCIA SON ALGUNAS DE LAS BASES QUE COMPARTEN LAS DISCIPLINAS DE COMBATE MÁS ANTIGUAS. PRACTICARLAS ES MUCHO MÁS QUE ENTRENARSE PARA LUCHAR.**



Karate, kung-fu, judo, taekwondo y tantas otras disciplinas pueden listarse entre las opciones de artes marciales que, quienes disfrutan del entrenamiento y los desafíos físicos, hoy pueden aprender y practicar.

Hacerlo tiene múltiples beneficios para la salud: lograr un peso adecuado, tonificar músculos y mejorar el funcionamiento cardiovascular; además de desarrollar habilidades de coordinación, equilibrio, concentración y precisión.

Sin embargo, todos esos resultados también se pueden obtener de la mano de numerosos deportes, clases de gimnasia o con entrenamiento. Lo que distingue a las artes marciales es que, además de promover la salud física y mental, hacen culto de valores y pautas de comportamiento, como el autocontrol, la confianza y el respeto. Es que los sistemas de combate más antiguos no fomentan la violencia, sino la defensa personal que no debe prescindir de respeto por el opositor.

Para comprender más de qué se tratan estas disciplinas y cuál es la filosofía o razón de ser que las une, Paloma Fabrykant –periodista, gran conocedora y practicante de artes marciales– comparte con *Embarcados* algunos conceptos clave.

## EL ABECÉ

Las artes marciales, deportes de combate y sistemas de defensa podrían clasificarse en dos grandes grupos: *striking* y *grappling*.

**Striking:** Son las disciplinas que “basan su efectividad (la posibilidad de ganar un combate) en golpes. Pueden ser

patadas, codazos, rodillazos...”. En esta clasificación están incluidos, entre otros, karate, taekwondo, kung-fu, boxeo, *kick boxing* y *muay thai*. De todas formas, tienen “filosofías, maneras de entrenamiento y movimientos distintos entre sí”, aclara Fabrykant.

**Grappling:** Son los estilos de lucha cuerpo a cuerpo que no involucran golpes para dominar al rival, sino que “incluyen todos los sistemas de agarre, lances, proyecciones, palancas, trabas y estrangulaciones”, enumera la especialista. Y señala a *brazilian jiu jitsu*, judo, lucha olímpica y *sambo* como algunos de los estilos de *grappling*. Aclara, asimismo, que estas “son las artes menos conocidas y espectaculares –en cuanto a que no tienen las patadas mágicas que le gusta ver a la gente en las películas–, pero también las que mostraron mayor efectividad”.

## IDEALES PARA VALIENTES

Detrás de los movimientos, de la práctica y de la constancia que exigen las artes marciales “hay una filosofía, un estilo de vida, una conducta y una razón”, reconoce Fabrykant. De hecho, “todas glorifican el esfuerzo, el sacrificio, el respeto al compañero, las ganas de autosuperarse y de ayudar al otro a que también lo haga”. Y aclara que deportes de combate, como el boxeo o la lucha olímpica –que nacieron en Occidente y que son de los sistemas más antiguos de la humanidad, pero que no se consideran artes marciales–, se diferencian de estas, entre otras cosas, en que “no tienen tan exhaustiva la estructura de jerarquización y la cuestión del respeto por el maestro que, por una cuestión cultural, sí la poseen las que provienen de Oriente, como el karate”. Sin embargo, ellos también “enarbolan valores como la disciplina, el esfuerzo y el respeto”, destaca la experta.

# Guía para ayudar a un (presunto) depresivo



 Por Jesica Mateu

**NO ES FÁCIL ATRAVESAR UNA DEPRESIÓN. TAMPOCO CONVIVIR CON QUIEN LA PADECE. PERO LA PUERTA PARA SALIR ADELANTE ESTÁ ABIERTA; BASTA DAR EL PRIMER PASO: PEDIR Y ACEPTAR APOYO. CLAVES PARA ACOMPAÑAR AL QUE SUFRE Y PERSUADIRLO PARA HACER UNA CONSULTA MÉDICA.**

Depresión. Una palabra cargada de prejuicios y miedos que no colaboran. Por eso, para despojarse de ellos, dejar de padecer la enfermedad o darle una mano a quien parece sufrirla es clave entender de qué se trata.

Una persona con depresión no está en las mejores condiciones para reconocer la patología, admitirla o buscar ayuda fácilmente. De ahí que, como familiares o amigos, sea fundamental estar alertas a los llamados de atención (una manera indirecta e inconsciente de pedir ayuda) y a los síntomas que la identifiquen. Lo siguiente será tomar conciencia de que debe ser abordada por un médico.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que en 2030 esta será la principal causa de discapacidad, ya que, a quien la sufre, le cuesta mucho levantarse cada día y hacerse cargo de sus tareas, responsabilidades y vínculos. En otras palabras: “La depresión compromete no sólo a quien la padece, sino a todos sus vínculos significativos”, explica Horacio Vommaro, médico psiquiatra y jefe de Psiquiatría y Salud Mental de Ineba.

## CLAVES PARA SOSTENER

Así, la mejor forma de ayudar a quien uno cree que está teniendo una depresión es incentivarlo a que realice una consulta médica. Lo ideal es con un

psiquiatra o, si le genera reticencia, con un médico clínico que, eventualmente, lo derive a un especialista.

Eso sí, Vommaro advierte que “no hay que apelar a la voluntad del depresivo”. Nada de decirle: “Vamos, que la vida es linda”, ya que “no es cuestión de buena o mala voluntad. Ponerlo en esos términos sólo hace que quien esté sufriendo se sienta exigido. Entonces, agrava su sensación de imposibilidad y su angustia”, revela.

Lo que sí hay que hacer es “acompañar, pero no sustituir”. Esto implica:

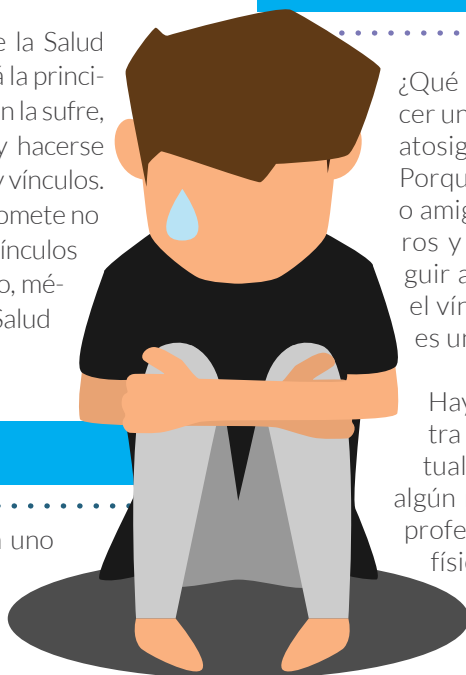
- Manifestarle la necesidad de hacer una consulta con un profesional.
- Ofrecerle ir juntos a la visita médica.
- Expresarle que siempre puede contar con uno.
- Darle tiempo para que pueda reflexionar y decidir.

Pero no hay que intentar evitar que se enfrente con responsabilidades o tareas que le corresponden.

## A PRUEBA DE RESISTENCIAS

¿Qué pasa cuando quien sufre se niega a hacer una consulta médica? Hay que insistir, sin atosigar, con la necesidad de dejarse ayudar. Porque lo que uno logra hacer como familiar o amigo es limitado. En este sentido, ser claros y sinceros al decirle que no puede seguir así, ya que pone en riesgo su trabajo y el vínculo con sus hijos, su pareja y amigos, es un modo de auxiliarlo.

Hay que entender que la visita al psiquiatra es tan necesaria como las que habitualmente uno realiza a un especialista por algún malestar. “Cualquiera consultaría a un profesional ante la persistencia de un dolor físico”, señala Vommaro. Cuando el dolor que perdura es el emocional, no debería ser la excepción.



## DIAGNÓSTICO Y RECUPERACIÓN

Los psiquiatras son las personas indicadas para tratar la depresión. Durante la consulta, ellos hacen una evaluación a partir de cuatro componentes:

- 1) Lógico
- 2) Psicológico
- 3) Vincular
- 4) Social

“El diagnóstico siempre es presuntivo y esa evaluación orienta la estrategia terapéutica que tiene dos fases: la farmacoterapia y la psicoterapéutica”, describe Vommaro, quien indica que, en general, se necesita de las dos para salir adelante.

En ocasiones, puede que el especialista considere importante involucrar a terceras personas. Sean padres, pareja o amigos, lo esencial es que formen parte del círculo íntimo del paciente. Sin embargo, hay quienes “han salido de esta situación con poco involucramiento de su entorno”, aclara. De lo que no se debe prescindir es de un médico.

“La depresión compromete no sólo a quien la padece, sino a todos sus vínculos significativos”, explica Horacio Vommaro, jefe de Psiquiatría y Salud Mental de Ineba.

Vale señalar, además, que la depresión se puede clasificar en dos tipos. La neurótica y más reactiva, que genera que quien la padezca se enoje, reaccione y tenga conductas para llamar la atención; y la que es endógena, es decir, ligada a procesos más internos, que tiene la característica de ser más melancólica y de reprimir sentimientos hostiles. La primera es la que tiene mejor pronóstico, pero ambas pueden tratarse para recuperar el bienestar y la salud.

## LA PELÍCULA ENTERA

También cuando uno tiene la intención de colaborar con quien esté atravesando una posible depresión puede plantearle la idea de convocar a otras personas significativas con la idea de que puedan hacer su aporte.

Porque no hay que tomar con liviandad “si un estado de ánimo triste se instala, con angustia, desgano, trastornos del sueño y del apetito, irritabilidad, cambios en hábitos y en las conductas”. Cuando eso sucede es tiempo de concretar la visita a un profesional.

Por otra parte, cuando la depresión genera irritabilidad, termina por herir con elocuencia a los convivientes. En consecuencia, “saber poner el freno y decir ‘no’, también es un modo de auxiliarlo. Es importante decirle al que está deprimido: ‘Vos podés estar mal y yo estoy dispuesto a ayudarte. Pero que estés mal no te da lugar a que me maltrates’”, propone, como ejemplo, Vommaro.

Otro punto importante en el que hace hincapié es en la historia personal y los lazos afectivos. Ambos son muy importantes en la recuperación. Por ejemplo, una pareja en jaque a partir de la depresión de uno de sus miembros, aun cuando este comience a realizar un tratamiento con escepticismo, puede salir adelante y recomponer el vínculo si supo ser “una relación consolidada, linda, de mucho amor. Porque, en definitiva, estas son situaciones que ponen a prueba la historia de la pareja. En este sentido, no hay que quedarse con la foto del momento, sino ver la película entera”, advierte el psiquiatra de Ineba. Y cierra con otra metáfora: “Si un barco zarpa con cierta inclinación, cualquier situación complicada puede derivar en un naufragio. Mientras que, si salió del puerto en las mejores condiciones, una tempestad puede hacerlo tambalearse, pero no hundirlo”.

## SÍNTOMAS A LOS QUE PRESTAR ATENCIÓN

Es importante no confundir depresión con tristeza o crisis. ¿Quién no tuvo una noche de insomnio por un mal de amores? ¿Quién no se sintió triste alguna vez? La vida tiene circunstancias más difíciles que otras, pero todas forman parte del juego. “No se trata de patologizar la existencia”, advierte Horacio Vommaro, psiquiatra y jefe de Psiquiatría de Ineba.

Hay que tener en cuenta que quien está deprimido no puede disfrutar o sentir placer por nada, ni siquiera por todo aquello que antes le generaba alegría y bienestar. Siente apatía y padece una sintomatología que, tal como indica el especialista, tiene que ver con:

- **Trastornos del sueño.** Pueden ser insomnio o dificultades para dormir o, todo lo contrario, hipersomnia. Es decir, sueño prolongado y profundo.
- **Trastornos del apetito.** Implica no tener hambre o comer constantemente.
- **Sentir angustia.** Se manifiesta con una sensación de opresión en el pecho o con irritabilidad.
- Estar permanentemente **triste.**
- Tener **dolor físico** general.
- Postergar la consulta médica, ya que **creer que su malestar “ya va a pasar”.**



✍ Por Jesica Mateu

# Oíd mortales

HAY DOS OÍDOS Y UNA SOLA BOCA PORQUE PARECIERA QUE ES MÁS IMPORTANTE ESCUCHAR QUE HABLAR. POR ESO, ES NECESARIO CUIDARLOS. SI BIEN ES SENCILLO, VALE LA PENA SABER CÓMO HACERLO BIEN -MÁS ALLÁ DE NO EXPONERLOS A RUIDOS O SONIDOS EXCESIVOS-. **EMBARCADOS** CONSULTÓ CON UN ESPECIALISTA QUE APORTA ALGUNAS NOCIONES PARA TENER EN CUENTA.

JUAN PABLO  
INDA



Médico del Servicio de Otorrinolaringología del Hospital Alemán



## ¿CÓMO DEBEN CUIDARSE LOS OÍDOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES O FORMACIÓN DE TAPONES DE CERA? EL USO DE HISOPOS, ¿ES RECOMENDABLE?

Los oídos, al contrario de la creencia popular, tienen que ser limpiados por uno mismo lo menos posible. El cerumen es una mezcla de secreciones producidas por las glándulas de la piel del oído externo. Este se forma de manera constante y cumple funciones de protección contra infecciones y de lubricación del conducto auditivo externo. La mayoría de la gente posee conductos autolimpiantes. Es decir, que la cera que se genera se expele sola, sin la necesidad de ser extraída manualmente. Un porcentaje de personas acumula cerumen en distinto grado, incluso hasta tapar los oídos. Esos pacientes deben concurrir al otorrinolaringólogo con frecuencias variables para que se les extraiga el tapón de cera. El uso de hisopos no es recomendable. En primer lugar, porque los pacientes que tienen conductos autolimpiantes no los precisan y, en segundo lugar, porque en pacientes que sí acumulan cerumen, su uso sólo empujaría la cera hacia el interior del conducto. Además, corren el riesgo de lastimarse y hasta generar perforaciones de la membrana timpánica.



## LOS TAPONES DE CERA, ¿AFECTAN LA AUDICIÓN? ¿ES POSIBLE NO ADVERTIR LA DEFICIENCIA O SIEMPRE ES NOTORIA?

Sí, los taponos de cerumen pueden afectar la audición. Esa disminución en la escucha suele ser leve, pero es evidente y siempre hace que el paciente consulte. En el caso de los niños que pueden no manifestar esta molestia, los pediatras deberían diagnosticarla en un control de rutina y derivarlos posteriormente.



## ¿HAY QUE VISITAR AL ESPECIALISTA A MODO DE CONTROL, AUNQUE NO SE TENGA NINGÚN PROBLEMA O PATOLOGÍA DIAGNOSTICADA?

No es necesario si no se tienen síntomas ni patologías asociadas. Sí que todo recién nacido, dentro de los tres meses de vida, se realice un *test* para detectar hipoacusia, según lo establece la Ley 25415.



## ¿CUÁLES SON LAS PATOLOGÍAS MÁS PREVALENTES Y CÓMO SE PUEDEN EVITAR?

- **Los taponos de cerumen.** Se previenen concurriendo al otorrino para realizar su extracción.
- **Las otitis externas.** Se eluden al evitar el uso de hisopos y en caso de que se den de manera repetida, colocando taponos de silicona en los oídos cada vez que se ingresa al agua.
- **Las otitis medias agudas.** Si se dan más de cuatro veces al año, se pueden prevenir disminuyendo factores de riesgo, como el uso del chupete, vivir en ambientes donde se fuma tabaco, concurrir a jardines o guarderías sobrepoblados. Si no se presentan tan seguido, no es necesario tomar medidas.



# Código de

## SEÑALES MARÍTIMAS INTERNACIONALES

COLORIDAS, TODAS ESTAS INSIGNIAS TIENEN EL PROPÓSITO DE SOLUCIONAR SITUACIONES COMPLEJAS LIGADAS A LA SEGURIDAD DE LA NAVEGACIÓN Y DE SUS TRIPULANTES. SON ÚTILES, EN ESPECIAL, CUANDO HAY DIFICULTADES CON EL IDIOMA.

En esta primera entrega presentamos algunas de las más importantes con sus respectivos significados.



### ALFA

Buzo sumergido. Mantenerse alejado y a poca velocidad.



### BRAVO

Cargando, descargando o transportando mercancías peligrosas.



### CHARLIE

Sí. Afirmativo.



### DELTA

Mantenerse alejado por estar realizándose una maniobra con dificultad.



### ECHO

Caer a estribor.



### FOXTROT

Avería. Ponerse en comunicación conmigo.



### GOLF

Necesitar práctico. Aunque si la utilizan barcos pesqueros significa: "Estoy cobrando las redes".



### HOTEL

Tener práctico a bordo.



### INDIA

Caigo a babor.



### JULIETT

Incendio con mercancías peligrosas a bordo. Mantenerse bien alejado.



### KILO

Voluntad de comunicarse o invitación para transmitir. Cuando se utiliza para guiar embarcaciones pequeñas que transportan personas en peligro significa: "Este es el mejor lugar para desembarcar".



### LIMA

Parar el buque inmediatamente.



### MIKE

Mi buque está parado y sin arrancada.



### NOVEMBER

No. Negación.



### OSCAR

¡Hombre al agua!



### PAPA

En puerto. Todo el personal debe regresar a bordo. Si se utiliza en el mar, puede ser usada por pesqueros para decir que sus redes se han enganchado en una obstrucción.

CONTINUARÁ EN EL PRÓXIMO NÚMERO...



## VALIOSOS APUNTES DEL VERANO

Las vacaciones son el momento ideal para aprovechar el tiempo libre, estar con los afectos y vivir nuevas aventuras. Recordarlas y compartirlas con tus amigos del *cole* implica volver a disfrutarlas. Para no olvidarte de ningún detalle, te proponemos escribir acerca de la actividad, el día o la situación de tus vacaciones que prefieras. Y para que el desafío sea más interesante, tratá de incluir al menos cinco de las siguientes palabras:

- misterio • extraño • original • vegetación • profundo
- increíble • carpa • tierno • desafiante • olas • amigos

## UN DESAFÍO PARA SER CONTADO

Podrías convertirte en gran amigo de los números y divertirse juntos. ¿Cómo? Con estos sudoku, juego de lógica milenario. La idea es que llenes cada subcuadrícula con los números del 1 al 4, y así quedará completa toda la cuadrícula de 4 x 4.

Es importante que, para hacerlo, no repitas ningún número en una misma fila, columna o subcuadrícula. Si tenés paciencia, persistencia y valentía, seguro lo lograrás. ¡Éxitos!

		3	4
		2	
3		4	2

	3	2	
2			
4			
	2	4	

	1		
2	3		
3		2	2
		4	3





# Mundo OSEN

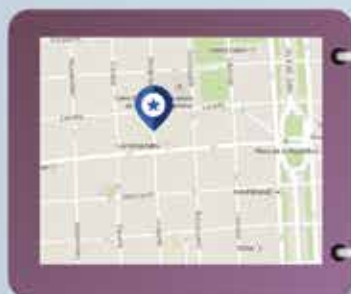
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS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



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



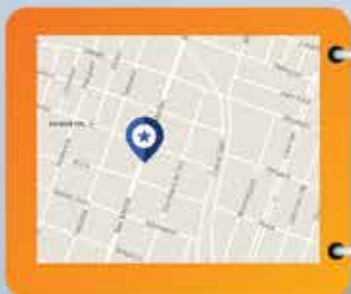
**MAR DEL PLATA**  
Belgrano 2797 1º,  
Of. E  
0223-4958563



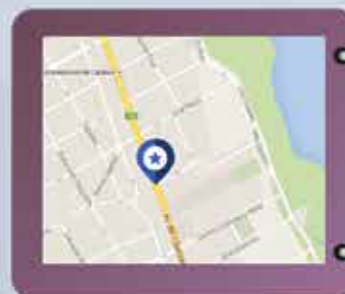
**CENTRO**  
Uruguay 469 4º A  
4371-4896



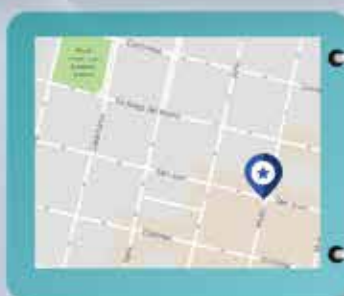
**NEUQUÉN**  
Ministro González  
291 - P.A. - Of. 3  
0299-4487474



**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 beach. 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. The background is a blurred beach scene with waves.

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*