

TURISMO AVENTURA, VINOS Y RELAX EN TIERRAS MENDOCINAS

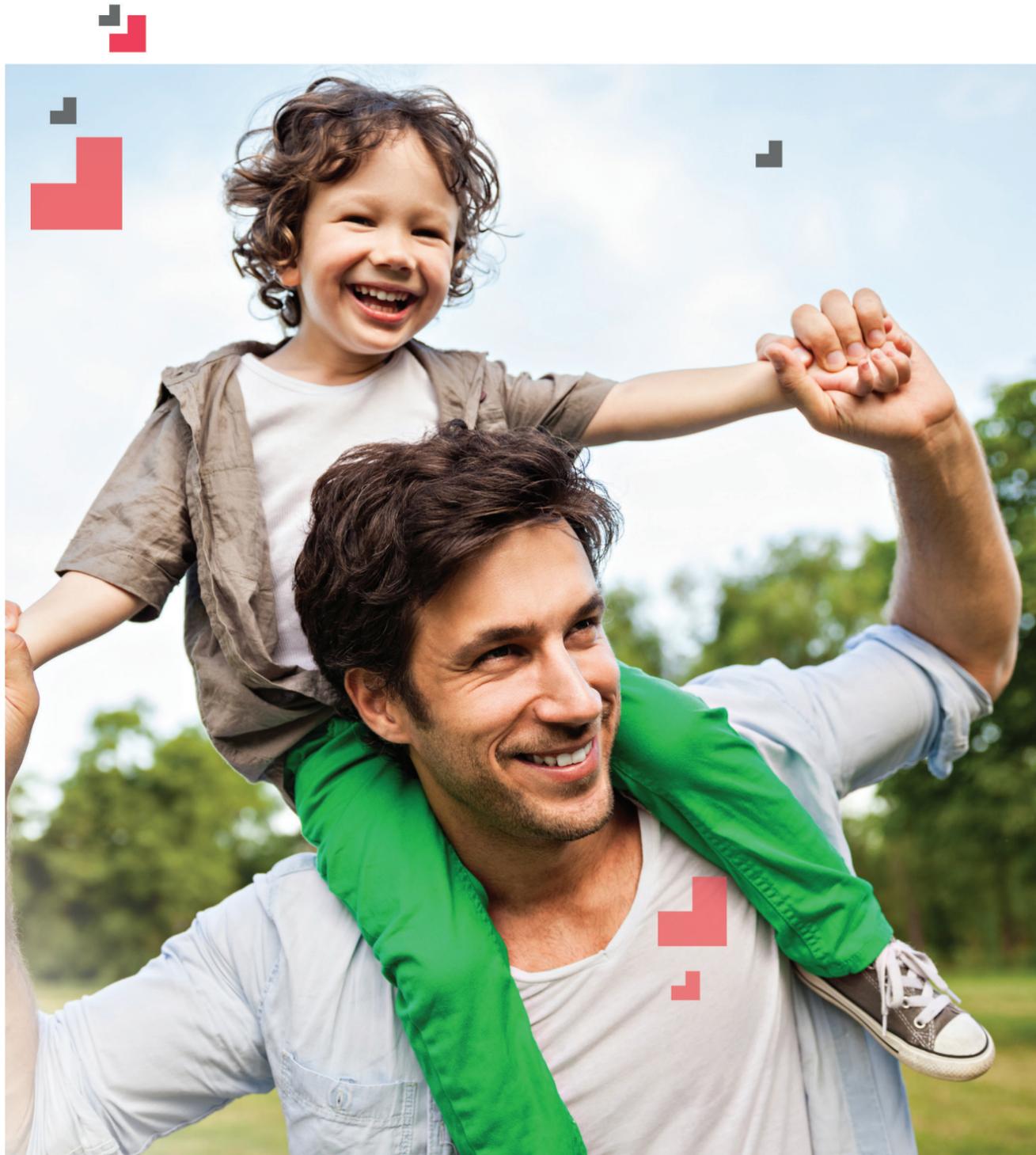
— P.16

ADEMÁS
DISFRUTAR DEL SOL
SIN DESCUIDAR LA PIEL

10 PREGUNTAS SOBRE
CÁNCER DE MAMA

CUANDO DORMIR
ES UN PROBLEMA

Bienestar para disfrutar tu vida



PRIMERAS PALABRAS

Carta a los lectores

Garantizar el bienestar de nuestros afiliados en todas las etapas de su vida. Brindarles atención personalizada. Responder a sus necesidades con flexibilidad y agilidad. Esos son los pilares que han guiado nuestra tarea desde 1971, cuando fundamos la Obra Social para el Personal de Dirección de la Industria Vitivinícola y Afines (Osedeiv).

A lo largo de los años, hemos crecido y hemos extendido nuestra red de prestaciones en las principales ciudades del país. Por ello, impulsados para superarnos una vez más, presentamos el primer número de la revista de **Osedeiv**.

Esta edición aborda la prevención de accidentes en la infancia dentro del hogar y hace foco en los cuidados de la piel y en el buen dormir. Además, en diez preguntas, repasamos los aspectos más importantes del cáncer de mama. El deporte y la actividad física están presentes con notas sobre *running* y yoga. También recorreremos las regiones de nuestra querida Mendoza.

Muchos médicos han aportado su saber para la elaboración de estas notas, como los doctores Gustavo Cardozo, Carlos Cairo y Pablo Ferrero.

Con más de 48 años de trayectoria, trabajamos para brindar servicios de salud de calidad con el esfuerzo y esmero que heredamos de nuestro origen vitivinícola. Este fue, es y será siempre nuestro compromiso con las familias que protegemos.

Carlos A. Céspedes, Presidente

SUMARIO

04-05

SOMOS OSEDEIV

06-07

EN MOVIMIENTO -
DECÁLOGO DEL BUEN
CORREDOR

08-09

PREVENCIÓN - CUIDADOS
DE LA PIEL

10-11

PREVENCIÓN - CÓMO
EVITAR ACCIDENTES EN
LA INFANCIA

12-13

SALUD - CUANDO DORMIR
ES UN PROBLEMA

14-15

EN MOVIMIENTO - YOGA

16-17

VIAJAR - AVENTURA DE
PRIMAVERA EN MENDOZA

18

10 PREGUNTAS SOBRE
CÁNCER DE MAMA

STAFF

Comisión Directiva OSEDEIV • Presidente: Sr. Carlos A. Céspedes. **Vicepresidente:** Sr. Gerardo F. Bernusi. **Secretario:** Sr. Emilio Pallúa.

Tesorero: Sr. Gustavo P. Galarza. **Vocal titular:** Sr. Luciano A. Cotumaccio. **Revisor de cuentas titular:** Sr. Alberto Suárez Anzorena.

Desarrollo editorial • Diseño editorial y puesta en página: Carlos Venancio, Darío Contreras y Nicolás Cardinale. **Foto de tapa:** www.marca.ws

Contenidos: Laura Efrón y Sol Peralta (Estudio REC). **Corrección:** Inés Gugliotella. **Producción gráfica:** Impresos Cariglio.



FOTO: ISTOCK

Dedicación. Acompañar a los afiliados y estar cerca de sus familias. Con esa meta, desde hace más de 48 años ofrece servicios médicos de calidad. Y sigue creciendo.

OSEDEIV PARA TODA LA VIDA

Con casi 50 años de trayectoria, la Obra Social para el Personal de Dirección de la Industria Vitivinícola y Afines (**Osedeiv**) ha logrado constituirse en una organización con una fuerte vocación por brindarles servicios de salud de la más alta calidad a sus afiliados. Además, es una institución sin fines de lucro que se destaca por su eficiente administración.

Osedeiv fue creada en 1971, en el marco de la Ley Nacional de Obras Sociales

Nº 23.660, y, desde aquella primera oficina en la calle Cachimayo de la Ciudad de Buenos Aires hasta ahora, son cada vez más las personas y empresas que confían en sus servicios. Para estar a la altura de esa confianza, **Osedeiv** trabaja día a día a fin de ofrecerles la mejor atención de salud a todos sus afiliados con el esfuerzo y esmero heredado de su origen vitivinícola.

Por ello, a partir de una fuerte presencia en la región de Cuyo, ha venido desarrollándose y extendiendo su red de prestaciones en las principales ciudades del país.

BIEN CUIDADOS

Todos los afiliados acceden al Plan Médico Asistencial, que les garantiza la atención con profesionales idóneos en consultorios, laboratorios, centros médicos, clínicas y hospitales, en donde podrán satisfacer sus necesidades de salud. A esto se suma la consulta médica a domicilio, sin costo, disponible para todos los planes.

Pero además **Osedeiv** ofrece una serie de beneficios adicionales –sujetos al alcance de la cobertura de cada afiliado,

conforme a su plan asistencial– con el objetivo de fomentar el bienestar de todas las familias, acompañándolas en las diferentes etapas de su vida. Entre ellos se destacan los tratamientos en dermoestética; la entrega de audífonos; la cobertura en óptica; la asistencia al paciente en situaciones complejas de salud; los insumos de ortopedia; el reintegro por ecografía 4D, leches maternizadas y pañales descartables, e implantes y ortodoncia.

El servicio de asistencia al viajero, así como los descuentos en hotelería, en centros recreativos y en actividades relacionadas con el ocio, el esparcimiento y el deporte, también son parte de la variada propuesta adicional.

Con estas prestaciones y beneficios adicionales, **Osedeiv** sigue apostando hacia el futuro sustentado en el apoyo y la confianza de todos sus afiliados, porque tiene la convicción de que ellos representan su valor más importante.

Por ello, además, en los Centros de Atención Personalizada (CAP) ubicados en distintos puntos del país, los afiliados y las empresas encuentran siempre una respuesta dedicada y esmerada. Allí reciben asesoramiento profesional personalizado y pueden realizar diversas gestiones, como altas, bajas y modificaciones de afiliaciones, autorizaciones de estudios y órdenes médicas, solicitud de beneficios adicionales, reintegros y gestión de turnos para algunas prestaciones. ■

Casa Central

Av. Caseros 3563, 1º Piso, CABA
0800-666-1012 // (011) 4921-9485
(011) 4921-9248 // (011) 4921-6283
(011) 4922-0374

Mendoza

Montevideo 230, 3º Piso Of. 4, Mendoza
(0261) 425-3899 // (0261) 423-1238

San Juan

Laprida 190 Oeste, Edificio Carrascal EP.
Of. 3, San Juan
(0264) 420-3522

San Luis

Pringles 630, P. B. Of. "D", San Luis
(0266) 4420-722

Córdoba

Bv. Illia 50, Torre Olympus Center 1º Piso
Of. "F", Córdoba
(0351) 429-2323

Rosario

Dorrego 832, 1º Piso Of. "A", Rosario,
Santa Fe
(0341) 425-2011

Neuquén

Córdoba 544, P. B., Neuquén
(0299) 448-4051

Villa Mercedes

Balcarce 648, Villa Mercedes, San Luis
(02657) 15-607066

Salta

Balcarce 175, 3º Piso Of. 8, Salta
(0387) 15-531-6438

VALORES CORPORATIVOS



AGILIDAD

Para responder con flexibilidad y velocidad a los afiliados brindándoles la solución que necesitan.



SERVICIO

Para entender las necesidades de los afiliados y resolverlas otorgándoles prestaciones de excelencia.



INNOVACIÓN

Para anticiparse a las expectativas de los afiliados ofreciéndoles nuevas propuestas de beneficios.



SUPERACIÓN

Para impulsar un espíritu de mejora continua con el fin de garantizar una cobertura de alta calidad.

FOTO: FREEPIK



DECÁLOGO DEL BUEN CORREDOR

Running. Diez claves para sumar los primeros kilómetros, y el testimonio de un médico y runner. Imposible no animarse a esta actividad.

Está "de moda" hace varios años y cada vez tiene más adeptos. ¿Por qué? El *running* es una actividad económica, permite horarios flexibles y tiene muchos beneficios para la salud. Entre ellos, mejora el sistema cardiorrespiratorio, reduce el riesgo de enfermedades, fortalece los huesos, tonifica músculos, ayuda a perder peso y reduce el estrés y la ansiedad. Para quienes aún no se animaron o están empezando, diez claves para sumar los primeros kilómetros.

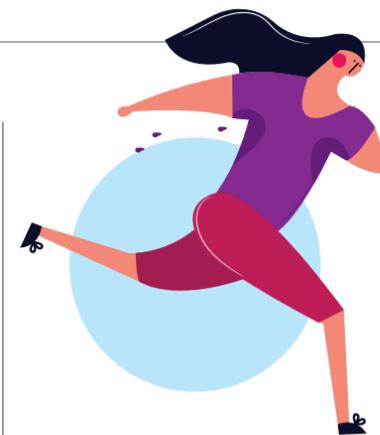
01 Control médico. Para comenzar es fundamental consultar con el médico, que indicará algunos estudios para saber si todo está en orden. Si el *running* gusta, habrá que repetir los chequeos de manera anual. Igualmente, para inscribirse en muchas carreras hay que entregar un apto médico.

02 Elongar. Antes y después de entrenar, es muy importante estirar los músculos. Así se evitarán lesiones y dolores molestos.

03 Calzado. No se necesita mucho equipamiento para correr, pero sí es central contar con buenas zapatillas de *running*, que garanticen amortiguación y estabilidad.

04 Mente. Es tan importante como el cuerpo y ayuda a superar momentos difíciles del entrenamiento o durante las carreras. Pero no hay que obsesionarse con la actividad.

05 Alimentación. Para lograr un buen rendimiento y bienestar, hay



que elegir comidas saludables. Los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales no deben faltar. Antes de una carrera, conviene cenar pastas (o quinua).

06 Hidratación. Es central estar bien hidratado antes, durante y después de correr.

07 Objetivo. Ayuda mucho plantearse objetivos, sin importar si se trata de correr 5 km o una carrera de aventura. Tener una meta y un plan para concretarla ordena el entrenamiento.

08 Diversión. Correr hace bien al cuerpo, pero no hay que olvidar que debe ser una actividad placentera. Correr con amigos o inscribirse en un *running team* son buenas ideas para dar los primeros pasos.

09 Ayuda experta. Ya sea en un *running team* o con un *personal trainer*, la asistencia de un profesional es clave para mejorar el desempeño, obtener orientación y ejercitar el cuerpo.

10 ¿Superhéroe? Plantearse metas (una carrera de más kilómetros, bajar el tiempo, etc.) es estimulante. Pero hay que encontrar el equilibrio, para mejorar sin ponerse en peligro, y saber cuándo descansar. ■

TESTIMONIO

"Correr es mi pastilla para el colesterol"

Tengo 65 años, 41 de médico y 14 de *runner*. De niño practiqué deporte de alta competencia, judo, pero odiaba correr. A los 16 abandoné y a los 18, cuando entré a la facultad, empecé a fumar. En 2003 logré dejar el cigarrillo, pero aumenté 14 kilos. Me agitaba con facilidad, tenía hipertensión leve, colesterol elevado y trastornos del sueño. Gracias a mi hijo, profesor de Educación Física, comencé un plan de limitación de ciertos alimentos y trabajo aeróbico (caminatas en cinta de 30 a 60 minutos) y de fortalecimiento muscular. Luego de seis meses, estaba ya casi en peso, empecé a trotar en la cinta y después pasé a alternar el trote con carrera.

Un día probé correr en la calle y me gustó. En 2005 me animé a una carrera de 10 km sin saber si podía llegar. Y lo logré. En mis chequeos médicos, también me iba bien: bajo colesterol, de hipertenso leve pasé a hipotenso, dormía profundamente y mantenía el peso sin hacer dieta.

Luego me inscribí en un *running team*. Continué corriendo carreras de 10 km en calle y alguna de aventura. Me sentía mejor, con más energía y menos ansiedad. Era una persona de más de 50 años saludable y que no tomaba medicación. Y por ello pensé: "Esto es mi pastilla para el colesterol, la presión, la ansiedad; es mi futuro para estar bien y prevenir las enfermedades crónicas que traen los años".

Comencé a entrenar por la mañana, con frío, lluvia, calor, etc., cuatro veces a la semana. Así logré correr, en 2007, mi primera carrera de 21 km y, en 2009, el primer maratón. A pesar de que en los últimos kilómetros cada pierna me pesaba mucho, seguí, y cuando vi el arco de llegada, comencé a planificar mi próximo maratón. Ya llevo diez y voy por más.

Carlos Cairo. Médico
MP 34358 - MN 53702

Cuidado de la piel. Recomendaciones para disfrutar del sol, el aire libre y la pileta sin que nuestra salud pague el precio.

TEMPORADA DE PICNIC

FOTO: FREEPIK



La primavera abre una puerta que nos conecta con los parques, las quintas y las caminatas por la vereda del sol. Esto nos permite recibir los beneficios de esta estrella para la síntesis de vitamina D, necesaria para la calcificación, y que es, sin dudas, un estímulo para el estado de ánimo. Siguiendo algunos consejos médicos, todos pueden divertirse al aire libre sin sufrir las consecuencias.

La primera pauta es simple: hay que respetar los horarios que recomiendan los dermatólogos. Como explica el médico Gustavo Cardozo (MN 87116), "entre las 10 y las 16 no se debe permanecer al sol ni siquiera con bloqueador, ya que ningún protector cubre el cien por ciento de los rayos UVA (responsables de las arrugas) y los UVB (culpables de las quemaduras)". Para mantener la salud cutánea, el protector solar debe usarse todos los días del año en las zonas más expuestas, como el rostro y las manos. Desde el comienzo de la primavera y durante todo el verano, hay que tomar precauciones extra: si se colocó a la mañana, es necesario reforzarlo al mediodía antes de salir de nuevo a la calle. De este modo, prevenimos quemaduras, manchas o arrugas e incluso el cáncer de piel.

¿Qué pasa con los chicos? "Los bebés de menos de seis meses no pueden usar protector, por lo cual no deben estar al sol, y entre los seis meses y el año, se recomiendan los que son a base de dióxido de titanio, pero lo ideal es que pasen poco tiempo expuestos", detalla Cardozo. Desde esa edad, los chicos tienen que usar protectores de factor 50 o más y se aconseja ponerles sombreros de ala ancha, anteojos con filtro ultravioleta y remera de mangas largas.

INVISIBLE PROTECCIÓN

Al pasar un tiempo al aire libre, también hay que estar atentos a las picaduras de insectos. Lo mejor es tomar precauciones y usar repelentes adecuados para poder disfru-

tar de la naturaleza. Cuando se sale de viaje, hay que averiguar si la zona tiene algún alerta por dengue u otras enfermedades virales producidas por insectos. En algunas ocasiones, las picaduras pueden generar reacciones fuertes y, si ocurre, hay que hacer una consulta sin perder tiempo.

Del mismo modo, es necesario ver al dermatólogo cuando aparecen manchas pigmentadas o rosadas que pueden ser ásperas al tacto o volverse escamosas, con cascaritas. Por lo general, estas lesiones surgen en las zonas más expuestas. "También son llamados de atención los bultos o las heridas que no son producto de un golpe, o que con el paso del tiempo no cicatrizan, al igual que si son sangrantes o costrosas", describe Cardozo.

En el caso de los lunares, la clave es observar si pican o cambian de color y forma. El estudio más completo que ofrece la tecnología es la dermatoscopia digital, que los afiliados a Osedeiv pueden hacerse en la red Psoriahue. Se realiza con una luz polarizada y una lupa especial que permite observar las estructuras de la piel y se utiliza para realizar un diagnóstico preciso, sobre todo en las personas que tienen muchos lunares o antecedentes de cáncer de piel. "Es una técnica sencilla y rápida que, además, nos permite bajar el informe a un archivo digital que nos ayuda a controlar la modificación de los lunares en el futuro", sintetiza Cardozo. ■



OTRAS PRECAUCIONES

PILETAS

La concentración de cloro de algunos natatorios puede ser irritante para la piel y los ojos, sobre todo de los más pequeños. Para minimizar el problema, se debe usar jabón neutro y crema humectante. En una persona con piel atópica, se desaconseja esta actividad porque el cloro puede provocar eczemas.

PICADURAS

Las actividades al aire libre promueven el contacto con insectos. Las picaduras que deben alertarnos son las que generan hinchazón en la cara, respiración con silbido o dificultad para tragar. En esos casos, hay que concurrir a la guardia médica.

CAMAS SOLARES

La dermatología desaconseja su uso porque este tipo de radiación tiene mayor penetrancia y es responsable de un daño crónico en la piel e incluso de algunos tipos de cáncer. Sus usuarios suelen mostrar signos anticipados de envejecimiento.

AUTOBRONCEANTES

Son sustancias químicas a base de hidróxido de acetona que reaccionan en la epidermis provocando una coloración progresiva y reversible. Pero como no producen melanina, la apariencia "bronceada" no implica ninguna protección ante los rayos UV.

Niños. Los pequeños de la casa viven todo como una aventura. Para que crezcan y se diviertan, ofrecemos consejos que ayudan a crear ambientes estimulantes y protegidos.

HOGAR, SEGURO HOGAR



Los hogares con niños suelen ser ambientes muy efervescentes y en donde la calma dura poco. Risas, canciones, juegos, ruidos y gritos. En general, se trata de gritos de alegría, algunas veces son de retos y otras expresan susto o dolor. Estos últimos, fundamentalmente, son los gritos que queremos y podemos evitar. ¿Cómo? Previendo los accidentes infantiles en el hogar.

COCINA

Es uno de los sitios más tentadores para los chicos y, a la vez, uno de los más peligrosos. Por ello, es importante que siempre haya un adulto cuando los niños están en la cocina, ya que quizá quieran explorar y jugar con lo que hay allí (cubiertos, recipientes de vidrio, productos de limpieza), y sobre todo mientras se preparan alimentos. Además, hay que trabar puertas y cajones, cocinar siempre en las hornallas de atrás y con las asas y manijas hacia adentro, y poner los fósforos a resguardo.

Los enchufes y los electrodomésticos deben estar fuera del alcance de los chicos, al igual que bancos o escaleras que

CONCEPTOS BÁSICOS

- Es importante contar con **disyuntor** en el hogar.
- Los chicos adquieren **conciencia** del peligro a los cuatro o cinco años.
- Los niños siempre deben estar bajo **supervisión** de un adulto. Un pre-adolescente o un adulto muy mayor y con movilidad reducida no pueden ser totalmente responsables.
- Siempre hay que tener a mano los **números de emergencia** y de familiares o amigos.
- El **botiquín** debe estar bien equipado, fácilmente accesible por un adulto.
- Es conveniente realizar un curso de **primeros auxilios**.

los inviten a treparse a la mesada.

“A medida que los niños comienzan a comprender, se les deben indicar todos los peligros que existen en la cocina y el modo de prevenirlos. Explicarles, también, que hay ciertas maniobras que solo pueden hacer los adultos”, sintetiza el *Manual de prevención de accidentes* de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP).

LIVING-COMEDOR

Suele ser uno de los espacios más amplios, pero también con más muebles, por lo que hay que mantener el piso libre de obstáculos y cuidar que no haya cables en los que puedan enredarse y caer. Si hay algún desnivel en el piso, tiene que estar marcado. Los muebles deben estar bien amurados a la pared, para evitar caídas, y hay que decir “no” con firmeza cuando un niño se quiere trepar a la biblioteca, mesa o aparador. Es conveniente que las esquinas de las mesas ratonas y otros muebles tengan protectores de silicona.

Las ventanas y puertas-ventana no deben ser de fácil apertura y es recomendable colocar redes y film de protección para evitar vidrios rotos. Si hay escaleras, que tengan una puerta que limite el



FOTO: FREEPIK

acceso de los pequeños a ellas.

Las tapas para enchufes impiden que los más chicos introduzcan objetos o sus propios dedos en los pequeños agujeros. Por eso mismo, conviene evitar el uso de “zapatillas” con múltiples enchufes, que se colocan en el piso. El televisor, siempre tentador, tiene que estar amurado o sostenido con una base firme y pesada. El control remoto, que contiene pilas, debe estar lejos del alcance de los más pequeños, que querrán explorarlo con la boca.

Si hay hogar de leña, es importante que cuente con una mampara protectora fija. Los adornos (pequeños y de diversos materiales) deben removerse o colocarse en los estantes superiores.

BAÑO

Aquí hay que tomar recaudos similares a los de la cocina, y se suman algunos. Chequear la temperatura del agua antes de bañar a los chicos y, cuando crecen, en-

señarles a hacerlo. No dejar que se bañen sin supervisión ni permitirles pararse en la bañera, sobre todo si son pequeños. También es fundamental impedir que la puerta se cierre desde adentro, para que no se queden encerrados, y cuidar que la tapa y la tabla del inodoro siempre estén bajas, sobre todo si hay varones. Los espejos no deben llegar al piso, y los medicamentos, productos de belleza, elementos cortantes, secadores de pelo y demás tienen que estar a resguardo.

DORMITORIO

En los momentos de cambio de pañal, es fundamental no dejar al bebé/niño solo sobre el cambiador, aunque sea por un segundo para buscar algo que esté cerca. Los estantes son preferibles a los cajones, que pueden aprisionar los dedos de los más chicos. No hay que dejar llaves (se las pueden llevar a la boca), y debe evitarse que la puerta se trabe desde adentro.

Los espirales y tabletas repelentes están contraindicados en el dormitorio.

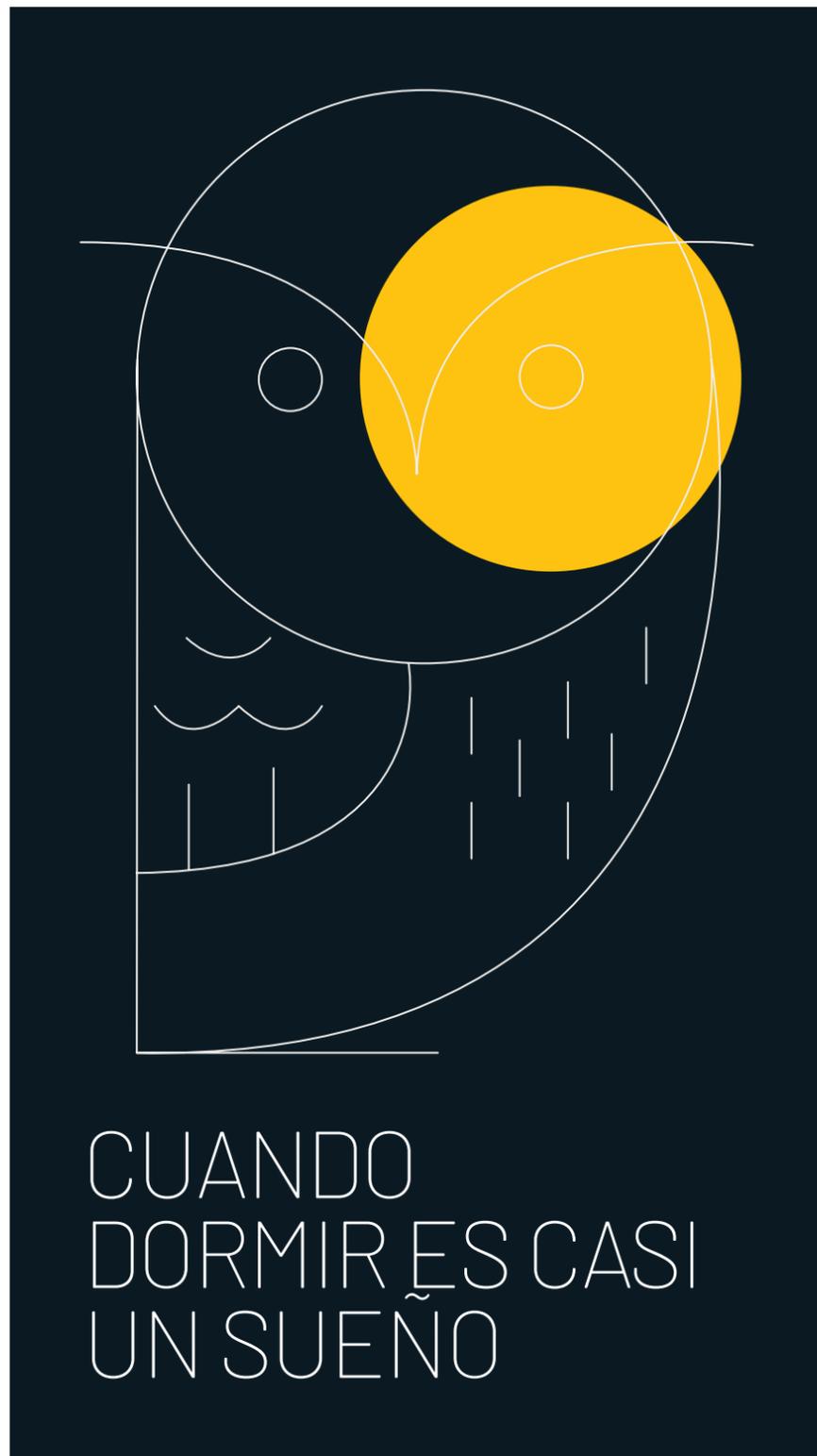
“El bebé debe acostarse boca arriba, sin almohada, con la cabeza ampliamente descubierta y sus pies apoyados en la parte inferior de la cuna”, tal como puntualiza el manual de la SAP. Por otro lado, aunque parezca dormido, nunca hay que dejar solo a un bebé sobre la cama de sus padres.

PATIO/JARDÍN/BALCÓN

Deben estar protegidos con barandas, rejas o redes. Es importante cuidar que no haya baldosas flojas ni pozos. Los baldes, macetas o cualquier recipiente, incluso con 2 cm de líquido, pueden resultar peligrosos (riesgo de inmersión prolongada).

Si hay plantas, que no sean puntiagudas ni venenosas o tóxicas, y evitar la presencia de los chicos si se rocían plaguicidas o venenos. En las casas con parrilla, controlar que no queden brasas, y si hay pileta, que siempre esté cercada. ■

Trastornos del descanso. Cuáles son los más frecuentes, cómo se analizan y en qué casos la medicina ofrece la ansiada solución.



A todos nos pasó alguna vez: el día parece eterno, las obligaciones resultan interminables pero se soportan porque, pase lo que pase, la bandera de llegada es clarísima. Y tiene forma de almohada. ¿Cómo puede ser, entonces, que cuando por fin llega la hora de dormir el sueño se niegue a aparecer? O que lo haga, pero cargado de pesadillas o ronquidos, o que, así como llega, se vaya a los pocos minutos.

La medicina del sueño es una subespecialidad de la neurología que estudia y trata afecciones como el insomnio, que lidera todos los rankings. El primer paso para solucionarlo es determinar si es primario o si, en realidad, es un síntoma de alguna otra afección, como la depresión o la ansiedad. "Desde la medicina del sueño tratamos de abordar las causas que lo provocan y como último recurso caemos en la farmacología. Suele provenir de una mala 'higiene del sueño'", explica el doctor Pablo Ferrero (MN 119.738), especialista en medicina del sueño del Instituto Ferrero de Neurología y Sueño, de la Ciudad de Buenos Aires.

LA MALA NOCHE

Otro trastorno que se da con mucha frecuencia son los ronquidos, que suelen además interferir en la vida de pareja, ya que afectan el descanso de ambos. "En algunos casos, las cirugías otorrinolaringológicas generan mejoras, pero el único tratamiento que funciona para todos los pacientes es la mascarilla de CPAP", afirma Ferrero. Es un dispositivo que envía aire por presión para mejorar la respiración, eliminando no solo los ronquidos sino la apnea (falta del ciclo respiratorio por unos segundos, repetidas veces durante la noche).

Aunque parezcan muy distintos, para la medicina del sueño el sonambulismo, los terrores nocturnos y las pesadillas son trastornos "primos". "Todos son consecuencia de una mala calidad del sueño y

40%

DE LA POBLACIÓN PADECE
ALGÚN TRASTORNO DEL
SUEÑO. SI EL CEREBRO NO
SE RECOMPONE, COMIENZA
EL DÍA SIGUIENTE CON
FUNCIONES EN FALLA.



esos pacientes bajan la cantidad y la intensidad de sus síntomas cuando se corrige el motivo por el cual duermen mal", explica Ferrero.

La buena noticia es que todos los trastornos tienen tratamientos, que se determinan en función de la entrevista médica y en algunos casos se piden estudios. Uno de ellos es la actigrafía, de mediano o bajo costo y que permite analizar la actividad de un paciente durante una o dos semanas. "Es una forma de *screening* muy útil", afirma Ferrero. "Pero el estudio *gold standard* es la polisomnografía: se analizan, con sensores, distintos índices que brindan un mapa completo de la actividad del paciente durante toda una noche, que debe pasar en el instituto". Otra alternativa es la poligrafía, un estudio que se realiza en el domicilio, pero no tiene la misma profundidad que el anterior.

Todos estos recursos ayudan a lograr un sueño reparador, que es clave para mantener el organismo equilibrado y contribuye a la prevención y el tratamiento de afecciones como la hipertensión y los problemas cardíacos, mejora la capacidad de aprendizaje y retención de información y, como si eso fuera poco, nos garantiza el buen humor. Por eso, ese tercio de nuestra existencia que pasamos con los ojos cerrados es una inversión en salud y en calidad de vida.

¡BUENAS NOCHES!

Para tener un descanso de calidad, los especialistas recomiendan tomar medidas de higiene del sueño. Algunas de las más importantes son las siguientes:

- Mantener horarios fijos para acostarse, incluso los fines de semana.
- No consumir bebidas con cafeína a partir de la tarde (gaseosas cola, café, té o mate). La nicotina y el alcohol también alteran el sueño.
- Evitar las cenas demasiado copiosas, pero tampoco acostarse con apetito.
- Realizar deportes y estar al sol, pero disminuir la actividad física y la luz a partir de la tarde.
- En el dormitorio no se debe mirar TV, usar el celular, comer, trabajar ni discutir.
- Alejarse del celular dos horas antes del momento de acostarse porque su luz inhibe la segregación de melatonina (hormona necesaria para conciliar el sueño).
- Elegir un colchón y una almohada confortables.
- Refrescar la habitación (debe estar entre 19 y 21 grados) para que se libere la melatonina.
- Mantener el dormitorio con oscuridad absoluta y silencio durante la noche.
- Acostarse cansado y, si trascurren 20 minutos sin que aparezca el sueño, levantarse y hacer alguna actividad relajante. ■

¡REPOSO EN ALERTA!



CONSECUENCIAS

Cuando se duerme mal con regularidad, puede anticiparse la aparición de enfermedades mentales como el Parkinson o el Alzheimer. Además, se triplica el riesgo de padecer hipertensión arterial y de sufrir accidentes cerebrovasculares, y se duplican las posibilidades de desarrollar una diabetes.

PIERNAS

El síndrome de piernas inquietas y los movimientos periódicos de piernas provocan movimientos espontáneos que impiden conciliar el sueño. En general, se controlan caminando unos minutos, pero cuando el problema se reitera con frecuencia, el tratamiento es farmacológico.

MEDITACIÓN

"En general, obtenemos muy buenos resultados para tratar el insomnio cuando se mejora la higiene del sueño y le sumamos una terapia cognitivo-conductual, meditación, yoga o *mindfulness*", indica Ferrero.

Yoga. Esta disciplina mejora la salud porque flexibiliza las articulaciones mientras ayuda a liberar el estrés y distiende las preocupaciones.

FOTO: FREEPIK



A R M O N Í A & B I E N E S T A R

LA ELASTICIDAD DE LA MENTE

El yoga es mucho más que una actividad física, es más integral que la meditación y provoca mejoras comprobables a corto, mediano y largo plazo en el organismo. Para los maestros de esta disciplina, el yoga es una ciencia de vida. Se trata de una práctica milenaria oriental que, desde hace muchas décadas, suma a hombres y mujeres de todo el planeta. Quienes se sumergen con todo en ella van cambiando paulatinamente algunos hábitos, modifican su alimentación y comienzan a transitar un camino que va generando transformaciones internas. Porque lo cierto es que, a través de las torsiones y elongaciones del cuerpo, también la mente se va flexibilizando. Mataji Indra Devi, una de las princi-

pales referentes de la disciplina, fue quien dijo: "Si supiéramos concentrarnos y hacer buen uso de nuestra mente, no solo nos liberaríamos de los temores que nos asaltan a diario, sino que triunfaríamos en todo lo que nos propusiéramos realizar".

Las personas que comienzan a tomar clases suelen incorporar esta disciplina para siempre, porque en poco tiempo logran percibir cómo se mejoran muchas afecciones. Y en un contexto como el de la vida actual, en el que cada día se presenta alguna dificultad o desafío por resolver, es especialmente notable su acción calmante para la mente. La explicación es simple: el yoga se practica en silencio, en un entorno agradable, realizando movimientos armónicos y plásticos que requieren una concentración que aleja cualquier otro

pensamiento. Entonces, durante la hora de clase, se produce una sensación de armonía que disminuye el estrés, mejora el metabolismo y alivia el cansancio.

TOMEMOS UNA CLASE

La práctica de hatha yoga –la variedad más difundida en la Argentina y en todo Occidente– suele comenzar con una toma de conciencia, que implica permanecer en una postura durante unos minutos mientras se registra el estado del cuerpo, la mente y el espíritu, procurando la calma en todos los planos. En esa instancia inicial, muchas personas detectan algún pequeño dolor que no habían registrado durante el día. De eso se trata, del contacto con uno mismo. Cada clase tiene una "intención", una invitación a pensar el sentido

que uno quiere darle a su práctica ese día. Después llegan los primeros movimientos para ir acercándose a las posturas, o asanas, que cada uno armará sin presiones, de acuerdo a sus posibilidades. Los maestros piden que se participe completamente descalzo para sentir el contacto total con el suelo.

En la clase, suelen sumarse algunos ejercicios de respiración –*pranayama*–, que tienen distintos objetivos, como regular la energía, transformar emociones, aliviar una congestión y aquietar los pensamientos. Y sobre el final llega uno de los momentos más esperados, la relajación –*savasana*–, que puede incluir una meditación. La mayoría de las clases se cierra con un canto grupal del "Om", que es considerado el sonido básico del universo. Su vibración ralentiza el sistema nervioso, por lo que produce una sensación de paz. Por último, se le agradece al cuerpo y se saluda pronunciando "namasté" con las palmas unidas sobre el corazón.

PARA TODOS LOS GUSTOS

Existen muchos tipos de yoga, algunos más suaves y otros más intensos, pero to-

dos tienen como meta armonizar el cuerpo, la mente y el espíritu.

- **Hatha:** es el estilo recomendado para los principiantes. Se va avanzando en un trabajo postural, formando asanas, siempre centrado en la respiración. Tiene una relajación final y una práctica simple de meditación.

- **Bhakti:** trabaja más sobre la espiritualidad. Se practican asanas y se entonan canciones devocionales, pero además propone acciones como bendecir los alimentos, saludar a los demás en forma consciente y cultivar la belleza.

- **Kundalini:** se basa en las energías mentales, físicas y nerviosas. Combina la precisión y la respiración, la focalización de los ojos, bloqueos corporales y posturas para equilibrar el sistema glandular, fortalecer el sistema nervioso, ampliar la capacidad pulmonar y purificar la sangre.

- **Tantra:** considera al sexo como un rito que nos lleva hacia nuestra esencia. Se realizan ejercicios de meditación indivi-

dual y en pareja, masajes energéticos, relajantes o sensuales y danzas.

- **Japa:** se focaliza en los mantras, que son repeticiones de sonidos que conducen a enfocar la mente y llegar a un estado de paz interior.

- **Aéreo:** incrementa la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y el equilibrio, y apunta a generar diversión. Se arman las posturas en una hamaca donde se combinan técnicas de la gimnasia aeróbica, circense, de pilates y de las artes aéreas. ▀



FOTO: FREEPIK

Escapada. La primavera es un tiempo óptimo para visitar este rincón de Cuyo que, con temperaturas agradables, invita a disfrutar de un sinfín de propuestas.

VIÑEDOS, TURISMO AVENTURA Y SPA EN MENDOZA



Ríos caudalosos, horizontes lejanos y la majestuosa presencia de la precordillera, todo bañado por el sol más brillante. Esa postal se vuelve todavía más atractiva por estos días, cuando el termómetro ofrece temperaturas más amables y el viento zonda ya perdió fuerza por completo. Para quienes se animen a conocer todos sus encantos, el plan que ofrece esta provincia incluye actividades de turismo aventura por aire, tierra y agua, y tentadoras visitas a bodegas en la afamada ruta del vino. Como plus para cerrar el viaje, nada mejor que un día de *spa* con productos de belleza autóctonos. Y antes de volver, es obligatorio recorrer el centro de Mendoza capital, una de las ciudades más bellas de la Argentina.

TODA UNA AVENTURA

Mendoza es un destino ideal para conocer y practicar algunas actividades deportivas. También se puede elegir hacer cabalgatas, excursiones en cuatriciclos, salidas de pesca y otras propuestas.

• **Rafting.** Se trata de un descenso en go-

món por un río caudaloso. Es imprescindible usar chaleco salvavidas y casco y, de acuerdo a la época del año, hay que equiparse con trajes de neoprene, camperas y botas impermeables, todo provisto por la empresa de turismo que organice la excursión. Los mejores ríos para practicarlos son el Mendoza, el Tunuyán, el Atuel, el Diamante y el Grande.

• **Tirolesa o canopy.** Es un recorrido por el aire sujetados a cables de acero medianente un arnés, de plataforma en plataforma. Se siente como volar y suele practicarse sobre el cauce de algún río, en Cacheuta y Cañón del Atuel, por ejemplo.

• **Rappel.** Se trata de un deporte que requiere más preparación. Se desarrolla en paredes rocosas de más de 60 grados de inclinación de las que se desciende colgado de una cuerda. Se practica en Cacheuta, Villavicencio, Potrerillos, Uspallata, el Parque Provincial Aconcagua y el Parque Provincial Tupungato.

• **Trekking.** Es una de las mejores maneras de hacer turismo ecológico. Consiste en una caminata por montañas, cañones, ríos

o cavernas donde no hay senderos. Puede presentar distintos grados de dificultad. Se llama *hiking* o senderismo a otro tipo de recorridos por caminos bien trazados.

• **Vuelos.** En Mendoza hay varias opciones para disfrutar del paisaje desde la altura. Se puede realizar vuelo libre con parapente, que es un paracaídas rectangular; en ala delta, de formato más pequeño y con alas triangulares; en globo aerostático o en paracaídas.

LA RUTA DEL VINO

Durante los últimos años, se desarrolló un nuevo tipo de oferta turística. Se trata de experiencias únicas en viñedos de distintas bodegas, que incluyen degustaciones y charlas sobre los secretos del vino. Una de las zonas que hay que recorrer en la provincia de Mendoza es el Valle de Uco, que produce uvas cada vez más afamadas.

Si se dispone de más tiempo, lo ideal es conocer bodegas grandes y alguna *boutique*, para comprender los distintos procesos de elaboración del vino. Estos recorridos se pueden hacer en forma independiente, con auto, o bien a través de una excursión. La propuesta es animar-

FOTO: NICOLE TENCHA



se a probar, para conocer cepas nuevas y recién entonces definir la compra de una caja (o más) para llevarse algo del viaje a casa. Para los más osados, una alternativa es hacer un *wine bike tour*, es decir, un recorrido en bicicleta por un camino recomendado visitando distintas bodegas.

Podemos marcar una clasificación en diferentes zonas según las distintas cepas, que se modifican de acuerdo a su contacto con el agua de la cordillera de los Andes, las diferencias climáticas y los diversos tipos de suelo que le aportan características distintivas a cada viñedo.

UN SORBO DE PAZ

Después de jornadas tan movidas, la mejor forma de terminar el viaje a Mendoza es tomar una sesión de *spa* con algunos tratamientos faciales y corporales basa-

dos en la vinoterapia, que son originales de Francia. Utilizan distintos tipos de cepas, el mosto y los aceites derivados de la uva para rescatar los agentes antioxidantes del vino. Sus máscaras, cremas humectantes o exfoliantes y aceites para masajes son ricos en polifenoles, extractos que combaten los radicales libres, que son los principales responsables del envejecimiento de la piel. El consejo es comenzar con un masaje con cremas exfoliantes o de *gommage* a base de semillas de uva, para barrer con la capa de células muertas, abrir los poros y dejar la piel preparada para absorber el resto de los productos.

Lo más exótico de la zona son los baños en tonel, que consisten en una inmersión en hidromasajes con concentrados de distintas cepas, para mejorar la circulación, humectar la piel y relajarse. ■

3 REGIONES, MUCHOS VINOS



VALLE NORTE

Son los departamentos de Lavelle, Norte de Maipú y Guaymallén. Esta región está atravesada por el río de Mendoza y tiene una altitud de 700 metros sobre el nivel del mar, generando vinos jóvenes, frescos y afrutados de alto nivel. Se destacan las cepas syrah y bonarda, chardonnay y ugni blanc.

VALLE SUR

Se trata de los departamentos de San Rafael y General Alvear, con clima caluroso de día y frío por la noche. Los ríos Diamante y Atuel irrigan unas 200 bodegas que producen una amplia variedad: chardonnay, sauvignon blanc, chenin y semillón, cabernet sauvignon, pinot noir, merlot, malbec y syrah.

VALLE DE UCO

Se ubica en la región de Huayqueñas, al pie de la cordillera, bañada por el río Tunuyán. Su temperatura templada permite una maduración lenta de las uvas, que genera vinos de buena acidez y gran concentración, aptos para una crianza prolongada. Las cepas que la distinguen son el chardonnay, sauvignon blanc, viognier y torrontés entre las de variedades blancas, y el malbec, cabernet franc, merlot y syrah entre las tintas.

10 PREGUNTAS SOBRE CÁNCER DE MAMA



1 ¿Qué es?

Es una enfermedad causada por la multiplicación anormal de las células de la mama, que forman un tumor maligno. Puede presentarse en hombres, pero es más frecuente en mujeres.

2 ¿Cuáles son los principales síntomas?

Nódulos o engrosamientos palpables en la mama o cerca de la axila, retracción del pezón, cambios en la textura y color de la piel y en la forma de la mama, prurito o lesiones descamativas en el pezón y líquido que sale del pezón. Como a veces los tumores no son palpables, se aconseja una mamografía anual a partir de los 35 años.

3 ¿Qué y cómo es el autoexamen de mama?

Es un chequeo personal que

todas las mujeres deberían hacer. Consiste en observarse en un espejo, palpar las mamas y la zona cercana a las axilas, y presionar los pezones en busca de algunos síntomas.

4 ¿Por qué es importante la detección temprana?

Porque aumenta las posibilidades de cura. Además, permite recurrir a tratamientos menos agresivos.

5 ¿Cuáles son los factores de riesgo?

Si bien se desconocen las causas, existen algunos factores que aumentan el riesgo de enfermar: edad mayor de 45 años, antecedentes personales de afecciones mamarias y otros cánceres, antecedentes familiares de cáncer de mama y menstruación temprana.



MAMOGRAFÍA
Es considerada el primero y único test para la detección temprana en mujeres asintomáticas.

6 ¿Cómo se puede prevenir?

La edad y los antecedentes no pueden modificarse, pero sí hay conductas para implementar: hacer ejercicio, seguir una dieta baja en grasa con muchos vegetales, no fumar y limitar el alcohol. Además, visitar al médico periódicamente.

7 ¿Qué sucede cuando se detecta algo sospechoso?

Existen varias pruebas para realizar, como examen físico y de antecedentes, mamografía, ecografía mamaria, resonancia magnética, análisis de sangre y biopsia. Si esta es positiva, se realizan más estudios para evaluar la extensión del cáncer y definir el tratamiento.

8 ¿Cuál es el pronóstico?

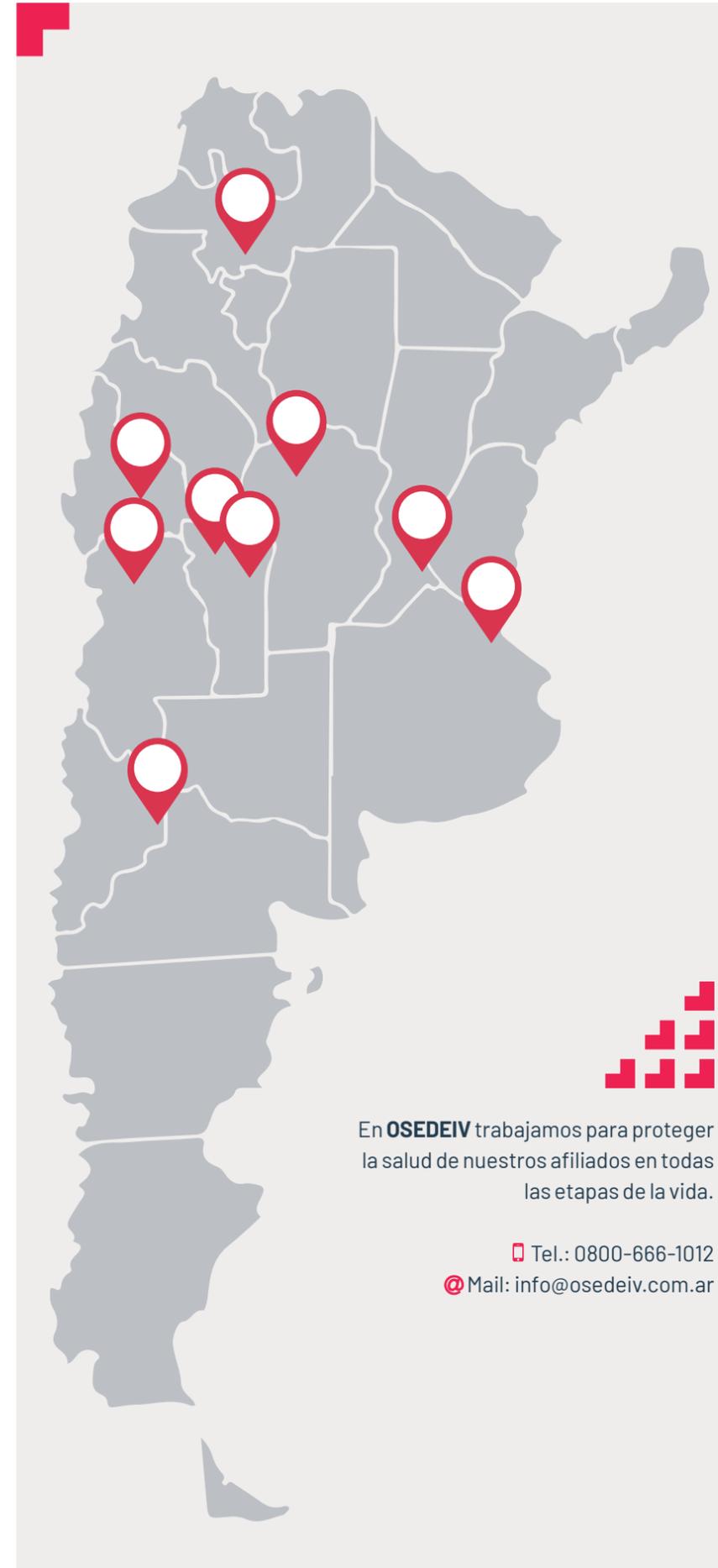
Depende de cada paciente, pero las tasas de supervivencia han aumentado y la mortalidad relacionada se está reduciendo constantemente.

9 ¿Todos los tumores son malignos?

No. Existen protuberancias benignas y no cancerosas. No se propagan por fuera de los senos y no ponen en peligro la vida. Sin embargo, en algunos casos, pueden aumentar el riesgo de cáncer.

10 ¿Cuáles son las características del cáncer de mama masculino?

Comparte muchas características con el femenino, aunque ellos suelen tener bultos palpables. Aparece a cualquier edad, pero es más común en varones de 60 a 70 años.



Obra Social para el Personal de Dirección de la Industria Vitivinícola y Afines

Centros de atención personalizada

Casa Central

📍 Av. Caseros 3563, 1º Piso, CABA
☎ (011) 4921-9485 // (011) 4921-9248 // (011) 4921-6283 // (011) 4922-0374

Mendoza

📍 Montevideo 230, 3º Piso Of. 4, Mendoza
☎ (0261) 425-3899 // (0261) 423-1238

San Juan

📍 Laprida 190 Oeste, Edificio Carrascal EP. Of. 3, San Juan
☎ (0264) 420-3522

San Luis

📍 Pringles 630, P. B. Of. "D", San Luis
☎ (0266) 4420-722

Córdoba

📍 Bv. Illia 50, Torre Olympus Center 1º Piso Of. "F", Córdoba
☎ (0351) 429-2323

Rosario

📍 Dorrego 832, 1º Piso Of. "A", Rosario, Santa Fe
☎ (0341) 425-2011

Neuquén

📍 Córdoba 544, P. B., Neuquén
☎ (0299) 448-4051

Villa Mercedes

📍 Balcarce 648, Villa Mercedes, San Luis
☎ (02657) 15-607066

Salta

📍 Balcarce 175, 3º Piso Of. 8, Salta
☎ (0387) 15-531-6438

En **OSEDEIV** trabajamos para proteger la salud de nuestros afiliados en todas las etapas de la vida.

☎ Tel.: 0800-666-1012
✉ Mail: info@osedev.com.ar



Obra Social para el Personal de Dirección de la Industria Vitivinícola y Afines

www.osedeiv.com.ar

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de traspaso. Este servicio se encuentra habilitado de lunes a viernes, de 10:00 a 17:00, llamando a 0-800-SALUD (72583).

www.sssalud.gob.ar - R. N. O. S. 4-0240-0.

