

AGUA PODEROSA BENEFICIOS PARA UN CUERPO SANO

P. 12 - 13

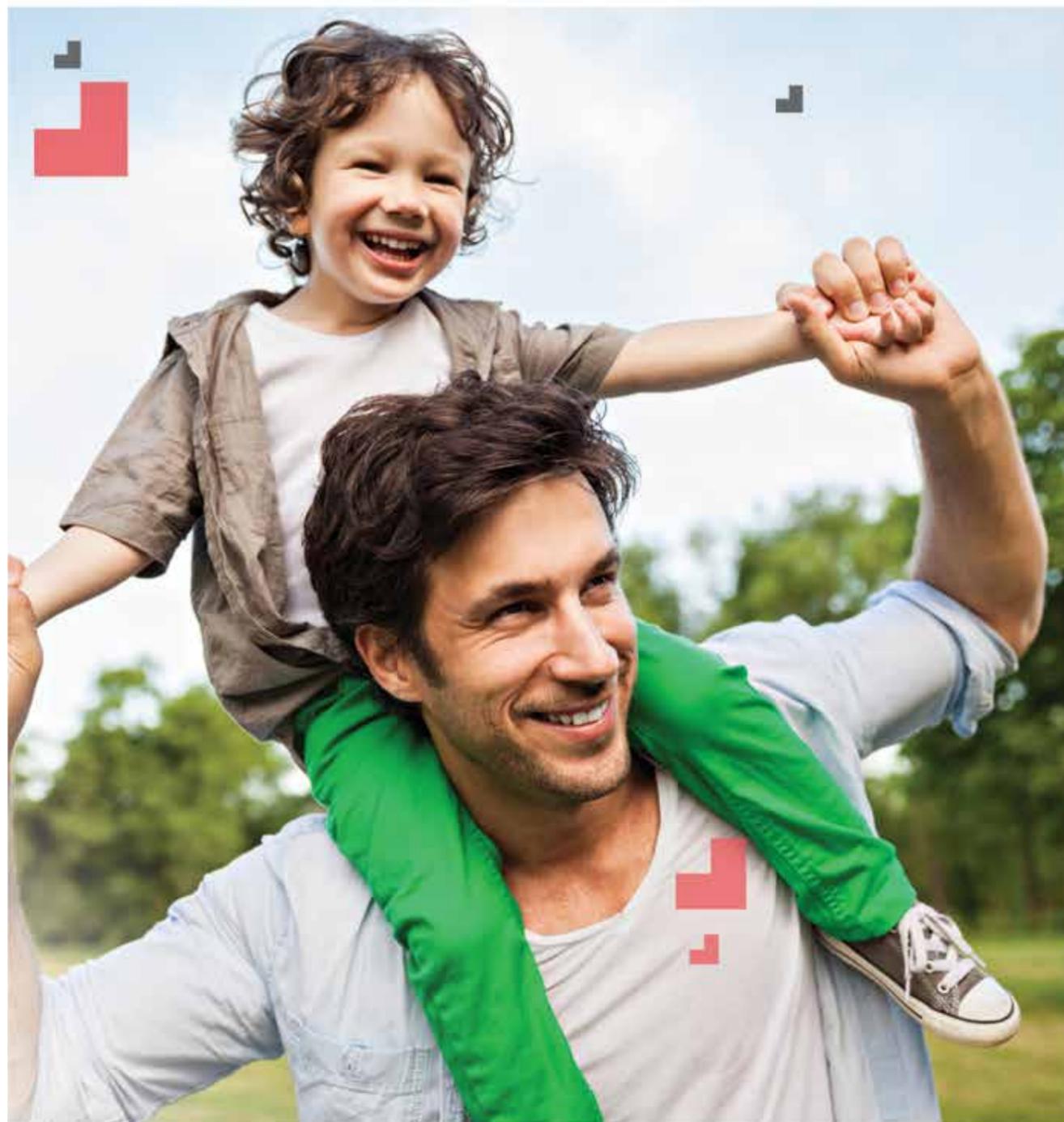
ADEMÁS

BUENOS AIRES:
COSMOPOLITA,
HISTÓRICA Y
CULTURAL

ACTIVIDADES
EN FAMILIA

COMER SALUDABLE
FUERA DE CASA





EDITORIAL

Seguir cuidándonos

uego de haber vivido los dos años más atípicos de este siglo nuestra vida cotidiana comenzó a adaptarse a nuevas formas de vivir y habitar. Lo vivido como población globalizada nos interpela para asumir responsabilidades personales y colectivas.

Y hoy proteger la salud sigue siendo primordial. Desde Visión Osedeiv entendemos que vacunarnos es una responsabilidad no sólo sanitaria sino social. Porque en tiempos donde existen nuevas variantes del COVID-19 es fundamental cumplir el plan de vacunación de 1° y 2° dosis y complementar con 3° para inmunizar a nuestra población y evitar más pérdidas. Al frecuentar espacios cerrados sigue siendo importante usar barbijos y mantener la distancia social. Y por más que estemos vacunados, si estuvimos en espacios públicos, lavarnos las manos es un hábito a no perder.

Considerando los intercambios sociales en una nueva normalidad abordamos los beneficios curativos del yoga, de la musicoterapia y del agua. Reflexionamos sobre los lazos familiares y el rol de las redes sociales en cada cotidianidad. Buenos Aires es el destino destacado.

Nuestro deseo para el 2022 es que con cada mínima acción podamos cambiar realidades.

Gerardo F. Bernusi,
Presidente

SUMARIO

4-5
SALUD
EQUILIBRAR
EL DIAMANTE INTERNO

6-7
SALUD
LUNCHERAS EMPODERADAS

8-9
PREVENCIÓN
LA FORMA DE TUS HUESOS

10-11
TEMAS DE SALUD
LA MÚSICA EN TU CUERPO

12-13
SALUD
SOMOS AGUA
Y LA NECESITAMOS

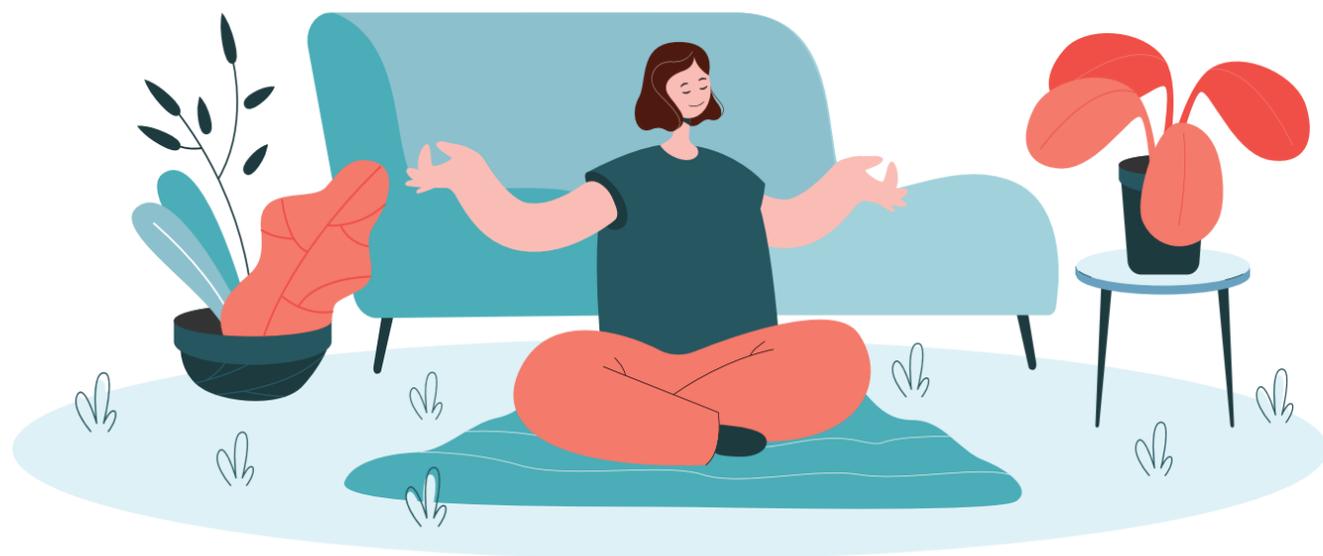
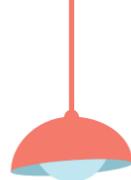
14-15
PREVENCIÓN
EN MODO ONLINE

16-17
TURISMO
MI BUENOS AIRES QUERIDO...

18
FAQ
RECREACIÓN EN FAMILIA

STAFF

Comisión Directiva OSEDEIV • Presidente: Sr. Gerardo F. Bernusi. **Vicepresidente:** Sr. Carlos A. Céspedes. **Secretario:** Sr. Emilio Pallúa. **Tesorero:** Sr. Gustavo P. Galarza. **Vocal titular:** Sr. Luciano A. Cotumaccio. **Revisor de cuentas titular:** Sr. Javier M. Galí. **Desarrollo editorial • Diseño editorial y puesta en página:** Carlos Venancio, Darío Contreras y Nicolás Cardinale. **Redacción y edición de contenidos:** Paola de Titto **Producción gráfica:** Impresos Cariglio. **Foto de tapa:** Freepick



Sanar cuerpo y mente. El yoga como disciplina de respiraciones suaves y movimientos constantes para la relajación y el fortalecimiento.

EQUILIBRAR EL DIAMANTE INTERNO

La práctica de yoga es mucho más que el desarrollo de una técnica para mantenerse en forma. Para las personas que la realizan y predicán su práctica no sólo es un recorrido para la sanación del cuerpo sino también de la mente. Algo así como una terapia, sin terapeuta, que ayuda a cada persona a conectarse con su propio ser. Y un encuentro con nuestros límites para ampliar nuestras fronteras. A su vez, ante dolencias puntuales, el estiramiento corporal y la permanencia en ciertas posturas permite eliminar esos dolores crónicos. En los últimos años, la combinación de diferentes variaciones de yoga, con la inclusión de elementos como sogas, bloques

de madera o esferas, facilitan no solo la corrección de malas posiciones sino también potenciar el rendimiento corporal.

VA CON VOS

Si hay algo que el yoga predica es que la realidad más sincera es la que uno quiere lograr con su cuerpo y estado mental. Ante todo, el yoga como cualquier otra práctica que implique el cuerpo necesita perseverancia. Pero si hay algo que queda claro aquí es que, con tenacidad y confianza, a cualquier edad y con todo tipo de cuerpo nada es imposible.

¿Cuándo practicar yoga? siempre. Durante la niñez, la adolescencia o la adultez cada persona necesitará atender diferentes situaciones puntuales. An-

tes de realizar la práctica, independientemente de cada edad o tipo de cuerpo, será importante saber si existen lesiones preexistentes que impliquen adaptar ciertas posturas.

DETENTE Y RESPIRA

Los beneficios que genera en la salud y en el bienestar general suelen ser evidentes. Pero pese a eso, y con ciertos prejuicios, muchas personas subestiman los resultados positivos que habilita el yoga. A tal punto que, en vez de ir al nudo del problema, prefieren realizar otros ejercicios de alto impacto o recurrir a medicamentos que solo serán paliativos ante el dolor. La Organización Mundial de la Salud, en su plan de acción para la actividad física

CRÉDITOS: FREEPIK - FOTOS, GENTILEZA VIRGINIA CASSARETTO

3 TIPS

- **PRACTICAR SIN PREJUICIOS.** Como un aprendizaje constante.
- **CONFIAR Y VIVIR EL PRESENTE.** La disciplina que propone enfocar el aquí y el ahora.
- **ESCUCHAR EL CUERPO PARA SANAR.** Repetición consciente de ejercicios con una intención

en sociedades más saludables 2018-2030, ha recomendado la práctica del yoga para mejorar la salud en un futuro próximo. Su eficacia terapéutica se observa en el:

- **Rendimiento deportivo** al mejorar la elongación y las lesiones musculares
- **Equilibrio emocional** al fortalecer la capacidad de concentración
- **Bienestar durante el embarazo** al activar las glándulas de secreción interna que mejoran el sistema hormonal y la elasticidad de tejidos internos
- **Desplazamiento y movilidad durante la madurez** al prevenir posibles enfermedades reumáticas

BENEFICIOS EVIDENTES

Asanas, poses, posturas o posiciones son las formas de llamar a las diversas acciones que buscan purificar la mente, limpiar los canales de energía y preparar al cuerpo para un estado más elevado de conciencia (meditación) potenciando la:

- Flexibilidad y elasticidad
- Circulación sanguínea
- Dolores o inflamaciones
- Insomnio y ansiedad
- Sistema inmunológico
- Control de peso
- Respiración y trastornos cardiovasculares

NAMASTÉ



Práctica mágica y milenaria. Para conocer, profundizar y respetar nuestras fortalezas y limitaciones

Yoga es gratitud

Comencé en el universo yogui por curiosidad. Mi mayor intriga fue saber si podría sentir placer al realizar esta práctica; o si era tan complicada que solo era para un grupo selecto de personas con determinadas características como: súper elongación y con capacidad de concentración (que claramente no existía en mí). Empecé de a poco y sin presiones, riéndome de mí misma al realizar esas posturas enredadas. Luego, en no mucho tiempo, logré coordinación, aprendí a escucharme y a descubrir qué me sucedía en cada práctica. En ese momento sentí que en mí se encendió una llama; la intriga se convirtió en necesidad y ya nunca pude dejar de practicar un solo día. Mi cuerpo y mi mente lo piden. Y mi alma lo agradece.

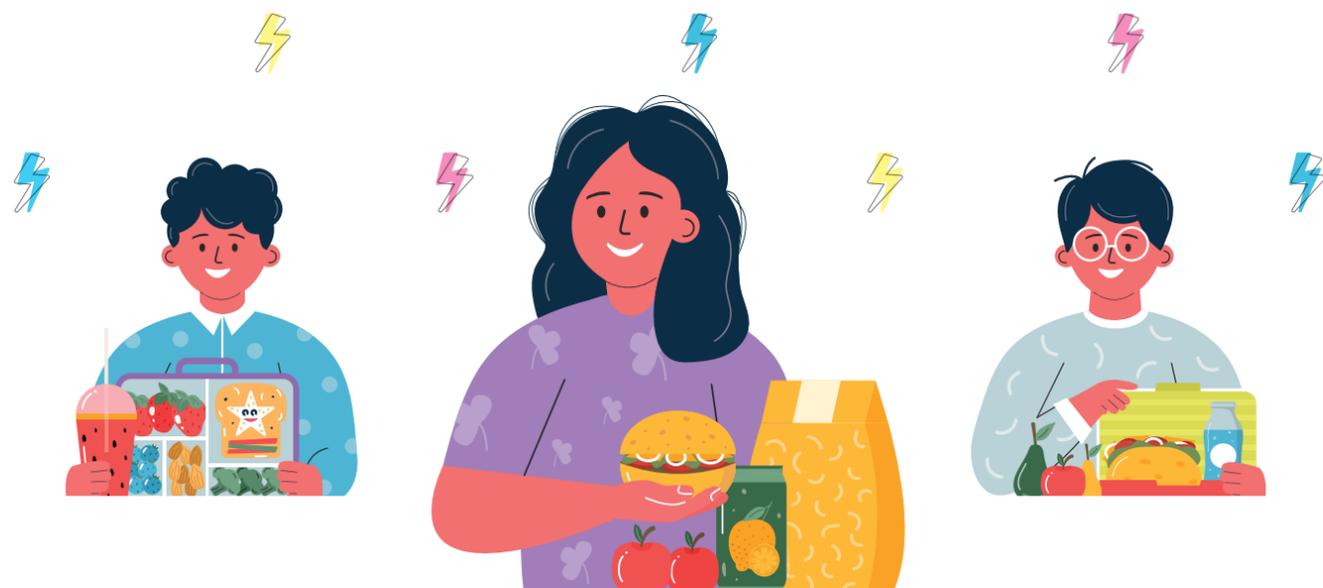
El Yoga es mucho más que una actividad física es una conexión profunda con uno mismo. Es aprender a ser pacientes, a conocer las limitaciones para transformarlas en objetivos y en poder tomar conciencia de que somos energía que fluye con otras energías

complementandonos. Cada día, cada semana, cada clase vivo el desafío de lograr transmitir con mi voz y mi cuerpo este arte milenario. De crear un momento perfecto para que cada practicante pueda conectarse con su yo interior. Y que a través de la práctica pueda reconocerse y agradecer a sí mismo por ese momento. Creo que somos almas que se conectan energéticamente en un mismo espacio y con un mismo objetivo. Y que el bienestar es físico, mental y espiritual. Siempre intento transmitir que alguna característica física no nos quite la posibilidad de profundizar en yoga. Ya que cada postura tiene muchísimas variantes para adaptarse a cada cuerpo y a cada ser. Probemos diferentes estilos y clases hasta encontrar esa que nos haga vibrar lindo; y que nos complete desde el alma. Y que al abrirlos ojos, luego de una relajación final, solo podamos decir gracias.



Virginia Cassaretto
Instructora de yoga

@cassa_yogui



Nutritiva e inmediata. Una alimentación saludable definitivamente no tiene por qué ser aburrida. Color y sabor es la clave.

LUNCHERAS EMPODERADAS

Después de dos años de pandemia, en los que oímos y leímos todo tipo de sugerencias para estar físicamente preparados, uno de los pilares comunes fue el de elevar y fortalecer nuestro sistema inmunológico. En la medida en que nuestra barrera de defensas sea sólida, actuará frente a cualquier agente externo que sea perjudicial para nuestra salud. Cuando nuestro sistema inmune está en óptimas condiciones nuestro organismo va a perder menos energía intentando "luchar" contra posibles enfermedades. Así estaremos menos cansados, con mayor rendimiento físico y no nos vamos enfermar.

En muchos casos el regreso a la presencialidad con jornada completa escolar

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- + Frutas y verduras
- + Fibra, fitoquímicos y antioxidantes
- Enfermedades crónicas no transmisibles

+ 3000 MILLONES

De personas (40% de la población mundial) no pueden permitirse una dieta saludable

es total; las jornadas laborales se dan con formatos presenciales, virtuales e híbridos / bimodales; el inicio de la temporada primaveral invita a organizar picnics con más frecuencia y sin ir más lejos las posibles vacaciones se acercan, con stops para descansar de largos trayectos en ruta, de largas caminatas o bajo una sombrilla. Entonces "la lunchera" se vuelve una aliada saludable cuando estemos fuera de casa. ¿Necesita mucho tiempo de preparación? ¿Qué elementos son indispensables?

COMIDA ENFOCADA

Sin lugar a dudas necesariamente tiene que contener elementos variados, ricos en vitaminas, proteínas animales/vegetales, libres de azúcares, sin aditivos o colorantes y nada de grasas saturadas.



Para simplificar la tarea es interesante pensar en preparaciones que tengan ingredientes que también puedan utilizarse en otras comidas. Que sean fáciles de transportar en el envase elegido (sin exceso de líquidos), que se puedan comer con las manos y que resistan estar fuera de la heladera.

LOS ENVASES IMPORTAN

- Elegir un tamaño acorde a la cantidad preparada
- Usar bolsas de silicona con buen cierre si estamos en viaje (se doblan y no ocupan espacio) y envases duros para la escuela u oficina
- Optar por bolsas o envases termo para mantener su temperatura ideal.

ALIADOS EN TEMPORADA

Los arándanos son súper frutas que concentran muchas propiedades nutritivas para nuestro cuerpo y aportan numerosos beneficios para nuestra salud. Por sus propiedades nutraceuticas y antioxidantes son ideales para acompañar snacks y luncheras. Según el Comité Argentino de Arándanos en 2020 en Argentina se vendieron cerca de 3,5 millones de kilos de arándanos.

- Bajos en calorías y sodio
- Fuente de fibras y pectinas
- Rico en vitaminas C y B

- Protegen de los efectos degenerativos de la edad, de infecciones del tracto urinario y de deterioros de la visión

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Sabemos que todo lo que elegimos comer no solo interviene en nuestra salud sino en la de nuestra familia. Pero ¿pensaste cuánto afecta al planeta?

Cada vez que comemos participamos en la forma de producir, preparar, cocinar y almacenar los alimentos y eso indirectamente nos convierte en parte integral del funcionamiento del sistema agroalimentario.

Entidades como la Organización de Alimentos y Agricultura de las Naciones Unidas (FAO) proponen tomar decisiones sobre la elección de cada alimento, ya que en muchos casos los procesos de cultivo, envasado, transporte, distribución, comercialización, no tienen en cuenta al medioambiente, implicando serios daños no solo para el planeta sino para nuestra salud.

La clave es informarnos y ser conscientes a la hora de elegir nuestros alimentos. Para transformar los sistemas agroalimentarios primero es necesario transformar nuestros modos de alimentación teniendo en cuenta alimentos nutritivos producidos de manera sostenible.

SIN ESTIGMATIZAR

A veces si tenes celiacía (y necesitas comer Sin TACC) o elegís una vida Vegana (sin lácteos ni huevos) participar en una reunión familiar/social o consumir alimentos del comedor laboral se convierte en una odisea.

PARA ACOMPAÑAR CON FRUTAS DE ESTACIÓN

- Pizzetas de arroz con queso vegano y verduras + Aceitunas.
- Milanesas de vegetales con legumbres + frutos secos naturales.
- Fideos de arvejas/garbanzos o quinoa/amaranto con aceite + bastones crudos de verduras crujientes.
- Hamburguesas de legumbres + chips de remolacha.
- Bombas de papas rellenas con queso vegano + semillas tostadas.

Osteoporosis. Una enfermedad silenciosa y progresiva que a menudo no presenta síntomas hasta la primera fractura.



LA FORMA DE TUS HUESOS

La osteoporosis o coloquialmente denominada "hueso poroso" suele manifestarse cuando la densidad y calidad de los huesos se reduce y estos se vuelven más frágiles; aumentando su probabilidad de fractura. En la mayoría de los casos la pérdida de masa ósea es silenciosa y progresiva sin presencia de síntomas evidentes. Además de ser más común de lo que creemos afortunadamente es una enfermedad tratable que con cambios de estilo de vida, un consumo adecuado de calcio y vita-

mina D, ejercicios físicos para fortalecer los músculos y medicamentos que aumenten la masa ósea, el riesgo de fracturas disminuye notoriamente. ¿Cómo fortalecer nuestros huesos? ¿Desde qué edad conviene ocuparnos? ¿Ejercicios o tratamientos?

TIPOLOGÍAS

En términos generales se da a partir de los 50 años. En mayor porcentaje en mujeres que en hombres. Y así como la osteoporosis aumenta con la edad la incidencia de fracturas, por fragilidad, también aumen-

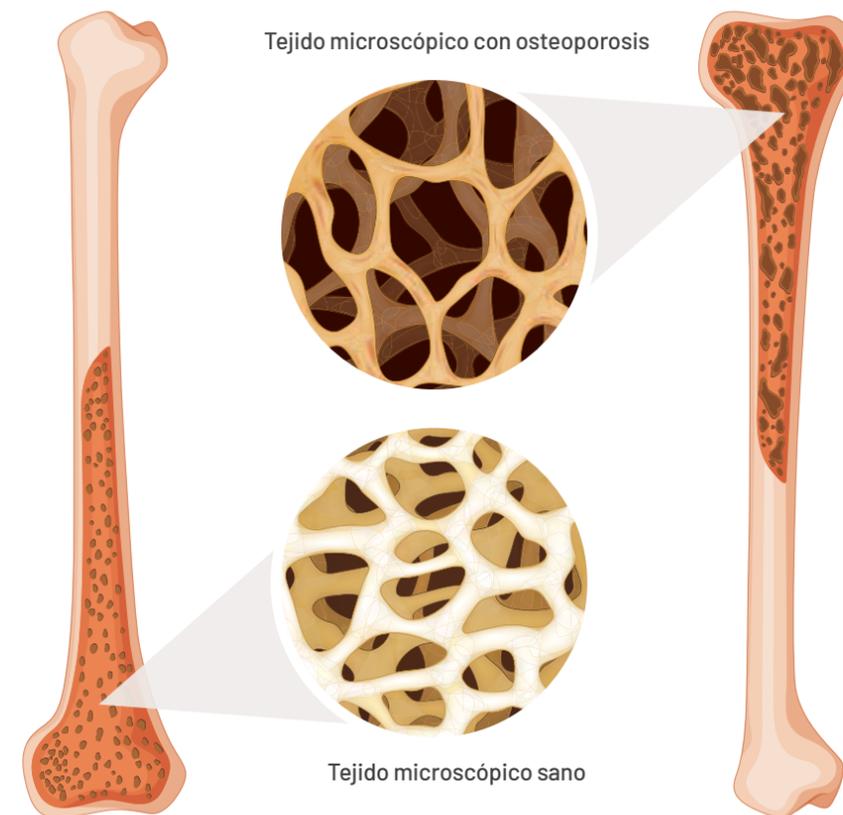
ta drásticamente entre las personas mayores. Es altamente probable que aquellas personas que hayan sufrido alguna fractura vuelvan a tenerlas en alguna otra parte de su cuerpo. Las más comunes son:

- de muñeca
- de columna vertebral (conlleva una disminución de altura, cifosis dorsal y dolor dorsolumbar)
- de cadera (requiere internación, tratamiento quirúrgico y el riesgo de mortalidad y discapacidad son elevados)

MEJOR PREVENIR QUE...

Uno de los principales obstáculos para su tratamiento es el subdiagnóstico que impide implementar tratamientos adecuados. A partir de los 50 años una consulta médica, que incluya radiografía, densitometría ósea y estudios de laboratorio, puede determinar rápidamente la necesidad de un tratamiento específico. Los factores que determinan que una persona sea más propensa que otra a desarro-

CRÉDITOS: FREEPIK - GRÁFICO, NICOLÁS CARDINALE



llar osteoporosis son muchos. Algunos son inevitables como los antecedentes familiares pero otros pueden evitarse o mitigarse si:

- Mejoramos nuestra masa muscular
- Controlamos el nivel de la vitamina D (con una exposición solar de 20 minutos diarios la piel realiza la absorción necesaria)
- Ingerimos alimentos con calcio (1200 a 1400 mg diarios) y proteínas
- Consumimos niveles de alcohol y tabaco controlados
- Complementamos con vitamina A, B y K, homocisteína, magnesio y zinc.

MENOPAUSIA EN LUZ AMARILLA

Sabemos que la osteoporosis se da en mujeres a partir de la menopausia pero no todas aquellas que transiten esta etapa hormonal la padecerán. ¿La menopausia quirúrgica aumenta el riesgo de tener osteoporosis? la respuesta es afir-

mativa. Las mujeres que antes de los 50 años se hayan operado sus ovarios tienen mayor riesgo de sufrir osteoporosis. Y en el caso de la menopausia precoz, es decir antes de los 45 años, el riesgo puede aumentar debido a que se pierde la protección natural que las hormonas femeninas proporcionan a la mujer.

SALUD ÓSEA EN CADA ETAPA

Ya que se la considera una enfermedad pediátrica con consecuencias geriátricas, es vital ocuparnos de nuestros huesos en cada etapa de nuestras vidas.

• Niñez y adolescencia:

Desarrollar potencial genético para alcanzar una masa ósea máxima.

• Adultos:

Evitar la pérdida ósea prematura y mantener un esqueleto sano.

• Adultos mayores:

Diagnosticar a tiempo para prevenir y realizar un tratamiento

ALIADOS PARA HUESOS SANOS

Los ejercicios son un componente importante para fortalecer los huesos y reducir el riesgo de posibles caídas. Por ejemplo; los ejercicios en los que se carga peso y se desarrollan los músculos suelen generar huesos más saludables.

A LA CUENTA DE 3, 2, 1

- Flexionar bíceps y tendones
- Elevar hombros y piernas para aumentar la flexibilidad
- Hacer ejercicios de estabilidad y equilibrio
- Fortalecer los músculos de la espalda
- Realizar actividades aeróbicas que impliquen soportar peso

DIAGNOSTICAR A TIEMPO



FRAGILIDAD

1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres sufrirá una fractura por la fragilidad de sus huesos



Encuentro entre arte y ciencia. La musicoterapia como puente para desarrollar nuevas formas de autoconocimiento y beneficios para la salud.

MÚSICA EN TU CUERPO



CRÉDITOS: FREEPIK

En diferentes ámbitos la musicoterapia, como disciplina, estudio o recurso terapéutico, se propone no sólo para desarrollar procesos de bienestar, inclusión y fortalecimiento grupal sino también para trabajar subjetivaciones o afecciones cognitivas individuales. La posibilidad de combinar las sonoridades de improvisaciones (verbales y acústicas); de canciones (conocidas popularmente o la repetición constante de un conjunto de sílabas, palabras o frases en tanto mantras) o de instrumentos son la clave para expresar y abordar situaciones de ansiedad, soledad, exclusión o angustia.

Así de manera lenta pero firme, en los últimos años el abordaje musicoterapéutico se utiliza como práctica social para la promoción de la salud. Curar, sanar, equilibrar e integrar son acciones que las vibraciones sonoras, además de su particularidad y capacidad artística, buscan revertir situaciones puntuales.

JUEGOS MUSICALES

Las sesiones de musicoterapia durante la niñez pueden abordar diferentes particularidades. Las prácticas grupales e individuales que realizan entidades como Unicef, con casos de discapacidad motora o cognitiva, han demostrado ser un ejemplo fructífero de cómo estas iniciativas prosperan al ofrecer oportunidades inclusivas de participación, acción y reacción. En la mayoría de los casos se busca que la musicalidad de los sonidos, generados individualmente o externos, sean el vehículo para que cada cuerpo exprese, interprete e improvise sus sentimientos y sensaciones. A su vez, el recurso musical para la construcción de lazos sociales entre integrantes de comunidades estigmatizadas, por su transgresión, indisciplina o desinterés, también funciona como herramienta o técnica pedagógico educativa de logros y aprendizajes integradores.

CONEXIÓN SONORA PRENATAL

La sonoridad de canciones y la producción de vibraciones corporales o con instrumentos y objetos conecta a las familias

desde los primeros momentos de gestación del bebe. En Francia, por ejemplo, la musicoterapeuta Marie-Laure Potel ha sido pionera en invitar a cada familia a transitar el embarazo con técnicas de ejercicios precisos donde el cuerpo, al igual que un "instrumento musical", produce vibraciones y sonidos para potenciar la relajación, el descanso mental y corporal.

Y a su vez:

- Reconocer y transitar nuevos dolores
- Reducir la ansiedad de la madre embarazada antes y durante el parto
- Promover el vínculo entre el o la acompañante de la gestante antes del nacimiento
- Motivar la conexión y la unión familiar con ese mundo intrauterino

EXPERIENCIAS ANTI ESTRÉS

A través de técnicas y tratamientos no invasivos o farmacológicos diversas terapias ayudan a disminuir los niveles de estrés. Teóricos internacionales sostienen que la música tiene estrecha relación con las emociones y las conductas interpersonales y que pueden modificar el ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria, la transpiración y otros mecanismos del sistema autónomo. Investigaciones locales han observado que, en situaciones de desequilibrio o excitación, las experiencias vibro acústicas generan una modificación significativa en la autopercepción del estrés aunque no así en estrés psicofisiológico (donde las consecuencias de una prolongada situación física o emocional inciden drásticamente sobre la salud del organismo).



SENSORIAL Y COGNITIVO

- La utilización de la musicoterapia como perspectiva de trabajo en personas con parálisis cerebral o autismo va de la mano con el cambio evidente que hay en los últimos años sobre la conceptualización de la enfermedad.
- Su actual enfoque, hacia un modelo biopsicosocial, tiene en cuenta no solo el ambiente sino el apoyo a personas con trastornos neurológicos para mejorar tanto su desarrollo cognitivo como el emocional, comunicacional y social.

CANCIONES E INSTRUMENTOS

- Favorecen la interacción social
- Mejoran la participación espontánea
- Refuerzan la autoexpresión
- Motivan la comunicación verbal y no verbal
- Animan los mecanismos de autoexpresión

El líquido maravilla. Beneficios de una buena hidratación. Consumo adecuado y uso responsable de un recurso agotable con propiedades para sanar.

SOMOS AGUA Y LA NECESITAMOS

Al respirar, sudar y orinar perdemos agua. Y si bien existen innumerables bebidas con o sin azúcares agregadas, el agua sigue considerándose fundamental e irremplazable para mantener un funcionamiento óptimo y saludable del cuerpo humano. En cualquier latitud del planeta las recomendaciones de especialistas coinciden en afirmar que cada cuerpo necesita ingerir 2 litros de agua diarios. ¿Se trata de una medida estándar o exacta?

Mantenerse correctamente hidratado es fundamental para nuestra salud. Y como nuestro cuerpo está formado por agua en un porcentaje muy elevado, en un promedio que va del 50-70% (cantidad que con el paso del tiempo y la edad va disminuyendo), estar hidratado es prioridad para que nuestras funciones vitales funcionen con normalidad y gocemos de buena salud.

BENEFICIOS ABC

El agua puede hacer maravillas en tu salud. Una buena hidratación asegura que se produzcan las reacciones químicas para que nuestro organismo funcione con normalidad y los nutrientes puedan distribuirse correctamente a órganos y tejidos.

- Proporciona humedad a la piel para garantizar un brillo radiante. Interviene en el funcionamiento cerebral para mejorar la concentración y la memoria.
- Regula la temperatura corporal para refrigerarlo ante variaciones bruscas.

- Transporta nutrientes a nuestras células para absorber los minerales y ayudar a eliminar los desperdicios de las mismas.
- Mantiene nuestras articulaciones lubricadas para mejorar también el rendimiento de los músculos.
- Previene dolores de cabeza al intervenir en casos particulares de migrañas.
- Mejora la digestión al favorecer la secreción de jugos gástricos. Contribuye a la salud intestinal al formar materia fecal.

¿CUÁNTA AGUA DEBO BEBER AL DÍA?

Las necesidades de agua cambian en las diferentes etapas de la vida. Y el cálculo hídrico se ajusta a características particulares y específicas individuales. Las guías alimentarias suelen recomendar tomar 2 litros de líquidos diarios, de los cuales 1.6 litros (8 vasos) deben ser de agua pura, como una medida estimada y adecuada para personas adultas sanas que además consumen los líquidos de frutas y verduras. Por ejemplo, para evitar la deshidratación en casos extremos como la infancia o la tercera edad el desgaste físico y la exposición al aire libre implicarán consumos de agua específicos. ¿Cómo saber la cantidad de agua recomendada? En principio la respuesta más acertada será que depende de factores como el nivel de actividad, la composición corporal, el clima del lugar donde vivimos e incluso en periodos de embarazo o lactancia.

Se ha demostrado que en ambientes poco calurosos o sin práctica deportiva intensa una hidratación excesiva podría

dañar nuestro organismo. La hiperhidratación puede provocar hiponatremia cuando el nivel de sodio en la sangre es demasiado bajo.

CURATIVA Y NATURAL

Desde tiempos remotos el agua se ha utilizado con fines curativos para el bienestar físico y emocional. De manera externa, su fuerza y propiedades sobre la piel la transforman en un elemento terapéutico que alivia y cura diversas sintomatologías. Al estimular el sistema inmunitario; revitaliza el organismo; favorece la relajación; mejora y ayuda en distintas patologías del aparato locomotor, urinario, reproductor, cardiovascular y problemas de piel.

Con hidroterapia se busca disminuir el dolor, eliminar toxinas y residuos, aumentar el oxígeno en sangre y fomentar una mayor relajación. Así, el uso de agua caliente dilata los vasos sanguíneos superficiales mientras que el agua fría los contrae mejorando la circulación sanguínea interior.

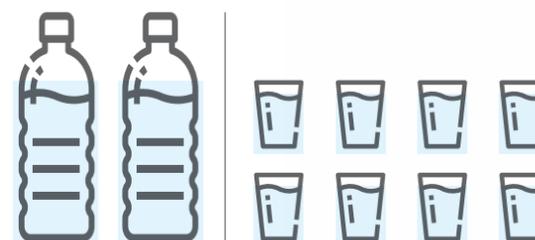
LOS MÉTODOS DE HIDROTERAPIA PUEDEN TIFICARSE EN:

- Baños: al sumergir completamente cada cuerpo.
- Duchas: al recibir el impacto de la presión a través de varios orificios en ciertas zonas del cuerpo.
- Chorros: a través de un único orificio con presión o sin presión como subacuático.
- Envolturas: al recubrir el cuerpo con un tejido húmedo o seco y frío o caliente.

REVITALIZA
EL AGUA REGULA NUESTRA
TEMPERATURA CORPORAL
Y NOS BRINDA ENERGÍA

PARA EVITAR LA DESHIDRATACIÓN

- **EN VERANO**
Tomá más líquido del habitual
- **BOTELLA RECARGABLE**
Te garantiza una ingesta regular y sistemática
- **RUTINAS**
No esperes a tener sed para hidratarte
- **COMPAÑÍA DIARIA**
Tené siempre disponible una jarra en cada comida
- **HÁBITOS**
Transmití a tu familia cercana como llevar rutinas de hidratación
- **BUENAS ALTERNATIVAS**
Prepará hidratadores naturales como licuados con agua segura, jugos exprimidos con frutas de estación o saboriza el agua con rodajas de verduras o frutas sin agregado de azúcar
- **LÍQUIDOS ADECUADOS**
Evitá las bebidas azucaradas y el alcohol en exceso
- **70%**
Casi tres cuartas partes de nuestro cuerpo son agua y la misma proporción se repite en el planeta.



- **CANTIDAD RECOMENDADA**
2 litros de líquidos. 8 vasos deben ser de agua pura.



CRÉDITOS: FREEPIK
GRÁFICOS, NICOLÁS CARDINALE

Exposición y valoración. Las redes sociales cambiaron nuestra forma de vivir, el desafío es saber qué hacer con ellas y no ellas con nuestra vida.

EN MODO ONLINE

Nos preguntamos, ¿vivimos en o para las redes sociales? Inmersos en la era de la transformación digital hoy buena parte de nuestra forma de trabajar, educar, consumir, entretener e incluso de relacionarnos con los demás va por internet y pasa por muchas plataformas virtuales. Indefectiblemente, este aumento de tiempo invertido cambió nuestros hábitos diarios y generó la necesidad de mantenernos visibles, mostrándonos y permaneciendo en conexión permanente.

En la historia de nuestra humanidad con cada avance tecnológico se han generado discursos críticos; pasó con la maquinaria industrial o con las telecomunicaciones en general (teléfono y televisión). Pero la innovación no tiene la responsabilidad sobre la interacción con la tecnología sino nuestros usos con ella.

ENREDADOS EN LAS REDES

Un estudio publicado hace algunos años por la plataforma HootSuite sostiene que cada persona destina más de 6 horas diarias navegando en la web y que la cantidad de millones de usuarios online convirtió a la conectividad en una forma de vida. Los estudios mundiales que analizan usos, modos de navegación y consumo de multiplataformas sociales demuestran que la cantidad de internautas año a año va aumentando en forma maratónica. Hemos leído miles de notas, porque invariablemente es un tema presente en la agenda social, donde se afirma que la exposición a múltiples pantallas genera durante la niñez, adolescencia o adultez:

- Estrés
- Dependencia o adicción

HIPERMEDIATIZACIÓN

Cada persona destina **más de 6 horas diarias** navegando en la web. Los millones de usuarios online convirtieron la conectividad en una forma de vida

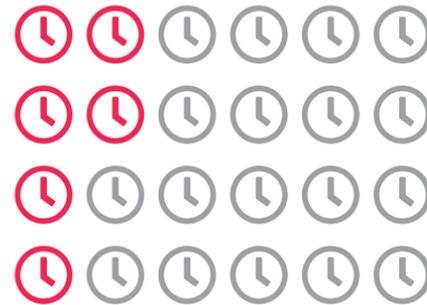
6h/24h

- Cansancio
- Falta de atención
- Desequilibrio emocional

Pero también es cierto que la tecnología y la conectividad actual funcionan como herramientas que permiten socializar no sólo para acceder a una cercanía virtual sino también por su poder informativo.

NI DEPENDENCIA NI ADICCIÓN

A finales de la década de los 90 surgió el término Fear Of Missing Out y desde entonces se lo estudia como un fenómeno sociocultural y de motivación con significativa connotación psicológica. ¿De qué se trata esta sigla FOMO? Es el temor a perderse de algo, a que cualquier otra persona esté viviendo una experiencia más gratificante que la propia o la necesidad de mostrar todo lo que estamos haciendo. Cuántas veces al ver una story te preguntaste ¿cómo hace para pasarla genial en cada evento? Las personas comparten en redes sociales una porción de su vida: viajes, comidas, consumos, amistades y familia, etc. etc. ¿Se trata de

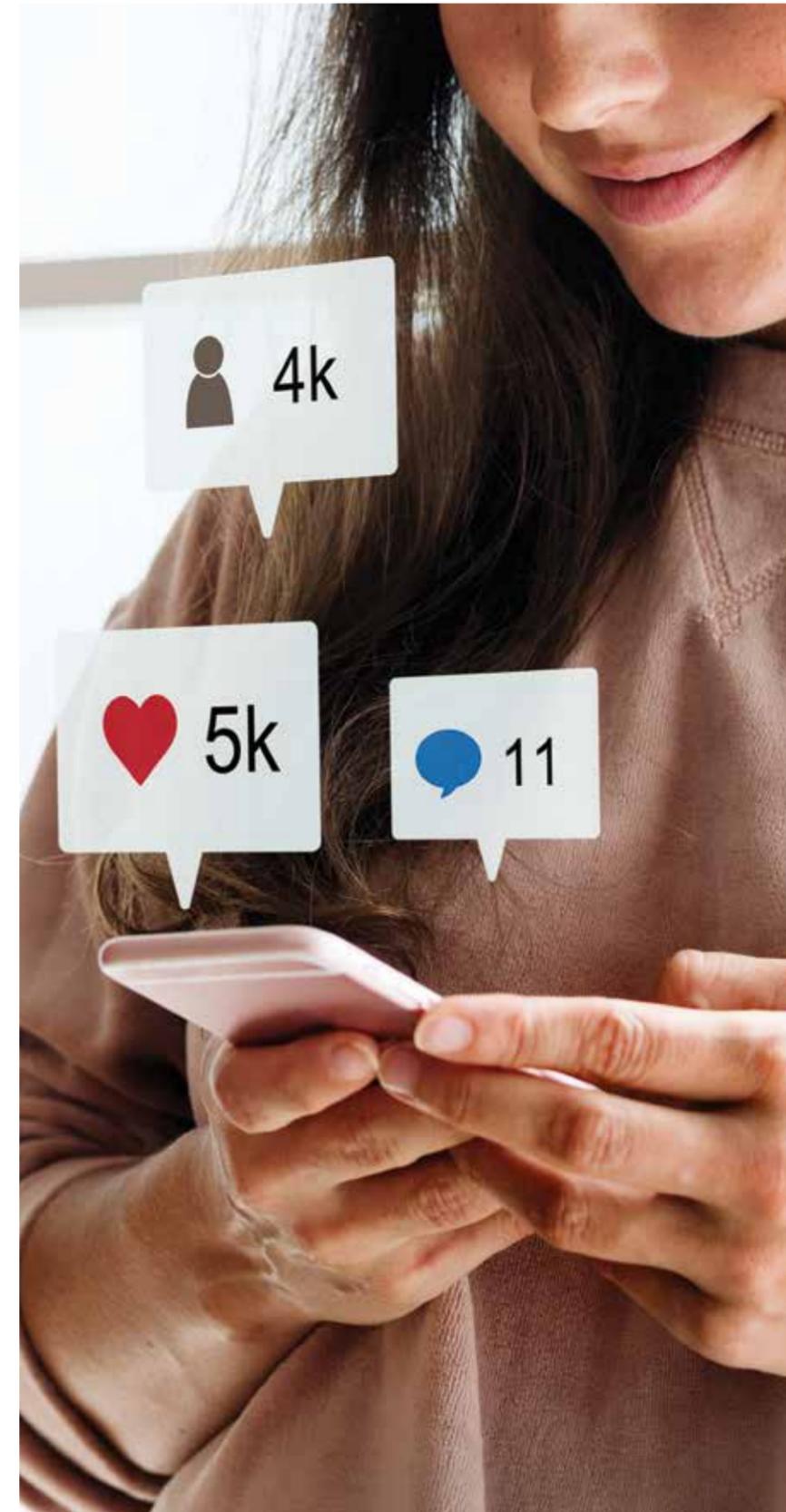


una vida real o es la construcción que se desea de ella? Son elecciones y aquí no se pretende juzgar. Pero es verdad que la proliferación de contenidos en ciertos perfiles con mayor popularidad crea una tensión que puede funcionar como un reclamo propio al no tener la vida que se muestra en otras publicaciones. El anhelo de suficientes likes se convierte así en una carrera sin fin en la idealización de la vida perfecta.

DETOX DIGITAL

Nuestro nivel de conocimiento sobre cómo nos afectan las tecnologías es todavía muy escaso, y por ende tenemos mucho por aprender. Entonces es propicio no presuponer que el tema lo tenemos bajo control. En este punto la neurociencia, medicina, psicología o sociología insisten en aprender a ponerle reglas a la tecnología. Una buena forma de gestionar nuestra relación con las tecnologías es tomar conciencia de cómo es esa relación. Para un consumo responsable y saludable de todo aquello que circula en plataformas digitales observa tus conductas.

CRÉDITOS: FREEPIK - GRÁFICO, NICOLÁS CARDINALE



DESCONECTAR PARA CONECTAR

- Quitar de los teléfonos móviles las aplicaciones (para acceder sólo desde la pc)
- Establecer franjas horarias de conexión (para aplicar el conocido como 'batch checking')
- Disponer de tiempos de desconexión (para no tener contacto constante con pantallas)
- Conectar de manera consciente (para elegir cada momento de conexión y exposición)
- Evitar que interrumpa (para no desconcentrarse de la actividad principal)
- Un bienestar digital se logra si gestionamos nuestra relación con la tecnología y las redes sociales



Circuitos eclécticos a medida. Propuestas turísticas, culturales y gastronómicas al aire libre en barrios porteños y localidades pequeñas.

MI BUENOS AIRES QUERIDO...

Elegante, cosmopolita, nocturna, con múltiples alternativas gastronómicas en emblemáticos locales: a cielo abierto en terrazas y veredas; todo se conjuga en el ADN de la Ciudad de Buenos Aires. Así es la ciudad que durante siglos se la reconoció como la más europea Del Plata. Rodeada por localidades y pequeños pueblos la provincia de Buenos Aires ofrece también un sinfín de propuestas al aire libre en contextos

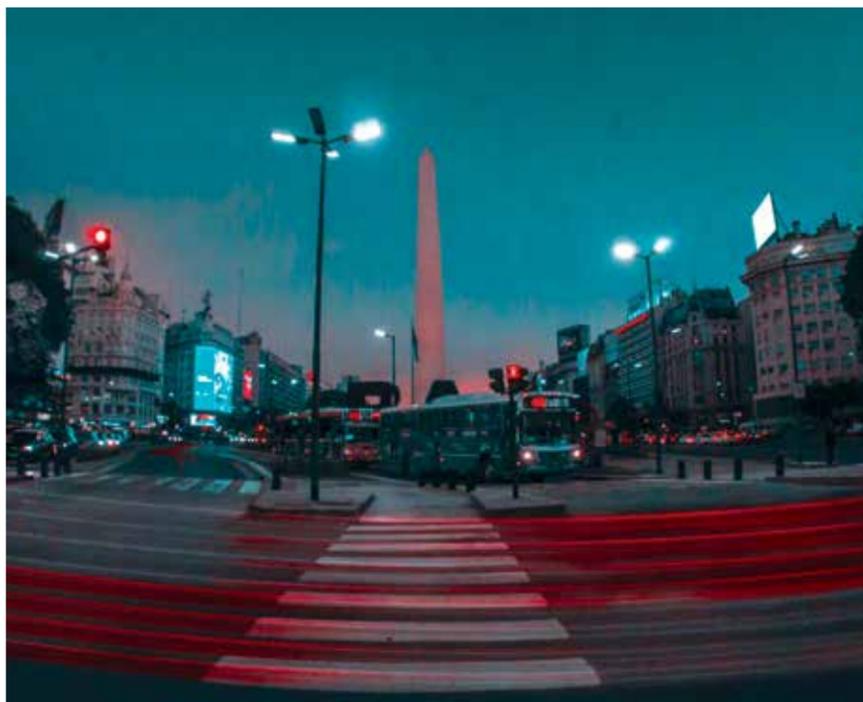
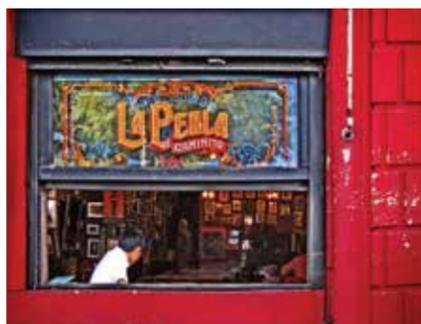
rurales con amaneceres y atardeceres encantadores.

CIUDAD MÁGICA

La Ciudad de Buenos Aires se adaptó a la contingencia epidemiológica, con diversidad de actividades recreativas y culturales en espacios cerrados con protocolos y al aire libre, para recibir turistas que desean recorrer a pie o sobre ruedas sus parques, edificios emblemáticos o murales escondidos en barrios. Motivadas por el contexto actual, las propuestas gastro-

nómicas en versión xs en garages, ventanas/mostrador, locales ínfimos para take away o consumo en la vereda se instalaron como alternativas versátiles en barrios como Palermo, Villa Crespo, Núñez, Saavedra, Boedo, Belgrano o Chacarita.

Hoy un Microcentro porteño más desolado invita a caminar por calles angostas de adoquines, descubrir edificios históricos con cúpulas de estilos arquitectónicos, bares notables, mercados centenarios hasta increíbles vistas de la ciudad desde algunos *rooftop*. En su lími-



POSTALES PORTEÑAS. Una ciudad que se transforma al ritmo de las tendencias internacionales y conserva su encanto y autenticidad rioplatense en cada barrio.

CRÉDITOS: EDUARDO SÁNCHEZ, MATÍAS WONG, NICOLÁS FLOR, NATHANA REBOUCAS PARA UNSPLASH - DARÍO CONTRERAS

OSEDEIV A UN PASO

CASA CENTRAL

Osedeiv cuenta con Centros de Atención Personalizada (CAP) distribuidos en todo el país, para garantizar a nuestros afiliados y empresas un ágil asesoramiento ante cada consulta o trámite de forma cercana y directa.

Desde la sede ubicada en un edificio de vanguardia en el barrio porteño de Parque Patricios, Osedeiv renovó su compromiso diario para proteger lo más importante que es la salud de cada familia.

DIRECCIÓN

📍 Av. Caseros 3563, 1º piso
(C1263AAE) CABA

☎ (11) 4921-9485/9248/6283

te con los barrios de Recoleta y Retiro las elegantes calles Posadas y Arroyo ofrecen la mejor coctelería. Y a 10 minutos, hacia el sur de la ciudad, Puerto Madero concentra su perfil indiscutido de torres exclusivas con vista al río.

La pintoresca postal de La Boca no sólo rememora su actividad portuaria sino que la consolida como barrio donde el arte desborda sus límites. Con más de cien talleres de artistas, espacios culturales, galerías y museos es un foco del arte como pocos en CABA.

Siempre se dijo que la ciudad de Buenos Aires le da la espalda al río. Pero desde hace algunos años varias localidades con tierras sobre la costa rioplatense se consolidan como propuestas versátiles para caminar, pasear y comer. Las costaneras de Vicente López, San Isidro y Tigre con grandes extensiones verdes son un alivio visual a pasos del agua.

PUEBLEREANDO

A solo 1 hora de la Ciudad de Buenos Aires los pueblos bonaerenses son una interesante alternativa para conocer joyas arquitectónicas y paisajes encantadores que transmiten tranquilidad. Asadores criollos y hornos a leña suelen estar custodiados por curiosos animales autóctonos.

En muchos de ellos sus calles principales y la plaza central funcionan como el epicentro de toda actividad comercial, cultural y social (la iglesia y la comisaría enmarcan la típica postal). La cantidad de habitantes permanentes ronda las 2000 personas. En algunos casos no poseen alojamiento para hospedarse.

COORDENADAS EN LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

• **Carlos Keen** se encuentra en el partido de Luján a 75 km de CABA

• **Uribelarrea** dentro del partido de Cañuelas se sitúa a 79 km de CABA

• **Villa Lía** en el partido de San Antonio de Areco se ubica a 127 km de CABA

• **San Miguel del Monte** ciudad cabecera del partido homónimo a 107 km de CABA



DISTRITO DEL VINO PORTEÑO

Este año la Legislatura de la Ciudad aprobó la creación del Distrito del Vino, proyecto que busca potenciar el desarrollo productivo federal y promover tanto la economía como la industria vitivinícola regional de gran competitividad para la Argentina, desde los barrios de Villa Devoto, Villa del Parque y La Paternal.

Concebido como un nuevo polo socio-cultural de iniciativa público-privada, no sólo busca consolidarse como vidriera nacional e internacional para las bodegas de todo el país sino potenciar a la vez el turismo y la oferta gastronómica en el barrio.

PERFIL DEL PROYECTO

- Espacios verdes con intervenciones sobre la historia del vino y la oliva.
- Museo del Vino para exposiciones
- Emprendimientos gastronómicos
- Vinotecas, cavas y degustación
- Puntos de venta minorista
- Centros de formación y capacitación relativos a la industria
- Zonas de esparcimiento y degustación

DESDE LAS RAÍCES VITIVINÍCOLAS

Desde su creación en la región de Cuyo en 1971 los orígenes de Osedeiv están vinculados con la actividad vitivinícola; desarrollo que desde el centro oeste de la Argentina se vinculó con el crecimiento de la industria vitivinícola en la ciudad de Buenos Aires a partir de la inauguración de la Estación La Paternal del entonces Ferrocarril Buenos Aires al Pacífico (hoy San Martín) posibilitando la llegada de vino a granel.

10 PREGUNTAS SOBRE

RECREACIÓN EN FAMILIA

1 ¿Cómo organizar una escapada familiar?

Aunque suene complejo de coordinar; con voluntad se pueden trazar diagonales entre agendas cargadas y diversidad de gustos. Un viaje familiar afianza la unión de lazos, rememora aquellas vivencias compartidas y actualiza las vivencias de cada etapa de la vida. El objetivo es el encuentro familiar: el destino simplemente es la excusa.

2 ¿La cocina es individual?

No, y no. Pensar y dedicarse a la preparación de cada comida diaria puede llegar a ser monótono y pesado; sobre todo si recae sobre una sola persona con vida laboral activa. Compartir la planificación y preparación en pareja y transmitir desde la infancia el amor por las comidas, enriquece ese momento como espacio de unión.

3 ¿Leemos antes de dormir?

Transmitir el placer por la lectura es algo que podemos generar desde la primera infancia. Leer en voz alta un cuento breve, con valores como la amistad, la comprensión, la tolerancia, la paciencia, la solidaridad y el respeto, estimula la curiosidad, la creatividad y la imaginación.

4 ¿Por qué solo bailamos en fiestas?

Si algo ha confirmado la reciente pandemia es que el sedentarismo no ayuda al bienestar general. Al bailar en soledad o en compañía se liberan las emociones, endorfinas y hasta es un buen método para hacer actividad física divertida.



CRÉDITOS: FREEPIK

**¡A DIVERTIRSE EN CASA!**

Jugar, crear, aprender: descubrir en familia

5 ¿Organizamos una sesión de cine en casa?

Es un programa súper entretenido que prevé diferentes ítems: elegir "el" día, seleccionar el género y la película, definir un menú descontracturado. Con el tiempo este ritual puede incluir el diseño de entradas y el cartel de la película.

6 ¿Deportes en familia?

Hacer actividades recreativas en familia va mucho más allá del ejercicio: mejora la comunicación y socialización de los más chicos. Gritar el gol más buscado del partido o alentarlo cada desafío del cuerpo; es tan gratificante como estimulador.

7 ¿Nos sentamos a la mesa?

Las dinámicas intensas, virtuales o presenciales, nos llevan a no coincidir en el horario de cada comida; reservar una de las comidas diarias en familia invita a intercambiar ideas, vivencias cotidianas y a reforzar los vínculos.

8 ¿Cómo generar momentos de diálogo?

A veces los conflictos cotidianos o circunstanciales, propios de la convivencia, del parentesco o de la edad escalan de nivel. Dejar enfriar la situación y proponer un espacio de conversación para desmenuar lo imposible puede ser más sencillo de lo que uno cree.

9 ¿Respetamos los espacios?

El espacio personal es un área con "límites invisibles". Respetarlo permite relacionarnos mejor con las personas que nos rodean y contribuye a construir una sana convivencia familiar.

10 ¿Comprar o reciclar?

Con un click elegimos, compramos y recibimos en nuestro domicilio en solo 24hs. el objeto deseado. Diseñar o reutilizar ropa, muebles, juguetes, mascotas puede ser muy entretenido.



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

www.osedev.com.ar

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

Centros de atención personalizada**Casa Central**

Av. Caseros 3563, 1º Piso
(C1263AAE) CABA
(011) 4921-9485
@ osedeiv@osedev.com.ar

Mendoza

Montevideo 230, 3º Piso Of. 4
(M5500GGF) Mendoza
(0261) 425-3899 // (0261) 423-1238
@ mendoza@osedev.com.ar

San Juan

Laprida 190 Oeste, Edificio Carrascal
EP. Of. 3 (J5402DKD) San Juan
(0264) 420-3522
@ sanjuan@osedev.com.ar

Córdoba

Bv. Illia 50, Torre Olympus Center
1º Piso Of. "F" (X5000ASN) Córdoba
(0351) 429-2323
@ cordoba@osedev.com.ar

Rosario

Dorrego 832, 1º Piso "A"
(S2000DHR) Rosario
(0341) 425-2011
@ rosario@osedev.com.ar

Neuquén

Periodistas Neuquinos 308 - Edificio BURO | PB. (Q8300IYH) Neuquén
(0299) 154640718
@ neuquen@osedev.com.ar

Salta

Balcarce 175, 3º Piso Of. 8
(A4400EJC) Salta
(0387) 15-531-6438
@ salta@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.

