

62

Obra Social de Viajantes Vendedores de la República Argentina • N° 62 • Diciembre 2025

a!

**¡ FELICES
FIESTAS !**

**Que este tiempo de luz y encuentro
traiga esperanza a todas las familias**

000 andarobra social

25 años
andar

SUMARIO

62

Revista **a!**

andar - Obra Social de Viajantes
Vendedores de la República Argentina
Moreno 2045
C1094ABE Cdad. Aut. de Bs. As.

Nro. 62 Diciembre 2025

Dirección

Luis Carlos Cejas

Redacción y Contenidos

Javier Lafuente
Josefina Ros Artayeta

Supervisión general

Rocking Brands

Superintendencia de Servicios de Salud
0800.222.SALUD (72583)
<https://www.argentina.gob.ar/sssalud>

RNOS 1-2210-4 RNEMP 1252

Suscripción

Si todavía no recibís la Revista a! en tu casilla de correo electrónico envíanos un email a revistaa@redsocialfuva.org.ar con el asunto "Suscripción".

Agradecimientos

Luis Carlos Cejas
Alejandra García
Paola Cerdá
Mónica Salles
Soledad Genta
Gisela B. Rapetti
Mariana Bitonte
Pablo López
Hernán de Abelleira
Teresa Daffunchio

6

Novedades

Nuevo Vademécum

Seguimos trabajando para que puedas hacer tus trámites y consultas en forma más rápida sin necesidad de trasladarte.

8

Prevención

Acompañar el lenguaje de los más chicos

Gisela Rapetti, fonoaudióloga del Centro Médico andar, destaca la importancia de estimular a los niños desde pequeños.

12

Entrevista

Hablemos de cáncer de mama

Una argentina radicada en Londres creó un podcast en el que comparte su experiencia con la enfermedad.

18

Solidaridad

Doná tiempo

Podés colaborar con distintas causas y fundaciones con solo mirar videos desde tu casa.

22

Bienestar

"Sueño con dormir y no me sale"

El psicólogo Pablo López escribió una guía que ayuda a entender mejor qué pasa cuando dormimos y cuando no dormimos.

29

Sociedad

Un lugar maravilloso con paisajes inigualables

Teresa Daffunchio nos invita a recorrer Santa Cruz, la provincia con más parques nacionales de la Argentina.

**ABIERTA LA
INSCRIPCIÓN 2026.**

**TECNICATURA SUPERIOR
EN COMERCIALIZACIÓN.**

**DURACIÓN 3 AÑOS.
MODO VIRTUAL.
TÍTULO OFICIAL.**



Cuidar las encías es cuidar el corazón.

La salud de la boca y la del corazón están mucho más conectadas de lo que solemos pensar. Durante años se consideró que las enfermedades de las encías eran solo un problema dental, pero hoy la ciencia demuestra que la periodontitis puede ser un factor de riesgo cardiovascular tan importante como la hipertensión, la diabetes o el tabaquismo.

La evidencia es contundente: quienes sufren enfermedad periodontal tienen hasta un 50% más de probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

La periodontitis es una enfermedad crónica de progresión cíclica, que cursa con brotes periódicos de destrucción de los tejidos de soporte del diente. Según la Organización Mundial de la Salud, tiene una prevalencia mundial del 45% al 50%, lo que la convierte en la sexta patología más común de la humanidad.

Está causada por la acumulación de bacterias en grandes cantidades, consecuencia de hábitos higiénicos inadecuados. Los signos clínicos aparecen cuando este exceso bacteriano se produce en personas con una susceptibilidad individual (a veces hereditaria), y empeora en fumadores o en pacientes con diabetes mal controlada.

¿Cómo afecta al corazón?

Existen dos mecanismos principales que explican la relación entre encías y sistema cardiovascular: la invasión directa de bacterias periodontales y la inflamación sistémica crónica. Diversos estudios recientes refuerzan esta relación entre higiene oral y salud cardiovascular con evidencia científica.

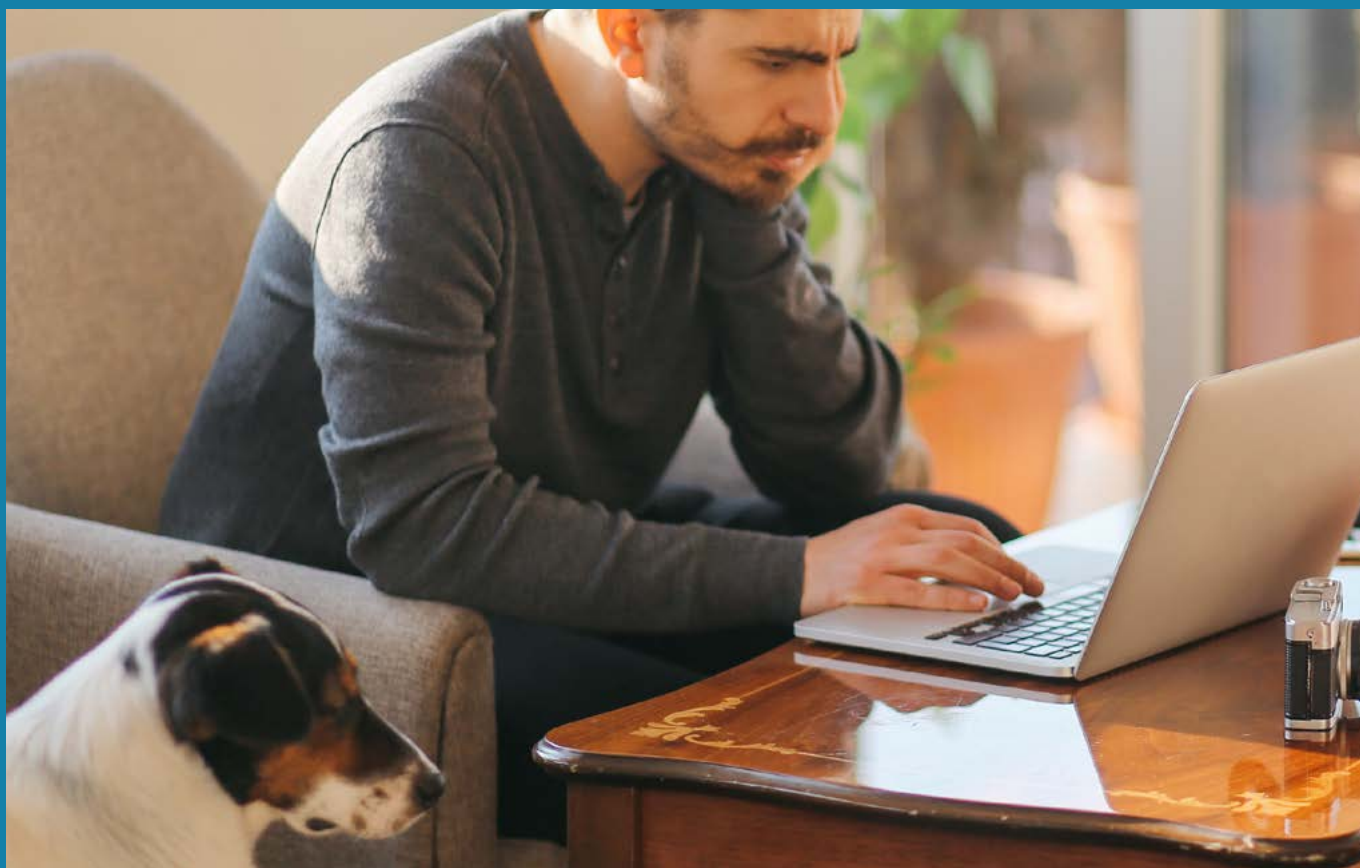
Un estudio con más de 13 mil adultos en Corea (Moon et al, 2024), concluyó que quienes se cepillaban los dientes tres veces al día o más tenían un riesgo a 10 años de enfermedad cardiovascular aterosclerótica del 7,3%, frente al 13,7% en quienes se cepillaban una vez o menos; y otro realizado con más de 4.500 personas en Italia (Del Pinto et al, 2022) reveló que quienes se cepillaban tres veces al día tenían un 19% menos de riesgo de hipertensión. Mientras que otra investigación que hizo un seguimiento de 19 años (Janket et al, 2023) demostró que mantener buenos hábitos de higiene bucal (cepillado, uso de hilo dental, visitas periódicas) reducía en un 51% la mortalidad cardiovascular.

En conclusión: cepillarse varias veces al día, usar hilo dental, enjuague bucal, y acudir al odontólogo regularmente no solo protege las encías, sino también el corazón.

La periodontitis no es solo un problema dental, sino un factor de riesgo cardiovascular. Con controles periódicos, hábitos de higiene y prevención es posible evitar complicaciones graves.

Dra. Soledad Genta
Odontóloga
Centro Médico andar
MN 20.486

NUEVO VADEMÉCUM



Seguimos trabajando para que puedas hacer tus trámites y consultas en forma más rápida sin necesidad de trasladarte.

En el nuevo vademécum de andar vas a encontrar toda la información actualizada al momento sobre la cobertura de medicamentos de la obra social para los planes CLÁSICO, ESPECIAL Y PLUS.

www.andar.org.ar/vademecum.php

Plus



Especial



Clásico





En el Centro Médico *andar* tenemos especialistas en:

- | | |
|------------------|------------------------|
| ✓ Cardiología | ✓ Oftalmología |
| ✓ Clínica Médica | ✓ Otorrinolaringología |
| ✓ Dermatología | ✓ Pediatría |
| ✓ Diabetes | ✓ Reumatología |
| ✓ Fonoaudiología | ✓ Traumatología |
| ✓ Ginecología | ✓ Urología |
| ✓ Nutrición | ✓ Vacunación |
| ✓ Odontología | |

Reservá tu turno en
<https://www.andar.org.ar/centros.php>



Moreno 2033, 2º piso, CABA

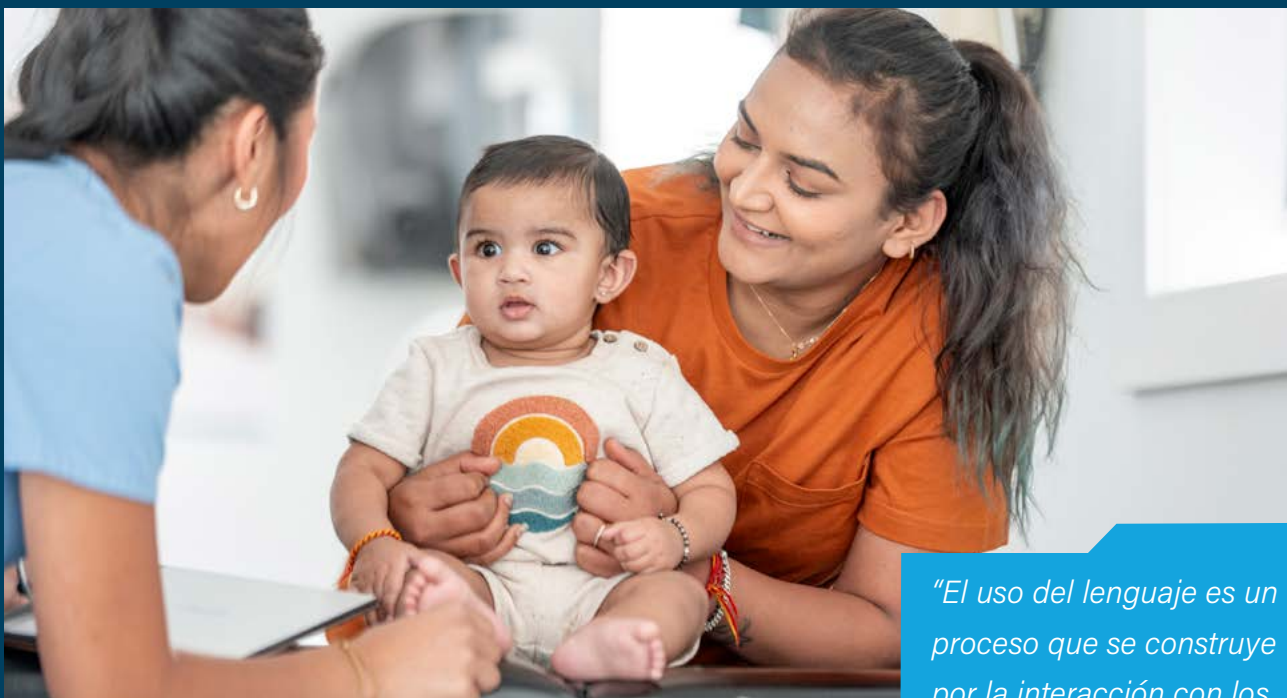
ACOMPañAR EL LENGUAJE DE LOS MÁS CHICOS

La expresi3n oral de las personas crece desde muy temprana edad al interactuar con los demás. Gisela Rapetti, fonoaudi3loga del Centro Médico andar, comparte consejos prácticos para los padres y destaca la importancia de estimular a los niños desde pequeños.



*“Lo más importante es
estimular su mente y
vocabulario”*

Dra. Gisela Rapetti (fonoaudiologia)



“El uso del lenguaje es un proceso que se construye por la interacción con los demás”

El lenguaje es mucho más que hablar: es una forma de estar en el mundo. A través de las palabras los chicos aprenden a manifestar lo que sienten, a comprender lo que los rodea y a construir su propia identidad. Desde el primer gesto, el balbuceo o la sonrisa, están comunicando. El uso del lenguaje no aparece de un día para el otro; es un proceso que se construye por la interacción con los demás, especialmente en la relación con los adultos de su entorno.

Su desarrollo depende de dos factores principales: la **condición biológica**, que incluye la maduración del sistema nervioso y de los órganos que intervienen en la manifestación verbal, y la **estimulación ambiental**, es decir, las experiencias y los modelos que reciben. Por eso, es importante estimular la forma de expresarse en la vida cotidiana, no solamente en el jardín o en las aulas.

La interacción en el hogar

En casa, los momentos simples son oportunidades valiosas para estimular el intercambio social. Al vestirlo, darle de comer o jugar con el niño, es importante hablarle con claridad. Mirarlo a los ojos, usar frases completas y darle tiempo para responder. Si se equivoca, repetir la palabra correctamente sin retarlo, destacando los sonidos que le resultan difíciles. Prestarle atención, celebrar sus intentos y no frenarlo. Estos son gestos que fortalecen su confianza y el deseo de exteriorizar sus pensamientos.

Además es clave incitarlo a conversar con oraciones, no con vocabulario suelto. Tratar de que responda a preguntas de “¿Quién?; ¿Cómo?; ¿Cuándo?”, y en el caso de que no comprenda, darle diferentes opciones de respuestas, no dejárselo servido en bandeja. Lo más importante es estimular su mente y vocabulario, que aprendan nuevas palabras y formas de utilizarlas.

Permitirles equivocarse

También es fundamental dejar que ellos hablen por sí mismos. A veces, por querer ayudar, los adultos respondemos por ellos o interpretamos lo que quieren decir antes de que lo digan. Sin embargo, permitirle equivocarse y volver a intentarlo es parte del aprendizaje. La expresión oral crece al interactuar, conversar y despertar su curiosidad.

Los juegos y la lectura son aliados naturales. Contar cuentos, cantar canciones, mirar juntos una película y luego charlar sobre lo que vieron, jugar al “veo-veo” o a las adivinanzas: todo eso amplía el vocabulario, estimula la comprensión, la memoria y el pensamiento. Además de reforzar el vínculo emocional. No se trata solo de enseñar frases, sino de conectar desde las emociones y sensibilidad.

*"Permitirle equivocarse
y volver a intentarlo es
parte del aprendizaje"*



*"Para que un niño/niña
hable debe tener algo
que decir, la oportunidad
de decirlo y el ánimo y la
satisfacción para que el
esfuerzo valga la pena",
Método Hanem*

Hábitos que pueden interferir en el desarrollo

El uso prolongado del chupete o la mamera más allá del tiempo prudencial, por ejemplo, puede afectar la formación de la cavidad oral y la pronunciación.

También es importante ofrecer alimentos adecuados para su edad, enseñarles a sonarse la nariz y a respirar por ella, ya que la respiración bucal sostenida impacta en la voz y la articulación. Y aunque parezca menor, evitar correcciones excesivas para que no se inhiban al hablar y las imitaciones del "lenguaje infantilizado", utilizar términos reales, no su abreviación o derivados.

Cuándo consultar a un profesional

Acompañar el proceso significa observar y detectar a tiempo si algo no evoluciona como se espera. ¿Cuándo consultar con un profesional? Si un niño de dos años no dice palabras o solo repite "mamá" y "papá"; si a los 18 meses no señala ni usa gestos; si entre los tres y cuatro años su modo de decir sigue siendo poco claro, o si no comprende consignas simples. También si repite sílabas con esfuerzo, responde fuera de contexto o muestra dificultad para oír. Detectar a tiempo permite intervenir de forma temprana y evitar frustraciones. La expresión verbal también estructura el pensamiento y sostiene los lazos afectivos. Escuchar y ser escuchado es una necesidad básica que se aprende desde pequeños. Es importante que se sientan comprendidos y ganen confianza en sí mismos, al corregirlo constantemente, lo único que se logra es que dejen de intentarlo por inseguridad o miedo a no ser tomado en cuenta.

Por eso, se trata de enseñar a comunicarse, de abrir espacios donde puedan formular ideas con libertad. Jugar, conversar, mirar juntos y dejar que el silencio también diga lo suyo: esas son las pequeñas acciones que van tejiendo el desarrollo lingüístico y la confianza. Todos tenemos algo que decir, incluso los más chicos. Si como adultos les damos el espacio, no sólo estimulamos, sino que los acompañamos a encontrar su lugar en el mundo.

Gisela B. Rapetti
Fonoaudióloga
MN 5656
Centro Médico andar



HABLEMOS DEL CÁNCER DE MAMA

Una argentina radicada en Londres, diagnosticada con cáncer de mama, creó un podcast en el que cuenta cómo lleva la enfermedad y comparte su experiencia con otras mujeres que están pasando lo mismo.



mariana Bitonte se mudó a Inglaterra hace casi 20 años. Actualmente está casada con Brett, un inglés de quien se enamoró mientras trabajaba en un hostel en Buenos Aires, y que fue el motivo por el cual decidió mudarse a Londres. Allí trabaja para el gobierno británico, fomentando la cultura y el comercio del país.

Durante una de sus vacaciones en Buenos Aires, a principios de 2024, recibió la peor noticia: el diagnóstico de cáncer de mama. *"Mi mamá tuvo cáncer de mama hace quince años. Entonces, yo desde hace varios años que venía haciendo los controles. Los primeros años iba un poco asustada, pero ese año fui re canchera y relajada, como que ya estaba acostumbrada a que iba a estar todo bien y ahí es donde me dijeron 'Oh, esto no me gusta', lo que nunca querés escuchar. Y bueno, sí, ahí fue un shock porque en serio no me lo esperaba",* cuenta Mariana. Después de ese primer diagnóstico vino una etapa de mucha espera y poca información: biopsias y otros estudios más para tratar de ver cuál era el tratamiento más apropiado.

Un tsunami de emociones

Durante todo el proceso, Mariana cuenta que atravesó muchas emociones diferentes. Apenas se enteró del diagnóstico, sintió culpa por tener que contarle a sus familiares y amigos lo que le pasaba. Al primero que se lo contó fue a su marido Brett. *"Se lo dije muy rápido por teléfono, mientras volvía del médico, arriba del colectivo 152 lleno de pasajeros. La verdad es que no me aguanté esperar. Necesitaba decírselo."*

Después llegó el momento de contárselo a su madre y al resto de la familia. *"Es una noticia horrible, nunca querés escuchar que tu hija, tu mujer o tu hermana tiene cáncer. Pero bueno, esa primera parte es la más difícil de todas. Desde que te dicen, 'esto no me gusta' hasta que tenés un plan. Siempre nosotros decimos que es la parte más difícil porque no sabes qué pasa,*

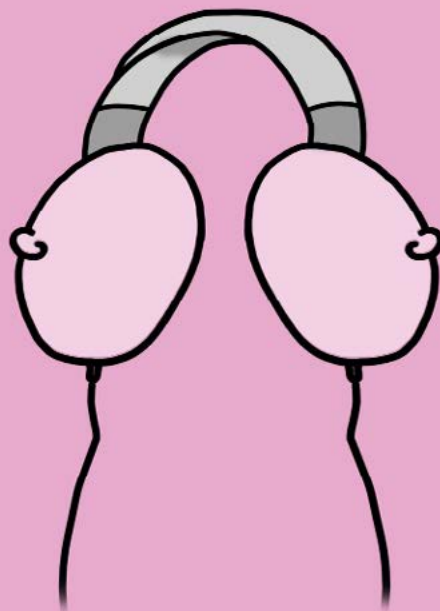
no sabes si vas a necesitar o no quimioterapia, si vas a necesitar cirugía, radioterapia. Todo es una duda", relata Mariana.

La vuelta a Inglaterra

Luego del diagnóstico inesperado, Mariana tuvo que decidir si quedarse en Buenos Aires o volver a Londres. Era complicado decidir porque acá en Buenos Aires ella estaba rodeada de familia, amigos y contención, empezando por su madre médica, pero su marido tenía que volver a trabajar, y eso primó más en la decisión final.

"La primera parte es la más difícil de todas. Desde que te dicen, 'esto no me gusta' hasta que tenés un plan"

MAMA MIA



El Lado B del Cáncer de Mama

Una vez de vuelta en Inglaterra, Mariana empezó a buscar información para sentirse más segura y conocer más alternativas para sentirse mejor. *"Hay gente que le da por eso y hay otros que no quieren saber nada. Yo la verdad que me empecé a meter en el tema. Me interesaba mucho sobre todo la nutrición, qué comer para ayudar cuando estás haciendo quimioterapia y también me interesaba el tema del pelo",* agrega.

Ahí fue cuando Mariana encontró podcast hechos en Inglaterra, en inglés, que eran más relajados y con contenido y vocabulario más cotidiano, como ella quería. *"Justo en ese momento yo ya había empezado con la quimioterapia y estaba sola porque allá no te dejan entrar acompañada. Una de esas veces, mientras estaba hablando con mi marido, le dije, 'qué lástima que no encuentre nada en castellano para escuchar.' Y ahí me dijo, '¿Y por qué no lo haces vos?'"*

Fue así que Mariana se puso en contacto con su amiga Mariana Bietti, una periodista que conoció en Inglaterra y que actual-

mente vive en Polonia, y ella la ayudó en la planificación del podcast y a poner todo a punto para empezar a grabar.

"Me ayudó más que nada a armar la idea. Compramos los micrófonos y a la semana ya estábamos grabando. Tuvimos que aprender a usar todo: cómo hacer las grabaciones, la edición, etc. Todo lo hacemos nosotras solas y es muy casero, bastante a pulmón, pero la verdad que el producto terminado quedó bastante bien", dice orgullosa.

El lado B

El podcast toca muchos temas que a Mariana le interesaban particularmente durante esa etapa que estaba atravesando. Quería profundizar en algunas cuestiones de las que no se habla tanto, como la sexualidad, la fertilidad, la caída del pelo, entre otras, que son cruciales para quien atraviesa esta enfermedad.

Más allá de ayudar a muchas mujeres, fue una gran compañía para ella y la ayudó a sobrellevar ese momento difícil.

"El podcast lo grabamos cuando yo estaba haciendo el tratamiento. Entonces me vino muy bien tener a todos los expertos que llamamos para que nos ayuden. Yo tomaba nota de todo y me vino bárbaro. Además, en ese momento estaba un poco desanimada, sin trabajar y la verdad que me ayudó un montón".

El podcast se llama "Mama Mía" tiene 18 episodios hasta ahora, y varios de ellos tienen testimonios de médicos, licenciados, y de pacientes diagnosticadas con distintos tipos de cáncer de mama que cuentan su experiencia.



Mariana con su amiga Mariana Bietti.

El capítulo que tuvo más éxito fue el que se llama "El bolsito de la quimio".



"¿Qué pasa cuando te enchufan con la quimio? ¿Sentís algo? Todas esas cosas yo me las preguntaba antes de empezar"

"Quizás no tenés a alguien cercano que tenga idea de lo que te pasa. Entonces, por lo menos, podés escuchar a alguien que te entiende."





La repercusión

"La verdad es que nos sorprendieron muchísimo los comentarios que tuvimos. Jamás me imaginé que iba a llegar a tanta gente. Lo hacíamos con la esperanza de que a una persona le sirviera lo que estamos hablando, pero los mensajes que nos siguen llegando son impresionantes, de todos lados, de muchos lugares. Nos escriben diciendo, por ejemplo, que les estamos ofreciendo un montón de datos que no conocían, que las estamos ayudando. Entonces decís, bueno, ya está. Misión cumplida". También reciben mensajes en los cuales les dicen que el podcast las hace sentir acompañadas. *"Quizás no tenés a alguien cercano que esté pasando por lo mismo, o que tenga idea de lo que te pasa. Entonces, por lo menos, podés escuchar a alguien que te entiende."*

El episodio más escuchado

El capítulo del podcast que tuvo más éxito fue el que se llama "El bolsito de la quimio". Mariana cuenta que a ella, una vez que le dijeron que tenía que hacer un tratamiento de quimioterapia, empezó a tener muchas dudas sobre cómo sería y

cómo se sentiría. Por eso, tener a mano alguien que cuente en primera persona eso es muy importante para tranquilizar y eliminar la incertidumbre.

"Ese episodio tiene una lista que yo armé de las cosas que me servían cuando me iba al hospital a hacerme la quimioterapia. Porque a lo mejor no pensás que tenés que llevarte algo, o cómo tenés que vestirse, o qué te puede llegar a ayudar. Y los médicos no están en esos detalles, entonces yo pensaba que eso era lo que faltaba, los detalles."

El tratamiento también genera muchas preguntas sobre los efectos secundarios, entonces Mariana trató de centrarse en eso y en contar su experiencia. *"¿Qué pasa cuando te enchufan con la quimio? ¿Te duele? ¿Sentís algo? Todas esas cosas yo me las preguntaba antes de empezar."*

"Nuestro objetivo fue tirar abajo los prejuicios o tabúes"

La palabra "cáncer"

Cuando se habla de cáncer, muchas personas tienen miedo de pronunciar la palabra, que todavía sigue siendo un tabú en nuestra sociedad. Mariana cuenta que en Inglaterra ese miedo no existe y que hay mucha más libertad y naturalidad para referirse al cáncer.

"Cuando yo llegué a Inglaterra y tuve que contarle a mis compañeros de trabajo, ellos lo tomaron con naturalidad. Me decían 'Ay, qué pena que tenés cáncer'. O, 'mi hermana también tuvo cáncer', o cosas así. Y de repente me di cuenta de que la gente lo hablaba mucho más abiertamente. La palabra no les causaba nada de esto que nos causa a nosotros. Entonces, desde el podcast, nuestro objetivo fue tirar abajo los prejuicios o tabúes y decir 'Bueno, vamos a hablarlo abiertamente'. Y está ahí, si lo querés escuchar bien y si no, no, pero realmente a mí me ayudó un montón decirlo y hablarlo."

Spotify: Mama Mía -
"El podcast sobre el cáncer de mama"
Instagram: @mamamiapodcast
Mail: mamamiapodcast@gmail.com



Hotel Posta del Viajante.
Mar del Plata.



Complejo Turístico Huerta Grande.
Huerta Grande, Córdoba.

***Somos viajantes,
viajemos.***

Informes: secturismo@redsociaifuva.org.ar



Federación Única de Viajantes de la Argentina

DONÁ TIEMPO

Una iniciativa simple y novedosa logra potenciar la solidaridad de las personas con las facilidades que ofrecen hoy Internet y la tecnología. Cualquiera puede colaborar con distintas causas y fundaciones con solo mirar videos desde su casa.



Benjamín Bustos Fierro consiguió los recursos para viajar a EEUU y hacerse un trasplante.

El proyecto nació hace tres años, cuando a Hernán de Abelleira se le ocurrió que sus conocimientos sobre edición y comunicación audiovisual podían servir también para ayudar a quienes realmente lo necesitan.

Lo primero que hizo fue crear un canal de Youtube, subir los videos que él mismo creaba para una determinada causa solidaria, y que empezaran a generar dinero por el solo hecho de ser vistos. Pero con el correr de los meses, Hernán se dio cuenta que lograr la monetización de esa forma era muy difícil. *“No funcionó como yo esperaba. Cuesta mucho llevar a la gente a ver los videos en esa red social. Cuesta más eso que hacerlos donar plata directamente para una campaña”,* explica.

Hernán decidió entonces subir los videos también a Instagram y a Tik Tok, y darles difusión. *“Hice un video, después otro y ahí de pronto empezó a tener otro impacto”,* cuenta. Comenzaron a llegar casos de diferentes chicos que necesitaban ayuda y Hernán fue armando las campañas, de las cuales después dona el dinero que las plataformas digitales le brindan tras su reproducción en Youtube, Instagram y Tik Tok, es decir de los “vistos” de las personas.

Involucrarse en las historias

La mayoría de las campañas que arma Doná Tiempo tienen como protagonistas a niños o niñas que viven en entornos vulnerables, que tienen alguna discapacidad o que están atravesando una enfermedad. El dinero recaudado por la campaña se destina a operaciones, prótesis o tratamientos médicos específicos.

El caso que más recaudó desde que existe el proyecto fue el de Nahel, un chico con problemas respiratorios, un solo pulmón, traqueotomía y botón gástrico, que vive junto a sus padres cerca de un basural.

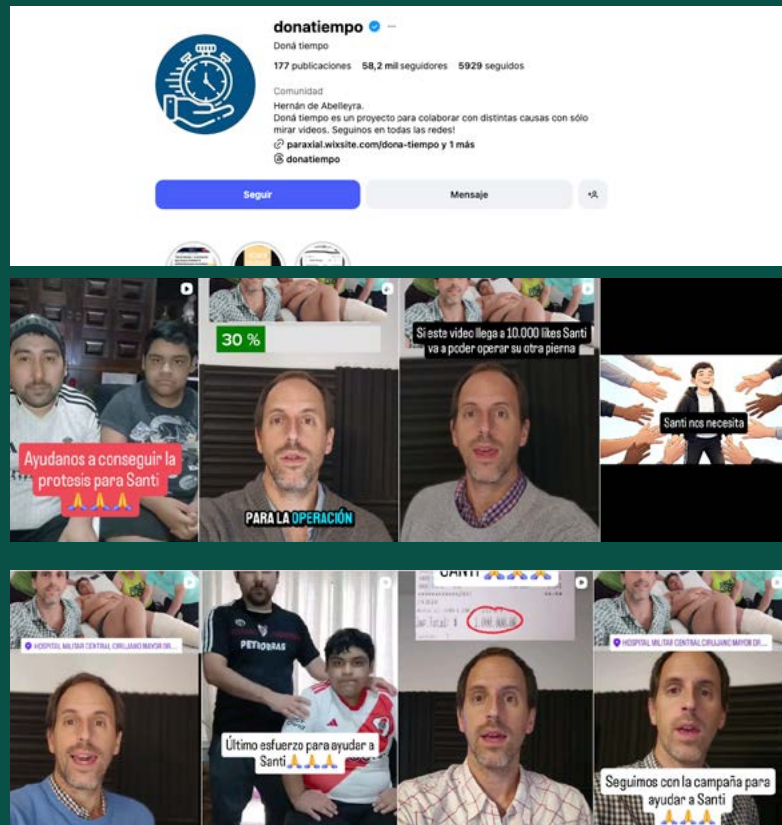


“Hice un video, después otro y de pronto empezó a tener otro impacto”

Combinar el trabajo con un proyecto solidario

Hernán de Abelleira es fotógrafo, realizador audiovisual y especialista en comunicación estratégica. Tiene un trabajo fijo, está casado y tiene tres hijos chiquitos. Sin embargo, dedica varias horas de su día a esta iniciativa. En algún momento pensó en conseguir algunos voluntarios, pero actualmente se maneja solo con la ayuda de un compañero de trabajo cuando tiene que hacer videos que requieren mayor producción.

"Trato de ayudar lo más posible y vivir el día a día"



"Me escribió el papá, me dijo que estaban con problemas y que necesitaban juntar plata para terminar la casa. El chico tiene problemas respiratorios y le sacaron un pulmón, así que era una situación difícil. Fui dos veces a la casa a entrevistar a los padres y a mostrar cómo vivían. Y armamos un video para que fuera más emotivo."

Para Hernán es casi imposible no comprometerse con las historias que le llegan todos los días. A veces pasa que las familias tienen necesidades básicas que no están cubiertas y que se convierten en prioridades, más allá de la campaña puntual. *"Me generan mucha emoción los audios de las madres cuando va a arrancar la campaña o cuando termina. Me dicen que golpearon la puerta a todo el mundo*

y que nadie las escuchó ni respondió."

Otro caso muy conocido fue el de Santi, un chico que fue diagnosticado con Genu Varo Severo, una deformidad en las piernas que hace que sus rodillas estén arqueadas hacia afuera y que le sea muy difícil caminar normalmente. En enero de 2025 le hicieron la primera cirugía en una de sus piernas y Doná Tiempo recaudó el dinero necesario. Actualmente, hay una campaña abierta para juntar el dinero para la prótesis que necesita en su otra pierna.

Lo que es muy importante y Hernán intenta hacer también, es un seguimiento de cada una de las causas con las que colabora Doná Tiempo. Va a la casa de los chicos y chicas, saca fotos y sigue en

contacto con los familiares. *"Yo les pido que me vayan mandando fotos porque a la gente que colabora también le interesa saber a dónde se destina su plata. En el caso de Nahel, yo fui subiendo todo a medida que iban remodelando la casa. Ellos iban pintando, poniendo los cerámicos, cerrando las ventanas y todo eso lo fui documentando para publicar en las redes", comenta.*

El poder de las redes sociales

Así como las redes sociales son muy útiles, también se convierten en un misterio para quien las usa, por ejemplo en el caso de los proyectos benéficos.

Los videos a veces se vuelven virales y otras veces tienen pocas vistas, sin que



el usuario sepa muy bien el motivo. Además, no dejan de ser un lugar para distraerse y entretenerse. *“Algunos videos de los chicos tienen 4000 o 5000 vistas, pero de golpe hay uno que tiene 1 millón y pico. Ese de 1 millón hace que un montón de gente me empiece a seguir. Pero bueno, depende también de las redes sociales, que a veces son difíciles de interpretar. Lo social no garpa tanto porque la gente en realidad entra la red social a otra cosa, a entretenerse, y cuando aparece un video de un chico con problemas prefiere pasar rápido. Es un canal difícil para entrar.”*

Actualmente, también hay influencers o programas de radio o streaming que aprovechan la gran audiencia que tienen para hacer recaudación para causas

solidarias. Uno de los casos más conocidos es el de Santiago Maratea. *“Él es un influencer que tiene una parte solidaria y que aprovecha sus 3 millones y pico de seguidores para armar una campaña y la rompe. El otro día también vi que el programa Perros de la calle, en Urbana Play, hizo una campaña en 15 minutos y juntaron 17 millones de pesos. La verdad que es espectacular. Me encantaría algún día tener ese poder de audiencia para poder juntar más plata en menos tiempo. Pero mi objetivo por ahora es mantener el proyecto. Hacer lo que pueda, ver si salen campañas chicas, tratar de ayudar lo más posible y vivir el día a día.”*

La mayoría de las campañas de “Doná tiempo” tienen como protagonistas a niños que viven en entornos vulnerables.

Contacto

You Tube: **Doná Tiempo**

Instagram **@donatiempo**

Tik Tok **@donatiempo**

Facebook: **Facebook.com/Donatiempoahora/**

SUEÑO CON DORMIR Y NO ME SALE

El psicólogo Pablo López escribió una guía que ayuda a entender mejor qué pasa cuando dormimos. ¿Por qué tenemos problemas para conciliar el sueño? ¿Cómo influyen los estímulos externos? El buen descanso es fundamental para nuestra rutina diaria.



La pandemia marcó un antes y un después en lo que es el vínculo de las personas con el sueño, y trajo aparejada un aumento considerable de consultas a profesionales de la salud. *“Más allá de lo que tiene que ver con el aislamiento y las medidas específicas que se tomaron en torno a eso, la pandemia también generó cambios de hábitos a nivel laboral y de las relaciones con otros, con las videollamadas. Eso hizo también que nos expongamos más a la luz artificial y a los dispositivos electrónicos. Entonces, todo eso generó un impacto en nuestro descanso”,* cuenta Pablo López, psicólogo, doctor en medicina y especialista en trastornos del sueño.

“Sueño con dormir y no me sale” (Editorial Diana - Grupo Planeta, 2025) es el nombre de su nueva publicación que surgió como resultado de todas esas consultas de pacientes después de la pandemia, y de varios años de trabajo e investigaciones académicas sobre el tema del sueño.

Si bien el libro está basado en datos de la ciencia, está escrito de una manera amigable y trata de alejar al lector de los mitos y creencias que hay alrededor del tema del sueño y del insomnio. *“Está basado en estudios científicos, y al final cuenta con una guía práctica con recomendaciones en términos de cuáles son*

las condiciones que van a favorecer el sueño, lo que se llaman los cinco principios de salud del sueño”, agrega.

“La fase del sueño profundo tiende a reducirse después de los 65 años de edad”



llegan a decir que hasta 6 horas podría llegar a estar bien, dependiendo de la característica de cada persona. Entonces, no hay que obsesionarse porque cuando uno empieza a preocuparse por lo que tiene que dormir, eso genera una preocupación adicional. Las personas que sufren insomnio tienen creencias muy inflexibles que terminan afectando al sueño en sí mismo, que es un proceso que debería venir de forma automática", concluye.

Otra de las cuestiones asociadas a la cantidad de horas de sueño es el tema de la compensación, la idea de creer que si una persona se va a dormir un día más tarde de lo habitual, puede compensar las horas de sueño despertándose más tarde. "A veces esta lógica lo que hace en las personas con insomnio es entrar como en el pantano del control. Entonces empiezan a decir, 'Bueno, como me dormí a tal hora, entonces me levanto más tarde o cancelo las reuniones que tenga en el trabajo para dormir más'. Eso es lo que hay que evitar porque afecta a otro de los parámetros importantes del sueño que es la estabilidad. Si nosotros nos vamos a dormir en horarios estables y regulares, eso favorece a que el sueño sea más reparador".

También resalta la importancia de no tomar el tema del horario como una regla fija. Con respecto al sueño hay que evitar ser muy tajante y no preocuparse de más, porque puede ser contraproducente.

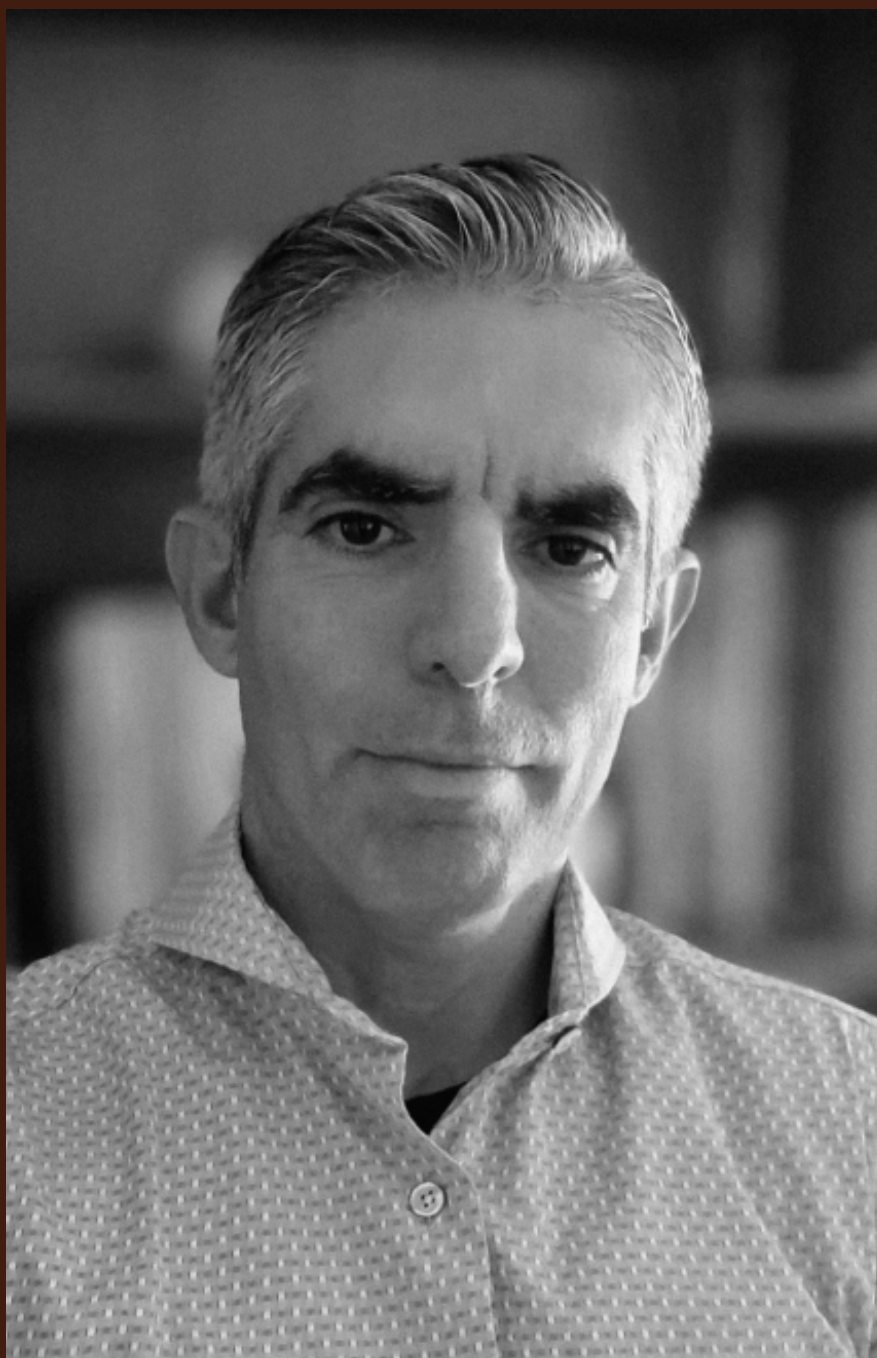
No preocuparse por demás

Cuando nos referimos al sueño, Pablo Lopez hace hincapié en no obsesionarse con el tema, sino tener registro de todas las actividades que se hacen durante el día que dificultan un buen descanso durante la noche. "Las personas empiezan a

hacer cosas deliberadamente con tal de cumplir con las 8 horas de sueño, es decir, es muy inflexible el criterio que usan. Ninguna guía internacional indica que hay que dormir 8 horas. El intervalo es un poquito más amplio, entre 7 y 9. Incluso la Fundación Nacional del Sueño, que es una de las organizaciones más importantes,

"Descansar bien es fundamental para el bienestar físico y emocional".

Sobre Pablo López



Psicólogo por la Universidad de Buenos Aires, se recibió con diploma de honor y luego realizó un doctorado en medicina (PhD) en la Universidad Favaloro.

Desde 2006 es psicoterapeuta en INECO y también trabaja en el Instituto de neurociencias de la Fundación Favaloro. Se especializa en el estudio del sueño y en TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad).

"Uno se pregunta qué tiene que hacer para dormir y normalmente el problema es todas las cosas que hacemos para no dormir".



El rol de la ansiedad

El insomnio se asocia con personas que tienen perfiles ansiosos. La ansiedad es un trastorno muy presente en la sociedad actual y tiene un doble rol en su vínculo con el sueño. *"En general afecta por un lado a la conciliación del sueño desde el inicio, porque las personas, al bajar la estimulación externa se encuentran con sus propias preocupaciones, y eso hace que les cueste mucho dormir. Pero también afecta la reconciliación del sueño. Si por algún motivo se despiertan, sea para ir al baño o cualquier otra cosa, también empiezan a tener preocupaciones y les cuesta volver a dormirse."*

Siestas: ¿sí o no?

Existen opiniones variadas con respecto a la eficacia de las siestas durante el día y estas no suelen tener muy buena prensa. *"Las siestas son beneficiosas en la medida que sean cortas, 20 o 30 minutos, y cerca del mediodía, si no no, porque generan un efecto contrario. Si las siestas son muy*

prolongadas, esto nos ha pasado a todos alguna vez, te levantas y sentís un embotamiento terrible, te cuesta concentrarte. Eso se llama inercia del sueño, es decir, nos cuesta recuperar el nivel de alerta óptimo. Es como que estamos enlentecidos, estamos más cansados."

¿El sueño cambia con la edad?

Existe una creencia que indica que las personas mayores necesitan menos horas de sueño. Pablo nos explica un poco más a fondo esta cuestión, que tiene que ver con características en la fisiología del sueño de las personas de más de 65 años.

"Se dan ciertos fenómenos que hacen que tiendan a despertarse más fácil. Por ejemplo, la fase del sueño profundo tiende a reducirse después de los 65 años, entonces las personas están más predispuestas a despertarse por estímulos en mucha menor intensidad: por ruidos, sensaciones corporales, dolores, luz o cualquier tipo de

estimulación sencilla te despierta más fácil, o en general tienen más ganas de orinar". También hay una presión externa y una expectativa que hace que los adultos mayores esperen dormir lo mismo que antes, cuando eran más jóvenes, algo que es imposible. *"No es esperable que uno duerma como cuando tenía 30 años, pero por cuestiones que no tienen que ver con deterioro, sino con cambios en la arquitectura del sueño. Así como tampoco podríamos dormir las 17 horas de un recién nacido"*

Hábitos para dormir mejor

Para descansar bien y que nuestro organismo funcione correctamente, es importante seguir algunas recomendaciones, pero más que nada, es fundamental concebir al sueño como algo que no solo se relaciona con lo nocturno, sino como parte de un ciclo que dura todo el día. *"Esto es lo que se denomina el ciclo de sueño - vigilia. Lo que nosotros hacemos*

25 AÑOS
andar

mientras estamos despiertos, también tiene que ver o va a ayudar o no a cómo vamos a dormir. Entonces hay que alimentarse lo más saludable posible, realizar ejercicio físico, exponerse a la luz del día todo lo que se pueda, no estar encerrado con baja luz porque eso de alguna manera también engaña a nuestro organismo. Y

entender que si estamos muy sobre activados por lo que hicimos durante el día, hay que respetar un tiempo para bajar las revoluciones antes de irnos a la cama y no llegar con las revoluciones altas porque eso va a hacer que se postergue el inicio del sueño”, explica.

“Dormir en horarios estables y regulares favorece a que el sueño sea más reparador”



Un problema mundial

“La sociedad occidental tiene una privación crónica del sueño y eso hace que tengamos sueño cuando no tendríamos que tenerlo. Se estima que en promedio estamos durmiendo entre una hora y una hora y media menos de lo que está recomendado. Es algo que pasa a nivel global”.



Factores que interfieren con el descanso

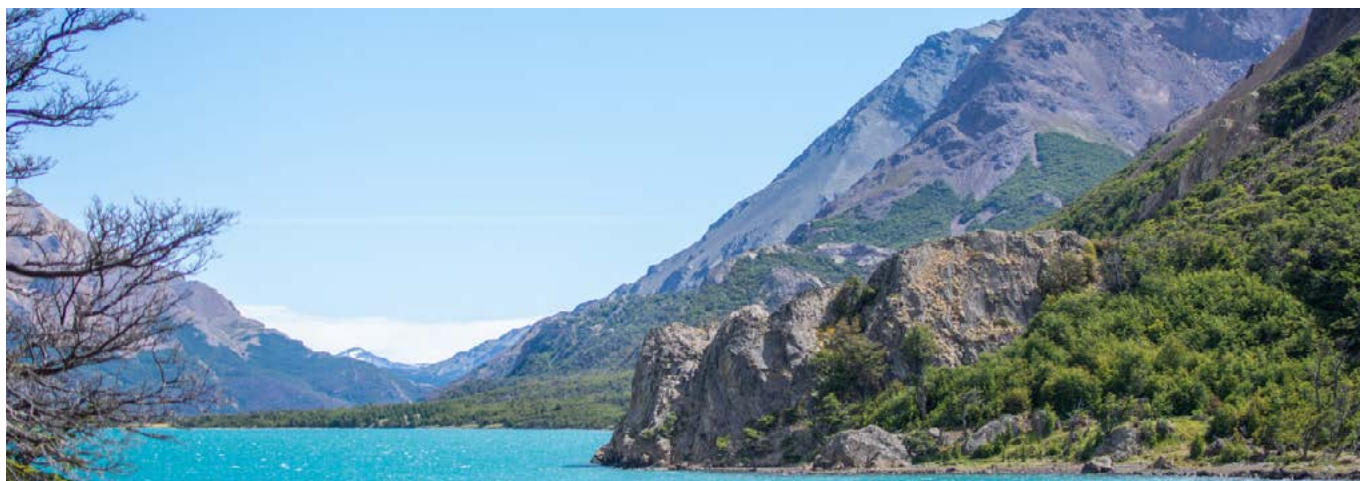
Hoy en día, con la cantidad de estímulos que nos rodean, es cada vez más difícil llegar relajados a la hora de dormir. Es clave que la habitación que usamos para descansar no se utilice para otras actividades, como trabajar por ejemplo, o ver televisión. “Que las señales sean claras de que ahí es el lugar para dormir, y no entrar al cuarto y decir: ‘Bueno, a ver qué hago ahora, duermo, pongo la computadora, veo una serie o me pongo a ver las redes sociales.’ Cuanto más directa sea esa relación entre el ambiente y la conducta de dormir, más espontáneamente vamos a poder hacerlo”.

También existen otros factores que interfieren como la cafeína, el chocolate o el alcohol. “El efecto de la cafeína dura hasta 6 u 8 horas después de que la tomamos, entonces es importante tener en cuenta eso, sobre todo si tenemos un sueño sensible. El tema de no tomar alcohol por las noches es porque afecta a la continuidad del sueño y del mantenimiento. Hace que el sueño se entrecorte. En realidad uno muchas veces se hace esta pregunta de qué es lo que tiene que hacer para dormir y normalmente el problema es todas las cosas que hacemos para no dormir.”

Contacto Instagram:
[@psi.pablolopez](https://www.instagram.com/psi.pablolopez)

UN LUGAR MARAVILLOSO CON PAISAJES INIGUALABLES

Teresa Daffunchio nos invita a viajar a la Patagonia para recorrer la historia de la provincia con más parques nacionales de la Argentina. Un lugar con lagos increíbles e inmensos glaciares, como nuestro querido Perito Moreno, que se destaca también por sus vistosas y coloridas flores. ¿Sabías que El Chaltén es la capital nacional del Trekking? Santa Cruz tiene todo para disfrutar unas vacaciones saludables.



Santa Cruz es la segunda provincia más extensa de la Argentina. En sus 243.943 km² se puede encontrar el comienzo de la mítica Ruta 40, el glaciar más famoso del país y numerosos paisajes interminables con recorridos llenos de historia.

De acuerdo a las muestras encontradas en los yacimientos de Los Toldos y Piedra Museo, el territorio de la actual provincia de Santa Cruz estaba habitado desde hace ya unos 11.000 años.

El descubrimiento

En 1519, Hernando de Magallanes inició una expedición al servicio de la Corona española para alcanzar las Indias Orientales y abrir una ruta comercial atravesando el Océano Pacífico. Allí descubrió el canal natural navegable que luego recibiría su nombre: el Estrecho de Magallanes.

Fue un integrante de esa misma expedición, Rodríguez Serrano, quien descubrió y nombró el Puerto de Santa Cruz el 3 de mayo de 1520, en conmemoración de la fiesta religiosa de la Invención de la Santa Cruz.

En aquel entonces estaba radicada en la zona la etnia tehuelche (tson'k o chon), cazadores principalmente de guanacos, huemules y choiques.

En años sucesivos la Corona española siguió con enviados que fueron creando distintas colonias españolas. Los misioneros Flores de León en 1621 y Nicolás Mascardi entre 1671-72 recorrieron la región e intentaron establecer reducciones.

Los estudios de Charles Darwin

En 1832 la nave británica Beagle, comandada por el capitán Fitz Roy, trajo al naturalista Charles Darwin para realizar sus estudios sobre el mundo natural y sus especies.

Tierra de Francisco P. Moreno

En 1877 el perito Francisco P. Moreno, bautizó al lago que da origen al río Santa Cruz con el nombre de lago Argentino, izando una bandera de Argentina. Fue una de las primeras personas no indígenas que llegó a la zona. Estuvo muy cerca del glaciar, que en su honor lleva su nombre, pero no logró conocerlo. Trabajó denodadamente en la preservación de la naturaleza del sur argentino y por su iniciativa se fundaron parques nacionales. Se lo considera un mentor de la soberanía argentina, dado su denodado esfuerzo en la resolución de los conflictos limítrofes.

Más tarde, con la creación del Virreinato del Río de la Plata en 1776, la región pasó a depender de la Intendencia de Buenos Aires. Se produjeron una serie de exploraciones geográficas y poco a poco se fue consolidando el asentamiento poblacional con ventajas oficiales ofrecidas para trabajar la tierra y promover la colonización. Los interesados recibían una legua de tierra, 500 ovejas, algunas vacas, una casilla y elementos para la labranza del suelo. Esas facilidades después de 5 años debían ser devueltas para recibir la propiedad definitiva de la tierra.

En 1859 el argentino Luis Piedrabuena estableció su base en la Isla Pavón, que más tarde llevaría su nombre, y en 1864 fundó la pequeña población de Las Salinas, que actualmente es una adyacencia de la ciudad de Puerto Santa Cruz.

La Ley N° 1532 de 1884 creó el territorio nacional de Santa Cruz, con el objetivo de incorporarlo al país y destinarlo a la explotación ovina. El gobernador Ramón Lista, en 1888, decidió trasladar la capital del territorio de Puerto Santa Cruz a Río Gallegos. En 1884 se dicta la Ley de Territorios Nacionales.

Entre 1878 y 1920 hubo un importante crecimiento de la población como consecuencia de la explotación ovina; que luego continuó con las migraciones vinculadas a la actividad minera hacia 1950.



Belleza geográfica

Al oeste, la región andina se caracteriza por la presencia de la sección de la cordillera de los Andes denominada Andes Patagónicos.

Es un tramo de la cordillera que presenta menor altura, pero cuenta con sus cumbres nevadas durante todo el año. Entre ellas se destacan el Chaltén (o Fitz Roy) con 3405 m que se muestra en el escudo y bandera provincial, y el cerro San Lorenzo (3706 m s. n. m.).

Al pie de los cordones andinos se encuentran grandes lagos de origen glaciar tales como el Argentino, el Viedma y el San Martín. Los lagos Buenos Aires y Pueyrredón, por ejemplo, son surcados por témpanos que se desprenden durante el verano de los grandes glaciares que constituyen el Campo de Hielo Patagónico Sur. En esta bella región se ubica el célebre parque nacional Los Glaciares y el no menos conocido parque nacional Perito Moreno.

Al centro y este, encontramos la región

extra andina predominando el relieve de mesetas escalonadas y también se presentan valles fluviales y cañadones.

En el litoral marítimo las costas de Santa Cruz se caracterizan por poseer acantilados y ríos. Al sur de la provincia se extiende una región húmeda con pasturas y praderas que, tras pasar el límite entre los estados argentino y chileno, llega al Estrecho de Magallanes. Esa zona, llana, ha recibido el nombre de Pampas de Diana dada la abundancia de caza existente.



El Parque Nacional Perito Moreno.

Conserva más de 142 hectáreas de las ecorregiones Estepa Patagónica y Bosques Patagónicos.



Parque Nacional Patagonia,
Un paisaje con numerosos conos volcánicos, cañadones, llanuras con pastizales.



Parque Nacional Monte León.

Protege una muestra de 62.169 hectáreas de estepa patagónica y 36 kilómetros de costa sobre el Mar Argentino..

Flora y fauna

Es variable según la zona. En los bosques subantárticos encontramos la lenga, el guindo y muchos arbustos como el notro o ciruelillo y el calafate, que ofrece vistosas y coloridas flores.

Entre la avifauna, merecen destacarse el carpintero negro patagónico, el cóndor, el águila mora, cisne de cuello negro, picaflor de cabeza grande, carpintero patagónico y diversas variedades de pato.

En los ambientes acuáticos se encuentra una gran diversidad de aves, que incluye cisnes cuello negro y patos como el zambullidor grande y el de los torrentes. Entre los animales terrestres se destacan el puma y la mara. En la zona llana los choiques, huemules, guanacos y culpeos. En la región boscosa se encuentran huemules, pudús y ganado vacuno criollo cimarrón.

En las costas se encuentran diversas especies de pingüinos, lobos y elefantes marinos, mientras que sus aguas costeras están muy pobladas de toninas, orcas, delfines y ballenas.

Tierra de aventuras

Santa Cruz es la provincia con más Parques Nacionales de la Argentina: Patagonia, Monte León, Los Glaciares, Perito Moreno, Bosques Petrificados, Isla Pingüino y Makenke (interjurisdiccionales).

Uno de sus principales atractivos turísticos es sin dudas el Parque nacional Los Glaciares (declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 1981) donde se halla ubicado el Lago Argentino. Pero además de los parques nacionales, tiene otros lugares de imponente belleza como el Glaciar Upsala, las Penínsulas de San Julián y de Magallanes. Mientras que, en la Cueva de las Manos, declarada también Patrimonio de la Humanidad, se conservan manifestaciones rupestres de más de 9.000 años de antigüedad.

En Santa Cruz se puede disfrutar de una variedad de deportes, tanto acuáticos como terrestres, incluyendo actividades de aventura. El Chalten Conocida como la "Capital Nacional del Trekking" tiene más de cincuenta circuitos para practicar esa actividad. También se puede realizar pesca deportiva, explorar la zona en vehículos 4x4 y hacer observaciones de la flora y fauna.

Siempre se debe tener en cuenta una serie de recomendaciones para evitar cualquier tipo de accidentes. Es importante respetar las indicaciones de los carteles, cuidarse del sol, hacer pausas para hidratarse y descansar durante los recorridos, evitar desviarse de los senderos determinados y si se acampa o se visita alguna reserva natural, evitar hacer fuego. En caso de ser necesario, hacerlo sólo en lugares permitidos y nunca debajo de árboles. No sólo debemos tomar precauciones de cuidado personal sino también del cuidado del entorno natural.

Teresa Daffunchio
Red Social FUYA

Fuentes:
www.fao.org

Wikipedia
<https://www.argentina.gob.ar/cultura/>
<https://www.santacruzpatagonia.gob.ar/>

Fotos :
Portal de la Provincia de Santa Cruz

Pediatría en nuestro centro médico

📍 Moreno 2033, CABA

- No pagás coseguro
- Tenés disponibilidad horaria
- Recién nacidos
- Lactantes
- Preescolares
- Jóvenes hasta 17 años
- Control de niño sano

www.andar.org.ar/autogestion

Sacá tu turno online