

63

Obra Social de Viajantes Vendedores de la República Argentina • N ° 63 • Abril 2026



a!

**Herramientas para
entrenar la mente.**



En el Centro Médico *andar* tenemos especialistas en:

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

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

25 AÑOS
andar

Moreno 2033, 2º piso, CABA

63

Revista a!

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

Nro. 63 Abril 2026

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
Débora Guerra
Sofía Bernasconi
Leticia Vivas
Laura Wittner
Teresa Daffunchio

06

Novedades

Más servicios desde la comodidad de tu hogar



Consultas médicas virtuales, autorización de órdenes, acceso a cobertura de medicación y muchas cosas más.

08

Prevención

Alergias: todo lo que hay que saber



Existen diferentes tipos y cada una puede variar de una persona a otra. Conocé las medidas que podés tomar para evitar o aliviar los síntomas.

14

Solidaridad

Reacción Rodante



Buscan generar conciencia sobre la accesibilidad a través de intervenciones artísticas en rampas y veredas rotas.

18

Bienestar

Herramientas para entrenar la mente



Un grupo de investigadores crearon una plataforma digital gratuita con más de 100 ejercicios para ayudar a prevenir el deterioro cognitivo.

22

Entrevista

Diario de menopausia



La escritora Laura Wittner escribió un libro con una mirada cotidiana sobre los cambios físicos y emocionales que debe enfrentar la mujer.

27

Sociedad

Chubut, después de los incendios



Teresa Daffunchio nos invita a recorrer los lagos, las playas, las montañas, los glaciares, los bosques y la historia de una de las tres provincias más grandes de la Argentina.



Instituto Superior de Viajantes

Diabetes bajo control.

En el último tiempo, la obesidad mundial ha crecido un 30% y la incidencia de diabetes un 38%, afectando a niños, adolescentes y adultos.

Ante este panorama, es fundamental tomar un rol como pacientes e incorporar ciertas herramientas que pueden ser claves para un bienestar diario. Significa acompañar el tratamiento farmacológico con un cambio de hábito alimentario guiado por un educador de Diabetes y realizar alrededor de 150 minutos semanales de ejercicio físico. Aspectos que se deben ajustar a cada paciente en particular, teniendo en cuenta sus comorbilidades, edad, sexo y antecedentes.

En este sentido, se recomienda hacer las cuatro comidas más alguna colación y respetar el "Método del Plato", muy efectivo visualmente para el paciente:

- 50% Vegetales NO almidonados (como espinaca, lechuga, brócoli, tomate).
- 25% Proteínas de alta calidad.
- 25% Carbohidratos complejos (avena, pan integral, legumbres) o granos integrales.

Otros pilares para el cuidado de los pacientes con diabetes son:

- Hemoglobina glicosilada (HbA1c): menor a 7 según la ADA teniendo en cuenta las comorbilidades, riesgos de hipoglucemia, edad, y duración de la diabetes mellitus
- Glucosa en ayunas: 80-130 mg/dl
- Glucosa postprandial (1-2 horas después de comer): menor a 180 mg/dl
- Presión arterial: 130/80 mmHg
- Colesterol LDL:
 - Muy alto riesgo: menor de 55 mg/dl.
 - Alto riesgo: menor de 70 mg/dl.
 - Moderado riesgo: menor de 100 mg/dl.

Por lo cual, la Asociación Americana de Diabetes (ADA) enfatiza la importancia de ajustar estas metas de forma individualizada.

Recordá que estas son metas generales; consultá siempre con tu educadora de diabetes y diabetólogo de andar para ajustar tu plan personal.

Dra. Débora Cecilia Guerra
Especialista en clínica médica,
diabetóloga y auditora
Centro Médico andar
MN 183877 - MP 237062

Más servicios desde la comodidad de tu hogar

¿Sabías que podés hacer consultas médicas online sin tener que ir a una guardia ni pagar coseguro? También podés autorizar órdenes, acceder a información actualizada sobre la cobertura de tu medicación y muchas cosas más

CONSULTAS POR TELEMEDICINA

Si sos beneficiario de los planes Clásico, Especial o Plus de AMBA -o de la red global de Santa Fe- recordá que ahora podés acceder al servicio de atención médica a través de una videollamada por medio de Emerger sin necesidad de trasladarte de tu casa ni pagar coseguro.

Para poder utilizar este nuevo servicio solo necesitás contar con un teléfono celular o tablet con cámara frontal y una buena conexión a Internet-wifi.

El horario de atención es de 9 a 20 horas.

Ingresá al nuevo servicio de telemedicina a través del centro de autogestión de andar:

[<https://www.andar.org.ar/autogestion/>]



NUEVO VADEMÉCUM

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.

Consultá el correspondiente a tu plan en

[<https://www.andar.org.ar/vademecum.php?menu=2>]

APP MOBILE

Con la app de andar podés hacer todos los trámites de la obra social en forma digital. Accedé a la credencial, pedí turnos para vos y tu grupo familiar, consultá prestadores por cercanía en la cartilla y hacé el seguimiento de tus autorizaciones. Todo desde un solo lugar, más rápido y fácil.

Descargá la app y probá esta nueva función en:

[<https://andar.org.ar/mobile/>]



**No tenés que ir a una
guardia para que te vea
un médico**

andar
Te hace bien

ALERGIAS: TODO LO QUE HAY QUE SABER

Existen diferentes tipos de alergias y cada una puede variar de una persona a otra. ¿Sabías que para el año 2050 se cree que la mitad de la población mundial va a estar afectada por esta enfermedad? Conocé algunas de las medidas que podés tomar para evitar o aliviar los síntomas.



“Las alergias pueden desaparecer por un período de tiempo y volver con mayor intensidad”.

La alergia es una reacción exagerada del sistema inmunológico ante una sustancia específica que por sí misma es inocua, y que pasa desapercibida en otras personas. Al inhalar, ingerir o estar en contacto a través de la piel con esta sustancia, denominada alérgeno, se produce una respuesta hipersensible en el cuerpo cuyo resultado es una serie de síntomas. Los más comunes son estornudos, picazón y secreción nasal, ojos rojos e irritados, tos y urticaria. En algunos casos las personas pueden llegar a sentir falta de aire y silbido en el pecho, síntomas similares a los del asma, y en casos extremos desarrollar una anafilaxia, que es una reacción alérgica grave que requiere intervención médica inmediata.

La alergia es una de las 6 patologías más frecuentes, y en el mundo hay alrededor de 400 millones de personas que la padecen. Para el año 2050, según datos de la Organización Mundial de la Salud, se cree que la mitad de la población se verá afectada por esta enfermedad.

Existen diferentes tipos de alergias y cada una puede variar de una persona a otra.

Los síntomas oscilan desde una simple picazón de nariz hasta una reacción anafiláctica grave, que puede poner en riesgo la vida. Además, las alergias pueden desaparecer por un período de tiempo y volver más adelante, en algunos casos con mayor intensidad. Si bien no tiene cura, sí existe un componente genético importante para desarrollarla. Actualmente, existen una gran variedad de tratamientos para sobrellevarlas mejor y aliviar los síntomas.

Alérgenos

Son sustancias que por sí mismas son inofensivas, pero que se convierten en una amenaza para el organismo de las personas alérgicas. Son los causantes de que el cuerpo reaccione de una manera inusual, al reconocer esa sustancia como dañina y amenazante.

Existen varios tipos de alérgenos: ácaros de polvo (se encuentran mayormente en el hogar), polen (polvo producido por las plantas), hongos ambientales como el moho (crece en zonas húmedas dentro del hogar), proteínas de origen animal (se encuentran en la caspa y la saliva de

animales), insectos (picadura de abejas, avispas, hormigas), algunos alimentos (frutos secos, trigo, soja, pescados, mariscos y frutas), medicamentos (penicilina y sus derivados, aspirina o ibuprofeno) y materiales que entran en contacto con la piel (látex y otros).

Es muy importante conocer los alérgenos que producen la reacción alérgica en el cuerpo, para evitar estar en contacto con ellos y eliminar el riesgo de tener un episodio.

¿Cómo saber si somos alérgicos?

Las alergias más comunes suelen ser fáciles de diagnosticar. Para saber si somos o no alérgicos a determinadas sustancias, es necesario hacer una consulta médica y realizar estudios y pruebas. Además, responder al profesional algunas preguntas que son claves sobre los hábitos y costumbres diarias que pueden estar vinculadas a la aparición de una alergia. Varias de estas preguntas tienen que ver con la presencia o no de animales en el hogar, el consumo o no de tabaco, la frecuencia de los síntomas, la toma de determinados



medicamentos y los antecedentes familiares.

Conocer el tipo de alergia y el componente o alérgeno que la produce es fundamental para poder prevenirla, evitar sus síntomas y mejorar la calidad de vida del paciente.

Las alergias estacionales

Las alergias suelen ser más comunes en determinadas épocas del año, como en el otoño y la primavera, por la presencia de mayores concentraciones de polen o de moho, que desencadenan una reacción alérgica en el cuerpo. Uno de los síntomas más comunes de este tipo de alergia es la rinitis o inflamación de la mucosa interna que reviste la nariz, conocida popularmente como "fiebre del heno".

Los principales síntomas de la rinitis alérgica son goteo nasal, nariz tapada, lagrimeo y enrojecimiento de los ojos, picazón de nariz, garganta y paladar. Muchas personas consideran a estos síntomas como parte de un resfrío común que puede durar varios días. Pero según la Asociación Argentina de Alergia e Inmunología Clínica, quienes tienen alrededor de 4 resfríos largos al año, que duran un máximo de diez días, podrían estar padeciendo una rinitis alérgica.

Según la AAAeIC, padecen rinitis alérgica alrededor de 5 millones de argentinos. Es una enfermedad que afecta a muchas áreas importantes de la vida cotidiana, como son el descanso nocturno, el trabajo o el presentismo escolar. La rinitis también puede producir fatiga diurna, como consecuencia de un mal descanso durante la noche, y episodios de irritabilidad.

"Alrededor de 5 millones de argentinos padecen rinitis alérgica"

Prevención

Si bien las alergias no tienen cura, sí pueden prevenirse tomando algunas medidas en la vida cotidiana, para evitar o aliviar los síntomas:

Mantenerse lo más alejado posible de los agentes que causan la alergia (polen, moho o caspa animal).

Tratar de no salir los días secos y con mucho viento, cuando hay altos niveles de polen en el aire.

Lavarse las manos y la cara luego de salir a la calle.

No colgar la ropa en el exterior.

Pasar la aspiradora con frecuencia y lavar seguido la ropa de cama.

Mantener cerradas el mayor tiempo posible las ventanas de la casa para evitar la entrada del polen y otros alérgenos.

Evitar cortar el césped y hacer otras tareas de jardinería que levanten alérgenos.

No hacer actividad física al aire libre temprano por la mañana, cuando el conteo de polen es más alto.

Llevar un registro de los alimentos que consumimos, los síntomas y las actividades diarias, para detectar lo que puede llegar a desencadenar la alergia, en caso de no saberlo.

ASMA

Esta es otra de las denominadas alergias respiratorias, pero que afecta principalmente a los bronquios, generando episodios de tos con o sin flema, silbidos en el pecho, falta de aire y dificultad para respirar. Estos síntomas pueden ser provocados por alérgenos como el moho, los ácaros, el polen o la caspa animal.



Alergias medicamentosas

Cuando se toma un medicamento y el sistema inmunológico del organismo lo identifica como una sustancia extraña, genera un anticuerpo específico contra ese medicamento y se produce una reacción alérgica. Puede ocurrir que este mecanismo no suceda con la primera toma sino luego de exposiciones repetidas. Un mismo medicamento puede generar una reacción alérgica leve, y en tomas posteriores, luego de un largo intervalo de tiempo, producir una más grave. En estos casos, se recomienda a las personas llevar algún tipo de identificación para poder prevenir que, en caso de una atención médica de emergencia, se suministre por error el medicamento al que es sensible. Los síntomas de una alergia a una medicación pueden ser urticaria, fiebre, picazón, falta de aire o sibilancia.

Cuándo consultar al médico - Signos de alarma

En determinados casos, las alergias pueden generar una reacción grave en el organismo llamada anafilaxia, que requiere una consulta médica en forma urgente. Ante cualquiera de estos síntomas, es necesario llamar al servicio de emergencias o llevar a la persona al centro de salud más cercano:

-Sensación de opresión en la garganta y dificultad para respirar.

-Mareo, disminución de la presión arterial y/o palpitaciones.

-Labios, lengua, cara y cuello hinchados.

-Urticaria generalizada.

-Vómitos y diarrea.

“Las alergias pueden generar una reacción grave en el organismo llamada anafilaxia, que requiere una consulta médica en forma urgente”

Fuentes:

- Asociación Argentina de Alergia e Inmunología Clínica
- Asociación de Alergia, Asma e Inmunología Buenos Aires
- Hospital de Clínicas
- Mayo Clinic





Hotel Posta del Viajante.
Mar del Plata.



Complejo Turístico Huerta Grande.
Huerta Grande, Córdoba.

***Somos viajantes,
viajemos.***

Informes: secturismo@redsocialfuva.org.ar



Federación Única de Viajantes de la Argentina

REACCIÓN RODANTE

Un proyecto solidario busca crear conciencia sobre la accesibilidad a través de intervenciones artísticas en rampas y veredas rotas. La iniciativa la creó Sofía Bernasconi, quien a causa de un accidente se moviliza en silla de ruedas..



Sofía Bernasconi también es voluntaria de la ONG Acceso Ya.



"Quería comunicar algo especial, no hacer solo dibujitos de colores sin ningún significado"

Sofía Bernasconi llegó a la Ciudad de Buenos Aires, proveniente de Las Flores, con el objetivo de estudiar arquitectura. Pero un accidente le provocó una lesión medular y, con tan solo 19 años, su vida cambió para siempre.

Luego de una larga rehabilitación, empezó a moverse en silla de ruedas y a vivir en carne propia las barreras que le impiden moverse libremente como la mayoría de las personas. Sofía regresó un tiempo a su pueblo hasta que en 2003 decidió instalarse en Buenos Aires, lugar donde continúa radicada hoy a sus 47 años.

Una idea loca que se volvió realidad

Sofía trabaja en un banco, y desde 2010 aprende técnicas de mosaiquismo, vitrofusión y herrería en el taller Escuela del Sur de Andrés Jacob, que queda en Barracas. El arte es parte esencial de su vida, y si bien su principal ingreso proviene de su trabajo administrativo, lo que más le gusta es hacer cosas artísticas con las manos. *"Mi trabajo en el banco es lo que me genera el sustento para vivir, pero a mí lo que me gusta es otra cosa, es la creatividad"*, explica.

Sofía también es voluntaria de la ONG Acceso Ya, que se encarga de promover la inclusión de las personas con alguna discapacidad motriz. Parte de su trabajo allí es detectar las rampas que están rotas o cualquier otro problema de accesibilidad en locales, estaciones de tren o subte, sacar fotos y enviarlas a la fundación. *"No hay visibilización de lo que significan las barreras arquitectónicas en las ciudades"*, sostiene Sofía.

Un día, cuando iba para su casa con su novio Sebastián, se encontraron con un gran agujero en la rampa que está en Av. Rivadavia y Pringles, en pleno barrio de Almagro. Y, en el momento que iba a sacar la foto, su novio le preguntó si no se animaba a repararla ella misma, inspirándose en el trabajo de un artista francés que ella admira. Así empezó todo.

"Ememem hace intervenciones en la vía pública con mosaicos de colores. Detecta agujeros y los rellena con la técnica de mosaiquismo", explica. A Sofía le encanta lo que hace, pero nunca se le había ocurrido aplicarlo ella misma y a tan pocas cuadras de su casa.

Después de meditarlo, accedió a probar. Midió el agujero y se puso a pensar un diseño para colocar en el lugar. *"Yo quería comunicar algo especial, no quería hacer solo dibujitos de colores sin ningún significado. Quería que la intervención transmitiera algo sobre la accesibilidad. Tampoco quería hacer el dibujo de una silla de ruedas, porque la realidad es que a nadie le iba a llamar la atención, porque la discapacidad es algo que a la gente no le interesa tanto o por ahí por miedo no se quieren involucrar"*.

Así nació Reacción Rodante. La primera baldosa tuvo un diseño abstracto, pero era importante porque era la primera y fue todo un desafío para Sofía. Además, al mismo tiempo creó una cuenta de Instagram con el nombre de la iniciativa, para que la contactaran aquellos que no entendieran el mensaje que quería transmitir y pudieran tener más información. Esa primera obra está en la esquina de Rivadavia y Pringles, y sigue ahí desde que la pusieron, en julio de 2022. La colocaron durante la noche, cuando había menos tránsito de personas en la calle, para que nadie pisara el cemento fresco que estaba alrededor.



La baldosa que permaneció



Lo que suele ocurrir es que cuando reparan una rampa o una vereda que está rota, alguien quite la baldosa intervenida. *"A veces es triste, pero si reparan la rampa es como que la misión de la baldosa está cumplida"*. Una sola vez cuenta que pasó que sacaron una de las baldosas intervenidas, cambiaron toda la vereda y después volvieron a colocar la baldosa en el mismo lugar. *"Fue algo rarísimo, una sorpresa. Cuando volví a verla en el mismo lugar me pareció increíble y me quedé pensando que detrás de eso había una persona que había tomado esa decisión..."*



La inspiración en un personaje de fantasía

Después de la primera baldosa, siguieron muchas más. Aunque Sofía no lleva el registro exacto de la cantidad, todas están publicadas en la cuenta de Instagram del proyecto y está orgullosa de cada una de ellas. Para las baldosas que siguieron, se inspiró en Alicia en el país de las maravillas, un personaje literario vinculado a la fantasía. *"De algún modo quería rellenar esos agujeros con mi fantasía, que son las veredas accesibles. Entonces empecé a usar los personajes, tratando de que todos tuvieran algo de ella, y la gente lo empezó a entender. Cuando alguien se cruza con las baldosas está buscando asociarlas con Alicia."*

La repercusión en la calle

Sofía está muy contenta con la gran cantidad de mensajes y saludos que recibe, que le brindan aliento y apoyo. Muchos le dicen que entraron a Instagram y ahí se dieron cuenta del verdadero sentido de lo que hace. *"Nunca atravesé ninguna situación fea, en la que alguien me viniera a decir algo malo. Siempre bien, siempre alentando, siempre con algún comentario positivo."* Se sorprende porque a veces la gente la reconoce en la calle cuando se la cruzan y le cuentan que la siguen en Instagram.

"La discapacidad es algo que a la gente no le interesa tanto o por ahí por miedo no se quiere involucrar"

El arte como unión

En todo este tiempo en que el proyecto está en funcionamiento, Sofía recibió muchos mensajes de otros artistas y diseñadores gráficos que quieren colaborar de alguna manera. *"Les ofrecí la posibilidad de colaborar haciendo un diseño ellos en mosaico, y los que no están vinculados al mosaico, que hicieran un diseño para que yo lo pase a esa técnica."* También se sumaron docentes, interesados en participar y colaborar junto con sus alumnos. *"Con todos hemos hecho algún proyecto, tanto con los niños de jardín, con los de primaria y con los de secundaria. Para mí es hermoso que los chicos empiecen a conectarse con esto de la accesibilidad, que hace que la cabeza se les abra de otra manera y lo transmitan a su familia. Eso que aprenden en el colegio después lo llevan a la casa. Es maravilloso."*

"Lo que me discapacita no es la silla de ruedas, sino la falta de rampas, las rampas rotas o las que están tapadas con autos"

Reacción Rodante deja huellas en sus seguidores y colaboradores. Mucha gente le escribe a Sofía diciendo que quiere iniciar un proyecto similar en su pueblo o ciudad. *"Yo los aliento y les digo, 'Sí, obvio. Pero apúrense, porque esto se necesita en todos lados'. Hay gente que colabora con una baldosa, otros colaboran con materiales y azulejos. Algunas empresas también me han donado, así que estoy muy agradecida."*

El apoyo de su ciudad natal

Reacción Rodante funciona también en Las Flores, la ciudad de la que es oriunda Sofía, y que queda a unos 200 km de la



capital. *"Mi mamá, mi hermana, mi sobrino, mis tíos y muchos amigos viven ahí. Una profesora de arte que maneja la técnica del mosaiquismo me propuso seguir el proyecto en las escuelas de allá. Ella lo propone a principio de año y los quintos o sextos años que votan ese proyecto, lo empiezan. Yo voy para allá, los conozco, hablo con ellos, les cuento de qué se trata y les muestro cómo se hace la baldosa y todo."* Después los alumnos son los que salen a hacer el relevamiento por la ciudad y hacen la baldosa con materiales y azulejos que donan algunas organizaciones que apadrinan el proyecto.

Contacto
Instagram: @reaccionrodante

HERRAMIENTAS PARA ENTRENAR LA MENTE

Un grupo de docentes e investigadores de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata crearon LABPSI, una plataforma digital para estimular el cerebro. Tiene más de 100 ejercicios para entrenar la concentración, la memoria y ayudar a prevenir la demencia y el deterioro cognitivo. No requiere registro, es de acceso gratuito y puede utilizarse en el celular, la tablet o la computadora.



En 2016 nació LABPSI como una herramienta con un fin pedagógico, un soporte para los estudiantes de psicología de la Universidad de Mar del Plata. “Queríamos que fuera un espacio experimental para los chicos que cursaban la carrera, para que pudieran ver algunos conceptos que tratábamos en las cursadas, plasmados en un ejercicio”, cuenta Leticia Vivas, doctora en neuropsicología, investigadora del CONICET y una de las principales impulsoras de la plataforma.

Más adelante, gracias a un subsidio de la Association for Psychological Science, pudieron realizar el primer prototipo de la plataforma, y, con la llegada de la pandemia en 2020, surgió la idea de abrir el sitio a la comunidad. “Nosotros ya veníamos trabajando con varias instituciones, pero sobre todo con una ONG de la ciudad de Mar del Plata, que se llama Gama, que trabaja en estimulación con personas con deterioro cognitivo leve y demencia. Ellos necesitaban digitalizar las actividades porque durante la pandemia hubo que pasar todo lo que se hacía presencial a virtual y además ya venían con ganas de incursionar en la tecnología”, explica.

En 2022 rediseñaron el sitio a partir de un trabajo con usuarios de cuatro instituciones diferentes. “Lo que hicimos fue ir periódicamente a trabajar con la gente. Hicimos un estudio de usabilidad y tomamos medidas objetivas y subjetivas de cómo lo utilizaban, qué errores cometían y dónde. A partir de ahí hicimos un rediseño, algo que se llama maquetado, que son como opciones para que sea la gente la que nos diga qué es lo que para ellos es más natural, más fácil. Después hicimos el trabajo con otro grupo para ver si efectivamente ese cambio había disminuido los errores y mejorado la navegabilidad del sitio.”

Ejercicios y niveles de dificultad

LABPSI es muy fácil de utilizar. Se puede ingresar desde el celular, la tablet o desde una computadora y no requiere registro ni datos personales del usuario. Cuenta con ejercicios de diferente tipo que están organizados por categorías: Memoria, Atención, Representaciones Mentales, Lenguaje, Cognición Social, Razonamiento, Percepción, Acciones y Objetos. A su vez, dentro de cada categoría, los ejercicios están identificados por colores, de acuerdo al nivel de dificultad: los que están en color verde son los más fáciles, los de color amarillo y naranja tienen un nivel intermedio y los identificados con el color rojo son los más difíciles. *"Una persona que está bien cognitivamente puede empezar a usar los que son naranjas o rojos, que son más desafiantes, y otra persona que tiene más dificultades, e incluso por ahí tecnológicas, si quiere*

acostumbrarse al uso al laboratorio, puede empezar por los verdes o amarillos."

En los casos de pacientes diagnosticados con demencia o afasia, recomiendan que las personas hagan los ejercicios junto a un profesional, por ejemplo una fonoaudióloga. Para el uso de los profesionales, LABPSI ofrece un apartado con todos los ejercicios cargados en una tabla de Excel con su respectivo link.

Los ejercicios siguen un protocolo, que es generalmente el que utilizan todos los profesionales de salud mental y que ya están probados en su eficacia. Sin embargo, muchos están adaptados y pensados especialmente para esta plataforma. *"Algunos surgieron de los mismos talleres de estimulación cognitiva que los profesionales nos sugirieron, o tuvieron ideas nuevas y las implementamos. Después, por ejemplo, hay uno específico de me-*

moria, que para confeccionarlo usamos textos que habían producido personas que van a los talleres de memoria", aclara.

A quién está dirigido

Si bien está pensado para adultos mayores, pueden utilizarlo personas de todas las edades. *"Los contenidos, los personajes y las canciones que ponemos en los ejercicios están pensados para personas mayores. Pero obviamente una persona joven lo puede usar. Hasta nos ha pasado en alguna exposición que lo han usado los niños", aclara.*

Su uso es particular, pero actualmente está siendo utilizado por profesionales de diferentes instituciones del país y Latinoamérica.

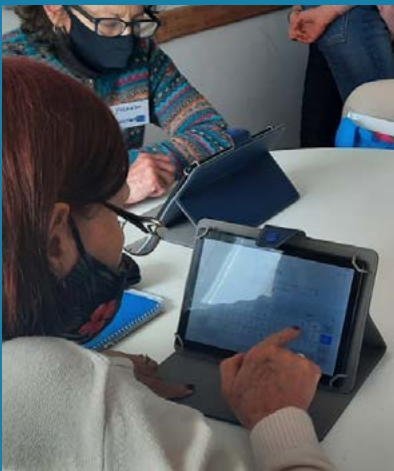


"Los contenidos, los personajes y las canciones que ponemos en los ejercicios están pensados para personas mayores"



Leticia Vivas, doctora en neuropsicología e investigadora del CONICET..

Señales de alerta



El deterioro cognitivo suele empezar con algunas fallas en la memoria. *“Es lo que se llama deterioro cognitivo amnésico, porque justamente empieza con esas fallas de memoria. Lo que aparece son esos olvidos que surgen en la vida cotidiana, y que a la persona le resultan angustiantes. Se da lo que se llama una queja subjetiva, o sea, la persona empieza a decir, ‘Che, siento esto y esto.’ Y también la familia. El familiar nota que la persona está distinta, y ahí se recomienda hacer una evaluación cognitiva”.*

También existen otro tipo de demencias, como la Demencia Frontotemporal que se caracteriza por alteraciones en el lenguaje o la conducta. Esta suele darse a una edad más temprana, entre los 40 y los 65 años de edad.

Conocer para prevenir

Algo muy interesante de la plataforma es que tiene un doble objetivo: por un lado busca estimular la salud cerebral y cognitiva, pero al mismo tiempo tiene como intención dar a conocer los factores de riesgo de trastornos como por ejemplo la demencia.

En uno de los ejercicios se detalla cada uno de los factores de riesgo y luego hay un repaso de cada uno para que los usuarios los tengan siempre presentes.

“Hay algunos conceptos que aprovechamos para transmitirlos a través de los mismos ejercicios del laboratorio”, agrega.

Según estudios de la Federación Internacional de Asociaciones de Alzheimer y Demencia, actualmente hay en el mundo unos 55 millones de personas con demencia, y el número podría duplicarse para el año 2050.

Leticia Vivas cuenta que, al crecer la

edad de la población y la expectativa de vida, el riesgo de padecer demencia es mayor, ya que la edad es uno de los factores no modificables para contraer esta enfermedad. *“Cada vez se conoce más sobre los factores de riesgo modificables. Se está estudiando mucho esto y hoy sabemos que hay 14 factores que se pueden cambiar, y que hay suficiente evidencia para saber que contribuyen a la demencia. Si los modificamos, los eliminamos o los controlamos, bajamos nuestro riesgo de*

"Actualmente hay 55 millones de personas con demencia, y el número podría duplicarse para el año 2050"

tener demencia y también el de la población", agrega.

Es fundamental tener hábitos saludables y controlar los valores de colesterol, la diabetes, el tabaquismo y el sedentarismo, entre otros factores. "Todo eso es importante, y también la socialización y la estimulación cognitiva. Todo tiene una cara que es factor de riesgo y otra que es lo contrario. Por ejemplo, el sedentarismo es el factor de riesgo y la contracara sería hacer actividad física como factor protector."

El factor ambiental es uno de los menos conocidos, pero que también influyen en el desarrollo de la demencia. "La contaminación del ambiente, a la que no le damos tanta importancia, también es uno de los factores que ya está demostrado que influye en el desarrollo de la demencia. Es

algo más poblacional, claro. El individuo tiene menos para hacer ahí, pero es importante que los gobiernos puedan manejar eso", dice.

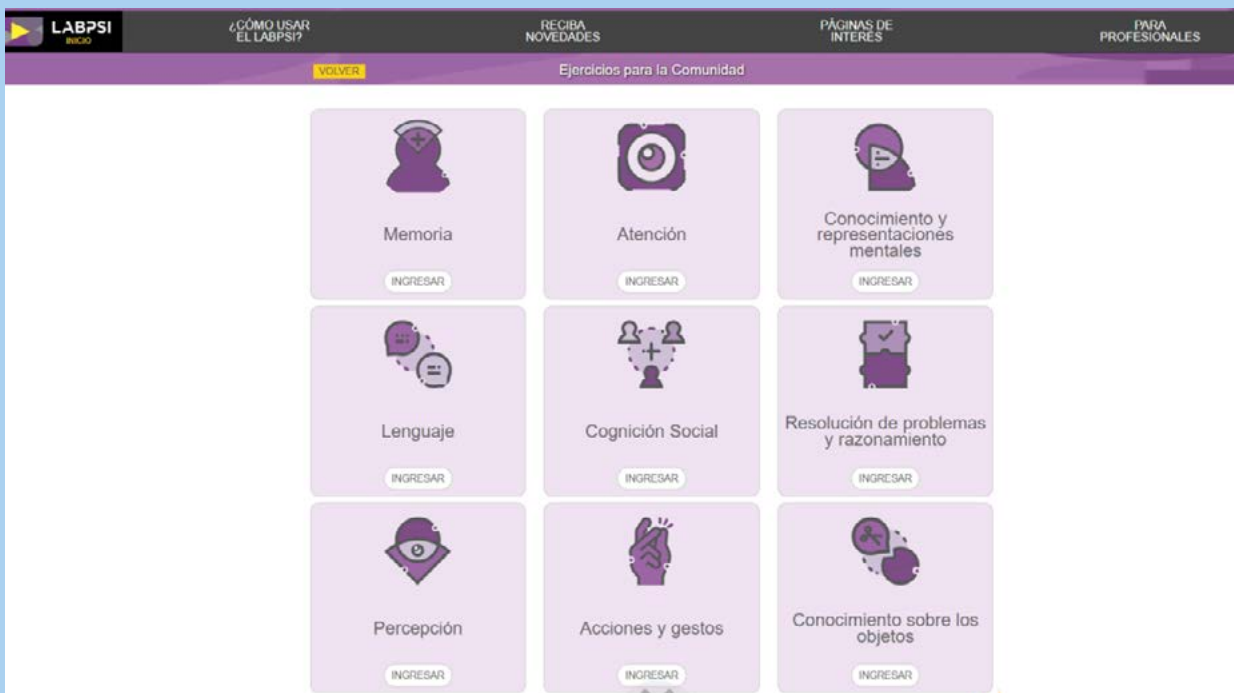
Estimulación cognitiva y prevención de la demencia

No hay un único factor que determine el desarrollo de enfermedades como la demencia o el Mal de Alzheimer, pero sí hay formas de frenarlo, retrasarlo o de entrenar el cerebro cada vez más para tener una mejor calidad de vida. "El modo en el cual envejecemos está determinado por múltiples factores. Algunos no son modificables porque tienen que ver con la genética y la edad, y otros están vinculados a todos esos factores de riesgo que sí se pueden cambiar. La estimulación cognitiva es solo un componente dentro de un conjunto de factores", señala.

Los creadores de LABPSI están continuamente estudiando casos de uso de esta herramienta, por ejemplo en sesiones repetidas en pacientes con deterioro cognitivo leve. "Ese estudio lo terminamos a fin de 2025. Trabajamos con personas que hacían ocho sesiones, algunas presenciales y otras en el domicilio. Ahí fuimos ajustando la plataforma. El paso siguiente es hacer un estudio de factibilidad para ver si lo que hace es evitar que empeore o mejorar el funcionamiento cognitivo. Siendo modestos, uno esperaría que por lo menos se frene el deterioro y eso es lo que esperamos lograr con el uso de esta herramienta", concluye.

Contacto: LABPSI

<https://labpsi.mdp.edu.ar/>



Plataforma LABPSI.

DIARIO DE MENOPAUSIA

La escritora Laura Wittner registró, durante un año, los cambios físicos y emocionales producidos por la menopausia. En poco más de 150 páginas, con una mirada cotidiana, intimidad y toques de humor, el libro es una especie de ensayo sobre el paso del tiempo y una invitación a reflexionar sobre una etapa muy particular de la mujer, de la que no se habla tanto.



La propuesta para escribir el libro llegó de la mano de Bosque Energético, una editorial independiente argentina que se dedica exclusivamente a la publicación de diarios íntimos de diferentes autores, sobre determinados temas.

Laura escribe diarios desde los 19 años, pero nunca había pensado en publicarlos. Este fue pensado especialmente para hacerlo público y abordar un tema en particular, que es parte de su vida cotidiana. *"Se me ocurrió escribir la menopausia porque es el tema que en los últimos años me viene atravesando fundamentalmente. Me di cuenta de que escribir un diario sobre eso me iba a resultar bastante natural y*

y con un poco de suerte esclarecedor para conmigo misma", cuenta Laura Wittner, licenciada en Letras, escritora, poeta y traductora.

Escribir lo cotidiano

El libro fue escrito de mayo a mayo, en tiempo real. Está estructurado en capítulos que llevan el nombre de cada mes: mayo, junio, julio, etc. En cada uno, Laura relata momentos de su vida: su trabajo como escritora y traductora, los paseos con sus hijos, las salidas con amigas y la pileta a la que va a nadar cada semana. Más allá del tema central del libro, muchos de sus pasajes no tienen estricta-

mente que ver con la menopausia. *"Lo que pasa es que mi cotidianidad está atravesada por la menopausia todo el tiempo. Entonces, casi todo lo que pongo en el libro, en algún punto está teñido por esa experiencia de esta época de la vida, y bueno, escribirlo fue una especie de experimento."*

Una investigación necesaria

Si bien no se considera una investigadora ni una experta en el tema, durante los últimos años Laura fue leyendo mucho sobre la menopausia para comprender mejor todo lo que su cuerpo estaba atravesando. *"El libro tiene una investigación pero*

"La menopausia es un tema muy particular sobre el que se ha investigado muy poco"



yo nunca la experimenté así."

Escribir el libro, además, la llevó a querer saber cada vez más y a hablar con más gente sobre el tema. *"Me sirvió para ordenar mis propios pensamientos sobre lo que me estaba pasando y me hizo ver el panorama un poco más completo. Por ejemplo, la decisión de probar la terapia de reemplazo hormonal me surgió mientras escribía, pero porque también mientras escribía empecé a hablar mucho más del tema con otras personas",* agrega.

El misterio alrededor de esta etapa

La menopausia es un tema, que si bien atraviesa a todas las mujeres alrededor de los 50 años, a algunas antes y a otras después, no suele tratarse en profundidad, ni en los medios, ni en las series de televisión y tampoco en las películas. En cambio, sí se habla de otras etapas relevantes de la mujer, como la primera menstruación o los embarazos. Además, hay poca información dando vueltas a la que se pueda recurrir. *"Es un tema particular, no es como tener alguna otra cosa que a veces puedes googlear. Es un tema sobre el que no se investigó hasta hace muy poco. Entonces, la mayoría de los médicos no tienen una respuesta clara para darte."* El libro intenta revertir el silencio sobre esa etapa misteriosa en la vida de las mujeres.

no periodística ni muchísimo menos científica, sino la investigación que yo pude hacer. Me parece que es lo que cualquier mujer en esta instancia debe hacer si quiere sentirse mejor, porque es bastante difícil acceder a esta información en otro lado."

El libro contiene fragmentos de conversaciones con su médico ginecólogo de cabecera, quien fue fundamental en esta etapa, por su conocimiento sobre el tema y porque además la ayudó y la ayuda a atravesar este momento de crisis y cambios. *"Yo tuve la suerte de que mi ginecólogo de los últimos veinte años, que también fue mi obstetra en su momento, justo supiera sobre el tema. Entonces me*

fue bastante más fácil. También incluye cosas que fui leyendo, cuentas de Instagram a las que sigo, pero todo desde la ignorancia absoluta de una persona que no se dedica a la medicina."

Escribir para entender

Laura escribe desde siempre. Es poeta y también traduce libros de ficción. Pero por lo general, la literatura para ella no tiene como objetivo sentirse bien con ella misma, sino con otra cosa. *"Es la primera vez que algo que escribo me sirve en este sentido, pero nunca fue mi intención. Toda esa idea de que escribir sana o de tratar de procesar cosas a través de la escritura,*



“Tenés síntomas en todo el cuerpo y en la mente al mismo tiempo”

BIO de la autora

Laura Wittner es Licenciada en Letras, escritora, poeta y traductora. También es coordinadora de talleres de poesía. Escribió libros de poesía: «Lugares donde una no está – Poemas 1996-2016» y «Traducción de la ruta». En 2021 publicó «Se vive y se traduce», un ensayo sobre la vida como traductora, por el que recibió el tercer Premio Nacional en la categoría ensayo en 2023. Además escribe cuentos para chicos. Algunos de sus libros son: «Carta de mami», «Tengo un hijo alto», «¿Querés ser mi amiga?» y «Un cuento con zorros». Fue traducida al inglés, al alemán, al portugués, al italiano, al coreano y al francés. Recibió, entre otras distinciones, el Premio Konex a la traducción y la Beca Fulbright.



PH Créditos-Juana Gimeno. Cortesía Malba Puertos

En todo este tiempo, desde que el libro se publicó a mediados de 2025, Laura recibe mensajes de lectoras que le dan su opinión y que le piden consejos. *“Muchas me dicen que el libro las hizo sentir muy acompañadas. Algunas van más directamente a lo práctico y me dicen que les cuente más, que le pase el contacto de mi médico o que les explique lo de la terapia de reemplazo hormonal...que es algo sobre lo que yo empecé a investigar hacia el final de la escritura de este libro pero que casi no está incluido como tema”,* agrega.

La actividad física como rutina

En el libro ocupa un lugar central la natación, que es el deporte que Laura practica hace muchos años. *“Yo voy a nadar pero ya lo hacía desde antes. En realidad ya estaba en la perimenopausia cuando empecé, pero no lo sabía. Nado desde los 40 y pico de años. Pero además, en estos últimos años se me hizo muy claro que no puedo faltar a nadar nunca, que tiene que ser el centro de mi semana, porque si una semana no nado se me desequilibra todo.”*

También es muy importante que las mujeres hagan ejercicios para fortalecer los músculos, ya que durante la menopausia se suele perder estabilidad debido a la baja de la masa muscular. *“Una situación muy común a partir de determinada edad es que te empezás a caer en la calle, o te tropezás y decís ‘¿Qué pasa?’ Ayer una amiga me decía, ‘El último mes me caí dos veces en la calle. Antes nunca me había pasado’. Tiene que ver con eso, con la estabilidad, con la firmeza de los músculos y hay que empezar a prestar atención a eso, a fortalecerlos.”*

La opinión de ellos

Cada vez más los hombres empiezan a interesarse por la menopausia de las mujeres. Muchos no tienen información suficiente, entonces empiezan a leer al respecto. En el caso de Diario de menopausia, Laura cuenta que las primeras

"Todo responde a lo mismo: están bajándote hasta desaparecer ciertas hormonas que son las que regularon siempre tu cerebro y tu cuerpo"



reseñas del libro fueron de dos varones y que les gustó mucho. También se sorprendió de cómo fue la reacción de sus amigos hombres después de leerlo. *"A algunos les gustaron más las partes que no tienen que ver con la menopausia, como algún detalle de alguna parte de un viaje o la relación con mis hijos, a algunos los emocionó eso...Y después otros me decían, 'Che, no sabía que la estabas pasando tan mal. La verdad que me puse mal leyendo el libro, no sé, quise escribirte a ver si necesitás algo.' Recibí muchos comentarios así, como de sorpresa."*

Una revolución hormonal

La menopausia incluye diferentes síntomas físicos y emocionales que las muje-

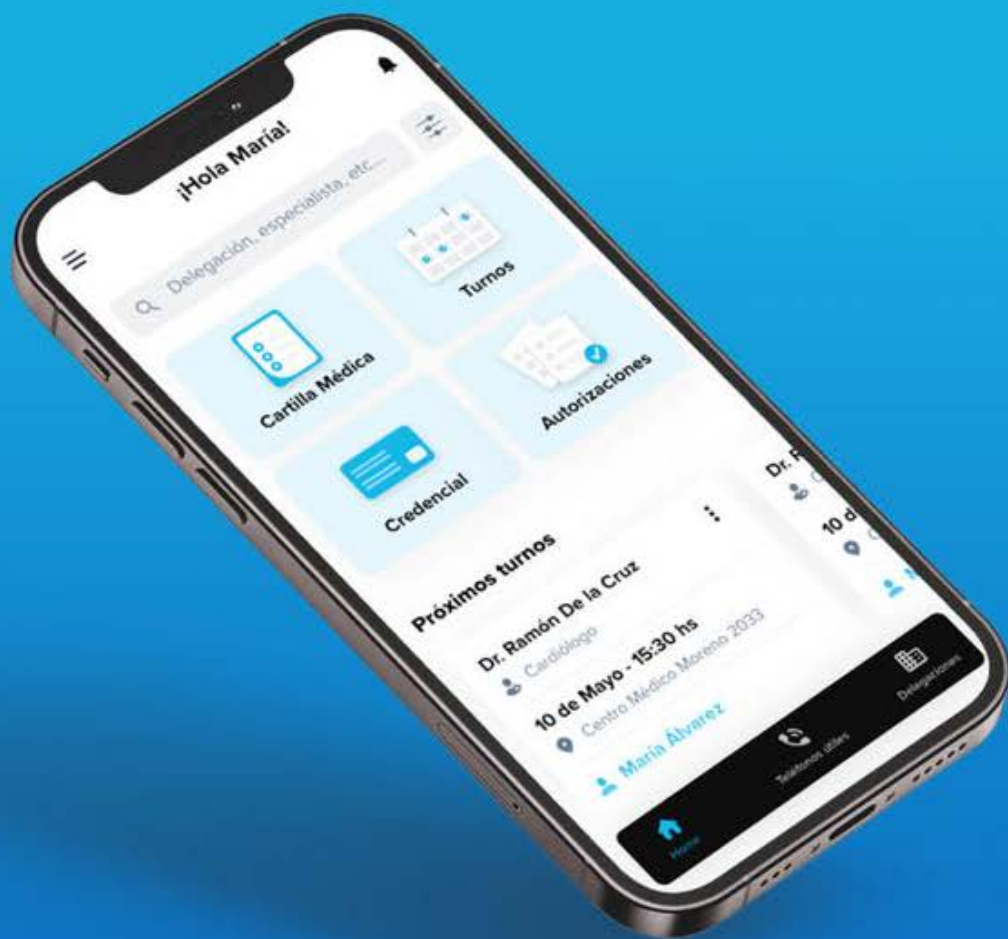
res pueden llegar a experimentar. Cada caso es diferente y no todas las atraviesan de la misma forma. Laura se refiere a muchos de ellos en el libro, según su experiencia personal, y le da satisfacción poder contarles a otras mujeres lo que ella está viviendo. *"Lo que me gustó de escribir este libro es la posibilidad de avisar que un montón de síntomas que una empieza a tener a partir de los cuarenta y pico, y muchas mujeres antes, tienen que ver con la perimenopausia o la menopausia y casi ningún médico te lo dice. Entonces empezás a desesperarte porque te pasan muchas cosas a la vez y decís, 'Es raro tener síntomas en todo el cuerpo y en la mente al mismo tiempo', y empezás a sentirte muy distinta. Te empiezan a mandar a un montón de especialistas, a*

hacerte estudios y en realidad no sabés que todo eso responde a lo mismo, que es que están bajándote hasta desaparecer ciertas hormonas que son las que regularon siempre tu cerebro y tu cuerpo. Eso es lo que más me alegra poder comunicar, porque te saca de encima un desconcierto, una angustia, un temor y te encamina hacia saber cuál es el motivo", afirma.

Contacto

IG Laura Wittner: @otraLaura_wittner
Editorial Bosque Energético:
www.editorialbosqueenergetico.com.ar
IG: @bosque.energetico

Descargá *andar* mobile y tené todo en tu celular



andar
Te hace bien

CHUBUT: después de los incendios

La tercera provincia más grande de la Argentina presenta una gran diversidad en su vegetación, su fauna y, fundamentalmente, en los paisajes que la componen. A poco de sufrir una de las tragedias climáticas más grandes de su historia, Teresa Daffunchio nos invita a recorrer los lagos, las playas, las montañas, los glaciares, los bosques y la historia de Chubut. Un lugar lleno de naturaleza que ofrece numerosas alternativas saludables para visitar en diferentes épocas del año.





El Parque Nacional Los Alerces

Con 224 686 km², **Chubut** es la tercera provincia más extensa de la Argentina. Posee una diversidad de propuestas para hacer turismo que van desde el buceo y el avistaje de ballenas en su costa marítima, hasta la práctica de trekking o esquí en la montaña, pasando por el "carrovelismo" y otros deportes favorecidos por la presencia de fuertes vientos.

Al igual que comentamos en la nota anterior referida a Santa Cruz, ésta es otra provincia patagónica que ofrece múltiples posibilidades para disfrutar.

Un poco de historia

El territorio estaba poblado por indígenas nómadas, en especial los tson'k, llamados en español tehuelches o patagones. La zona cordillerana y precordillerana occidental, entre la cordillera de los Andes y las serranías de los Patagones estaba y aún está habitada por mapuches.

Las costas fueron avistadas por la expedición española al mando de Hernando de Magallanes en 1520. Simón de Alcazaba y Sotomayor exploró gran parte del territorio y fundó el 9 de marzo de 1535 la primera población española, sobre la costa algo al sur de Camarones; ciudad que se denominó Puerto de los Leones.

En los siglos XVII y XVIII el territorio fue recorrido por misioneros, y hubo también intentos de colonización española, varios de los cuales fueron arrasados por los tson'k. Hasta que, en la segunda mitad de 1800, comenzaron a llegar los primeros inmigrantes galeses que se establecieron en el valle inferior del río Chubut, al norte de Rawson. En 1866 comenzaron la construcción de un ferrocarril para unir esa zona con la "Bahía Nueva" y como consecuencia de ello surgieron en sus cabeceras las ciudades de Puerto Madryn y de Trelew.

Los galeses siguieron manteniendo su idioma, su religión y sus costumbres. Construyeron capillas protestantes neogóticas, casas de piedra y arquitectura de ladrillo y chapa.

El 21 de octubre de 1878 fue designado su primer gobernador, el coronel Álvaro Barros, quien procedió a la inauguración oficial de la Gobernación el 2 de febrero de 1879. Hacia 1880, los colonos galeses fueron avanzando sobre áreas cordilleranas y, en 1881, se firmó el tratado de límites entre Argentina y Chile que aseguró definitivamente la posesión argentina de los territorios de la Patagonia Oriental.

Flora y fauna

La estepa cubre toda el área de la gran meseta central. En cambio, junto a la cordillera crece el denso bosque andino patagónico, formado por coníferas y fagáceas, entre las que se destacan los

“Se estima que en los últimos incendios se han quemado en total más de 50.000 hectáreas. Superan cualquier antecedente conocido”

LOS INCENDIOS



Este verano los incendios forestales superaron a los anteriores. Se estima que en total se han quemado más de 50.000 hectáreas. Esto incluye las zonas de Puerto Patriada y El Hoyo, bosques nativos de alto valor biológico en el Parque Nacional Los Alerces y sus zonas de influencia, y añosos bosques de especies autóctonas y varias forestaciones implantadas de pino en el Turbio y Cholila.

El fuego arrasó además ejemplares arbustivos bajos y achaparrados, característicos de zonas esteparias. Tiene un impacto directo tanto sobre la biodiversidad, reduciendo y fragmentando los hábitats de numerosas especies que dependen de estos ecosistemas para su supervivencia como también destruyendo viviendas y establecimientos rurales, poniendo en peligro vidas humanas.

La Ingeniera forestal María Marcela Godoy del Conicet, que se ocupa desde hace tiempo de los incendios forestales, sostiene que la simultaneidad y extensión de los incendios de esta temporada en Chubut superan cualquier antecedente conocido. Desde Chubut, recomiendan a los turistas que visiten la provincia informarse a través de canales oficiales sobre el estado de rutas, accesos y áreas habilitadas, cumplir estrictamente las restricciones vigentes, cortes de circulación en rutas y desvíos preventivos; seguir en todo momento las indicaciones de las autoridades, brigadistas y fuerzas de seguridad; y evitar las acciones que están terminantemente prohibidas como realizar fuego bajo cualquier modalidad (fogones, parrillas, braseros), arrojar colillas de cigarrillos, residuos o elementos inflamables, y acercarse a áreas afectadas por incendios (en caso de que todavía hubiere) con fines recreativos o para tomar imágenes.

gigantescos *Fitzroya cupressoides* (alerces), los coihues, notros, radales, lengas, ñirés, maitenes y cipreses de la cordillera; existen especies frutales autóctonas como el calafate.

En las costas y aguas litorales abundan los pingüinos, elefantes marinos, lobos marinos, leones marinos, o cetáceos como la ballena franca austral, la orca y la tonina. En las mesetas y estepas se destacan el guanaco, el puma, el choique, el zorro colorado, la mara, el zorrino patagónico y el zorro gris. En los bosques y selvas húmedas frías se encuentran cérvidos autóctonos como el huemul y el pudú, felinos como el ya mencionado puma (hasta el siglo XIX también el jaguar), el colo colo, el marsupial, la nutria huillín; entre las aves voladoras se destacan el cóndor, el carancho, el caracara, el aguilucho y el loro choroy.

Lugares increíbles para visitar

En Sarmiento, a 156 km de Comodoro Rivadavia, está el **Bosque petrificado** más grande del mundo. En sus 300 kilómetros cuadrados presenta un paisaje con suelo arenoso-arcilloso, cenizas volcánicas, cantos rodados, rocas basálticas. Los grandes troncos petrificados de 65 millones de años eran parte del antiguo bosque que cubría la estepa actual. Durante el recorrido se puede observar en los miradores el sorprendente Valle Lunar.

El **Parque Nacional Los Alerces** es otro de los tantos lugares privilegiados que encontramos al pie de la cordillera de Los Andes, ideal para realizar caminatas y observar el espectáculo que la naturaleza brinda. Está formado por una cuenca con seis lagos y ríos Patrimonio Mundial Natural de la UNESCO desde 2017 y suma a ese paisaje el impactante Glaciar Torrecillas sobre una montaña de 2.253 metros. En la comarca se pueden encontrar con Trevelin, "**Pueblo del Molino**" en vocablo galés, ubicado en un extenso valle productivo, rodeado de bellezas naturales.

La **Península Valdés** es un Área Natural Protegida que abarca 887.775 hectáreas de Estepa patagónica – Monte de Llanuras y Mesetas, ubicada en el Departamento de Biedma, que contiene el municipio de Puerto Pirámides y que se encuentra distante de la localidad de Puerto Madryn a 10 km desde su límite sur. Fue declarada por UNESCO sitio «Patrimonio de la Humanidad» el 4 de diciembre de 1999, teniendo en cuenta que contiene los hábitats naturales más importantes y significativos para la conservación in situ de la diversidad biológica, incluyendo aquellos que contienen especies amenazadas de valor excepcional universal desde el punto de vista de la ciencia o la conservación."

La ciudad de **Puerto Madryn** es el centro de servicios más importante y cercano a la Península Valdés. Desde sus costas es posible el avistaje de la ballena franca austral en sus cortejos de apareamiento durante los meses de primavera. Además, otros refugios de fauna resultan de interés para el turista: por ejemplo, las "elefanterías", "loberías" y pingüineras que se encuentran a lo largo del litoral marítimo chubutense.

Rada Tilly es considerado el balneario más austral del continente americano. Concentra en un solo lugar una extensa playa de arena fina y suelo firme ideal para la práctica de diversas actividades y deportes al aire libre siendo también la





capital sudamericana del caravelismo, el uso de un carro a vela de tres ruedas impulsado por el viento y controlado por un piloto. La playa, considerada una de las mejores pistas del mundo, ofrece condiciones óptimas para este deporte entre otros.

Piedra Parada es otra área natural protegida con escenarios únicos. Alrededor de 50 millones de años atrás se produjo allí una gran erupción volcánica y parte de la lava se convirtió en rocas de diversos tonos.

Otro de los lugares elegidos por los turistas es el **Parque Nacional Lago Puelo**, cercano a Chile. En él se pueden realizar cabalgatas, andar en kayak, acampar, nadar y pescar.

Por otra parte, también hay que decir que la vitivinicultura chubutense empieza a consolidarse como otro atractivo más de la provincia. Actualmente se está construyendo una ruta del vino con más de 30 bodegas y viñedos.

Disfrutemos la naturaleza

Chubut nos sorprende con su diversidad tanto en la vegetación, en su fauna tan diversa, como en los escenarios pasando por lagos, playas, glaciares y bosques de árboles añosos. Vale la pena visitarla y disfrutarla con los cuidados recomendados de la salud y la naturaleza.

Teresa Daffunchio
Red Social FUVA

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