



Revista de divulgación

INSTITUTO JUVENILIA
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN SOCIAL

NÚMERO 2v - 2010

¿El estrés laboral puede provocar la muerte?

Por Martín, Noelia y Campos, Anabel

El estrés en el entorno laboral es un problema creciente, inhabilitante y con un coste personal, social y económico muy importante. Los gastos y pérdidas derivadas son cuantiosos y aumentan cada año. Los índices de ausentismo crecientes, la baja productividad, accidentes profesionales y escasa motivación en el trabajo son algunos de sus consecuencias directas.

El estrés es consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto. Puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.

Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos que se poseen para afrontarlas, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.

El organismo humano dispone de un notable sistema de mecanismos de protección para casi cualquier situación que produzca estrés o afecte alguna función orgánica. Esta reacción al estrés tiene por finalidad conservar el equilibrio del cuerpo. La respuesta de estrés no es negativa en sí misma, si no al contrario, facilita el disponer de más recursos para hacer

frente a las situaciones que se suponen excepcionales.

Un trabajo sin estrés puede parecer estúpido, pero no hay que exagerar. Si no hay un mínimo de estrés, de activación, el trabajo se puede tornar aburrido y poco estimulante, y acabar siendo, paradójicamente, estresante. Blanca Rovira sostiene que “una muestra de lo positivo del estrés es el trabajo bajo presión. Aquellos que tienen la habilidad de sobresalir cuando trabajan bajo crisis o contra el reloj, lo hacen por el efecto positivo del estrés.”

Mucho se habla hoy sobre el tema y sabemos que hay médicos que dan licencia médica con este diagnóstico, otros prefieren poner los síntomas físicos que padece la persona pero no hablan de estrés laboral por sentir que no es un término muy definido.

Por otro lado, los psicólogos ven en la clínica personas con sufrimientos psíquicos causados por el estrés pero no están aparentemente autorizados para dar licencia laboral por el mismo. Este es un tema muy complejo, que tiene diversas lecturas, pero una sola consecuencia grave: la persona se enferma y puede llegar a morir por estrés laboral.

La Psicóloga Licenciada Silvana Giachero afirma: “El estrés es un estado permanente de tensión interna que va resintiendo el funcionamiento de todo el organismo. Es como si tuviéramos un motor de un auto al máximo durante mucho tiempo sin apagar.”

Desde el punto de vista médico, es un grupo de fenómenos asociados a la disminución o pérdida de la eficiencia y habilidad, al desarrollo de la ansiedad, frustración y aburrimiento. Es una de las principales causas de baja productividad, ausentismo, toma de decisiones incorrectas, dificultades en los vínculos del equipo de trabajo, y mayor propensión a accidentes.

En el plano orgánico puede producir todo tipo de trastornos asociados a la debilidad orgánica de cada sujeto, puede acelerar los procesos de una enfermedad en desarrollo, provocar ataque al corazón, infarto cerebral, y con ello la muerte.

A nivel psicológico, tenemos ansiedad, crisis de pánico, depresión, desmotivación, aburrimiento, ideas de muerte, etc. En definitiva, el estrés prolongado produce efectos negativos y graves sobre el desempeño laboral y sobre la salud del trabajador.

Bibliografía

GIACHERO, Silvana, “¿Qué es el estrés?”. En: www.psicoactiva.com/arti/default (2007).

ROVIRA, Blanca, “Recursos Humanos Forma Consultores”. En: http://www.microsoft.com/business/smb/es-es/rh/h/estres_laboral (2010)

La dieta vegetariana, una aliada contra el cáncer

Por Crocco, Cristian y Socías, Agustín

Muchos de los agentes que se consideran cancerígenos son manejables por el ser humano y como tal pueden prevenirse. Es por ello que, una vez que se conoce la relación entre un tipo de cáncer y un factor determinado, se pueden dirigir las acciones hacia su eliminación.

El 50% de los tumores malignos que se detectan son curables si se los descubre en sus inicios, de aquí la importancia del diagnóstico precoz. Algunas investigaciones han logrado demostrar que las personas vegetarianas tienen un riesgo menor de morir por algún tipo de cáncer que los no vegetarianos.

Muchos estudios epidemiológicos y clínicos actuales reflejan que los vegetarianos tienen un riesgo cincuenta por ciento menor de morir de cáncer que los no-vegetarianos. Los vegetarianos evitan la grasa animal-asociada al cáncer -y consumen mucha fibra y vitaminas que previenen estos tipos de enfermedades. El análisis de la sangre de los vegetarianos ha mostrado un nivel más elevado de leucocitos especializados en atacar las células cancerosas.

Lo que se come del animal casi siempre es alto en grasa y muy bajo en fibra. La carne y los productos lácteos contribuyen a muchos tipos de cáncer, inclu-

yendo los de colon, mama, próstata y otros órganos. Por ejemplo, se ha logrado relacionar el cáncer de colon con el consumo regular de carne.

Datos concretos de la población china:

El número de casos de cáncer de mama es mucho menor en países como China, donde la dieta se basa en el consumo de gran variedad de vegetales. Allí se ha logrado determinar que las mujeres que tienen una dieta no vegetariana, en vez de su dieta tradicional, tienen ocho veces mayor riesgo de desarrollar un cáncer de mama.

Bibliografía

Matter H, GSchriever, Elber U., Células asesinas naturales, vitaminas y otros componentes de la sangre de los hombres vegetarianos y omnívoros, 1989

Trichopoulos D, SYen, Brown J, P Cole, MacMahon B. El efecto de los estrógenos en la orina occidentalización, la frecuencia de la ovulación, y los riesgos de cáncer de mama: un estudio en mujeres de origen chino en el Oriente y en los EEUU. 1984.

¿Los niños también sufren estrés?

Por Martín, Noelia y Campos, Anabel

Los adultos, en su función de proveedores de atención y cuidadores, tienden a ver el mundo de los niños como feliz y despreocupado. Después de todo ¿de qué podrían preocuparse?

El estrés puede afectar a cualquier persona que se sienta abrumada, incluso a los niños. El estrés está vinculado a las demandas que tenemos y a nuestra capacidad para satisfacerlas. En los niños de edad preescolar, el hecho de separarse de sus padres puede ocasionarles gran ansiedad. A medida que los niños crecen, las presiones académicas, sociales y culturales provocan estrés.

Muchos niños realizan numerosas actividades que se suman a la escolar y no tienen tiempo para jugar de manera creativa o para relajarse después de la escuela. Estos niños que se quejan de por la cantidad de actividades en las que participan o se niegan a asistir a ellas, pueden estar manifestando estrés.

Las noticias causan estrés en los niños cuando ven imágenes perturbadoras por televisión o escuchan hablar sobre desastres naturales, guerras y terrorismo ya que se preocupan por su propia seguridad y la de las personas que quieren.

También se debe tener en cuenta otros factores como la presencia de una enfermedad, la muerte de un ser querido o un divorcio, que sumados a las presiones cotidianas que los niños enfrentan, magnifican el estrés.

¿qué deben hacer los padres? He aquí algunas recomendaciones de los especialistas en esta problemática:

Comuníquese a su hijo con claridad. Hable con su hijo cuando usted se dé cuenta de que hay algo que le preocupa. Si es posible, ponga nombre al sentimiento que cree que puede estar experimentando su hijo. ("Tengo la impresión de que todavía sigues enfadado por lo que te pasó en el recreo"). No debería sonar como una acusación, ni tampoco poner a su hijo en un aprieto. Solo se trata de una observación para demostrarle a su hijo que a usted le interesa saber más cosas sobre lo que le preocupa.

Escuche a su hijo. Pida a su hijo que le cuente lo que le preocupa. Escuche calmado y atentamente, con interés, paciencia, y demostrando lo mucho que le importa. Evite la tendencia a juzgar, culpar, dar sermones o decir lo que usted cree que debería haber hecho su hijo. La idea es permitir que los problemas (y sentimientos) de su hijo sean escuchados.

Comente brevemente los sentimientos

que cree que podría estar experimentando su hijo. Por ejemplo, usted puede decirle: "Debe haberte molestado bastante", "No me extraña que te enfadaras si no te dejaron jugar en el partido" o "Debe haberte parecido de lo más injusto". Comunicándose de ese modo, demostrará a su hijo que entiende cómo se siente y por qué, y lo mucho que eso le importa. Sentirse comprendido y escuchado ayudará a su hijo a sentirse apoyado por usted, lo que es especialmente importante en los momentos de estrés.

Ponga nombre a lo que le ocurre a su hijo. Muchos niños todavía no tienen palabras para expresar sus sentimientos. Si su hijo parece enfadado o frustrado, utilice esas palabras para ayudarlo a identificar las emociones por su nombre. Expresar los sentimientos con palabras ayuda a los niños a comunicarse y a adquirir autoconciencia emocional (la capacidad de reconocer los propios estados emocionales). Los niños que son capaces de hacerlo son menos propensos a llegar a ese punto en que las fuertes emociones se expresan mediante reacciones y comportamientos extremos en vez de mediante palabras.

Ayude a su hijo a pensar en cosas a llevar a cabo. Si existe un problema específico que le está provocando estrés a

su hijo, hablen juntos sobre qué hacer. Anime a su hijo a pensar en ideas al respecto. La participación activa de su hijo le ayudará a construir la confianza en sí mismo. Apoye las buenas ideas de su hijo y aporte ideas complementarias en caso necesario.

Escuche y avancen hacia adelante. A veces hablar, escuchar y sentirse comprendido es todo lo necesario para ayudar a que las frustraciones de un niño empiecen a aligerarse. Después, intente cambiar el tema de conversación y avancen hacia algo más positivo y relajante. Ayude a su hijo a pensar en algo que le permita sentirse mejor. No dedique al problema más atención de la necesaria.

Limite el estrés a que se somete su hijo siempre que sea posible. Si ciertas situaciones están provocando estrés en su hijo, fíjese en si hay formas de cambiar las cosas. Por ejemplo, si un exceso de actividades extraescolares estresa a su hijo a la hora de hacer los deberes escolares, podría ser necesario limitar esas actividades para que pueda dedicar más tiempo y energía a los deberes.

Esté presente y disponible. A los niños no siempre les apetece hablar sobre lo que les preocupa. Y muchas veces, está bien que sea así. Deje claro que su hijo sabe que usted estará a su lado cuando

tenga ganas de hablar. Aunque a un niño no le apetezca hablar, generalmente no quiere que sus padres lo dejen solo. Puede ayudar a que su hijo se sienta mejor simplemente estando presente: haciéndole compañía, pasando tiempo con él. De modo que, si usted se da cuenta de que su hijo está abatido, preocupado o teniendo un mal día, pero no tiene ganas de hablar sobre ello, inicie una actividad que puedan hacer los dos juntos.

Sea paciente. En calidad de padre o de madre, duele ver a un hijo infeliz o preocupado. Pero intente no dejarse llevar por la necesidad de resolverle todos los problemas. Contrariamente, concéntrese en ayudar a su hijo, sin prisas pero sin pausas, a convertirse en una persona que sabe solucionar sus problemas: un niño que sepa cómo afrontar los altibajos de la vida, expresar sus sentimientos con palabras, calmarse cuando sea necesario y recuperarse para volver a intentarlo de nuevo.

Si bien los padres no pueden resolver todos los problemas de sus hijos a lo largo de la vida, pueden enseñarles estrategias que les permitan afrontar de una manera saludables las dificultades que puedan presentárseles.

Drogas ilegales consumidas en Córdoba en la última década

¡ Droga y Adicción en Córdoba en la última década(2000-2010) / Efectos de la Adicción en el Individuo.

La droga 1 es toda sustancia que introducida en un organismo vivo por cualquier vía (inhalación, ingestión, intramuscular, endovenosa), es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central, provocando una alteración física y/o psicológica, la experimentación de nuevas sensaciones o la modificación de un estado psíquico, es decir, capaz de cambiar el comportamiento de la persona, y que posea la capacidad de generar dependencia y tolerancia en sus consumidores.

Las drogas se pueden clasificar en legales e ilegales.

Las drogas ilegales son todas aquellas sustancias que no forman parte de la prescripción médica, en las que se accede a través del mercado negro, las cuales son derivados del cannabis, heroína, cocaína, entre otras; y su consumo y comercialización son penalizados por la ley.

Las drogas legales son las que se pueden comprar en diferentes negocios, son las que puede prescribir un doctor, cotidianamente conocidas como remedios, y también entran en la categoría el cigarrillo y el alcohol por su capacidad de modificar las funciones del organismo y por tener un gran poder adictivo.

Las drogas ilegales más consumidas

en Córdoba son la Marihuana, Cocaína y la Pastai Base.

El consumo continuo de drogas puede llegar a producir una adicción en la persona y la lleva a perder su libertad frente a esta sustancia y hasta sobre su propio comportamiento, a la destrucción de la familia y a la ruina social.

La adicción² es un estado de dependencia a algo (en éste caso a drogas legales e ilegales). El adicto adquiere un aumento de tolerancia a la sustancia, pero también queda atado al hábito de consumo. Éste es un síndrome constituido por un conjunto de signos y síntomas característicos. El origen de la misma es multifactorial, entre los que podemos mencionar factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.

Algunos síntomas característicos de las adicciones son:

-Daño o deterioro progresivo de la calidad de vida de la persona, debido a las consecuencias negativas de la práctica de la conducta adictiva.

-Pérdida de control caracterizada por la práctica compulsiva de la conducta adictiva.

-Negación o auto engaño que se presenta como una dificultad para percibir

la relación

entre la conducta adictiva y el deterioro personal.

-Uso a pesar del daño, lo cual se manifiesta como la práctica continuada de la conducta adictiva. Este daño es tanto para la persona como para los familiares.

Consumidor Ocasional: tiene contacto con la droga en forma esporádica.

-Abusador de drogas: quien consume con mayor frecuencia, frente a distintas circunstancias, en distintos momentos del día, pero que aún puede tolerar intervalos libres de drogas.

- Droga dependiente: En este estadio la persona tiene la necesidad imperiosa de tener la droga en el organismo. Todos se inician como ocasionales y generalmente con drogas menores que son inductivas de otras mayores.

Consecuencias del Consumo: trastornos psicológicos y fisiológicos

-Deterioro y debilitamiento de la voluntad.

- Deterioro de las relaciones personales.

- Baja del rendimiento en el trabajo o en el estudio.

- Consecuencias sociales, aislamiento.

- Consecuencias económicas.

“El dengue : un peligro que se multiplica en época estival”

Por Arias, Rodrigo y Ricciutti, Diego

En principio, las drogas se perciben con una imagen positiva y favorable que atrae a los adolescentes. Sin embargo, esa cara desaparece rápidamente, y las drogas empiezan a mostrarse tal y como son (dolorosa, problemática, produce infelicidad y múltiples trastornos).

Las drogas generalmente crean dependencia tanto física como psicológica y hacen vivir a quien las consume, en un mundo totalmente falso, en donde se sufre degradación física, mental, emocional y finalmente puede llegar a ocasionarle la muerte.

En la última década, el consumo ha afectado mayoritariamente a los adolescentes de entre 11 y 21 años.

Tal vez la mejor manera de prevenir la adicción en los adolescentes debido a los factores que influyen su decisión de enfrentar el ofrecimiento de consumir drogas o donde han sentido la curiosidad de probarlas.

Es al vez la mejor opción que se le puede ofrecer a un adolescente, el que éste se pueda dar a él mismo en una representación e interpretar de manera reflexiva el rol que desarrolla otro individuo y de ésta manera identificarse.

1 Droga. En: <http://es.wikipedia.org/wiki/Droga>.

2 Adicción. En: <http://es.wikipedia.org/wiki/Adicci%C3%B3n>.

Durante los meses de verano, se fueron incrementando los casos de dengue en la Argentina. La mayor parte de los casos se han dado en las provincias de Chaco, Formosa, Salta y Tucumán, y el movimiento asociado al turismo lo ha propagado a otros lugares, como la ciudad de Buenos Aires, Córdoba y Santa Fe.

Los gobiernos provinciales, interesados en la propagación del dengue, han manifestado su preocupación por el movimiento turístico de la época estival que podría colaborar en la multiplicación de casos. Aunque también deben considerarse la movilidad por cuestiones laborales o de circulación por el país o hacia el exterior.

El temor es por los viajes hacia las zonas donde se encuentra la enfermedad, las posibilidades de infectarse y extenderlo así hacia otras regiones del país o del exterior.

En enero y febrero del 2009, fue notable la cancelación de reservas hacia Jujuy, Salta y Tucumán por estos motivos. Según datos publicados por el diario “La Nación” en Jujuy hubo un 40 por ciento menos de turistas en relación con el año último, y el 30 por ciento de las reservas fueron canceladas durante la última semana, según los registros de la Cámara de Turismo de esa provincia.

Entonces lo que se recomienda en primer lugar es llevar repelente de mosquitos, observando el porcentaje de N-diethyl toluamide, o N-diethyl-3-metilbenzamida, también conocido como DEET (puede aparecer de las tres maneras en los envases). Cuanto más alto el porcentaje, más efectivo, en particular para zonas con mosquitos agresivos. Por ejemplo, el “OFF verde” tiene un 25% de DEET, otras marcas apenas un 10%. Los repelentes en crema, usados para la cara, suelen tener concentraciones menores de DEET.

En segundo lugar, está la permetrina, un insecticida que se rocia en la ropa, pero nunca en la piel.

Si bien hay farmacias que hacen preparados con permetrina, es mucho más fácil encontrarla en piojicidas. El problema es que en los piojicidas el porcentaje de permetrina es bastante superior a lo que indican los médicos, por lo que tiene que usarse con mucha precaución.

Finalmente, hay que usar ropa que deje la menor cantidad de piel al aire libre. A pesar de que sean zonas calurosas, habrá que acostumbrarse a las remeras I polos I t-shirts de manga larga y dejar de lado las bermudas.

Enfermedades de transmisión sexual

Por Conde, Sofia, Tisera, Ma Eugenia y Verdini, Maximiliano

La organización mundial de la salud manifiesta una gran preocupación por el marcado aumento que se observa en el número de estas enfermedades. Éstas se pueden dar en personas de todas las edades, de cualquier sexo, de cualquier cultura y de cualquier nivel económico, pero hay más riesgos en adolescentes

Entre estas enfermedades de transmisión sexual podemos encontrar como las más comunes: sida, papiloma virus humano (HPV), clamidia, gonorrea, herpes genital, sífilis, verrugas genitales, entre otras.

La forma más segura de prevenir el contagio de una enfermedad de transmisión sexual es la abstención de cualquier tipo de actividad sexual. Se aconseja tomar ciertas precauciones para reducir el riesgo de contagio. Entre algunas de estas precauciones se pueden incluir las siguientes: tener relaciones sexuales con una pareja no infectada, utilizar siempre preservativo masculino, posponer las relaciones sexuales tanto como sea posible (cuanto más joven comienza la persona a tener relaciones sexuales, más susceptible se vuelve a contraer una enfermedad de transmisión sexual), someterse regularmente a exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual, informarse acerca de los síntomas de las enfermedades de transmisión sexual y buscar ayuda médica inmediatamente si se advierte alguno de ellos, evitar el coito

durante la menstruación, evitar el coito anal o bien asegurarse de que el hombre use condón (preservativo), evitar los lavados vaginales.

Los métodos anticonceptivos, como su nombre indica son aquellos que sirven para evitar los embarazos no deseados y, de esta forma, facilitar las relaciones sexuales. El único método seguro para evitar las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), incluidas el VIH-SIDA y el Virus del Papiloma Humano (VPH) o Papiloma virus, es el preservativo.

Además, los preservativos se denominan métodos anticonceptivos de barrera porque bloquean o ponen una barrera, lo cual evita que el esperma llegue al óvulo. Se ha comprobado que sólo los condones de látex o poliuretano ayudan a proteger contra las ETS, incluyendo el VIH. El condón masculino tiene una eficacia del 86 al 98% en la prevención del embarazo.

En síntesis, todos debemos tomar conciencia de la importancia de la prevención para evitar el contagio y la propagación de ETS.

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son un conjunto de entidades clínicas infectocontagiosas agrupadas. Se transmiten de persona a persona solamente por medio de contacto íntimo que se produce durante las relaciones sexuales y están entre las causas más comunes de enfermedades en el mundo.

Esto se da por falta de conocimientos de las mismas, los adolescentes piensan que son demasiados jóvenes para contraer las ETS, que no corren riesgos y por creer que ocurren en personas que adquieren malos comportamientos.

Concepción, anticoncepción y adolescencia

En la actualidad, uno de los principales problemas que aquejan a los jóvenes que comienzan su actividad sexual, es el embarazo no planificado o no deseado.

En los últimos tiempos ha disminuido la edad en que los jóvenes se inician sexualmente y ha aumentado en forma preocupante el embarazo no deseado ni planificado.

Este problema ha ido mejorando gracias a la introducción de temas de formación sexual en las escuelas y en todos los niveles en función de la edad e intereses de los educandos.

En el nivel medio se propone el desarrollo de talleres tales como: educación sexual integral y vida cotidiana, embarazo y adolescencia, infecciones de transmisión sexual, abuso sexual en la adolescencia, etcétera.

Muchos de los jóvenes, no saben como es el uso correcto de los métodos anticonceptivos para poder evitar estos embarazos, ya que estos métodos son aquellos que impiden o reducen significativamente las posibilidades de una fecundación o un embarazo en las relaciones sexuales? Tanto varones como mujeres tienen derecho a ser oportunamente informados, con la libre elección y acceso a los mismos y que estos sean de fácil alcance y aceptados por la pareja. Es por esto que al momento de elegir un método anticonceptivo debemos tener en

cuenta los siguientes requisitos:

Eficacia: deben cumplir con su objetivo de evitar el embarazo, esta se mide en función de la cantidad de embarazos que se producen durante su uso.

Tolerancia: deben presentar óptima tolerancia, es decir, carecer de efectos indeseados o estos ser mínimos.

Reversibilidad: deben permitir recuperar la fertilidad cuando se desee, es decir, la mujer vuelve a tener la posibilidad de quedar embarazada.

Aceptabilidad: no deben estar reñidos con las creencias religiosas, morales, ni afectivas de cada pareja.

También se debe tener en cuenta la edad, el estado de salud, la frecuencia de las relaciones sexuales, si no tuvo hijos y las características del ciclo menstrual de la mujer.

Existen gran variedad de métodos anticonceptivos. Los mismos se dividen en dos grandes grupos: los métodos anticonceptivos naturales como el método desde ritmo, el coito interrumpido, el método de temperatura basal, método de Billings, método de Ogino, etcétera; y los métodos anticonceptivos artificiales como el preservativo masculino y femenino, las píldoras, el diafragma, el anillo

vaginal, los espermicidas, el OIU, parches anticonceptivos, cremas y jaleas, método hormonal inyectable, entre otros.

Generalmente los métodos anticonceptivos mas utilizados por los jóvenes son el preservativo masculino, el coito interrumpido y el método anticonceptivo de emergencia: "las pastilla del día después". Esto se debe a la comodidad, el precio y a que son métodos de venta libre en todas las farmacias sin necesidad de una receta médica.

Bibliografía

Aborto: decisión, los hechos y los mitos, Niza-a-la revista de belleza.

"Educación sexual en las escuelas". En: www.blogdebiotica.com.ar

"Embarazo adolescente". En: www.emora.es/relacionarse.com

¹ El Ministerio de Educación de la Nación repartió 300.000 cuadernillos con herramientas prácticas e indicaciones claras para implementar la sexualidad en los colegios. Los mismos están destinados a docentes de los niveles inicial, primario y secundario, y serán distribuidos juntos con tripticos y laminas expositivas en cada nivel educativo de todas las escuelas del país (públicas y privadas).

Mamá no te asustes: solamente quiero ser linda

A continuación contaremos la historia de vida de Cielo Latini es una joven argentina de 22 años. Recién acaba de terminar su carrera profesional de periodismo y tiene verdaderamente una belleza excepcional que podría hacer creer a uno que es una modelo de alta escala en las pasarelas internacionales. Pero sin embargo como tantas otras mujeres y hombres su deseo por llegar a la perfección la llevo por un mundo que parecía no tener retorno y cuando todo parecía desvanecerse afortunadamente esta chica contaba con el apoyo incondicional de su familia y amigos que la ayudaron a salir adelante. Además de su propia voluntad

Cielo latini es una joven bellísima, que terminó su carrera de periodismo con unas calificaciones magníficas, con mucho talento para su profesión, pero desgraciadamente por ninguna de estas razones Cielo es reconocida. Latini sufrió anorexia, bulimia y otros trastornos depresivos desde los 14 años que la llevaron al borde de la muerte. Resurgió con una valentía admirable y después de unos años de tratamiento psicológico y rehabilitación en una clínica que lucha contra la anorexia en La Plata, llevó su historia a las hojas de un libro. Así fue como nació "Abzurdah", un libro en donde Cielo relata la terrible angustia con la que un

día despertó y de la cual aún no puede librarse. La bella argentina dice que esta misma desesperación fue la que la llevó hasta la anorexia.

"Sentía culpa todo el tiempo, culpa de comer, de verme al espejo, y empecé a obsesionarme, más que con mi peso, con la perfección. Quería ser perfecta para que la gente me aceptara".

Cielo es de las pocas chicas que se atreven a hablar de lo que sufrieron. Cuenta sin pena que se volvió adicta a las pastillas para adelgazar, que mentía sin vergüenza a sus padres y que se alejó de la vida lo más que pudo. Cielo Latini sufrió de niña, como muchas jóvenes sufren, burlas en su escuela por tener unas libras de más. Claro que a los 13 años, cuando la figura de una mujer empieza a formarse, es normal que las libritas de más de pronto aparezcan.

Peró Cielo no lo vio así. Empezó a hacer dietas y ejercicio excesivo para bajar de peso y al mismo tiempo comenzó a ser 'popular', buscada por los chicos, admirada por las niñas y Cielo fue motivada a seguir y seguir para no poder parar.

"De pronto empecé a perder peso y mi teléfono comenzó a sonar, entonces dije 'era eso Che, estaba gorda' y comencé con las dietas", nos explica Latini en su obra.

Como sus padres centraron de pron-

to su atención en su obvia falta de peso, Cielo decidió murase sola para poder hacer lo que quisiera con su vida. "Yo decía: es mi cuerpo, es mi vida y hago lo quiera con él. A decir verdad, mis padres y mis amigas quisieron ayudarme, pero yo estaba tan negada que me alejé", comenta ya sin dolor alguno.

Viviendo sola, Cielo tenía total libertad para hacer todo lo necesario para mantenerse delgada. "Midiendo 1.70 metros llegué a pesar 40 kilos y yo me seguía viendo gorda. Fue una locura", explica la joven en su obra.

Hasta que llegó el día en que la tristeza de Cielo no tenía remedio e intentó suicidarse tomando una caja entera de pastillas para dormir. "Pasé casi un día así, dopada, rapada y destruida. Una amiga me encontró y me internaron. Para Cielo no fue fácil admitir que padecía una grave enfermedad que estaba matándola lentamente; pero después de verse con una realidad brutal en los huesos y sin un ápice de vida asomándose por sus ojos, decidió ser una sobreviviente. En el hospital donde estuvo internada tanto tiempo conoció a un gran psicoanalista que la sigue atendiendo el día de hoy. "Néstor fue mi salvador, no hubiera podido lograrlo sin él".

Hoy, Cielo lleva una profunda terapia psicológica además de cuidar su

dieta con un profesional en el área de nutrición y recibe atención médica continua debido a las múltiples secuelas que quedaron después de la enfermedad.

Pese a todo Cielo es feliz, infinitamente feliz. Es actualmente la vocera de la campaña contra la anorexia y la bulimia "Quiérete" de Cyzone, continúa cosechando éxitos con su libro autobiográfico "Abzurdah" y sigue en el camino de las letras con una nueva novela que está a punto de terminar.

En su nombre lleva la gloria, Cielo es una de las pocas jóvenes que puede decir que ha superado casi por completo la anorexia. en el hospital, pasé tres meses ahí".a continuación contaremos un pequeño fragmento que al leerlo en la obra Abzurdah ,realmente llama la atención ,porque aunque parezca mentira un comentario sin querer del papa de cielo fue uno de los factores por el cual comienza el trastorno ." Sentados a la mesa mis viejos, mis hermanitos y yo. 13 años tenía en ese entonces. Seguía pesando 64, claro.

"Deja la mayonesa"- dijo papá

"¿Por qué?"- pregunté inocentemente.

"Porque engorda mucho"- me dijo. En aquel momento mi mente infantil no me dejó leer entre líneas pero el episodio fue lo suficientemente perturbador para

que 9 años después lo siga recordando. Mi papá me estaba diciendo que estaba gorda, pero como siempre en mi casa: las cosas no se dicen directamente." Muchos son los factores a los cuales mujeres, niños y sobre todo adolescentes estamos, expuestos a un riesgo excesivo de caer en estas terribles enfermedades, que si las comparamos son como drogas se puede salir, recuperarse ,pero siempre hay que estar alerta para no volver a caer en ella. No vamos a contar otra vez lo que todo sabemos acerca de los factores que inducen a estas enfermedades porque el tema es demasiado complejo y es verdad y vale decir que los medios son unos de los factores ,pero no los únicos .Mas bien diremos que como alumnas se nos ocurrió contar esta experiencia de vida porque creemos que la valentía que estuvo esta joven para salir adelante , el apoyo incondicional de sus amigos ,familia .Además contar su historia y hacer un libro para que miles de personas sobre toda las cosas adolescentes puedan poner un freno a su situación , o simplemente sea como un testimonio de alguien que realmente sufrió y les permita hablar y expresarse.Cuando hacíamos el artículo nos poníamos a pensar estas historias de personas que padecen esta enfermedad no se animan a contarla , y sobre todas las cosas que importante es

decir que esta historia por tiene final " feliz ", porque no todas terminan del mismo modo . Y también vale decir como esta chica esta ayudando en campañas y asociaciones para que otros jóvenes también puedan luchar y no bajen sus brazos.

1.Es posible que la Anorexia y Bulimia parezcan una fácil solución al principio: si te llenas, te purgas; si tu cuerpo no te gusta, lo ejercitas. Pero esas "soluciones" te conducen más profundamente a la desesperación, autorechazo y adicción. La cultura y su maquillada perfección, establece un estándar inalcanzable para la mayoría, susurrando: "Si eres infeliz, haz algo al respecto". Y aunque el deseo por cambiar no es inherentemente malo, enfocarse completamente en la imagen del cuerpo, puede llevar a una obsesión. Los trastornos alimenticios como la anorexia y bulimia, ofrecen un falso sentido de control, introduciéndote en un ciclo de enfermedad que se roba tu autoestima, desequilibra tu estilo de vida diario y afecta tu salud, en ocasiones al punto de llevarte hasta la muerte. Solamente escapando de la trampa y descubriendo la belleza que hay dentro de ti, puedes encontrar verdadero contentamiento.

1.todo por "Ana y Mía"

Bulimia y anorexia

La anorexia y la bulimia son enfermedades que afectan sobre todo a chicas adolescentes disconformes con su cuerpo, quienes debido a una baja autoestima se sienten poco atractivas y que, por imitar a las modelos delgadas de revistas y televisión, comienzan a rechazar la comida, perdiendo en poco tiempo la apreciación objetiva de su cuerpo .

La anorexia se puede considerar como una alteración por defecto, de los hábitos y/o comportamientos involucrados en la alimentación."Actualmente el promedio de vida aumento notablemente y con ella la presión constante de los medios "según Aluba² Las personas que lo padecen dedican la mayor parte de su tiempo a temas alimentarios y todo lo que esté relacionado con ello. ' Hoy en día se tilda rápidamente de anoréxica a aquella persona que, sojuzgada por modelos de belleza sociales o familiares, se encuentra realizando una dieta extrema" según Ricardo Navas³ La preocupación por la comida y el temor a ganar peso forman lo esencial de este trastorno, junto con la inseguridad personal para enfrentarse a este problema. Niegan la enfermedad y se perciben gordas en alguna parte de su cuerpo a pesar de presentar un aspecto esquelético. Sobreviene la irregularidad menstrual y más tarde la amenorrea o la impotencia en varones. "Los anoréxicos son quienes tienen una preocupación constante por su físico y siempre se ven disconformes consigo mismos ,por ello se someten a dietas muy severas y ruti-

nas de deporte y gimnasia excesiva "según Analía Baraglia y Silvina Abdenur⁴ .

El origen de la bulimia es que intervienen factores biológicos, psicológicos y sociales que desvirtúan la visión que el enfermo tiene de sí mismo y responden a un gran temor a engordar. El enfermo siempre se ve gordo, aun cuando su peso es normal, pero no puede reprimir sus ansias de comer. "Cuando el enfermo tiene ansias de comer se involucra tanto con la comida que no puede parar hasta que le da un atracón" según Joseph Tomas⁵.

Generalmente la bulimia se manifiesta tras haber realizado numerosas dietas dañinas sin control médico. La limitación de los alimentos impuesta por el propio enfermo le lleva a un fuerte estado de ansiedad y a la necesidad patológica de ingerir grandes cantidades de alimentos.' 'La bulimia es la preocupación constante por la comida ,la alimentación a escondida yatracones" según Analía Baraglia, Abdenur Silvina⁶. Hasta el momento se desconoce la vulnerabilidad biológica implicada en el desarrollo de la enfermedad y son más conocidos algunos factores desencadenantes relacio-

nados con el entorno social, las dietas y el temor a las burlas sobre el físico. Muchos de los factores coinciden con los de la anorexia, como los trastornos afectivos surgidos en el seno familiar, el abuso de drogas, la obesidad, la diabetes mellitus, determinados rasgos de la personalidad y las ideas distorsionadas del propio cuerpo. "La Argentina es el tercer país en el mundo que posee la mayor cantidad de cirugías estéticas, y uno de los que mas consume productos dietéticos y adelgazantes .Hay quienes dicen que el ser humano tiene todo el derecho del mundo a querer verse mejor,mas lindo, mas flacosy hay quienes dicen que es una forma actual de esclavitud" según Aguinis, Marcos, Bucay, Jorge⁷

Bibliografía

2 Asociación de lucha contra la bulimia y la anorexia.

3 Ricardo, NAVA Sarticolo "sobre la anorexia y la bulimia" p.2

4 Analía BARAGLIA, ABDENUR, SILVINA, "proyecto de metodología de la investigación social" 2003 5 Joseph, THOMAS, "pscosomatica, bulimia ,obesidad y otros trastornos". editorial ariel 19 p.10

La Gripe Aviar afecta al ser humano y distintas especies de mamíferos

La gripe aviar designa a una enfermedad infecciosa vírica y que afecta a las aves, aunque tiene suficiente potencial como para infectar a distintas especies de mamíferos, incluidos el ser humano.

Fue identificada por primera vez en Italia a principios del siglo XX y hasta la fecha se ha manifestado en diversas partes del mundo.

Los virus de la gripe aviaria forman parte del género influenza virus A de la familia Orthomyxoviridae y son virus ARN segmentados, de cadena negativa. Esta familia incluye varios virus clasificados en tres tipos, A, S, o C, basándose en el carácter antigénico de una nucleoproteína interna. El tipo A es el Único que provoca infecciones naturales en las aves, los tipos S y C infectan de modo primario a humanos y, ocasionalmente, cerdos.¹

La transmisión de la enfermedad la realizan las aves infectadas al eliminar el virus a través de la materia fecal o de sus secreciones respiratorias, nasales y oculares. De esta manera, el simple contacto directo entre aves sanas y enfermas permite la transmisión.

Además, la enfermedad puede transmitirse por contacto con material conta-

minado como alimentos, agua, equipos, ropa, vehículos, huevos y otros productos o subproductos avícolas contaminados.

Una vez que el virus entra en contacto con las aves, la enfermedad puede desarrollarse en un periodo de tiempo que oscila entre los tres y siete días.

Los síntomas

7 -Neumonía, en casos más severos puede provocar la muerte.

Existen dos fármacos (pertenecientes a la clase de inhibidores de la neuraminidasa), el oseltamivir, y el zanamivir que pueden reducir la gravedad y la duración de la enfermedad causada por la gripe estacional. La eficacia de los inhibidores de la neuraminidasa depende, entre otras cosas, de que se administren rápidamente (en las 48 horas que siguen a la aparición de síntomas). En los casos de infección humana por el H5N1, es posible que estos medicamentos aumenten las probabilidades de limitados. Se espera que el virus H5N1 sea susceptible a los neuraminidasa ha sido recientemente insignificante hasta la fecha, pero es probable que se observe cuando se generalice el uso de esos fármacos durante una pandemia.

Hay otra clase antivirales más anti-guós, los inhibidores de la proteína M2

amantadina y rimantadina, que los fármacos puede desarrollarse con rapidez, lo que limita su sensiblemente su eficacia contra resistentes a estos inhibidores de la M2. Sin embargo, si el nuevo virus surgiera por redistribución genética, estos fármacos si serían eficaces.

En cuanto a los inhibidores de la neuraminidasa, las principales dificultades, que son importantes son, la limitada capacidad de producción y el precio, que resulta prohibitivo para muchos países.

2 Nombre comercial Tamiflu. 3 Nombre comercial Realenza.

Estados Unidos probará una vacuna contra la gripe aviar

Por Cervelli, Ezequiel y Ventureyra Nicolás

El Gobierno estadounidense se dispone a probar fármacos antivirales y una vacuna contra la gripe aviar debido a la propagación de esta enfermedad por Asia y el resto del mundo.

Las autoridades conservan dos millones de dosis de la vacuna para un posible uso de emergencia.

Funcionarios de las Naciones Unidas advirtieron de que el brote de la gripe aviar en Asia representa “el peligro potencial más grave” en cuestiones de salud, ante la posibilidad de convertirse en una pandemia global.

La doctora Julie Gerberding², directora de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, declaró a la prensa que “es una situación preocupante”, aunque aclaró que Estados Unidos “no está al borde, en lo inmediato, de una epidemia de influenza aviar” ha ampliado sus programas de investigación.

Este tipo de gripe ha afectado a las aves de ocho países asiáticos, donde han muerto 45 personas que enfermaron por una variedad conocida como H5N1. Hasta ahora, parecer ser que los seres humanos que han contraído la gripe se han contagiado de pollos y otras aves, y por el momento no se conocen casos en que la enfermedad se haya transmitido de persona a persona.

La mortífera gripe aviar de 1918, que mató entre 20 y 50 millones de personas en todo el mundo, no apareció de manera repentina, sino que se transformó gradualmente en una variante mortífera de gripe, explicó Gerberding. “Por eso es importante tener vacunas contra la gripe y antivirales, para estar preparados y reaccionar cuando comience a surgir”, sostuvo.

Las primeras dosis de la vacuna experimental están listas para ser analizadas, incluso se está haciendo acopio de antivirales, y el Gobierno está atento a la evolución de la enfermedad. La nueva vacuna fue preparada en dos concentraciones diferentes —4.000 dosis de cada una— y será enviada al Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas para que se realicen análisis clínicos,

expresó Len Lavenda, portavoz de la industria farmacéutica Sanofi Pasteur.

El director de este instituto, el doctor Anthony Fauci dijo que la vacuna será probada en centros de Rochester, Nueva York, Saint Louis, Maryland y Texas para comprobar que sea segura y determinar la dosis correctas para ancianos, niños y jóvenes saludables.

Igualmente, se examinará la potencia de la vacuna para determinar si pueden ser fabricadas de manera anticipada y almacenadas hasta que sean necesarias, explicó.

1 La gripe aviar o gripe aviar también conocida como influenza aviar, gripe del pollo o gripe de los pájaros

2 Especialista sobre la gripe aviar

3 H5N1 es una cepa altamente patógena de gripe aviar

Sedentarismo en la cultura argentina

Por Amaya, Lorena y Lujan, Celeste

A través de las últimas décadas nuestra sociedad fue incorporando, a través de sus integrantes, elementos propios de otras culturas. El sedentarismo es uno de estos elementos y se manifiesta en la vida diaria de las personas.

Según el diccionario de la Real Academia Española, el sedentarismo está vinculado a un modo de vida poco agitado o de poco movimiento. Esto puede verse reflejado en varios aspectos de la vida social y en su comportamiento.

Por un lado, guarda relación con muchos de los procesos históricos y con la aparición de las nuevas tecnologías. De esto último podemos mencionar como incipiente la aparición de internet y el uso de la máquina en todas las industrias. La sociedad actual incorpora y acepta costumbres, modos de hablar, de vestirse, de relacionarse, etc. En este sentido todos ellos se relacionan con las necesidades que el mismo hombre posee, y con la búsqueda de satisfacer las mismas.

Otro aspecto es la velocidad con la que las personas se manejan actualmente, la cual ha generado grandes problemas. Ya no hay tiempo para pensar; la economía condiciona todo y cada paso que se da, y es ahí donde las personas transitan por una tensión que de a poco se va convirtiendo en desgarro y a su vez en sedentarismo. El reemplazo de actividades sanas (como caminar) por insanas (pasar horas mirando televisión) se ha incrementado a causa de los mencionados problemas.

La cultura sedentaria ya es común en los individuos y provoca enfermedades como las cardíacas, el aumento de la masa corporal y el colesterol, etc. Un asunto de notable importancia en el análisis de estas enfermedades está basado en el hecho de que al conocer su origen no es posible evitarlas. Esto nos hace pensar que los agentes que provocan estos males no pueden ser eliminados fácilmente en la sociedad contemporánea. Esto ubica al ejercicio físico, el movimiento y el deporte recreativo como el elemento fundamental para la terapia de estos males.

En conclusión podemos decir que el sedentarismo afecta a las personas sin importar su edad, pero es cada vez más notable en los adolescentes y en las mujeres; ya sea por sobrecarga de responsabilidades (en el caso de las mujeres) o por la influencia tecnológica (en los adolescentes). En el sentido laboral, las personas que permanecen sentadas o en su defecto paradas tienden a tener problemas musculares y lesiones por falta de movimiento constante. Debemos tener en cuenta que el bienestar físico y mental es fundamental para el desarrollo del ser humano, sin esto se caerá rápidamente en el sedentarismo.

La identidad argentina

Por Araoz, Nahir

La frase de Galeano que dice: "Al fin y al cabo, somos lo que hacemos para cambiar lo que somos" nos permitirá abordar "la identidad argentina" como fruto de un proceso histórico.

¿Cuál es la identidad de los argentinos?

La metáfora del "crisol de razas" fue utilizada, en la mayoría de los casos con un sentido positivo en cuanto mezcla biológica y ausencia del racismo. Sin embargo, otros lo concibieron negativamente porque nos privaba de una identidad, planteándose de este modo un gran problema nacional. Sarasola en su libro "Nuestros paisanos los indios", explica que en la Argentina, y esto es válido para otros países de la región, durante la colonización se produjo un proceso de mestizaje con los pueblos autóctonos y africanos. Luego, con la oleada de inmigrantes europeos se dio el segundo mestizaje a fines del siglo XIX y principios del siglo XX. Se trata de dos momentos de mezcla, pero no sólo biológica, sino también cultural. Constituida de modo singular con la aculturación española que se prologó durante trescientos años, las supervivencias de las culturas locales, lo africano, en menor medida, y lo español modificado, recreado en estas tierras. Esto nos permite definir tanto a los individuos como a la sociedad argentina, como mezcla biológica y cultural. Aunque, en unas provincias estén más mezclados que en

otras, unos tengan la piel más clara o más oscura, la mayoría somos mezcla biológica y cultural.

Este es el denominador común de nuestra identidad y que me permite decir: yo soy producto del mestizaje en mi cuerpo y mi cultura, desde esta posición me pienso y me proyecto, también me permite avanzar hacia la construcción del nosotros simultáneamente elaborando proyectos propios.

Sin lugar a dudas, más del noventa por ciento de la población argentina somos mestizos. La mayoría evidentemente no es europea ni aborigen, ni africana, sino mestiza y es desde allí que se elabora la síntesis cultural propia, tratando de desmontar el coloniaje cultural y la ambigüedad interpretativa generada por esa mezcla cultural, que nos hace vivir la paradoja de valorar más lo ajeno (xenocentrismo), y otras veces valoramos más lo nuestro. Nuestra esencia surge de la mezcla y la síntesis cultural singular.

Descubrir quienes somos los argentinos, este ser mestizo con toda la fecundidad biológica y cultural de su significado, es una forma de ponerse de pie para hacer nuestro propio camino.

Sin embargo, la globalización en los medios, los avances tecnológicos, producen un cambio en nuestra identidad, alteran nuestras tradiciones y costumbres².

Acaso la identidad se va perdiendo? Hablemos de la masificación. (Enfoque sociológico): lo anterior mencionado, se suma que Los hombres de los siglos XIX y XX son hombres solos, a la deriva, en busca de respuestas, orientación y seguridad. Se

han perdido los "puntos de apoyo" (referentes, modelos, calores comunes, consensos). Posibles razones de esto último: desprestigio de las "grandes religiones" -no de la idea o el sentimiento de Dios-; desprestigio de "la razón" y de "la ciencia" (que no cumplieron las promesas formuladas en el siglo XIX); caída de las grandes ideologías y "utopías".

1. RECASENS SALVO, Andrés.

"El Sistema Colonial". La culturización es un "(...) proceso de transformaciones que se produce en los patrones culturales, desencadenado por la situación de contacto directo y continuo de dos grupos humanos pertenecientes a culturas diferentes (...) puede tener un carácter libre, espontáneo y selectivo, o forzado y violento."

Tomás Eloy Martínez, en Página 12. "Esa red de versiones enfrentadas, esa telaraña de genealogías y descripciones, de intereses y fantasías, de ignorancias y comparaciones imposibles, de luchas por el poder; ese mapa de letras demiúrgicas y contradictorias es el mapa de la fundación de América Latina. Nuestra historia fué armándose con silencios y con exclusiones, pero sobre todo con recortes"

1. RECASENS SALVO, Andrés. "El Sistema Colonial". La culturización es un "(...) proceso de transformaciones que se produce en los patrones culturales, desencadenado por la situación de contacto directo y continuo de dos grupos humanos pertenecientes a culturas diferentes (...) puede tener un carácter libre, espontáneo y selectivo, o forzado y violento."

2. Tomás Eloy Martínez, en Página 12. "Esa red de versiones enfrentadas, esa telaraña de genealogías y descripciones, de intereses y fantasías, de ignorancias y comparaciones imposibles, de luchas por el poder; ese mapa de letras demiúrgicas y contradictorias es el mapa de la fundación de América Latina. Nuestra historia fué armándose con silencios y con exclusiones, pero sobre todo con recortes"