

laCita

PUBLICACIÓN GRATUITA DE BANCO SUPERVIELLE PARA SUS CLIENTES

Mirada poderosa
Un concurso premió las mejores fotografías sobre la vejez

P.08



Noviembre de 2019

La vida compartida

Además del amor, a Marta y Oscar los une la pasión por el arte

P.10

Desmontando las noticias falsas

La Asociación Conciencia revela algunas claves para no caer en la trampa

P.12



La Fe de vida desde el celular

Supervielle diseñó una nueva tecnología de reconocimiento facial

P.11

ABUELOS EN RED

Aprende a usar tu celular

Inscripción Gratuita
0810-222-2639

abuelosenred@supervielle.com.ar



Envejecer con plenitud

Entrevista a la psicóloga **Susi Reich**, autora de un libro en el que propone al lector: “Vos podés hacer más por tu salud que lo que la salud puede hacer por vos”. P.03

DOBLE CLICK!
¿SABÍA USTED?

El Nobel más longevo
El estadounidense John Goodenough de 97 años ganó el Premio Nobel de Química, lo que lo convirtió en la persona más longeva en recibir el galardón a lo largo de la historia. "John Goodenough va al laboratorio todos los días. Es una persona notable", declaró en Twitter

Olof Ramström, miembro del Comité Nobel de Química. Goodenough, de la Escuela de Ingeniería Cockrell, recibió el premio por su trabajo que hizo posible el desarrollo de las baterías de iones de litio. El galardón lo compartió con otros dos investigadores: Stanley Whittingham y Akira Yoshino.

"Las baterías de iones de litio revolucionaron nuestras vidas y se utilizan en todo, desde teléfonos móviles hasta vehículos eléctricos. A través de su trabajo, los laureados sentaron las bases de una sociedad inalámbrica y libre de combustibles fósiles", destacó la Academia.

INFORME

Crecen las denuncias por antisemitismo

Las denuncias por antisemitismo crecieron un 107% en 2018 con respecto al año anterior y 9 de cada 10 ocurrieron en las redes sociales, precisó la DAIA. En el año bajo estudio, la Mesa de Denuncias de la DAIA recolectó un total de 834 casos mientras que en 2017 se registraron 404. El 20° Informe Anual sobre Antisemitismo "vuelve a mostrar datos contundentes y preocupantes", aseguró el presidente de la DAIA, Jorge Knoblovits, para quien "en los últimos años estos discursos encontraron en las redes sociales el mejor espacio para propagarse. Por eso debemos trabajar para instalar un debate urgente acerca del rol de las redes sociales y de las empresas tecnológicas como vehículos de los mensajes violentos". De hecho, de acuerdo con el informe "Facebook es la red con más casos de denuncias por antisemitismo en la Argentina (72%), y si bien sus normas comunitarias establecen ciertos principios de comportamiento, la ausencia de oficinas jurídicas en el ámbito nacional imposibilita el accionar judicial e incluso la aplicabilidad de sus propias normas". Le siguen en porcentaje Twitter (16%) e Instagram (8%).

En números

58.000 TN

de dulce de leche en seis meses

"Hace 25 años decidimos instaurar el 11 de octubre como Día Mundial del Dulce de Leche para impulsar la producción y el consumo de esta exquisitez que continúa siendo uno de los alimentos preferidos de los argentinos", dijo Lilly Frega Varela, presidenta del Centro Argentino de Promoción del Dulce de Leche y Afines, que informó que de enero a julio de este año se elaboraron, en Argentina, unas 58.000 toneladas.

Para agendar

El calendario 2020

El calendario 2020 tendrá 19 feriados y 3 "puente" con fines turísticos, según se publicó en el Boletín Oficial.

Los fines de semana que van a destinarse a promover el turismo serán el lunes 23 de marzo, previo al feriado por el aniversario del golpe cívico-militar del 24; el viernes 10 de julio, posterior al feriado por la Declaración de Independencia y el lunes 7 de diciembre, anterior al Día de la Virgen. Así, 2020 tendrá 11 feriados inamovibles: 1 de enero, 2 de abril, 1 y 25 de mayo, 17 y 20 de junio, 9 de julio, 17 de agosto, 12 de octubre, 18 de noviembre y 25 de diciembre, a los que hay que sumar los tres feriados puentes, los tres días no laborables y los feriados de Carnaval, 2 y 3 de marzo.



Navegando por las redes



Los cien años de Elba

Se llevó \$300.000 de premio, que usará -entre otras cosas- para viajar a la provincia de San Juan, la única que le falta visitar en su larga vida. Elba Caracino fue la participante más longeva del programa "Quién quiere ser millonario", que se emite por Telefe. Con sus 100 años, la mujer confió que "no usa anteojos ni bastón" y que come todo lo que le viene en gana. Al ver su vitalidad, el conductor Santiago del

Moro, le preguntó hasta qué edad le gustaría vivir. "Hasta que esté bien, si no, no. Tengo la suerte de no tener dolores, no privarme de nada", respondió Elba que confió que no hizo nada especial para llegar así de bien a sus 100 años. "Cuánta plata", dijo Elba cuando ganó su premio y agradeció a toda la gente del canal por "la paciencia". "Estoy muy emocionada. Cien años y tres meses", dijo con una plena sonrisa.



La alegría de un sabalero

"El es mi abuelo. Ayer, 26 de septiembre, fue su cumpleaños y él se quiso ir a Brasil, a seguir a Colón", escribió en Twitter María Florencia, para explicar la foto en que se lo ve en las tribunas del Mineirao festejando la clasificación de Colón a la final de la Sudamericana. Omar Sanvido, oriundo de Gobernador Crespo (Santa Fe), viajó 6.000 kilómetros en colectivo, el día de su cumpleaños 78 con el anhelo de que su equipo le regale una victoria. Y qué obsequio se llevó. "Esta es su cara de felicidad, esta es la alegría más grande que le dio Colón. Nunca me voy a olvidar de esta foto y de admirar a mi abuelo", resaltó la nieta.

TECNO ABC

Los emojis más usados

No todos los emojis tienen la misma popularidad. Un ranking determinó que los más usados son: cara con lágrimas de alegría, corazón rojo, cara con ojos de corazón, cara de carcajada, cara y ojos sonrientes, manos juntas, dos corazones, cara llorando con intensidad, cara mandando un beso y pulgar arriba.



ABC

Sobre la "cibercondría"

El neologismo médico *cibercondría* es adecuado para referirse a la preocupación obsesiva por la salud que lleva a consultar Internet continuamente para confirmar enfermedades que se cree o se teme padecer, informó la Fundación del Español Urgente (Fundeu). De acuerdo con la organización, este vocablo nace de la combinación del elemento compositivo *ciber-*, que hace referencia al mundo digital, e *hipocondría*, afeción que padecen aquellos que manifiestan una preocupación constante por su estado de salud.

ROBOT

Aprendiendo guaraní con Kachibot

Estudiantes de Ingeniería Electrónica de la Universidad Nacional de Asunción (Paraguay) desarrollaron un robot que busca enseñar el guaraní a un nivel más didáctico. Kachibot está programado para emitir más de 500 palabras en guaraní, mostrando además la escritura correcta.



el DATO

1.120 millones de espectadores

La Copa Mundial de Fútbol Femenino disputada en junio último en Francia rompió récords de audiencia, según los datos compilados por la FIFA, que reveló que fueron 1.120 millones de espectadores los que llegaron a conectarse a una retransmisión oficial del torneo. La audiencia media en directo llegó a los 17,27 millones, cifra que duplicó los 8,39 de la edición pasada. La final entre Estados Unidos y Holanda fue el encuentro más visto con 82,18 millones de espectadores.

La psicóloga **Susi Reich** acaba de publicar *Convivir con tus dolencias y envejecer con elegancia*, un libro en el que aborda el paso de los años.

“Es posible vivir en plenitud cada hora de nuestra vida”



"Decidí contar mi experiencia personal y mientras escribía empecé a preguntarme si muchos de los dolores tenían que ver con el paso del tiempo. Justo había cumplido 70 años".

"Vos podés hacer más por tu salud que lo que la salud puede hacer por vos. Tu cuerpo es todo, así que empezá a trabajar con tu cuerpo, tu mente y tu espíritu".

de nuestro proceso. De hecho hay un "Decálogo del Vitaleño", donde postula algunos consejos para las personas mayores

Sí, surgió en el año 2008 cuando realizamos la primera jornada de "Felicidad hasta los 100" y donde coincidimos en algunas cuestiones, como evitar el aislamiento y la soledad; sexualidad hasta el último día; liberarse de los mandatos de la vejez; insistir con el movimiento físico; ser amoroso porque el enojo es tóxico; el abuelazgo como forma de amor que nos puede devolver la sensibilidad; y trascender las limitaciones de "no puedo" o "me duele".

Se concentra especialmente en las mujeres en transición a la vejez.

Sí, pero hablo de todos, de quienes tienen 80 o 90 años. Pero en el caso de las mujeres es más claro lo de detener el crecimiento. Hoy mi tema ya no es la bikini en la playa, sino cómo manejo mi estrés, mi salud, mis movimientos más lentos o que ya no escucho como antes. Me interesa fomentar el juntarse

¿Cómo abordar el dolor de manera integral? ¿De qué manera podemos convivir con las dolencias? ¿Qué participación podemos tener nosotros mismos en el cuidado de la salud y en la búsqueda de bienestar? ¿Hay alternativas médicas, ejercicios físicos, pensamientos, acciones, que podamos incorporar para una mejor calidad de vida? Para la psicóloga Susi Reich sin dudas que sí. Ella es fundadora de la Asociación Argentina de Medicina Integrativa, que entiende a la disciplina como la conjunción entre la medicina tradicional, la medicina complementaria y la participación activa y responsable del paciente. Con motivo de su último libro *Convivir con tus dolencias y envejecer con elegancia*, publicado por la editorial Dunker, dialogó

con *La Cita* para trazar algunos consejos, porque, como dice, no se trata de negar el proceso de envejecimiento, sino de aceptarlo. "Hay que tomar el toro por las astas". "Es posible vivir en plenitud cada hora de nuestra vida, solo hay que buscar que se convierta en parte de nuestra realidad y llevarlo a la práctica", asegura la especialista en la sede donde funciona la asociación que desde el año 2002 brinda cursos y capacitación a profesionales de la salud. Una buena y equilibrada alimentación, respiraciones, ejercicios físicos y psico-aeróbicos (como llama a los movimientos para ejercitar el cerebro) son algunos de los recursos a mano para que la salud sea mucho más que una visita al médico en la que se indican una serie

de estudios y medicamentos. "Vos podés hacer más por tu salud que lo que la salud puede hacer por vos -sostiene Reich-. Tu cuerpo es todo, así que empezá a trabajar con tu cuerpo, tu mente y tu espíritu".

¿Cómo pensó su último libro?

Con las ganas de ayudar a otros. Como digo: "Uno no sale solo de la prisión, necesita de otro que lo ayude". Creo que este libro puede ser el otro. Por eso propongo un abordaje integral con consejos de alimentación, resaltando la importancia del ayuno intermitente, hablo de inflamación intestinal y consejos para la digestión, qué alimentos reemplazar. También me refiero a los movimientos: un poco de ejercicio es mejor que nada, mucho mejor que poco. Y que no sea una cuestión de fiaca, hay que

levantarse de la cama porque después vas a estar mejor. Pero también tengo ejercicios para hacer en la cama para la gente que no puede caminar. Todo eso, siempre acompañado de la respiración. Son todas cosas sencillas. Y también algo más teórico como son los nuevos abordajes para el cáncer, Parkinson y Alzheimer. ¿Y cómo llegó a enfocarse en los adultos mayores? Decidí contar mi experiencia personal y mientras lo escribía empecé a preguntarme si muchos de los dolores tenían que ver con el paso del tiempo. Justo había cumplido 70 años. Y de ahí surgió la idea de envejecer con elegancia. No es fácil, es un laburo enorme, pero entonces hagámoslo con salud. Para envejecer con plenitud es necesario hacernos activos y responsables

“Es posible vivir en plenitud cada hora de nuestra vida”

con pares y estar con otros, porque los más jóvenes se bancan un rato pero después se enojan o se van porque a ellos tampoco les gusta verte envejecer.

El movimiento es un elemento clave en la salud ¿por qué?

El movimiento moviliza las endorfinas. Aunque sea poco, no importa, cualquier movimiento está bien. A las personas mayores debo decirles: que no te gane el dolor, vos sos la persona que debe hacerse cargo de ese cuerpo. Con tu cuerpo te expresas, este cuerpo tiene que estar flexible, sabiendo que te movés más lento pero sabiendo que estás haciendo.

Hay una tendencia a promover y practicar una alimentación saludable ¿a qué la asocia, somos más conscientes?

Cuando éramos jóvenes la carne y el pan no tenían lo que tienen ahora, las tierras no tenían estos pesticidas, era otra historia. La gente de mi edad nació comiendo bien. Hoy, en cambio, los chicos son muy sedentarios y los alimentos son malos, con hormonas y pesticidas. Hay poco interés en resolver este tema. Recién hoy Bayer, que compró Monsanto, destinó un dinero -que es poco para el que tienen pero algo es algo- para realizar investigaciones que permitan reemplazar el glifosato. Y por otro lado, también es cierto que los “centennials” (como se llama a la generación de los más jóvenes, los nacidos a partir de 1997) están empujando mucho en este sentido. Es una transición, pero soy optimista en que va a ser mejor. Soy muy positiva.

¿Transición a dónde?

Hay todo un cambio por debajo. En realidad todo eso está dando toda una movida de equidad entre varones y mujeres. Todo está hablando de un cambio hacia relaciones solidarias. Es-



“El movimiento libera las endorfinas. Aunque sea poco, no importa, cualquier movimiento está bien”.

tamos pasando de un paradigma verticalista a uno más horizontal. **De hecho, el abordaje transdisciplinar de la medicina integrativa propone un paradigma más horizontal porque incorpora otros saberes además de la medicina convencional. En la última década, cada vez se escucha más hablar de osteopatía, yoga, disciplinas alternativas. ¿Fue avanzando esta forma integral desde que usted empezó?**

Sí, totalmente pero mucho se habla y poco se hace. Y es cierto que la palabra integrativa está bastante de moda y hay personas que se dedican a eso; pero yo no creo en la gente que es multisapiente, yo creo en los grupos multicompetentes y

para eso hay que intercambiar: eso es la transdisciplina. Nosotros en 2008 introdujimos el Reiki en la Universidad de Belgrano, fue una enorme alegría y tuvimos que insistir mucho. Hoy la gente ya reconoce que el Reiki sirve, armoniza y que existen las terapias energéticas aunque no veas las energías. Todavía estamos en deuda con lo que está ocurriendo con los campos electromagnéticos que es un gran factor de estrés en la ciudad. ¡La gente duerme con el celular al lado o tiene un módem en la habitación! Produce mal dormir y mal vivir. Por eso, insisto: vos podés hacer más por la salud que lo que la salud puede hacer por vos, pero para eso tenés que estar informado.

¿A qué se refería con que “poco se hace”?

La gente cada vez más comprende que puede hacer cosas por su salud. En realidad, son los médicos convencionales a los que les cuesta incorporar otras alternativas más allá de dar una medicación. En Estados Unidos hay 35.000 muertes por errores de diagnósticos y de práctica, si los médicos convencionales escucharan un poco más, trabajarían transdisciplinariamente, tendríamos mejores resultados. Es momento de empezar a hablar de igual a igual, entre el reikista o el médico oncólogo. Lo mejor para el paciente es que trabajemos juntos, cada uno aportando, el profesor de Tai Chi o el cirujano. Es fundamental que se produzca entre los tres, interacción y diálogo continuo e interdependiente.

Susi Reich es psicóloga y encontró en la medicina integrativa un mejor modo para pensar la salud.

EL ABC

El camino hacia la integración

Susi Reich es psicóloga clínica y terapeuta familiar desde hace más de 40 años. Trabajó en el Hospital Pirovano y en el Centro de Salud Mental N° 1, donde organizó a principios de los 80 el equipo de parejas y familias. Su llegada a la Medicina Integrativa, asociación que ella misma fundó, tuvo mucho que ver con su historia personal. “Empecé a tener cierto tipo de febrículas, cansancio, dolores, yo sabía que eso no estaba bien, durante años fui recorriendo distintos médicos hasta que uno me dijo que tenía una enfermedad autoinmune. Y me quiso dar antirreumáticos y antimaláricos, pero yo no quise. Ahí empecé a estudiar cómo se adquiere la inmunidad, cómo son las distintas patologías. Luego de años de consultas, llegó a la medicina naturista y ahí algo se despejó: “Me abrió al mundo de las medicinas complementarias y no convencionales, y empecé a pensar en la integración de las medicinas, para que no sean los pacientes, que van de consultorio en consultorio con sus análisis y estudios tratando de integrar, sino

Propuesta

Ejercicios que se pueden hacer en la cama antes de levantarse

1. Acostados, de rodillas contra el pecho, los brazos abrazando las piernas y quedar unos minutos en esa posición. Luego girar las piernas hacia un lado y hacia el otro con la cabeza y brazos del lado contrario, quedando unos pocos minutos de cada lado.

2. Estirarse y rotar cinco veces tobillos y manos hacia un lado y hacia el otro.

Ejercicios de estiramientos a medida que se levantan y comienzan a caminar

1. Si los dolores son lumbares, sugiero pararse a unos 20 centímetros de la pared, apoyar las manos y acercar la cintura a la pared una diez veces.

2. Levantar una pierna y luego la otra con rodilla flexionada, también diez veces cada una, recordando comprimir la musculatura del abdomen y los glúteos.

nosotros, los profesionales”. Así nació en octubre de 2002 la Asociación Argentina de Medicina Integrativa (AAMI), que organizó el primer encuentro interdisciplinario con osteópatas, médicos ayurvedas, médicos ortomoleculares, maestros de tai chi, oncólogos, psicólogos y médicos clínicos.

“Fue una buena experiencia porque todos trabajamos al mismo nivel”, cuenta Reich, que apenas se recibió se especializó en terapia sistémica, una corriente que “define a las personas como sistemas interrelacionados, interdependientes y mutuamente afectados”.

En los años 60 nació la psico neuro-inmuno-endocrinología y, desde entonces, nada volvió a ser como antes. “Como medicina integrativa nosotros partimos de ahí en adelante”, cuenta. Además de la AAMI, preside la Fundación Proyecto Tercer Milenio, que se dedica a la difusión y acción de los nuevos paradigmas en educación y cultura de la paz y es autora de los libros *Terapia para todos los días* y *Aportes de la Ciencia y la Educación para la Cultura de la Paz*, entre otros.

Siete consejos para cuidar la visión

Es uno de los sentidos más importantes, pero su salud es poco valorada. Para recordar la necesidad de prestarle más atención, especialistas del Consejo Argentino de Oftalmología comparten con La Cita los secretos para mantener los ojos bien protegidos.

De acuerdo con datos de la OMS, se estima que alrededor de 1.300 millones de personas en el mundo presentan algún tipo de deficiencia visual, de las cuales 190 millones tienen una deficiencia visual moderada de lejos, 217 millones de moderada a grave, 36 millones son ciegas y 826 millones presentan una visión de cerca deficiente.

En cuanto a los factores que influyen en los problemas oculares, las causas principales de la visión deficiente, a nivel mundial, son los errores de refracción no corregidos (miopía, astigmatismo e hipermetropía), las cataratas no operadas, el glaucoma y la retinopatía diabética. Sin



embargo, todas estas patologías son prevenibles, siempre y cuando se acceda a un servicio de salud adecuado y las personas sean diagnosticadas a tiempo y tratadas. Por ejemplo, los errores de refracción se pueden corregir con anteojos, mientras que una cirugía de cataratas puede restaurar la visión.

Sin dudas, la vista es uno de los sentidos más importantes y el que más se utiliza diariamente;

sin embargo la salud visual es poco valorada por las personas que no comprenden la importancia de cuidarla. Por este motivo, los especialistas del Consejo Argentino de Oftalmología compartieron los siete mejores consejos para mantener una buena salud visual:

1. Revisión visual periódica: realizar una consulta oftalmológica al menos una vez por año, para

persona puede padecerla.

- **Dieta pobre en calcio:** el calcio es fundamental en la formación del hueso. Se encuentra sobre todo en la leche, derivados lácteos, pescado azul y frutos secos.

- **Inmovilización prolongada:** ya sea por enfermedad o por sedentarismo.

- **Algunos medicamentos:** por ejemplo, el uso prolongado de esteroides, antiépilépticos o fármacos para la tiroides.

- **El exceso de tabaco, alcohol o café.**

Entonces, ¿las personas pueden hacer algo para prevenir la osteoporosis? Para Molina Pico, director médico de Vittal, cuatro hábitos simples y cotidianos pueden ayudar a cuidar la salud de los huesos:

- **Nutrición adecuada:** ingerir alimentos con calcio, como la leche y derivados lácteos.
- **Evitar el consumo de tabaco y alcohol.**
- **Ejercicio físico:** mantener

que el médico especialista pueda evaluar la visión de lejos y de cerca, la necesidad o no de usar anteojos, la presión ocular y mediante un fondo de ojo descartar cataratas o problemas en retina.

2. Prevención desde la niñez: la infancia es una etapa crucial para el desarrollo de la vista. La primera valoración se le realiza al niño cuando nace, posteriormente se recomienda realizar un examen completo aproximadamente a los 3 años y, dentro de lo posible, hacerlo cada 6 meses. Los anteojos para proteger la visión son importantes en los niños de todas las edades.

3. Mantener una buena alimentación: para el buen funcionamiento ocular es necesario llevar una dieta rica en vitaminas A, B, C, E, zinc y ácidos grasos esenciales. Un déficit de alguno de ellos puede desencadenar problemas en la vista. También es importante realizar ejercicio, evitar el tabaco y no automedicarse.

4. Aumentar el rendimiento y confort visual: utilizar una iluminación adecuada y evitar las penumbras. Hacer periodos de descanso cuando se está mucho tiempo frente al televisor o la computadora. Mirar televisión a una distancia mínima de tres metros y bajo condiciones de buena iluminación. También es necesario mantener una buena postura, ya que el cansancio muscular de



Las normas internacionales indican realizar una densitometría a partir de los 64 años, salvo en pacientes con alto riesgo.

una vida activa y hacer alguna actividad deportiva razonable, adaptada a la edad y características de la persona.

- **Densitometría:** las normas internacionales indican realizar una densitometría a partir de los 64 años, salvo en pacientes con alto riesgo.
- **Tomar sol en horas en que no haya riesgo de exposición a rayos ultravioletas** ayuda también a mejorar los niveles de vitamina D.

Las causas de la visión deficiente son los errores de refracción no corregidos, las cataratas no operadas, el glaucoma y la retinopatía diabética.

la espalda puede provocar fatiga visual. También, descansar la vista 5 minutos cada 40 de uso, enfocando la mirada al punto más lejano posible y pestañear para hidratar los ojos.

5. Prevenir lesiones por prácticas deportivas: el uso de lentes de protección es clave para evitar muchos de estos riesgos. Por ejemplo, en natación es importante evitar el contacto constante con el cloro y otros productos que pueden ser perjudiciales para la vista.

6. Ver lo mejor de la luz: considerar el uso diario de lentes inteligentes a la luz, como los *transitions*, que se adaptan automáticamente a cualquier cambio de iluminación.

7 Adquirir anteojos en ópticas habilitadas: es importante evitar comprar lentes en puestos ambulantes o donde no se asegure su certificación.

Estudio Datos alentadores

Los primeros resultados de un programa nacional para reducir las muertes por hipertensión arterial, que comenzó en diciembre de 2018 en La Rioja, mostraron que un 20% de personas que eran hipertensas y no lo sabían obtuvieron su diagnóstico, mientras que un 30% comenzó con un tratamiento.

Se trata del Plan Nacional de Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de la Hipertensión Arterial, que busca “bajar la mortalidad por eventos cardiovasculares un 30% para 2030”. “Empezamos a implementar el programa en La Rioja porque estaba en condiciones de empezar a procesar y evaluar el impacto de las medidas, pero va a extenderse al resto del país”, dijo Verónica Schoj, directora nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles.

