

# Más + MUJER

**MUJER**

**TODOTERRENO**

Mamá + Ama de casa + Mujer +  
Trabajadora = Un combo  
estresante! Te ayudamos a  
organizarte

**MUJERES FUMADORAS,  
un mal que nos persigue**

**Consejos para el  
VERANO!**

**Todo lo que  
necesitás saber!**

**“Sentir la Libertad”, una  
organización contra el abuso que  
te ayuda a SALIR ADELANTE**

## La casa y el trabajo...¿pueden ser compatibles?

El mantenimiento de la casa, ir a buscar los chicos al colegio, pensar qué preparar para cenar y estar pendiente del trabajo, puede empezar a preocuparnos.

**Carolina Schmidt**

caaaro.92@hotmail.com

¡Qué no cunda el pánico! Aunque a veces pueda parecer un terrible laberinto sin salida, se puede solucionar y sólo en unos minutos. La palabra clave de todo es **organización**.

Para eso, les recomendamos, que en la cartera o en el auto, lleven siempre una agenda, que les permite ordenar todo su día laboral: citas pendientes, llamadas telefónicas, fechas de cierre, entre otras cosas. Así como también, podrán ordenar los días y horarios en que hay que ir a buscar a los chicos al club o a clases de danza.

Otro de los buenos beneficios de la agenda, es poder organizar diferentes tareas que tenemos después de una jornada laboral: ir al gimnasio, turno con el

médico o merienda con amigas.

Los tiempos cambian y lo que ayer parecía imposible hoy, no es tan así. La casa, el trabajo los hijos y las amistades se pueden complementar perfectamente. Es necesario ser organizada y también no olvidarnos de nosotras mismas.

En otras épocas, se creía que el hombre era el que salía a trabajar, mientras que la esposa, debía hacerse cargo de la casa y de los hijos...pero hoy, en el siglo XXI las mujeres pisan fuerte y son algo así como 'multifunción': la mujer de hoy trabaja, cuida de su hogar, de sus hijos y su esposo y también se hace un espacio para ella, para mantenerse linda e ir al gym, de compras con las chicas o a un día de spa para relajarse y sacarse un poco el stress

de encima.

No nos olvidemos que vivir en un mundo 2.0 hace que sumemos muchos puntos a favor. La tecnología es tan admirable, que hasta podemos hacer las compras del Super con tan sólo un click. También, podemos trabajar desde casa mediante la computadora y así ajustar los tiempos aún más a nosotras. Hasta podemos tomarnos un break de 15 o 20 minutos y programar las próximas vacaciones en familia también por internet.

La mujer de hoy podemos decir que es una mujer con todas las letras: se puede ocupar tanto como de su familia, su trabajo y hasta de ella misma. Es más, la mujer de hoy puede llegar a dedicar-

se a dirigir ¡un país!. Chile, Brasil y Argentina son ejemplos de países que tienen y tuvieron mujeres al mando de la Nación. Entonces, lo que podemos afirmar es que lo que antes se sostenía acerca de que el hombre debía trabajar y la mujer sólo se podía dedicar al hogar, es sólo un mito.



## “Cuando calienta el sol”

Se acerca el verano, hay que destaparse, sacarse esas camperas que tanto se usaron y tapaban en invierno para cambiarlas por una camisa, short o traje de baño.

**Belén Riso Patrón**

belu\_risso@hotmail.com

Los problemas para una mujer en esta época del año se van acumulando de a poco. Los chicos terminan el colegio, qué regalos compro, dónde se harán las fiestas este año, buscar actividades

para que los chicos no se queden en la casa molestando, dónde llevarlos de vacaciones y, además, hay que sumarle la principal preocupación para una mujer de cualquier edad, el cuerpo.

En invierno se disfrutó pero llegó el momento en el que el sol empieza a “picar” y el “empiezo ma-

ñana” se cumple de una vez por todas. Muchas mujeres buscan especialistas para llegar al camino de un “Diciembre en traje de baño”. Es recomendable buscar una nutricionista que te cuide en las comidas, un dermatólogo que se encargue de cuidarte

e informarte de todo lo que se puede ocasionar en verano por un mal cuidado de la piel y especialistas en estética que colaboren a que el camino tenga atajos sanos. “Estoy haciendo una dieta hipocalórica en Castelar que me ayuda a bajar mas rápido el porcentaje de peso que ten-



go en exceso, también estoy yendo al dermatólogo que me receta cremas para que la piel este sana y no se me estríe por la baja brusca de peso y mi esteticista Mara, que también trabaja en Castelar, me hace mesoterapia una vez por semana para colaborar con el descenso de peso, estoy cada vez mas feliz”, comentó Nancy Boneder, una conocida cosmiatra de Ramos Mejía.

Lo más sano no es comenzar con una dieta en la cual se ingiera pocas calorías diarias y que no sea variado, pero para llegar a un peso deseado rápidamente las dietas variadas y sanas no son

recomendadas por nutricionistas. Por esta razón, la doctora Patricia Romera, especialista en nutrición, recomienda que el paciente no se deje estar en invierno y que siga un plan rico y sano en alimentos acompañado por deporte diario, junto a un profesional que esté a su lado todo el año.

El papel del dermatólogo es muy importante porque, además de ayudar a hidratar la piel con cremas para que ésta se vea sana y bella, puede enseñarte a prevenir, a través de protectores solares y prácticas que habitual-



mente no se siguen, el cáncer de piel.

Entonces hay que buscarse un profesional, un gimnasio y empezar a transitar el camino hacia el santo verano para poder disfrutar sin culpa

de unas vacaciones merecidas después de un año agitado.

Y acordémoslos mujeres, para el próximo año no nos durmamos en los laureles y empecemos antes de una manera sana.

## Las mujeres fumadoras adultas tienen gran riesgo de muerte

Actualmente en el mundo hay más de 250.000 millones de mujeres fumadoras de las cuales 2750 mueren cada día a causa del tabaquismo.

**Deborah Dabul**  
debydab@hotmail.com

Según un estudio realizado recientemente por la Fundación Interamericana del Corazón (FIC), el tabaco incrementa en un 30 por ciento el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y respiratorias, y en un 70 por ciento la posibilidad de concebir algún tipo de cáncer, especialmente el de mama en mujeres consumidoras mayores de 25 años.

Se estima que en la Argentina, cada año, mueren más 40.000 personas por enfermedades relacionadas con el tabaco, principal epidemia prevenible a la que se enfrenta la comunidad sanitaria.

Mariela Alderete, vicedirectora de la FIC, enfatizó que "los datos sobre el consumo de tabaco en mujeres son preocupantes" al destacar los resultados de la investigación.

A su turno, el presidente de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, Alberto López Aráoz, consignó que "el tabaquismo continúa siendo una de las principales preocupaciones para la medicina respiratoria y afecta gravemente la salud de hombres y mujeres.

"Debemos tomar conciencia del fuerte impacto negativo que el consumo de tabaco tiene en nuestro cuerpo y luchar contra él.", advirtió López Aráoz.

En nuestro país existen leyes vigentes que apuntan a reducir lo más posible el consumo de tabaco, como por ejemplo aquella que impide fumar en lugares públicos cerrados, y también se constató que a partir de la publicación de imágenes en las marquillas de las distintas marcas, con los daños y trastornos que provoca su ingesta en las personas, se logró disminuir en buena medida la venta de cigarrillos.

A todo esto, el 31 de mayo pasado, la Organización Mundial de la Salud conmemoró el "Día Mundial sin Tabaco" bajo el lema "Género y Tabaco" dirigido a las mujeres para prevenir enfermedades.

La actividad que se

desarrolló en esa jornada tuvo como finalidad concientizar a la sociedad sobre los graves riesgos que supone para la vida el consumo del tabaco.

La conmemoración de ese día fue una gran oportunidad para emitir mensajes concretos relacionados con el control del tabaco y fomentar la observancia del Convenio Marco de la OMS.



Más+MUJER

## Ofrecen asistencia gratuita a víctimas de abuso sexual

“Sentir la libertad” es una organización de personas que lucha contra del abuso infantojuvenil. Ofrece asistencia psicológica a personas que sufren o sufrieron estas aberraciones durante la infancia.

**Rocío López Nastasi**  
rolopez@clarin.com

Comenzaron con un videoclip desarrollado por profesionales en el que Ivonne Guzmán (ex Bandana) deja un mensaje esperanzador, motivando a las víctimas a contar su historia. A partir del mismo, muchas personas se contactaron para ser asistidos gratuitamente. Hoy en día, el video cuenta con casi 10 mil reproducciones, y motiva a contar sus experiencias a personas alrededor de todo el mundo.

“Al enterarnos que en América hay un abuso sexual cada 15 segundos, quisimos hacer algo para prevenirlo y para asistir a las víctimas. Es por eso que armamos un videoclip para llegar a las víctimas y promover en ellas la fuerza para empezar a hablar”, comenta la Lic. Carolina Barengi, una de las psicólogas que trabaja en la organización.

El video, que puede visualizarse a través de la YouTube con el nombre “Sentir la libertad ¡Es hora de hablar!”, añade que una de cada cuatro mujeres y uno de cada ocho varones en el mundo sufren o sufrieron abuso sexual en la infancia. Además, el 90% de los abusadores pertene-

ce al círculo social en que se mueve el niño. “Una de las maneras de sanar las heridas que el abuso deja en las víctimas es poder ayudarlas a que rompan el silencio,

creo que cualquier persona puede entender la gravedad de lo que significa el abuso de un niño. Desde ese lugar, es para mí un placer formar parte de este



Ivonne junto a Agustina Navone, protagonista del video.

es necesario que denuncien a su abusador, no sólo ante la justicia, sino en su núcleo familiar, que en la mayoría de los casos ayuda y facilita que este hecho sea silenciado, y de esta manera se sostenga en el tiempo”, agrega Carolina.

En relación a su experiencia realizando el videoclip, Ivonne Guzmán expresa: “En ningún momento dudé en participar de esta propuesta, al contrario, ser convocada fue un gran honor. No tengo una relación directa con la problemática, pero

gran equipo y deseo con todo el corazón que este pequeño granito de arena sirva para que más niños y niñas se animen a pedir ayuda”.

La Lic. Florencia Cipolla, que trabaja en conjunto con Carolina, asegura que “el abuso sexual infantil no es una problemática que sólo atañe a los profesionales de la salud, a los educadores o a aquellos que están en contacto con los niños, sino que involucra a toda la comunidad. Como adultos, tenemos la obligación y la responsabilidad de cuidar a los ni-

ños, defenderlos, y brindarles un ámbito seguro en el cual crecer. Es necesario dejar de mirar para el costado y empezar a hacer algo. No importa si es mucho o poco, si todos brindamos nuestro aporte, nuestro granito de arena, tal vez podamos reducir las escalofriantes cifras, no sólo de abuso sexual, sino también de violencia de género”.

Dentro de sus expectativas, no sólo se apunta a difundir el video y ofrecer asistencia, sino a extender los alcances a través de voluntarios que colaboren brindando asistencia en diversos puntos del país. “Nos da mucha satisfacción poder estar ahí, junto a las personas que recurren a nosotras en busca de ayuda, prestándoles no sólo el oído, sino nuestro conocimiento teórico, para que puedan lograr una mejor calidad vida. Es gratificante ver los pequeños logros que se van generando, cómo de a poco se van rompiendo los pactos de silencio, las culpas dejan de tener fuerza, los miedos ya no son tan poderosos y abrir ese arcón afectivo, que tanto tiempo estuvo cerrado, no parece una tarea imposible de realizar”, concluye Florencia.

**“Sentir la Libertad”**

**Teléfono:**

**11-3619-6960**

**Staff:** Dabul, Deborah; López Nastasi, Rocío; Risso Patrón, Belén; Schmidt, Carolina