

ApsotNews18

EL STRESS DE LA VIDA p2 TRASTORNOS DEL APRENDIZAJE p2 CIBERESPACIO p3 DEPORTE SIN DOLOR p4



Boletín Informativo / Abril 2009
Asociación del Personal Superior
de la Organización Techint
www.apsot.com



E

Dos y dos, ¿son cuatro?

Los trastornos del aprendizaje o dificultades para aprender afectan mayormente a chicos en edad escolar. El colegio y la familia, “claves” para detectarlos a tiempo.

El stress de la vida

El ritmo de vida actual genera a diario una gran cantidad de stress que afecta a nuestro estado de ánimo, capacidades, y por ende a nuestra salud, que poco a poco se va resintiendo, manifestándose en ciertas enfermedades cardíacas, mentales, etc.

Hans Selye (médico y biólogo de origen austríaco) descubrió que a cualquier enfermedad específica —es decir, cualquier elemento extraño que incide en el organismo desde afuera— se sobrepone un Síndrome General de Adaptación, una respuesta defensiva generalizada del mismo sistema biológico contra el daño infligido a una parte del organismo.

La condición de estrés biológico es esencialmente una adaptación al antagonismo entre el agresor y la resistencia ofrecida por el organismo. Hay dos maneras principales de defenderse de la agresión: atacar o huir.

Existen muchas y muy diversas técnicas, terapias y métodos para aliviar el stress y llevar una vida más sana, tranquila y sin tensiones. La práctica diaria o regular de ejercicio físico es una de ellas, y contribuye a mantener el tono muscular y el cuerpo en forma. La alimentación equilibrada, la disminución del alcohol y el tabaco también colaboran en gran medida a combatir los síntomas del stress.

Pero pensar globalmente y actuar localmente (René Dubos 1901-1982) se necesita de cierta organización, actitud proactiva y anticipación. Los chequeos médicos APSOT estimulan los comportamientos saludables, la eliminación de factores de riesgo en patologías comunes y la mejora del diagnóstico y tratamiento precoz de enfermedades.

APSOT alienta a sus beneficiarios a participar regularmente de los chequeos médicos anuales ya que invertir en prevención es invertir en salud. Una vida sana es una vida que merece ser vivida.



Chicos con bajo rendimiento en la escuela, que muestran distracción o falta de atención en las clases. Con dificultades para las matemáticas o para el lenguaje. Estos son algunos de los síntomas que pueden manifestar, principalmente, los niños con dificultades en el proceso de aprendizaje.

Si bien hasta hace unos años, tan sólo medio siglo atrás, estos “trastornos” o dificultades eran considerados humillantes para el niño y para la familia por el reconocimiento que suponían de una limitación en el proceso educativo, hoy existe un mayor conocimiento y aceptación, y se sabe que estas dificultades no siempre son sinónimo de poca inteligencia.

Según la Fundación Argentina de Trastornos del aprendizaje (FUNLAT), el término describe “una dificultad neurobiológica por la que el cerebro humano funciona o se estructura de manera diferente. Reconocen una multiplicidad de causas, pero su consecuencia es la dificultad de adquirir, descifrar o procesar signos e información, que afectan

al desempeño académico”. En la medida en que estas dificultades interfieren con la capacidad de pensar o recordar y pueden afectar a la habilidad de la persona para hablar, escribir, leer o aprender matemáticas, por ejemplo, también causan bajo rendimiento escolar o niveles de aprendizaje por debajo de lo esperado para un chico de la edad.

El tratamiento, dependiendo del caso, puede incluir a la familia y a la escuela.

Así mismo, situaciones familiares conflictivas, o cambios en la estructura familiar pueden absorber la energía del niño, llevando a la conocida distracción o “falta de concentración”.

“Bajo esta denominación se engloban muchos trastornos”, comenta la doctora Fanny Cohen,



TIPS

Los principales consejos a tener en cuenta

- Tener un contacto personal con la escuela y preguntar cuáles son las conductas de nuestro hijo. Esto va a permitir detectar las dificultades antes de que se arraiguen.
- Una vez que la escuela llama al padre: se aconseja llevar al chico al pediatra para descartar problemas de origen biológico/físico.
- Posteriormente, acudir al psicólogo para diagnosticar cuál es la dificultad del niño y las causas que lo originan (por ejemplo, vinculares).

coordinadora del Centro Oro donde atiende APSOT. “Hay que ver cuáles son los trastornos de conducta que impiden el aprendizaje o lo que interfiere para que se dé este proceso normalmente. En muchas ocasiones el niño vive una situación dis placentera, difícil de detectar, que lleva a bajar su rendimiento escolar. Esto despierta la preocupación de los mayores y se recurre a la consulta psicológica. El niño logra así, que “su malestar” pueda ser descifrado y escuchado. Los niños también pueden “hacerse oír” con la presencia de otras dificultades, por ejemplo: dificultades para dormir, inapetencia, enfermedades a repetición – gripes, otitis, microaccidentes, etc.

En una palabra: los temas vinculares, tanto los que se dan en el seno de la familia como en la escuela con los profesores o amigos, pueden ser algunas de las causas que provoquen estas dificultades en el aprendizaje. El problema se agrava cuando estos chicos con problemas en la ortografía, en el lenguaje, en el pensamiento matemático o en la lectura empiezan a tener un trato diferente en la escuela, generando así problemas de autoestima.

Por dónde empezar. Es normalmente el toque de atención del colegio o del propio maestro el que puede poner sobre alerta a los padres. “Lo principal, una vez detectado que algo está ocurriendo con nuestro hijo, es tener un buen diagnóstico: comenzar por la investigación de cómo son los vínculos sociales más amplios y los familiares, y seguir con un test de inteligencia”, puntualizan desde el Centro Oro. “Pueden existir factores emocionales que inhiben al chico de aprender, pero igualmente hay que descartar dificultades intelectuales”.

Una vez que los padres mantienen el contacto con la escuela y los profesores, se recomienda acudir al pediatra y posteriormente al psicólogo. El pediatra permite descartar que las alteraciones del aprendizaje las estén produciendo enfermedades: pruebas de audición o visión son algunos de los estudios más básicos que pueden llegar a realizarse previamente a la visita al psiquiatra.

Si bien no existen estadísticas concretas que permitan cuantificar la cantidad de chicos en edad escolar (desde los seis años hasta tercero de secundario) afectados por algún tipo de trastorno del aprendizaje, lo que sí está claro es que el tratamiento, dependiendo del caso, puede incluir a la familia y a la escuela. Así ocurre por ejemplo con la dislexia, un trastorno visomotriz que impide que el chico instaure o adopte hábitos, afectando a la lectoescritura y a la comprensión matemática. Una vez que la dificultad es diagnosticada, los tratamientos psicopedagógicos incluyen en muchos casos al maestro para que éste entienda por qué el alumno va a tardar en fijar ciertas conductas. Ahora bien, a la hora de hablar de dificultades del aprendizaje, cada caso es único y debe ser tratado de forma individual.

¿Hay prevención posible? En realidad, la prevención en estos casos está relacionada con el diagnóstico temprano para poder empezar cuanto antes el tratamiento. “Los padres tienen que prestar mucha atención al preescolar, porque esto permite anticiparse a la primaria, ver si los niños están preparados para la lectoescritura y pueden pasar de grado”, afirma Fanny Cohen.

www.funlat.com.ar

El sitio de Internet de la Fundación Latinoamericana Trastornos del Desarrollo y el Aprendizaje (FUNLAT) permite a los interesados acercarse a la problemática de los problemas de aprendizaje en niños y adolescentes por un lado, y en jóvenes y adultos por otro.

Como centro pionero en la investigación de estos trastornos del desarrollo (ej. la dislexia), desde la neuropsicología cognitiva, FUNLAT ofrece en el site información sobre los diagnósticos y tratamientos para las diferentes patologías. Además, incluye cursos específicos impartidos por la licenciada Bibiana Cañas, tanto intensivos como jornadas concretas durante todo el año.

La Fundación ofrece capacitaciones para profesionales de nuestro país y de la región en neuropsicología del aprendizaje, y nuevas investigaciones, diagnósticos y tratamientos neurocognitivos de estos trastornos. El objetivo es tener un conocimiento mayor de la naturaleza de los déficits cognitivos y lograr la plena rehabilitación del niño o el adolescente.



Deporte sin dolor

Degarros, esguinces, ruptura de ligamentos... Las lesiones causadas “por” y “en” el deporte pueden sacarnos de la cancha o impedirnos disfrutar de la actividad física. La solución: trabajar en un plan de entrenamiento sistemático para evitar el dolor.

Desde siempre la actividad física está asociada a una mejora en la calidad de vida. Nadie duda ya de los beneficios que aporta el deporte, tanto a nivel biológico o físico, como psicológico: desde la regulación de la presión arterial, la contribución a la resistencia de la insulina y del perfil de lípidos en la sangre, hasta el control del peso corporal, la mejora en la tonificación de músculos y articulaciones o el aumento de, por ejemplo, la autoestima y el bienestar. Sin embargo, cuando la práctica deportiva viene acompañada de “dolor”, el disfrute se convierte en padecimiento, desaliento e, incluso, deserción.

Para quienes, de forma amateur, hacen del deporte un hobby y para quienes, en otro nivel, hacen del deporte una forma de vida, hay una buena noticia: gran parte de las lesiones causadas por el “movimiento” pueden evitarse. “La prevención de las lesiones deportivas es un tema relativamente nuevo a nivel internacional y en nuestro país”, comenta el Dr. Gonzalo Eduardo Gómez, traumatólogo de Sports Med y médico asociado a APSOT. “Con un plan de ejercicios aeróbicos de bajo impacto como la cinta, la bicicleta o el trote de unos 40 minutos y un plan de elongación y de fortalecimiento importante, la cantidad de lesiones puede reducirse considerablemente”, asegura.

No existen cifras oficiales en nuestro país de cuáles son las lesiones más frecuentes, pero según los especialistas más del 50% de las mismas están causadas por los desgarros musculares, una de las afecciones más frecuentes, junto con los esguinces de tobillo. Si bien las lesiones pueden aparecer por accidente o por sobrecarga (presión excesiva sobre un hueso o articulación, por ejemplo) y necesitan de un correcto diagnóstico y un tratamiento adecuado, la fatiga y la debilidad muscular, pueden ser identificadas como unas de las causantes más frecuentes de lesión.

“No se puede realizar actividad física el fin de semana sin haber llevado a cabo algún tipo de entrenamiento durante la semana”, afirma Gonzalo Gómez. “El deporte es como un medicamento: tiene que tomarse con la dosis adecuada para que no haga mal”. Para que la actividad física sea realmente un beneficio, el especialista de APSOT recomienda tener en cuenta varios factores, además del calentamiento previo y las sesiones de estiramiento para preparar al organismo:

• **La individualidad:** hay un entrenamiento para cada persona. Un personal trainer o un



asesoramiento que pueda orientar sobre el tipo de ejercicio, cantidad de tiempo que debemos desarrollarlo, etc, puede evitar lesiones.

• **La progresividad:** la rutina tiene que ofrecer incrementos paulatinos de la intensidad. El ejercicio “too much, too soon” (mucho y muy pronto), son causa también de lesiones. Para que la actividad haga bien debe ir en crescendo.

• **La ondulación de la carga:** no todos los días es aconsejable aumentar un poco más el tiempo de duración de la actividad. Es preciso “ondular” las cargas, permitiendo que suban y bajen para luego poder subir nuevamente.

Comer y beber: reglas de oro. El plan de prevención de lesiones debe tener en cuenta también aspectos tan importantes como la nutrición e hidratación. “La actividad física tiene que ir acompañada por una dieta proporcionada en calidad y en cantidad. Cuando comenzamos a realizarla, por ejemplo, conviene consumir más hidratos de carbono para que el músculo no sufra una depresión y se quede sin glucosa. Quedarnos sin energía puede causar lesiones por debilidad”, especifica el especialista de APSOT. Por otra parte, se recomienda no acudir a suplementos alimenticios o vitamínicos sino incorporar a la dieta alimentos naturales con “color”: frutas y verduras son los mejores aliados.

Por otra parte, una correcta hidratación antes, durante y después de la actividad física ayuda a reponer el líquido. La mejor forma de hacerlo: con bebidas deportivas o soluciones con sodio, potasio y minerales. En cuanto a

Algunos datos para mantenerse hidratado

En deporte menor de 4 horas:

- Antes (una o dos horas): 500 ml.
- Durante (cada 10-15 minutos): 180-240 ml.
- Después (inmediatamente después y cada 2 horas): bebidas con 1 gr. de hidratos de carbono/kg de peso y proteínas.

Ejercicio mayor de 4 horas:

- Antes: 500 ml de bebida deportiva y 15-30 min. previos, de 300 a 500 ml.
- Durante (cada 10 – 15 minutos): 180 – 240 ml de una bebida deportiva y sodio.
- Después (inmediatamente después y cada 2 horas): bebidas con 1 gr. de hidratos de carbono/kg de peso y proteínas.

la cantidad de líquido, depende del entrenamiento realizado. Una anotación más: la sed es un síntoma tardío de deshidratación.

Por último, conviene recordar que antes de realizar cualquier actividad física, lo mejor es acudir a un especialista o solicitar asesoramiento para establecer un plan de entrenamiento y superación paulatina. Como una dosis, en la cantidad adecuada para cada “paciente”.