



Iniciativa de tres asociaciones y un laboratorio p.2

Pacientes con cáncer de mama avanzado buscan concientizar sobre la enfermedad

Protagonizaron un video en el que hablan sobre la necesidad de la contención familiar y de los amigos.

Alimentación / P. 4

¿CÓMO CUIDARSE DEL FAMOSO "ATRACÓN" DE FIN DE AÑO?

→ BREVES

PRIMER NACIMIENTO

Por primera vez en Estados Unidos nació un bebé de una mujer con útero trasplantado y el hecho fue considerado como un "hito" en el campo de una cirugía que genera controversias porque "no salva vidas". "Un equipo médico de Dallas (Texas) alcanzó un hito en el campo de una cirugía experimental que puede cambiar de manera radical la vida de las mujeres que nacieron sin útero o con otros problemas de fertilidad", consignaron los medios locales.

HARINA DE SORGO

Científicos y empresarios agropecuarios argentinos trabajan en la investigación y producción de harinas a base de sorgo que, por ser libres de gluten, son una opción nutritiva y de calidad para preparar pastas y panificados aptos para celíacos. "Este año el sorgo es furor en Europa para reemplazar la harina de garbanzo, por todas las cualidades panaderiles que tiene", señalaron.

RESISTENCIA MICROBIANA

La OPS advirtió que la creciente resistencia microbiana a los medicamentos requiere ser abordada con "una mirada especial" en Latinoamérica, donde el número de personas afectadas por enfermedades crónicas está en aumento. La doctora Pilar Ramón Pardo, asesora en resistencia antimicrobiana en la OPS, aseguró que existe una mayor vulnerabilidad a las bacterias más evolucionadas.

→ La información es clave para el "empoderamiento" del consumidor p.3



Fuerte crecimiento en las ventas. Los precios accesibles y el impulso de la publicidad, son algunas de las causas.

Medicamentos de venta libre: ¿hacemos un uso racional?

La dispensa de este tipo de remedios creció de manera exponencial en los últimos años en Argentina. El rol del profesional farmacéutico es fundamental para que el paciente no caiga en mitos y confusiones, y no sufra efectos adversos a la hora de automedicarse.

→ EN FRANCIA

Usan realidad aumentada para realizar operación

Un cirujano francés llevó a cabo hoy una intervención quirúrgica con la ayuda de un casco con visión de realidad aumentada, para implantar una prótesis en el hombro a una paciente de 80 años. “Era como si el hombro de la paciente me llegara hasta los ojos (...). Toda ayuda que puede esperar un médico en esas condiciones se convierte en realidad”, destacó Thomas Grégory, jefe del servicio de cirugía ortopédica y traumatología del hospital Avicenne de Bobigny (en las afueras de París). Equipado con un casco especial, Grégory pudo visualizar el esqueleto y los tendones de la paciente con un gran detalle gracias a una serie de radiografías y ecografías efectuadas antes de la operación.

→ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 7 al 13 de diciembre de 2017. Edición Nº 988. Año XVII.

Medios Gráficos que insertan el suplemento en sus ediciones e imprimen en sus talleres:

Ecos Diarios, Necochea. Calle 62 Nº 2486

El Debate, Zárate. Justa Lima Nº 950

El Norte, San Nicolás. Francia Nº 64

El Progreso, General Alvear. Alsina Nº 231

El Tiempo, Azul. Burgos y Belgrano

La Mañana, Bolívar. Alvear Nº 47

La Mañana, 25 de Mayo. Calle 11 e/ 23 y 24 Nº 457

La Opinión, Trenque Lauquen. Roca Nº 752

La Razón, Chivilcoy. Av. Sarmiento Nº 74

La Voz de Bragado, Bragado. Belgrano Nº 1650

La Voz del Pueblo, Tres Arroyos. Av. San Martín Nº 991

Noticias, Pehuajó. Av. Perón Nº 370

Nueva Era, Tandil. Gral. Rodríguez Nº 445

Resumen, Pilar. San Martín Nº 128

El Progreso, Hurlingham. Julio A. Roca Nº 1065

Tiempo, Nueve de Julio. Libertad Nº 759

TiempoSur, Santa Cruz. Comodoro Rivadavia Nº 175

Es una publicación propiedad de

Diarios Bonaerenses S.A.

Director: Alfredo Ronchetti

Consejo Editor: Haroldo Zuelgaray. José Filippini

Producción Comercial: Ricardo Beltrán:

rbeltran@dib.com.ar - rmbelt@gmail.com

Oficina Central

Calle 48 Nº 726, piso 4º. La Plata, Buenos Aires.

Telefax (0221) 4220054 / 4220084

Contactos

E-mail: editor@dib.com.ar

E-mail: publicidad@dib.com.ar

Internet: www.dib.com.ar

Registro DNDA en trámite

UNA INICIATIVA DE TRES ASOCIACIONES QUE LUCHAN CONTRA LA ENFERMEDAD

Un video crea conciencia sobre el trato a pacientes con cáncer de mama avanzado

Las situaciones seleccionadas surgen de las conclusiones de una encuesta global que incluyó a más de 5 mil mujeres de todas partes del mundo.

■ Una vecina que afirma “contá conmigo y con mi auto para lo que necesites”, una amiga que se sincera “perdoná que no te llamé en todo este tiempo, es que no sabía qué decirte, soy una boluda”, o la hija expresando “má, si un día querés que charlemos o que lloremos juntas, acá estoy, nunca vas a ser un peso para mí”. Éstas son algunas de las frases que en un video de dos minutos, desarrollado por las asociaciones de pacientes Macma, Sosten y Aciapo, con el apoyo del laborario Novartis, reflejan lo que toda paciente con cáncer de mama avanzado desea escuchar de sus allegados para sentirse mejor.

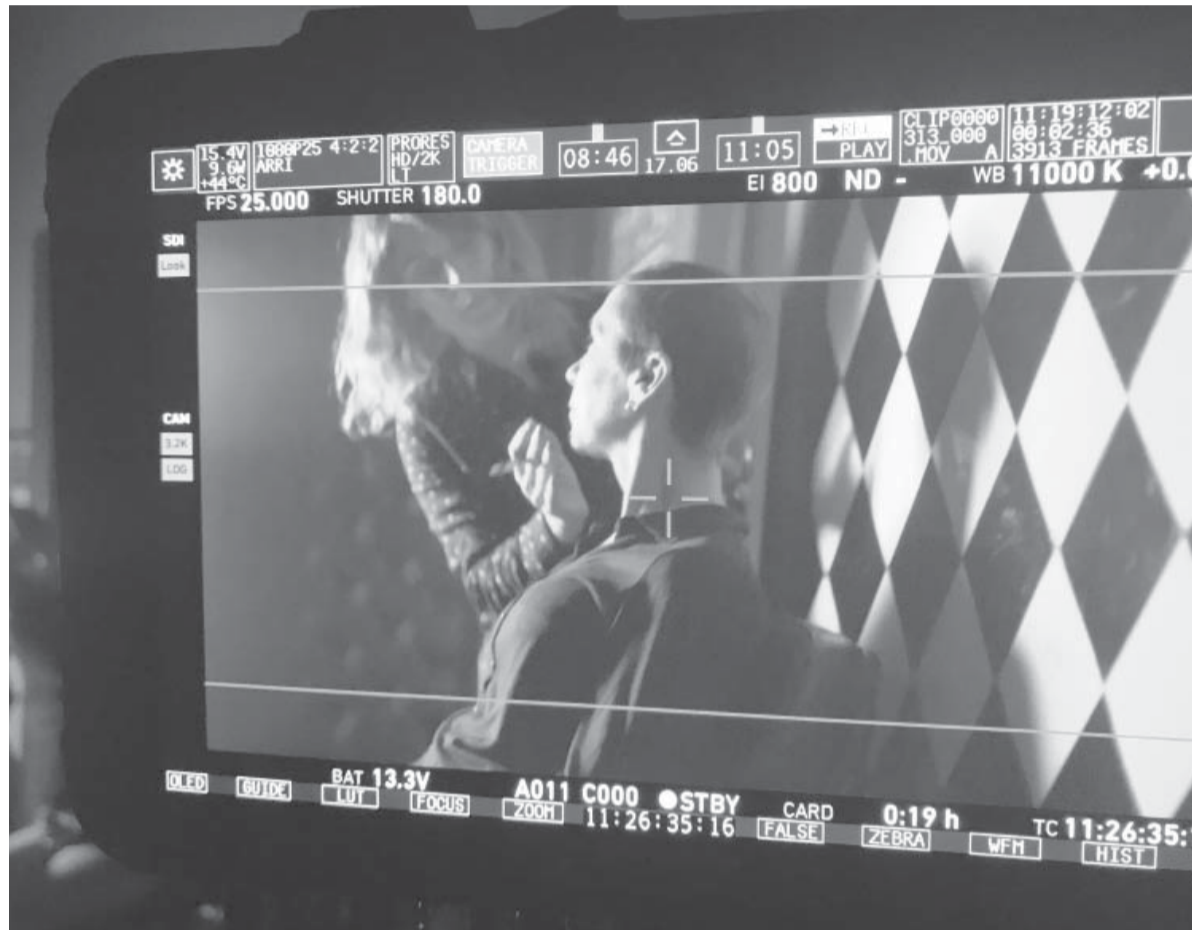
A partir de la consigna de que “hay otro tratamiento por el que pasa una mujer con cáncer de mama: el tuyo”, y con el hashtag #TratameBien, el video fue pensado para su viralización a través de las redes sociales de las tres instituciones, y contó con inesperadas protagonistas como verdaderas actrices: las propias pacientes.

→ El cáncer de mama es el más frecuente en las mujeres, con cerca de 19 mil casos nuevos cada año en nuestro país, lo que representa aproximadamente el 17% de la incidencia de cáncer en la población general.

Ellas, en dobles roles de amigas, hijas, vecinas o hasta esposos, se ponen y se quitan en cada toma diferentes pelucas para interpretar a otra persona cercana, a la vez que expresan frases de alivio y contención. La iniciativa tuvo como objetivo crear conciencia en la comunidad sobre qué es lo que esperan las personas de los demás en esas situaciones tan delicadas.

“Fue fácil definir el contenido del video porque estas situaciones nos resultan comunes y familiares a todas las mujeres. Sabemos de qué se trata, por eso hubo un absoluto consenso entre las participantes en qué es lo que esperamos del otro cuando por distintas circunstancias nos sentimos cansadas, deprimidas, o simplemente solas”, afirmó Marta Mattiussi, presidente del Movimiento Ayuda Cáncer de Mama (Macma).

Por su parte, María Alejandra Iglesias, presidenta de la Asociación Civil Sosten, Atención Integral a las personas con diagnóstico de cáncer, destacó el trabajo en equipo durante la producción del



Backstage. Las pacientes fueron las protagonistas del video e interpretaron varios personajes.

video, que logró integrar al grupo y generó un clima de solidaridad y camaradería. “Se veía a las pacientes disfrutar, sabiendo que lo que estaban haciendo era importante y ayudaría a mucha gente a entender mejor cómo desenvolverse y cómo ayudar en estas situaciones”, reflexionó.

Para la elaboración del guion, además de las referencias personales de las propias pacientes y de las representantes de las instituciones participantes, se tomaron en cuenta las conclusiones de una mega encuesta global en 5 mil mujeres con cáncer de mama avanzado. Se observó que estas mujeres están en una etapa distinta de la enfermedad y por lo tanto manifiestan otras necesidades en comparación con mujeres de reciente diagnóstico: el sentirse incomprendidas fue uno de los factores más relevantes que surgió del sondeo.

“El video refleja muy claramente qué le pasa a una mujer con cáncer de mama a diario en su lugar de trabajo, con sus vecinos, con su esposo, sus amigas y con sus propios hijos. Esta hermosa campaña nos muestra esas otras cosas con las que las mujeres con cáncer de mama nos enfrentamos a diario y nos recuerda que a veces podemos ayudar al otro más fácilmente de lo que creemos,

con una palabra de aliento, una sonrisa, una mirada, con ponernos en su lugar. Podemos estar más cerca del que nos necesita”, remarcó Marta Mattiussi. Mientras que María Alejandra Iglesias agregó que “crea un clima que no es de tristeza sino de esperanza, tal como suelen atravesarse estos acontecimientos en la vida real”.

CALIDAD DE VIDA

La doctora Lorena Lainati, oncóloga clínica, médica de planta del Servicio de Oncología del Hospital E. Tornú y del Hospital Municipal de Boulogne, el cáncer de mama es el más frecuente en las mujeres, con cerca de 19 mil casos nuevos cada año en nuestro país, lo que representa aproximadamente el 17% de la incidencia de cáncer en la población general. Sin embargo, sólo entre un 5 y un 10% de las pacientes presentarán algún antecedente familiar de cáncer de mama: la mayor parte son diagnosticadas como “primer caso familiar”.

“Pese a que el diagnóstico precoz del cáncer de mama ofrece alrededor de un 90% de posibilidades de curación, aún existe un número importante de pacientes que arriban al diagnóstico en forma tardía, cuando el tumor emigró de la mama y se diseminó hacia los ganglios o hacia otros órganos. Cuando

esto ocurre, hablamos de un tumor ‘metastásico’, explicó la Lainati.

Hoy en día, disponemos de una gran variedad de tratamientos para ofrecerle a estas pacientes, los que serán elegidos en función de las características de la enfermedad y de la persona, ofreciendo una sobrevida y una calidad de vida mucho mayor que la que se alcanzaba hasta no hace muchos años”, insistió.

“Celebramos la realización de iniciativas como la de este video, que no solo contribuyen a ampliar los mensajes de prevención sobre esta enfermedad, sino que permiten cristalizar el trabajo que permanentemente están haciendo las asociaciones de pacientes, concluyó. ■

→ “Pese a que el diagnóstico precoz del cáncer de mama ofrece alrededor de un 90% de posibilidades de curación, aún existe un número importante de pacientes que arriban al diagnóstico en forma tardía”, explicó la Lainati.

Descubren cómo combatir bacteria que se multiplica en heladeras



Investigadoras tucumanas del Conicet proponen utilizar un microorganismo inocho para la salud humana destinado a inhibir a la bacteria de la listeriosis, una enfermedad transmitida por alimentos que puede multiplicarse en temperaturas de refrigeración.

El desarrollo de este descubrimiento está destinado a la industria procesadora de alimentos, incluyendo sus ins-

talaciones refrigeradas, informó a la Agencia CyTA-Leloir la doctora Mariana Pérez Ibarreche del Centro de Referencia para Lactobacilos (Cerela), que depende del Conicet y autora de la investigación.

Pérez Ibarreche explicó que “la bacteria de la listeriosis se encuentra en el medio ambiente y puede contaminar alimentos tales como verduras, lácteos y

carnes”, poniendo en peligro la salud quienes lo consumen.

“Una de sus características es que puede formar películas abigarradas o “biofilms” sobre superficies de acero inoxidable y teflón, como las que tienen los establecimientos industriales; y puede crecer a temperatura de refrigeración y hasta sobrevivir en el freezer”.

“Para desarmar esa trinchera

microbiológica y fuente de contaminación, se recurrió a una bacteria láctica, (*Lactobacillus sakei* CRL1862) que produce metabolitos antimicrobianos, inocho para la salud humana”, indicó la científica.

La aplicación tuvo resultados prometedores ya que la bacteria láctica logró inhibir del 40 al 70 por ciento el crecimiento del biofilm del patógeno. ■

ADVIERTEN QUE NINGÚN REMEDIO ES “INOCUO”

Crece la venta de medicamentos de venta libre: ¿el consumidor está informado?

El rol del profesional farmacéutico es fundamental para que el paciente no caiga en mitos y confusiones, y no sufra efectos adversos a la hora de automedicarse.

→ Por Marien Chaluf

■ La dispensa de medicamentos de venta libre, también denominados OTC por sus siglas en inglés (Over The Counter), creció de manera exponencial en los últimos años en Argentina. De acuerdo a datos aportados por el Observatorio de Medicamentos, Salud y Sociedad de la Confederación Farmacéutica Argentina (COFA), en 2016 se vendieron un total de 185.652.990 de unidades (cajas), casi un 40% más que en 2008.

Pero la cifra resulta aún más impactante si se toma el periodo entre el año 2000 y 2016: en ese lapso, la venta de OTC se incrementó un 272%. En rigor, de acuerdo al mismo organismo, uno de cada cuatro medicamentos dispensados en las farmacias hoy corresponde a venta libre. Y estos representan el 10% del total de lo facturado.

Existen múltiples aristas desde las cuales analizar este significativo aumento: los precios accesibles, el impulso de la publicidad y la incorpo-

ración de principios activos que antes se dispensaban bajo receta, son algunas de las causas. Actualmente existen unos 1.200 medicamentos de venta libre autorizados por la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) para ser comercializados en nuestro país.

Pero sin dudas uno de los factores que determina esta tendencia es la existencia de un consumidor en permanente búsqueda de bienestar, que se preocupa por su autocuidado, y que cree ser capaz de advertir por sí mismo la existencia de determinadas enfermedades o síntomas.

Ahora bien, ante un consumidor “empoderado” que tiene a su disposición una amplia variedad de medicamentos para los cuales no necesita prescripción médica, es importante poner en valor el ámbito de la farmacia y el rol del profesional farmacéutico como fuente de consulta.

Cabe señalar que la ley nacional N° 26.567, reglamentada en 2009 y modificatoria de la 17.565, dispone que “únicamente los farmacéuticos o autorizados podrán dispensar medicamentos denominados de venta libre en farmacias habilitadas”, y que éstos “deberán ser dispensados personalmente en mostrador”.

La ley nacional 16.463 establece que corresponde “la condición de venta libre a aquellos medicamentos destinados a aliviar dolencias que no exigen en la práctica de la intervención médica y que además, su uso en la forma, condiciones y dosis previstas, no entraña, por su amplio margen de seguridad, peligros para el consumidor”.

En ese sentido, la presidenta de la Confederación Farmacéutica Argentina, Isabel Reinoso, señaló: “Todos los medicamentos tienen algún efecto adverso, aunque sean en pequeñas dosis y de venta libre, y el profesional de la salud está para advertirlo”.

En esa línea, desde COFA insisten: “Ningún medicamento es inocho, y venta libre no significa que puedan utilizarse sin tomar precauciones tales como respetar las dosis, los intervalos entre las tomas



Fácil acceso. Los medicamentos de venta libre son seguros y de bajo costo, pero se necesita información para hacer un uso racional.

y no sobrepasar más de 3 a 5 días su utilización”.

CONOCIMIENTO INFORMAL

Andrea Paura, docente e investigadora de la carrera de Farmacia en la Facultad de Ciencias Exactas de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP), señaló que aún “persisten mitos y falsas creencias que atentan contra el uso racional de los medicamentos”.

“El medicamento sólo no cura. Es el medicamento más la información adecuada”, resaltó Paura, quien dicta las materias “Farmacia clínica asistencial” y “Farmacia comunitaria”, ambas centradas en el rol social del farmacéutico y la automedicación.

De acuerdo a su análisis, el ámbito de la farmacia compite con el conocimiento informal que circula en torno a los medicamentos, en base a la recomendación y el “boca en boca”, a lo que se sumó en la última década el hábito de “googlear” como fuente de asesoramiento.

Para la docente, la publicidad en

los medios de comunicación también juega un rol central debido a que abre la posibilidad de confundir sobre los alcances de sus efectos, sobre todo en tiempos en los que la inmediatez tiene un valor social preponderante.

En nuestro país la publicidad está regulada por la ANMAT, que se encarga de controlar y fiscalizar su contenido en lo que respecta a medicamentos de venta libre, alimentos, suplementos dietarios, cosméticos, productos de uso doméstico, reactivos para diagnóstico, productos odontológicos y de tecnología médica.

En ese sentido, es importante saber que el jarabe no alivia “de inmediato” la tos, el antimicótico para los pies no soluciona los problemas tan “rápido”, y si aparecen síntomas gripales, es mejor primero consultar a un médico. Pero eso no se aprende en la escuela: ¿quién nos educa entonces en el consumo racional de los medicamentos?

“Es en ese momento cuando la recomendación de un profesional de la salud adquiere mayor relevancia,

cuando es necesario advertir que no existen soluciones mágicas”, consignó Paura. “Hay que dejar de asociar la magia con el medicamento, esa cultura persiste desde tiempos primitivos, todavía se le deposita un concepto milagroso por desconocimiento de cómo actúa en el cuerpo”, agregó.

Para la docente sería de gran ayuda incorporar contenidos relacionados al tema dentro de la currícula escolar. “Hace 30 años no existía la conciencia que hay hoy sobre el uso del cinturón de seguridad. Eso se logró con la ayuda de la educación vial en las escuelas”, ejemplificó Paura, quien también es miembro fundadora de la ONG Farmacéuticos sin Fronteras Argentina.

Por su parte, Reinoso advirtió que si bien “el consumidor no tiene por qué tener conocimientos específicos, porque para eso está el profesional”, sí es fundamental “educar a las personas para que se acerquen a la farmacia, recuperen el respeto por el medicamento y exijan su derecho a ser orientadas”. ■

→ EL DATO

LOS MÁS VENDIDOS

De acuerdo a un relevamiento del Observatorio de Medicamentos, Salud y Sociedad de COFA realizado entre octubre de 2016 y septiembre de 2017, los analgésicos se encuentran en el podio del ranking entre los 20 medicamentos de venta libre más dispensados. La primera marca de aspirinas, sumada en sus distintas dosis, está en el primer puesto; y le siguen fármacos que contienen paracetamol e ibuprofeno.

ALIMENTACIÓN

El famoso “atracción”, un problema común en esta época del año

No comer durante el día para desquitarse en una fiesta es el error más frecuente hacia fin de año.



Dolor de panza. Las consecuencias del atracón pueden provocar malestar por varios días.

■ La llegada de fin de año, más allá de los balances y apurones lógicos de la época, viene de la mano de compromisos sociales que se extienden hasta las Fiestas, en los que la comida es el factor común y por cuidarse de ella, se cometen errores que terminan afectando la salud, advierten especialistas.

De hecho, diciembre es uno de los meses más conflictivos para la alimentación y -por ende- durante el cual más desórdenes se cometen, ya sea por exceso de la ingesta o por la elección de alimentos poco nutritivos.

Desde la Fundación Cardiológica Argentina advierten que el error más común que se comete a esta altura del año es el de no ingerir alimentos para desquitarse durante las reuniones sociales. Sin embargo, lo único que logran estos “períodos de ayuno” es que durante el evento se termine comiendo el doble.

“Al no comer durante todo el día no sólo vamos a ingerir lo que nos gusta sino todo lo que esté a nuestro alcance porque en esa circunstancia no medimos la cantidad ni la calidad”, señaló el equipo de Nutrición de la fundación.

Para evitar este tipo de errores y los clásicos atracones de fin de año los especialistas recomiendan algunos tips a tener en cuenta, ya sea si toca participar como invitado o si hay que armar el menú.

Si hay que planificar el menú lo mejor es hacerlo con anticipación porque esto permitirá calcular la cantidad de comida necesaria y evitar preparar en exceso.

Es que la abundancia de la comida hace que muchas veces perdamos la noción de la cantidad que ingerimos.

Una forma de medir lo que comemos es elegir para cada comida (entrada, plato principal y postre) un plato de tamaño mediano y servirse todo lo que vamos a consumir para controlar las cantidades.

Si de picadas se trata, lo recomendable es elegir fiambres como pavita o lomito ahumado, jamón cocido (que contienen menos grasa que otra variedades) y optar por quesos más magros.

Entre los quesos y fiambres, conviene colar siempre algunos bastones de zanahoria y apio, tomates cherry y evitar los snacks como papas fritas, palitos, entre otros, que sólo aportan calorías y mucho sodio a nuestro cuerpo.

La “pre-producción” del menú es fundamental para pensar opciones livianas que salgan de la típica ensalada rusa y platos con muchas calorías y grasas.

En ese sentido, consideran importante optar por ensaladas frescas ya sea como entrada y acompañamiento del plato principal puesto que su consumo aumenta

el volumen de ingesta y da mayor saciedad.

En cuanto al plato principal, se recomienda carne de vaca magra, pollo sin piel, pescado, y en caso de elegir lechón, la porción deberá ser moderada y sin piel y cocida a parrilla o a la plancha para eliminar la grasa sobrante.

Evitar las recetas con mucha mayonesa o aderezos es otra clave. En el caso de elegirlos, tratar de que sean light o mezcladas con queso crema light.

Para el postre, lo mejor es elegir ensaladas de fruta o brochette frutal porque un rato después será el turno de la mesa de dulces de la que podrá seleccionarse nueces, almendras, castañas y frutas desecadas (damascos, duraznos, pasas de uva).

OJO CON LA BEBIDA

En cuanto a la bebida, hay que evitar las gaseosas comunes o el alcohol durante las comidas y optar por el agua, jugos de fruta sin azúcar o refrescos light. A su vez, los especialistas señalan que hay que evitar la clásica costumbre de recurrir a las sobras durante los días posteriores a las celebraciones.

En cambio, aconsejan no dejar de lado la actividad física en este mes y, si los compromisos impiden realizarlas, entonces lo mejor será tratar de caminar al menos entre 40 minutos y una hora. ■



Viajar en la tercera edad: ¿qué tipo de vacaciones son las recomendadas?

Tips para disfrutar sin exigencias y evitar el cansancio.

■ Ya no hay niños pequeños a quienes cuidar —con excepción de los nietos, claro—, no hay días de vacaciones acotados ni la obligación de volver al trabajo: viajar en la tercera edad puede ser una gran experiencia, siempre y cuando se tomen algunos recaudos. ¿Viajar en familia o con otros grupos? ¿Estadías breves o de varios días? Hay varias opciones.

Argentina se encuentra en una etapa de envejecimiento avanzada. Según el Censo 2010, el porcentaje de población mayor a los 60 años representa el 14,3% del total del país. De esa franja etaria, el 49,9%, (5 de cada 10 personas mayores), convive en grupos familiares integrados también por miembros de menor edad. El 19,5% de las personas mayores vive sola y el 30,6% convive únicamente con otras personas mayores.

De allí surge entonces la duda de incluir a los “adultos mayores” en los proyectos familiares de vacaciones u optar por salidas separadas. Argentina tiene una de las poblaciones más envejecidas en América latina, un 13,6% en las regiones urbanas supera los 65 años y la tendencia va en aumento: para el 2050 un cuarto de la población argentina tendrá más de 60 años. Por ello, no son pocas las familias que cuando llega el buen tiempo comienzan a preguntarse qué hacer para que todos puedan disfrutar de acuerdo a sus necesidades.

Por ejemplo, para quienes deciden no salir con el resto de la familia, desde el centro para el cuidado de adultos mayores Hirsch crearon una propuesta denominada “estadías breves” con actividades recreativas en las residencias modelo, algo habitual en países europeos, que comienza a desarrollarse en el nuestro.

“Hace muchos años que aprendimos a pensar en nuestros mayores, pensando también en sus familiares que los cuidan. La vida moderna hace que muchas veces debamos o queramos viajar por algún tiempo. Este tipo de soluciones posibilitan que quienes vacacionan aquí sigan teniendo su independencia, acompañados por gente

de su edad, y con accesibilidad integral garantizada en la piscina, el parque, el quincho, el gimnasio, y cada uno de los sectores, atendidos en todo momento por profesionales a su disposición”, explicó Marcelo Rohr, Director General de Hirsch.

En tanto, para quienes están en condiciones físicas de viajar, sea en familia, con la pareja o en grupo de la misma edad, desde Hirsch realizaron una serie de recomendaciones:

- Planificar con anticipación para no incrementar el grado de estrés o de fatiga.

- Los viajes largos pueden ser insostenibles, tomar los recaudos para hacer descansos.

- Evitar las valijas pesadas y tener un bolso de mano con las cosas fundamentales

- Llevar ropa y calzado cómodos.

- Estar atentos a la modificación de los hábitos alimenticios. Controlar la dieta habitual y que los excesos no supongan una descompensación importante que afecte a su salud

- Respetar los hábitos de sueño y descanso

- No descuidarse ante altas temperaturas que pueden provocar un golpe de calor.

- Desarrollar las actividades en espacios amigables, caminar o pasear por sitios libres de barreras arquitectónicas que brinden seguridad y contención.

- Realizar actividades recreativas que no impliquen una sobrecarga física. Deportes acuáticos como la natación son ejercicios suaves que no requieren un gran esfuerzo físico.

- Hacer propuestas acotadas, tanto en su duración como en el uso del espacio: la calidad de tiempo compartido, aunque breve, es mucho más importante que la cantidad. ■