



GOBIERNO DE  
MENDOZA



# Con Tacto

Para los contenidos completos

Ingresá a nuestra web [www.con-tacto.org](http://www.con-tacto.org)

**UNO**

EL DIARIO DE HOY

[www.diariouno.com.ar](http://www.diariouno.com.ar)

Primer material gráfico informativo de interés general del mundo que incorpora el sistema braille. Aparece semanalmente con el Diario Uno.

22 de diciembre de 2009

Año 1 - Número 16

## Prevenir es vivir

**Muchas veces minimizamos la peligrosidad del agua en la vida de nuestros hijos, pero lo cierto es que hay que tenerle el respeto que se merece. Informarles acerca de los cuidados que hay que tener no son palabras que están demás.**

Por Fabián Sevilla

La primera causa de muerte en niños de 1 a 5 años es por inmersión, mientras que el segundo grupo de alto riesgo son los adolescentes, quienes por lo general desoyen las advertencias de los adultos. Pero si bien con el inicio de las actividades en las piletas es cuando los adultos están más atentos, los cuidados deben tomarse todo el año ya que la mayoría de estos accidentes se producen en el hogar.



Las piscinas hogareñas y de clubes deben permanecer cercadas fuera de temporada y en verano, cuando no se usa. Además, la supervisión de los niños por parte de adultos que sepan nadar tiene que ser constante.

Élida Vanella de Cuetos, jefa de Terapia Intensiva del Hospital Notti, explica que estos fatídicos episodios “ocurren muy poco en clubes y colonias de verano, donde se toman recaudos y hay mayor vigilancia. La mayoría de los niños se ahogan en accidentes domésticos, ya sea en una piscina, estanque de agua o una bañera”.



Los adolescentes suelen sufrir accidentes fatales en las aguas de sitios sin control como cauces de zanjones o ríos, diques y lagos. Las principales causas son el que la mayoría de ellos piensa que nadan mejor de lo que realmente pueden y no valoran adecuadamente las corrientes, profundidades y su propio estado físico.

Alerta que los niños se pueden ahogar en unos pocos centímetros de agua, y que “muchos padres piensan que si su hijo se cae al agua, escucharán muchos chapoteos y gritos y que podrán rescatarlo, sin embargo, los niños caen en el agua silenciosamente. En dos minutos pierden la conciencia y aunque sean rescatados rápidamente ya tienen una alta posibilidad de daño neurológico.

Vanella, quien también preside la Comisión Multidisciplinaria de Prevención de Accidentes e Intoxicaciones (Comupai), considera que “la mejor inversión que una comunidad puede hacer por sí misma es evitar que el accidente ocurra. El conocimiento de los factores de riesgo nos

permiten actuar anticipándonos y previniendo, tal cual lo hacen las vacunas con otras enfermedades”.

Las medidas a adoptar varían según la edad. Para los menores de 2 años, el mayor riesgo son bañaderas, las caídas en grandes recipientes y baldes con agua. Por ende, Vanella recomienda: “Jamás deje al bebé solo en la bañadera, ni para atender la puerta o el teléfono. No confíe en que otro niño lo cuide, envuélvalo en una toalla y llévelo consigo. Y asegúrese de vaciar todos los recipientes después de usarlos, así como a las piletas plásticas, una vez que se dejen de usar”.

Para los que tienen entre 2 y 4 años, “cuando la casa esté

cerca de algún cauce, realice algún cierre a la salida del hogar. En torno a la piscina del jardín, instale un cerco de al menos 1.5 m de altura, con una puerta cuya cerradura esté fuera del alcance del niño –describe–. No deje juguetes ni colchonetas en la pileta que puedan atraerlos al agua. Dentro, deben utilizar salvavidas adecuados a su peso y tamaño. Las “alitas” o “bracitos” son muy inseguros, mientras que los chalecos no inflables son más recomendables”.

Para los chicos de entre 5 y 12 años, se debe separar dentro de la pileta la zona profunda de la de baja profundidad y cuando estén dentro deben ser supervisados por un adulto que sepa nadar. “Es un error creer que un chico que sabe nadar está exento de peligro. Y no permita que nade sin supervisión si tiene antecedentes de convulsiones o desmayos, independientemente de su edad”, destaca.



Con el inicio de las actividades en las piletas es cuando los adultos están más atentos, los cuidados deben tomarse todo el año ya que la mayoría de estos accidentes se producen en el hogar.

Respecto a los adolescentes, aunque saben nadar, la mayoría piensa que lo hacen mejor de lo que realmente pueden y no valoran adecuadamente las corrientes, profundidades y su propio estado físico. Muchos de los accidentes ocurren en lugares no supervisados y como resultado de severas lesiones producidas por zambullidas en áreas de escasa profundidad o tras ser arrastrados por la corriente.

“Por su omnipotencia, necesitan más advertencia que nadie –remarca–. Desde niños hay que acostumbrarlos a respetar e informarse sobre los cambios climáticos, otros datos como la profundidad y características de las aguas del lugar donde concurren a nadar. Si salen a pescar o realizan deportes acuáticos, también deben utilizar salvavidas apropiados, aunque sepan nadar bien.

Explicarles que los juegos agresivos y los competitivos “caseros” como carreras, pruebas y zambullidas exhibidas, suelen ser de riesgo, pero también vigilar que no estén en lugares con agua bajo los efectos del alcohol u otras drogas”, finaliza.

## ¿Por qué no hay paracaídas en los aviones?



Si viajamos en un avión y hay una avería, por mucha mascarilla y chaleco salvavidas que usemos, la caída sería desde varios kilómetros de altura. Nuestro cuerpo comenzaría a caer cada vez más rápido, hasta alcanzar la velocidad terminal, que en un cuerpo humano en posición horizontal y con las extremidades extendidas es de aproximadamente 300 km/h.

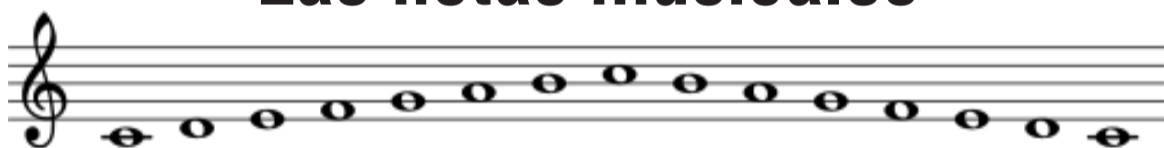
Una persona sin experiencia no podría colocarse el arnés del paracaídas de forma correcta y con seguridad. Esta operación es lenta y complicada, por eso los pilotos militares se colocan el paracaídas en tierra. Además, el espacio del interior del avión no es en absoluto suficiente para colocárselo.

¿Dispondríamos del tiempo suficiente desde la primera señal de peligro hasta el impacto para ponernos todos el paracaídas y saltar?

Cuando el avión está presurizado, para poder abrir las puertas, hay que despresurizarlo primero. Al hacerlo, y dada la altura a la que se vuela, una persona normal se desmayaría en menos de 30 segundos, a causa de la falta de oxígeno, sin contar que la temperatura a esa altura puede rondar los -60 °C, lo que además provocaría una niebla blanca a causa de la condensación de la humedad que quedara en cabina.

Para poder respirar, mientras se avanza hacia la puerta para saltar, los pasajeros tendríamos que caminar ordenadamente por el pasillo cambiando de mascarilla de oxígeno según se avanza.

## Las notas musicales



Las notas musicales se derivan del poema **Ut queant laxis** del monje benedictino friulano Pablo el Diácono, específicamente de las sílabas iniciales del Himno a San Juan Bautista:

**Ut** queant laxis  
**Re**sonare fibris  
**Mi**ra gestorum  
**Fa**muli tuorum  
**So**lve polluti  
**La**bii reatum  
**San**cte Iohannes

La traducción en castellano es la siguiente: para que tus

siervos puedan exaltar a plenos pulmones las maravillas de tus milagros, disuelve los pecados de labios impuros, San Juan. De éste poema surgieron las notas musicales. En un principio la nota DO se llama UT; en la actualidad, sólo se utiliza en el idioma alemán y para el Canto Gregoriano. La nota SI se forma por las iniciales de: Sancte Iohannes.

En la grabación de los monjes benedictinos de Santo Domingo de Silos, se dice erróneamente que el himno es

anónimo.

Fue el monje Guido D'Arezzo (considerado el padre de la notación musical), quien elaboró una aproximación a la notación musical actual, al asignar los nombres a las notas, excepto a la séptima nota, SI, que entonces era considerada un tono diabólico (diábulus in música) y desarrolló la notación dentro de un patrón de cuatro líneas (tetragrama), y no una sola como se venía haciendo anteriormente

## Cómo la postura al sentarse influye en la autoconfianza



Según un nuevo trabajo, sentarse derecho en la silla no es sólo una buena postura para la salud de su columna vertebral, sino que también le brinda a usted más confianza en sus pensamientos.

Los autores de la investigación han descubierto que las personas a las que se les dijo en unos experi-

mentos que se sentaran con la espalda erguida eran, mientras mantenían esa postura corporal, más propensas a creer en las afirmaciones que escribían sobre si estaban calificadas o no para un trabajo.

Por otro lado, las que estaban sentadas ante sus escritorios con la espalda encorvada eran menos propensas a aceptar esas declaraciones que hacían por escrito sobre sus cualidades laborales.

Los resultados sugieren que la postura corporal puede influir no sólo en lo que otros puedan pensar de nosotros, sino también en cómo pensamos sobre nosotros mismos.

"A muchos de nosotros se nos enseñó que sentarse derecho ofrece una buena impresión a otras personas", comenta Richard Petty, coautor del estudio y profesor de psicología en la Universidad Estatal de Ohio. "Pero resulta que nuestra postura puede también afectar a cómo pensamos sobre nosotros mismos. Si usted se sienta derecho, termina por convencerse a sí mismo ayudado por la postura en la que se encuentra".

### El rincón de los más chiquitos

#### Problema de las edades: ¿podés resolverlo?

Dos amigos mantienen esta conversación:

-¿Cuántos años tienen ya tus tres hijos?- pregunta el primero.

-Seguro que lo aciertas -contesta el segundo-. El producto del número de años que tienen es 36 y su suma es igual al número de tu casa.

-Me falta un dato- dice el primero transcurrido un instante.

-Ah, ¡es verdad!- reconoce el segundo-. La mayor toca el piano.

¿Sabrías decir las edades de los tres hijos?.

**Solución: 2, 2 y 6**

El "Lector de Pantalla" es un programa que utilizan las personas ciegas para poder usar la computadora sin problemas. Para bajar el programa, lo pueden hacer desde un enlace en nuestra página web [www.con-tacto.org](http://www.con-tacto.org)