

SOMOS MEDICOS

MAR/ABR 2022

Entrevistas
Guillermo Martínez:

“*Me levanto y a escondidas escribo fórmulas matemáticas de forma casi pecaminosa*”

Actualidad profesional

Dr. Juan Carlos Tealdi: *“Todos los temas de la bioética son parte de la (re)-construcción social”*

Secretos, sabores y tendencias

El chocolate: el producto que llega de la naturaleza para darnos felicidad

FEMEBA

FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Brindando servicios
a los profesionales médicos
de la provincia.

Nos une el trabajo,
nos une la vocación.
Somos Médicos.



Informes: ☎ (0221) 439 1300 | @ sec-me@femeba.org.ar
www.femeba.org.ar

FUNDACIÓN FEMEBA

Promoviendo el desarrollo científico y proponiendo
la educación continua, como aspecto esencial para
el perfeccionamiento constante.

FORO DE LA SALUD Y
LA CUESTIÓN SOCIAL

INSTITUTO
FEMEBA

EDITORIAL
FUNDACIÓN
FEMEBA

COMISIÓN DE
BIOÉTICA

PROGRAMA ARGENTINO
DE MEDICINA PALIATIVA

FARMACOLOGÍA



En las últimas dos décadas, desarrollamos actividades docentes, de investigación y de extensión, dirigidas al profesional médico y al personal no médico dedicado a la salud.

Informes: ☎ (0221) 439 1395 | @ secretaria@ivf.fundacionfemeba.org.ar
www.fundacionfemeba.org.ar

Contenidos

06.

ACTUALIDAD PROFESIONAL

Dr. Juan Carlos Tealdi:
"Todos los temas de la bioética son parte de la (re)-construcción social"



24.

NUESTRAS CIUDADES

Tornquist: la ciudad, los alrededores y las sierras más altas de la provincia



30.

SECRETOS, SABORES Y TENDENCIAS

Chocolate: el producto que llega de la naturaleza para darnos felicidad



46.

ENTRE COPAS

Revuelto, no agitado: el rol del bartender en el siglo 21



12.

LIFESTYLE

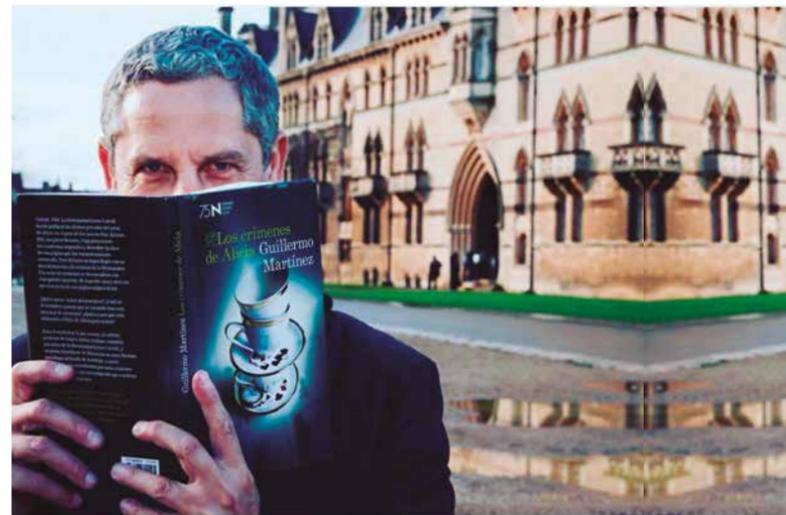
El Feng Shui: buscar armonía y relajación decorando con esta filosofía milenaria



34.

ENTREVISTAS

Guillermo Martínez:
"Me levanto y a escondidas escribo fórmulas matemáticas de forma casi pecaminosa"



50.

ACTUALIDAD TERAPÉUTICA

Insomnio: diagnóstico y tratamientos para que lo que sucede de noche no nos afecte de día



62.

SALIDAS, CULTURA Y OCIO

Algo para leer: Diarios de escritores

Algo para hacer: 5 iglesias que vale la pena conocer



16.

NUESTROS MÉDICOS

Dr. Carlos A. Laguía: una vida, una trayectoria, un camino que siempre se recordará



54.

ECO MUNDO

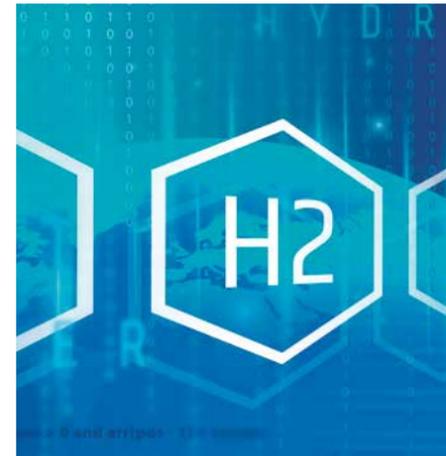
Hidrógeno verde: pros y contras de la energía que podría alimentar el futuro



64.

PERFILES

Espadas, navajas, amores e intensidades: la oreja de Van Gogh y un pacto de silencio



42.

TECNOLOGÍA

Contraseñas seguras: crear, recordar y gestionar la protección para nuestros datos en línea



58.

MUNDO FEMEBE

Asesoría legal con acompañamiento psicológico, una manera de estar más cerca de nuestros profesionales



Staff

Director:
Guillermo Cobián

Comité Editorial:
Christian Márquez
Diego Regueiro
Norberto Melli
Verónica Schiavina
Alberto Cuyeu

Colaboradores:
Julia Langoni
Gabriel Negri
Tomás Malato
Martín Cañas
Martín Urtasun

Coordinación:
Dolores Massey

Redacción y Edición:
Carolina Cazes

Directora de Arte:
Bernarda Ghio

Impresión:
Arte y Letras S.A.
Av. Mitre 3027, Munro.
Buenos Aires, marzo de 2022.

La revista SOMOS MÉDICOS es propiedad de la Federación Médica de la Provincia de Buenos Aires. Editorial Fundación FEMEBE.

Calle 5 n° 473 (41 y 42). La Plata. (1900).

www.femeba.org.ar
somosmedicos@femeba.org.ar

Nro. de Registro DNDA 5329309. Todos los derechos reservados. La reproducción total o parcial del material de la revista sin autorización escrita del editor está prohibida. El contenido de los avisos publicitarios y de las notas no es responsabilidad del editor ni expresa sus opiniones.



Dr. Juan Carlos Tealdi: “Todos los temas de la bioética son parte de la (re)-construcción social”

Conciencia, normas, miradas y diversidad se conjugan para dar respuesta a la necesidad de actuar de manera correcta. Hablamos con el Director de la Comisión de Bioética de FEMEBA sobre diferentes aspectos de esta disciplina que cobra cada vez más importancia.

Por Carolina Cazes

A mediados del siglo XX, los adelantos tecnológicos generaron nuevos cuestionamientos y deliberaciones. Para darles respuesta, nació la bioética, una disciplina que busca elaborar un pensamiento de raíces éticas capaz de brindar un marco a la hora de tomar decisiones que afectan la vida.

La Fundación FEMEBA cuenta con una comisión de Bioética, un órgano independiente, multidisciplinario y pluralista para la información y difusión, capacitación y consulta, asesoramiento y desarrollo normativo en materia de bioética.

Conversamos con su director, el Dr. Juan Carlos Tealdi sobre la actualidad de la comisión y sobre la bioética en general.

6. ¿Cuáles son los temas más actuales de la bioética?

A los temas tradicionales de la bioética como el aborto y la eutanasia, los trasplantes de órganos y la reproducción médicamente asistida, las investigaciones médicas y la salud mental, la confidencialidad y el consentimiento informado, los comités de ética y las comisiones de bioética, el derecho a la salud y la asignación de recursos escasos, entre otros, hoy se suman los nuevos desarrollos en ge-

nética y neurociencias, las pandemias y los medicamentos de alto precio, la inteligencia artificial y la telemedicina, la ecología de la salud y la resistencia bacteriana, la mercantilización y una nueva deshumanización de la medicina.

Pensando en este último punto que menciona sobre la deshumanización, ¿hay una conexión entre la bioética y la relación médico - paciente?

La bioética se originó en Estados Unidos a finales de la década del 60, siguiendo al gran movimiento de las Humanidades Médicas que reformó los planes de educación en medicina introduciendo la filosofía, la historia, el derecho y las ciencias sociales. Esa reforma previa se había focalizado en la reformulación de la relación médico-paciente para “humanizar” la medicina. De modo que la teoría y práctica de la relación médico-paciente es uno de los ejes mayores de la bioética desde su origen.

¿En qué áreas de la medicina es más importante aplicar la bioética?

La bioética es ética normativa, o sea que nos dice cuál es la acción correcta. Y necesitamos de la ética para saber qué hacer en algunas situaciones en las cuales la posibilidad de dañar y hacer mal es mayor



y más frecuente que en otras. De los tres momentos del acto médico -la exploración, el diagnóstico y el tratamiento- el más importante para la ética es sin duda el del tratamiento. El gran cambio en los recursos terapéuticos a partir de la segunda mitad del siglo pasado -medicamentos, trasplantes, reproducción asistida, soporte vital, etc.- ha modificado fuertemente a la medicina y su necesidad de fundamentos éticos.

Y pensándolo desde un punto de vista filosófico, ¿Cómo se relaciona la bioética con una concepción del hombre?

No hay una sola fundamentación de la bioética, y por lo tanto hay una concepción del hombre que reúne muchos aspectos: los enfoques religiosos, feministas, liberales, individualistas o comunitaristas, ponen el acento en características muy diferentes en torno a la concepción del ser humano. Sin embargo, hay -o debiera haber - una concepción común a todas ellas que es la que todos los países han acordado al comprometerse con los

instrumentos de derechos humanos, aún con sus diferencias políticas, religiosas, sociales, legales y culturales, que es la concepción fundada en la dignidad humana y la obligación de su respeto. Esta es la piedra fundamental de la ética universalista que alcanza a todos por igual. Y si bien es una obligación violada a diario en múltiples formas, no por eso deja de ser un principio inalienable que es el fundamento de todo reclamo de justicia.

7. Siguiendo con un punto de vista filosófico ¿cómo cree que la bioética influye en la construcción social?

La bioética surgió como necesidad de construir un puente entre la ciencia y las humanidades, entre el ser humano y el medio ambiente, entre los desarrollos e investigaciones crecientes de las ciencias de la vida y las tecnologías de la medicina frente a la responsabilidad ética de las políticas públicas y los sistemas y profesiones de la salud. Por eso, es una propuesta de reconstrucción de las sociedades que creían que el desarrollo tecnocientífico era bueno en sí mismo.



Así, el cuestionamiento de las investigaciones médicas no éticas llevadas a cabo durante la Segunda Guerra Mundial dio origen al Código de Nuremberg y después a la Declaración de Helsinki y con ella a los comités de ética en la investigación. Durante los sesenta, con el surgimiento de la diálisis renal y la escasez inicial de aparatos, se abrió el problema de la asignación justa de los recursos escasos. Con los trasplantes de órganos a una nueva definición de muerte. Con el sostén vital en terapia intensiva y los estados vegetativos persistentes como el de Karen Quinlan, al rechazo de tratamientos y los comités de ética clínica. Con la reproducción médicamente asistida a nuevas definiciones sobre el derecho de familia. Con la epidemia VIH-Sida a la necesidad de respeto de la confidencialidad y la no discriminación, entre otras graves cuestiones. Todos los temas de la bioética son parte de la (re)-construcción social.

8. ¿Qué factores intervienen en el comportamiento bioético?

El comportamiento bioético, como en cualquier ética, se construye sobre valores, principios y deberes, y virtudes éticas. Con la captación emotiva, sensible, intuitiva de los valores éticos, distinguimos, en la realidad, la vida de la muerte, la salud de la enfermedad, lo justo de lo injusto, el hacer bien del dañar, la libertad o autonomía de nuestras decisiones de la coerción o manipulación sobre nuestra voluntad, la compasión de la insensibilidad. Los valores éticos se perciben intuitivamente, e incorporan al ser apreciados por otros. Esos

valores dan lugar a principios y deberes éticos: hacer el bien, no dañar, curar y cuidar, respetar la libre voluntad de los otros, actuar siendo justos y solidarios. Y finalmente, las virtudes éticas son ese modo de actuar habitual con el que nos comportamos frente a los valores y deberes éticos. La persona virtuosa es aquella que tiene el hábito de decir la verdad, de respetar la voluntad de los otros, de asistirlo con lo mejor que dispone, de ser justo, de no dañar a los otros, de tener empatía y compasión frente al sufrimiento.

¿Las cuestiones de bioética son universales o cada país tiene sus legislaciones?

La bioética es un campo que tiene distintos enfoques en su origen (médico, jurídico, científico, técnico, filosófico, religioso), y en su fundamentación (éticas utilitaristas, de las virtudes, del deber, de la responsabilidad, feminista, etc.). Pero en todos esos enfoques hay una base común de consenso internacional que es la obligación moral básica que alcanza por igual a todos los ciudadanos de todas las naciones del mundo en el respeto de los derechos humanos (DDHH) como moral básica común. En este sentido sus cuestiones son universales como lo es el derecho a la salud según el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC, ONU) que obliga a todos los países signatarios a garantizar "el derecho al más alto nivel posible de salud física y mental". Pero como las posibilidades de cada uno de los 193 países miembro de las Naciones Unidas es variable y la distinción

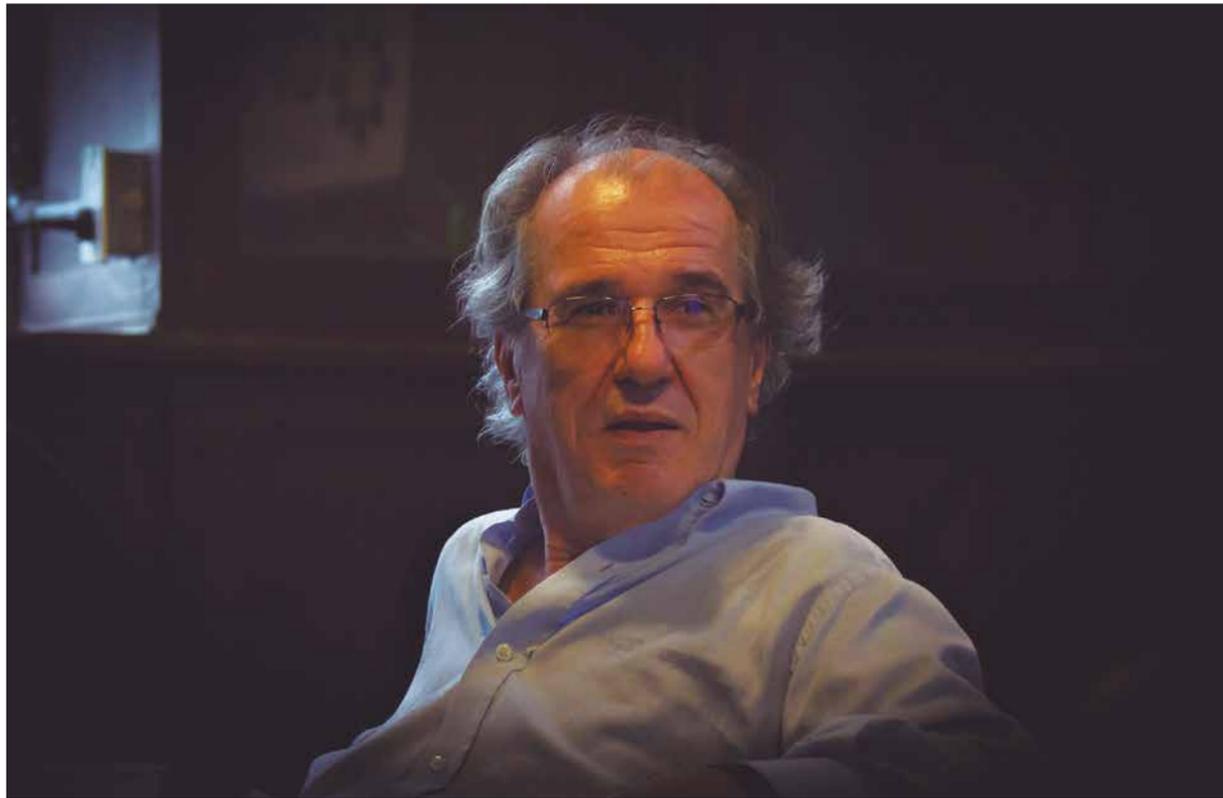
Seguro de Responsabilidad Civil Profesional Póliza Complementaria

- ▶ Es obligatorio contar con una **póliza base**, con un monto mínimo de Suma Asegurada de \$500.000
- ▶ La **póliza complementaria** opera sobre la suma asegurada cubierta por la póliza base (contratada previamente por el profesional)

FEMEBBA otorga la póliza,^(*) con un monto de cobertura de \$1.000.000, en forma totalmente **GRATUITA**

Informes: ☎ (0221) 439 1300 | @ sec-me@femeba.org.ar
www.femeba.org.ar

(*) Beneficio vigente solo para los médicos inscriptos en el listado de prestadores, habiendo suscripto el contrato de adhesión



en cuanto a si una cuestión bioética es materia de derechos humanos o no, no siempre es clara, las legislaciones varían. Otro factor es la heterogeneidad en la posición de algunos países en cuanto a firmar o no los tratados internacionales. Por ejemplo, Estados Unidos, no firmó el PIDESC que reconoce a la salud como un derecho humano básico y antepone el derecho nacional a la obligación universal.

10. ¿Qué disciplinas deberían intervenir en un comité de bioética?

En el campo de la salud, obviamente sus profesiones: la medicina, la enfermería, la psicología, el trabajo social, y otras deben ser incluidas en primer término. A ellas hay que sumar la abogacía, la filosofía y las ciencias sociales entre muchas otras. También se suele incluir a un religioso y a una persona sin conocimiento alguno de medicina. Esto asegura un punto de partida moralmente diverso, con miradas particulares acerca de lo que es correcto o incorrecto desde cada actividad. Este punto de partida es fundamental para evitar una ética dominante en la deliberación para encontrar una respuesta práctica acerca de lo que debemos hacer como correcto en salud.

¿Cómo está la legislación en nuestro país?

Nuestro país tiene luces y sombras en lo legislativo.

Tenemos una buena ley y un buen sistema de procuración y asignación de órganos y tejidos, y hemos dado un paso destacado para garantizar el derecho a un proyecto de vida con la aprobación de la ley de interrupción voluntaria del embarazo. Pero no hemos logrado, todavía, cuarenta años después del primer "bebé probeta" y las primeras leyes sobre reproducción asistida, tener una ley que aborde toda la complejidad de la materia con un sistema y una autoridad nacional responsable. Sólo hemos legislado respecto al derecho al acceso a esas técnicas, que es un punto muy importante, pero no el único. Tenemos una grave problematización ética de las investigaciones con medicamentos y no contamos con una ley nacional que establezca un sistema para la revisión y aprobación de esos estudios. Esto se debe en gran parte al lobby de la industria farmacéutica que no quiere que se legisle el tema. Hemos aprobado una buena ley sobre derechos de los pacientes y muerte digna, pero no ofrecemos las garantías públicas para el seguimiento, control y cumplimiento efectivo de la norma. Se ha multiplicado el número de comités de ética en los establecimientos de salud, pero no se les da a los mismos las garantías para su capacitación, ni se les otorga un estatuto administrativo que reconozca formalmente a sus miembros y se los proteja en

el cumplimiento de la muy alta responsabilidad de sus funciones.

La pandemia nos presentó varios desafíos en cuanto a bioética ¿cómo se vivieron desde la medicina?

Puedo responder sobre cómo lo viví como médico y bioeticista. No me siento capaz de hablar en nombre de la medicina, aunque creo que se trata de vivencias repetidas en muchos profesionales de salud. En el comienzo, la situación de mortandad masiva y la carencia de opciones preventivas como las vacunas u otros recursos terapéuticos fue la mayor frustración y angustia por los otros, en mis años de médico. Fue un horror escuchar cada día la cifra de muertos por centenares. En ese marco, el agotamiento y la mortalidad de los trabajadores de salud fue otro impacto imborrable.

El comportamiento bioético, como en cualquier ética, se construye sobre valores, principios y deberes, y virtudes éticas. Esos valores dan lugar a principios y deberes éticos: hacer el bien, no dañar, curar y cuidar, respetar la libre voluntad de los otros, actuar siendo justos y solidarios.

Para quienes hacemos un culto de la verdad en la medicina, ver la improvisación y apelación a curas seudo milagrosas incluyendo a algunos profesionales de la salud, políticos y periodistas, fue otro duro golpe. El uso político nacional e internacional de las estrategias de respuesta a una pandemia, a veces priorizando una mirada



económica, cuando se nos pedía estar todos unidos detrás del cuidado de todos, fue otro aspecto lamentable. La discriminación de los afectados, la carga en salud mental, la postergación o el retraso en la atención de las enfermedades comunes, algunas de ellas muy serias, fueron señales del grado de sufrimiento que nos impuso la pandemia. Y para la medicina fue uno de sus peores escenarios.

Usted coordina la comisión de Bioética de FEMBA, ¿podría contarnos qué acciones están desarrollando y qué objetivos se plantean para la comisión?

Durante el año que estamos cerrando, la Comisión de Bioética puso especial atención al problema de los medicamentos de alto precio. Convocamos a varios coloquios con especialistas nacionales y extranjeros, alcanzando una

gran difusión. Creo que logramos ser una importante caja de resonancia dentro del sistema de salud argentino, con alcance regional, de uno de los mayores problemas que enfrenta la bioética. Los medicamentos en general representan uno de los rubros de mayor costo para cualquiera de los tres subsistemas. Y el caso especial de los medicamentos de alto precio no sólo representa una porción significativa de ese costo, sino que muestra una tendencia constante al aumento de su participación en todos los gastos de un sistema de salud. La desmesura que existe entre el costo de producción de los medicamentos, constantemente enmascarado por la industria farmacéutica, y el precio de su acceso en el mercado, muestra una de las mayores injusticias sanitarias.

El rol que deben cumplir los médicos y los establecimientos de salud públicos y privados frente a este problema es una de las cuestiones a las que pretendemos contribuir con nuestra tarea. Dicho esto, como antecedente inmediato, la Comisión tiene como objetivo general, y este seguirá siendo orientación de nuestras iniciativas en el 2022, tratar temas de alto interés social por su problematización ética y legal. Debemos ver si progresa el tratamiento de los proyectos de ley sobre eutanasia. Si así fuera, allí tendremos un foco de especial interés para poner en deliberación pública. *

El Feng Shui: buscar armonía y relajación decorando con esta filosofía milenaria

Un ambiente armónico, con la iluminación adecuada y los colores correctos pueden ayudarnos a vivir mejor y más relajados en nuestras casas. A través del Feng Shui podemos lograrlo.

Por Carolina Cazes

“El hombre feliz es aquel que, siendo rey o campesino, encuentra paz en su hogar.” La cita fue escrita hace al menos dos siglos por J. W. Goethe, pero hoy cobra una inusitada vigencia. Es que con la pandemia de Coronavirus los lugares donde vivimos han ganado una gran importancia.

Ahora todos queremos que nuestros hogares luzcan bien y sean un lugar lleno de armonía y paz para estar más cerca de la felicidad, tal como afirmaba el escritor romántico; y el Feng Shui puede ser una herramienta muy útil para lograrlo.

Esta técnica china es una de las más utilizadas en decoración. Se trata de una filosofía que tiene más de 3.500 años y busca el equilibrio de la energía de las personas a través de la distribución y la orientación de los espacios donde se desarrollan nuestras actividades cotidianas. Se usa para acumular energía positiva, favorecer la salud, las buenas relaciones familiares, atraer la inspiración y el bienestar en casa.

12. En la época de la China Imperial estaba reservado para las clases altas que construían sus palacios y tumbas siguiendo sus principios, pero fue prohibida al comenzar la República.

Los opuestos nos completan: el Yin y el yang

El yin yang, la idea de los opuestos sin oposición, es fundamental para el Feng shui.

En la filosofía oriental, el yin y el yang son dos fuerzas opuestas y complementarias en constante movimiento que equilibran la energía. Su símbolo es muy conocido: un círculo dividido en dos mitades: el yin, lo oscuro y el yang, lo claro. Cada una de ellas tiene un punto de la otra fuerza.

Yin y yang son igual de buenos e igual de malos, lo importante es que estén en equilibrio. El yin representa lo pasivo y el yang, lo activo.

Este concepto se convierte en una excelente herramienta para la búsqueda de ese equilibrio tan importante para el Feng Shui.

Así por ejemplo es posible dividir las zonas yin y las yang dentro de nuestras casas. Las zonas yin son las más tranquilas y alejadas de la puerta de entrada, las que están al final de toda la casa. Son las más indicadas para las actividades de noche como los dormitorios.

Las zonas yang son coloridas, con muchos muebles, calor y líneas rectas. Son las de más movi-



miento y las que están siempre más cerca de la puerta de entrada. Estas zonas son las más indicadas para los ambientes donde se desarrollan las actividades de día como el living o la cocina.

El Feng Shui en casa

La autora francesa Laurence Dujardin es coach de Feng shui y experta en geobiología desde hace más de diez años. Ha escrito varios libros sobre ciencias alternativas y ofrece sus servicios a empresas y particulares de París y Bruselas. En su libro “El secreto del orden para perezosas”, proporciona cinco claves a los lectores para conseguir un hogar “fengshuizado” y armónico.

Todo depende del color con que se mira:

La energía es uno de los puntos centrales del Feng Shui. La misma energía que desprenden los

colores influyendo en nuestro humor. Por eso es importante elegir los adecuados para cada ambiente. En los espacios yang donde se desarrolla nuestra vida activa conviene utilizar colores yang como el blanco, el amarillo, el naranja, el rojo o el rosa.

En cambio, en las zonas yin, reservadas para el descanso y la tranquilidad debemos elegir colores yin como el marrón, el gris, el verde, el azul o el negro.

Siempre iluminados:

La luz es algo fundamental para mantenernos en armonía. Lo importante es saber qué luz es la que necesitamos. En las habitaciones en las que generalmente nos activamos como el lugar donde trabajamos, el comedor o la cocina, es decir

13.

los ambientes yang, necesitamos una iluminación que refuerce esa actividad desbordante. Conviene que las luces vengan de arriba y sean directas.

En los espacios de descanso, en cambio, es preferible dejar los ambientes desenfocados, iluminar de manera indirecta y dispersa para favorecer la relajación. Estas luces dispersas pueden ir acompañadas de lámparas colgantes dirigidas al techo, menos directas.

Aromas para estar en paz:

Los olores y los aromas también contribuyen a la creación de un ambiente propicio para el relax. Hoy los aceites esenciales son muy accesibles y muy beneficiosos para nuestra vida. La lavanda, la mejorana o la bergamota son ideales para combatir el estrés. El limón, por su parte, es ideal para tonificar la casa por la mañana.

Reflejar la armonía:

El espejo es uno de los elementos de la casa más importantes en el Feng Shui. Colocarlos correctamente puede traer muchos beneficios, como también puede afectar la armonía, si se colocan mal. Son ideales para los ambientes yang, donde dinamizan y estimulan la energía: el living, el comedor, la cocina, la entrada y el estudio. Pero se recomienda evitarlos en los que predomina el yin, o sea los dormitorios.

Decorar, embellecer, armonizar:

Una vez elegidos los colores acordes para cada espacio, es hora de jugar con ellos. Cortinas, alfombras, almohadones y objetos que nos gustan como cuadros o fotos pueden traernos armonía y alegría para mejorar nuestro ánimo.

¿Por qué necesitamos Feng Shui?

Erika Suberviola es decoradora de interiores y experta en Feng Shui. Ella asegura que hay muchas señales que nos permiten reconocer que algo no va como quisiéramos. "El insomnio o sentir que nuestra casa no es nuestro lugar y un largo etcétera de desajustes personales por los que pasamos hoy en día están siendo influidos por el entorno en el que vivimos a través de todo lo que nos rodea», afirma.

La experta asegura que hay tres principios básicos para comenzar a usar en Feng Shui en casa:

14.

Lo que nos rodea

Colocar cada objeto que nos rodea en su lugar

correspondiente tiene un propósito en particular. "En nuestra casa tenemos que ser conscientes de los objetos que nos rodean y que influyen en nosotros", explica Suberviola.

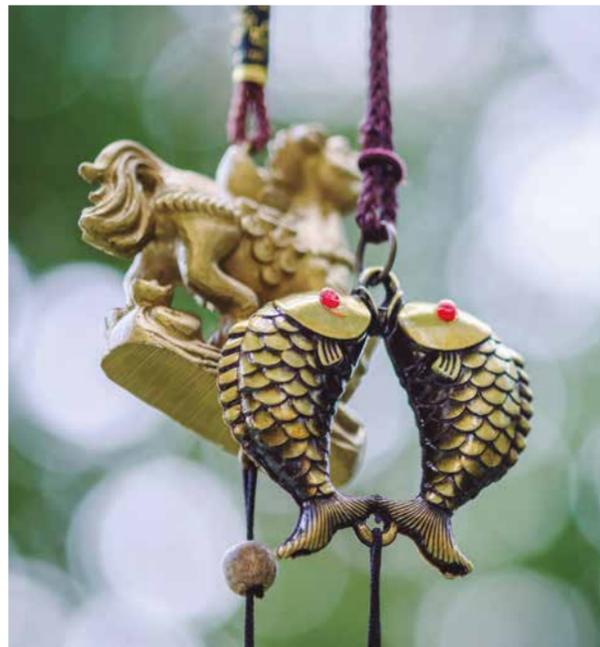
Todo tiene que ver con todo

"Cómo está nuestra casa refleja cómo estamos nosotros. Nuestra casa y los objetos que nos rodean son nuestro reflejo, y no podrán ser más equilibrados o armónicos de lo que nosotros mismos seamos. Si cambiamos nuestra casa o lugar de trabajo, también cambiaremos nosotros. Lo podremos poner en práctica a través de un orden y limpieza", asegura.

El cambio es vida

"Si cambiamos nuestra casa nosotros también cambiamos. Un proverbio chino dice que si nos negamos al cambio estamos produciendo un estancamiento. De la misma manera que nosotros hacemos cambios, cambiamos nuestro alrededor. Resistirse a un cambio fundamental significa que ese espacio no va a ser funcional para esa persona. En la medida en la que nuestras prioridades cambian, la casa tiene que cambiar con ellas", concluye la decoradora.

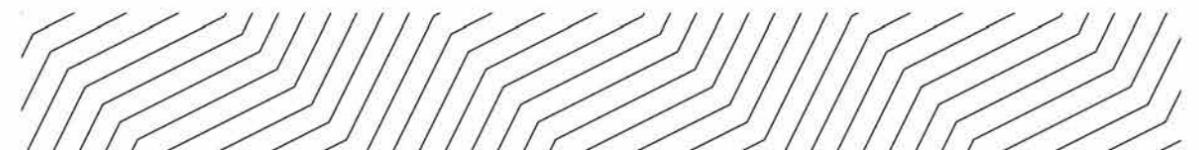
Según Suberviola decorar de acuerdo al Feng Shui es simple: "Solo se trata de elegir cosas que nos gusten". Puede parecer algo obvio, pero a veces en nuestra casa hay una multitud de objetos que no elegimos y en realidad no nos gustan ni nos identifican. Sería un buen momento para regalarlos, venderlos o guardarlos para otro momento de la vida y llenar nuestro entorno de cosas que nos dé alegría tener a la vista. *



GRUPO
ábaco

**ARQUITECTURA
PARA LA SALUD**

GRUPOABACO.COM.AR
INFO@GRUPOABACO.COM.AR





Dr. Carlos A. Laguía: una vida, una trayectoria, un camino que siempre se recordará

En este número de Somos Médicos, íbamos a contar con una entrevista al Dr. Carlos Laguía. El destino se interpuso en nuestro camino. "El Pollo" como lo llamaban sus amigos, falleció unos días antes de que pudiéramos conversar con él.

Carlos A. Laguía nació en Pergamino, provincia de Buenos Aires, Argentina, el 11 de julio de 1956 y falleció el 30 de noviembre de 2021. Su vida dejó huellas en todos aquellos que lo conocieron y fuimos tras ellas para escribir este recuerdo de un médico tan querido de nuestra Federación.

En 1980 se convirtió en médico, egresado de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de La Plata.

Era especialista recertificado en Neumonología y especialista recertificado en Medicina del Trabajo. Siempre buscaba crecer en la profesión y por eso realizó estudios de posgrado en Neumonología en el Hospital Muñiz de la Ciudad de Buenos Aires y en Gestión de Salud, Salud Pública y Auditoría.

En 1983 recibió el premio de la Academia Nacional de Medicina "Ángela de Llanos" por la coautoría del estudio sobre "Lavado bronco-alveolar en patología pulmonar".

16.

Desde 1991 fue médico Agregado en la especialidad Neumonología del Hospital Interzonal San José, de Pergamino. También era integrante del staff de profesionales de la Clínica Pergamino en la especia-

lidad de Neumonología y en Medicina Laboral.

Desde 1998 fue Tesorero del Distrito VI del Colegio de Médicos de la provincia de Buenos Aires. Y desde 2006, presidente de la Asociación Médica de Pergamino.

De 1993 a 2007 ocupó el cargo de miembro del Consejo Directivo de FEMEBA, en representación de la VI Circunscripción. Desde 2007 hasta 2011 fue secretario suplente de la Mesa Ejecutiva de FEMEBA y en ese año fue designado como secretario de actividades científicas, culturales y deportivas.

Era un enamorado del básquet y creó una fundación para ayudar a quienes más lo necesitan.

El Dr. Laguía tomó varios caminos en su vida y en todos ellos dejó huellas junto a las de los que los recorrieron a su lado. Con ellos, que compartieron este andar, hablamos para que nos dieran su testimonio e hicieran su homenaje.

Un compañero de trabajo. Y de ruta.

Verónica Schiavina, Secretaria de Hacienda de FEMEBA
Carlos era un médico orgulloso de su formación como neumonólogo. Dejó esta actividad hospitala-



17.



ria luego del fallecimiento de su hijo, y también fue médico laboral. Siempre estuvo muy comprometido con su actividad profesional. Desde joven se dedicó a la actividad dirigencial en el ámbito médico, tanto en la Asociación Médica de Pergamino, como en el Colegio de Médicos Distrito VI y en FEMEBA, donde era integrante de la Mesa Ejecutiva.

Los últimos años estuvo abocado a difundir e implementar todo lo relacionado con la Calidad en la atención y seguridad del paciente, su esfuerzo abrió un camino en FEMEBA sobre esta relevante temática que continuaremos en su memoria.

Como persona fue un ejemplo de vida. A pesar de la pérdida de su hijo y de su enfermedad que lo llevó a recibir quimioterapia durante varios años, siguió adelante con una mirada positiva, sin quejas, alegre. Una persona solidaria que pensaba en todos, siempre dispuesto a ayudar y a solucionar los problemas. Un verdadero amigo que siempre tendía una mano.

Ser un destacado anfitrión fue su marca. En los encuentros que organizaba siempre incluía algún asado, exquisiteces que traía de Pergamino y comidas especiales preparadas por su hermana María.

Cuando era niño, 12 o 13 años, se disfrazó de pollo para un acto escolar, de ahí le quedó el sobrenombre. Él se presentaba como Carlos, pero agregaba que todos lo llamaban Pollo, por lo que el apodo era muy conocido en todos los ámbitos.

Si tuviera que definirlo en pocas palabras diría que fue una buena persona. En este mundo tan competitivo, construir sumando a otras personas, ir de frente a pesar de las dificultades, ser solidario... esto era el Pollo. Inolvidable amigo que siempre estará en nuestro corazón.

Maku Correia, Prof. de Educación Física y Encargado del Área de Deportes de FEMEBA.

Primero, lo conocí como deportista; él integraba un equipo de Médicos que representarían a FEMEBA en básquet, allá por 1985 u 86. Después como directivo, cuando era secretario de Acción Social y Deportes entre 2015 y 2021. Cambiaba el cargo, pero él siempre era la misma persona: alguien que cuando tenía un problema, lo enfrentaba con optimismo; a pesar de todo lo que le tocó vivir en lo personal, nunca lo vi abrumado.

Juntos trabajamos en el área de deportes, apoyando el desarrollo de eventos como Olimpíadas Médicas Provinciales y Nacionales, Olimpíadas interprofesionales, y encuentros de golf.

Su característica más destacada era la actitud con la que enfrentaba los problemas y cómo podía solucionarlos con lo que tenía, con voluntad y optimismo.



Una anécdota que siempre recuerdo fue en una Olimpiada Nacional que él organizaba en Córdoba. Toda una delegación de FEMEBA estaba disgustada por el hotel que le había tocado. Él estaba en otro y decidió cambiarse y compartir la semana con ese grupo en el mismo hotel, buscando solucionar lo que ocurriera para que lo pasaran bien. Acompañó y alentó al equipo en todos los partidos. A partir de ese momento fue muy reconocido por esa actitud y se fue con nuevos amigos.

El presidente de la Asociación Médica de Pergamino, Dr. Julio César Lanternier tiene también los mejores recuerdos:

En lo personal tengo muy lindos recuerdos. Le gustaba dar consejos y me involucró en la gestión; algo que nunca se me hubiese ocurrido. En lo profesional lo recuerdo como alguien que amaba su profesión, estaba muy bien formado. Aprendí mucho de gestión, me enseñó a no ver todo desde la conveniencia personal, sino a tener una mirada general y que cada situación que se

planteaba en un convenio fuera en beneficio de todos y no de alguna especialidad en particular. Era un luchador incansable.

Me impactó mucho el día que entró a la Asociación Médica y me dijo, "Julio, no puedo seguir atendiendo, no puedo sobrellevar que los pacientes me pregunten por Santi".

Me gustaba mucho compartir los viajes a alguna jornada de la Federación, con él. Llamaba a los colegas de Rojas, Colón, Arrecifes para pasarlos a buscar e ir compartiendo mates y anécdotas.

Pasión por el básquet

Desde su infancia el básquet fue ganándose un lugar en su vida. Comenzó a jugar a los 10 años en el Club Comunicaciones, donde absorbió los valores del deporte y ganó amigos. Llegó a competir en los campeonatos juveniles con muy buen desempeño y hasta logró sumarse al equipo de Estudiantes de La Plata, entre otras experiencias.



Su equipo de trabajo. De izq a derecha: Patricio Street, Raúl "Bony" Ferreyra, Mariana González Villar, Carlos Laguía, Fernando Antuñay Andrés Iglesias

Su paso por la presidencia de la Asociación Pergaminense de Básquetbol fue para él una manera de devolverle al deporte algo de lo mucho que le dio.

Mariana González Villar es secretaria de la Asociación Pergamino de Básquet.

Conocí a Carlos personalmente en 2019 cuando fue convocado por los presidentes de los clubes de básquet de la ciudad, para que se pusiera al frente de la Asociación Pergaminense de Básquet (APB).

En ese entonces yo ocupaba el cargo de secretaria del Comité ejecutivo saliente. Sin tener el gusto de conocernos, él confió en mí para que continuara en el cargo y así fue como formé parte de su gestión hasta julio de 2021. Durante el primer año de su gestión como presidente de la APB, se desarrollaron todas las competencias diagramadas para el básquet local, se organizó y disputó en nuestra ciudad el Provincial de Mayores, obteniendo Pergamino el título conjuntamente con Chivilcoy. El Seleccionado de la ciudad en la Categoría U15, participó del prestigioso Torneo Basketland en Santa Fe, coronándose Campeón y también ganó la "Final Provincial", en La Plata, eso dio el pase a los Juegos Evita, donde se coronaron Campeones-Pergamino fue sede del Zonal de la Categoría U13, disputándose y organizando el torneo donde participaron las selecciones de Zárate y de San Nicolás.

20.

Recibimos en nuestra casa al prestigioso Silvio Santander quien presentó el Programa de De-

sarrollo Formativo ante presidentes y delegados de clubes de la APB. Del evento participó también el secretario de Deportes del Municipio, Andrés Buey.

Durante el segundo año de gestión, el COVID impidió el inicio del año deportivo, pero se llevaron a cabo todas las cuestiones administrativas y de gestión posibles para su reanudación. Carlos ofreció todo su apoyo para que Pergamino tuviera un equipo de la Ciudad que lo representara en Categorías Profesionales. Durante su mandato como presidente de la APB se constituyó la Asociación Civil Pergamino Básquet, club formado por distintos dirigentes de básquet de la ciudad para participar del Torneo Federal y que hoy ya hizo sus primeros pasos en la Liga Argentina.

Él acompañó siempre al equipo y esperaba deseoso los partidos para estar presente y disfrutar de tener un equipo que nos representara. En agosto de 2021, pese a sus padecimientos, hizo un gran esfuerzo para viajar a Córdoba junto a su familia, al Cuadrangular Final del Torneo Federal, para acompañar una vez más a Pergamino Básquet.

La verdad es que los pocos años que tuve el placer de trabajar con Carlos, conocí una excelente persona, con gran compromiso y sobre todo con alma de líder. Siempre preocupado por mejorar el básquet de nuestra ciudad y ferviente amante de este deporte.

A pesar de los obstáculos que la vida le fue poniendo en el camino, siempre se mantenía positivo.

Carlos o "el Pollo" como le decían desde pequeño, era una persona fuerte que dejó una gran tristeza con su partida en todo el ámbito del básquet de la ciudad, recordado por muchos y principalmente por sus grandes amigos con quienes religiosamente se juntaba los sábados en una mesa de café para hablar de básquet y viejas anécdotas.

Se fue una gran persona, pero solo muere quien se olvida, y Carlos siempre será recordado por quienes tuvimos el privilegio de compartir parte de su vida.

Del dolor al amor, la Fundación Santiago Laguía

Un golpe durísimo dio de lleno en la vida del Dr. Laguía y su familia. En agosto de 2013, su hijo Santiago fue una de las víctimas fatales de la explosión



21.



del edificio de Rosario. Le faltaba poco para recibirse de médico. Desde entonces, Carlos nunca pudo volver a ejercer la profesión. Pero la tristeza no logró apagar su don de gente y tras la tragedia, creó la Fundación Santiago Laguía, cumpliendo de alguna manera el sueño que padre e hijo tenían de algún día trabajar juntos.

La Fundación realizó una enorme tarea social en el barrio José Hernández, en el Club Comunicaciones y más tarde en la Escuela N°5 donde continúa trabajando.

Karina del Conte, directora de la E.E.P N° 5 José Hernández de Pergamino

En lo personal, recuerdo a Carlos como un hombre paternal, no por la diferencia de edad, sino porque a pesar de su dolor, él frente a algún obstáculo que podíamos tener en la escuela, transmitía tranquilidad, a veces con su presencia, otras con una palmada de hombros, con una palabra o su experiencia.

Algo que siempre recordamos en la escuela es que él estaba siempre listo para gestionar cosas, todo desde su teléfono y no aceptaba un no. Si estaba reunido con alguien y podía obtener un beneficio para nuestra Escuela llamaba, insistía y no quedaba otra que dejar lo que estuviéramos haciendo y atenderlo porque sabíamos que sus ideas se transformaban en acciones.

palabras para expresar lo que representó el Dr. Carlos Laguía para la comunidad educativa de la E.P N°5 "José Hernández".

A fines del año 2013 se presentó en nuestra escuela con el proyecto de la Fundación Santiago Laguía para colaborar a través del arte, así comenzó a gestarse la remodelación de la sala de artística, luego el laboratorio y la sala de proyección. De la mano de la sala de artística llegó la participación de nuestros /as alumnos/as del concurso de dibujo sobre adicciones a nivel provincial y nuestros /as niños/as ganaron el primer lugar. Con el transcurso del tiempo Carlos se convirtió en padrino de nuestra institución.

Un capítulo aparte merecen los inolvidables festejos de nuestros egresados y el día del niño. En estos eventos involucraba a su familia (siempre presente). Colaboró para que en el año 2019 alumnos/as de 5to año realizaran un viaje a Temaikén y mucho más. Hoy solo podemos decir ¡Gracias, hasta siempre! *

Se fue un valioso profesional y una persona intachable. Queda su ejemplo, su testimonio de vida y todo el afecto de quienes los conocieron y harán que viva por siempre en el recuerdo.

22. Como despedida, la escuela publicó una nota en el diario local:
"¡Qué difícil es despedirse! Difícil es encontrar las



- ✓ Endoscopia
- ✓ Cirugía
- ✓ Docencia
- ✓ IMPROVe
- ✓ Crisis Resource Management
- ✓ Salud de la madre, del recién nacido, del niño y del adolescente
- ✓ Emergencias, Reanimación Cardiopulmonar y Trauma del Adulto

No dejes de Capacitarte

¡Con nuestros programas de entrenamiento con simulación!

Contactanos

✉ hola@inspirefemeba.com.ar
☎ +54 9 221 437 8755



📷 @inspirefemeba
📺 Inspire Simulación Femeba
📢 @inspirefemeba
📞 @inspirefemeba



Tornquist: la ciudad, los alrededores y las sierras más altas de la provincia

Historia, naturaleza, los pasos de Salamone y la tranquilidad de una ciudad que ofrece mucho, tanto a sus habitantes como a quienes quieren visitarla.

Fotos: Municipalidad Tornquist | Carolina Cazes

Tornquist, para mí, es mi lugar en el mundo. Tiene un paisaje que te hace lamentar cada vez que te vas y gozar al retornar. Tiene acceso al mar a 140 km en las playas de Pehuen co y Monte Hermoso. También tenemos la posibilidad de acceder a estudios y formación a solo 70 km", nos cuenta la cirujana general y presidenta del Círculo Médico de la ciudad, Verónica Castro que vive en Tornquist hace 25 años, donde formó y vio crecer a su familia, sus 3 hijos y su nieto.

"Tornquist es una ciudad pequeña, cabecera de un distrito turístico emplazado en torno al Cerro Ventana, al sur de la provincia de Buenos Aires, a 70 km de Bahía Blanca. Está integrado por una amplia zona rural, y las localidades de Sierra de la Ventana; Villa Ventana; Saldungaray; 3 picos y Chasicó. Tiene una población total de aproximadamente 18.000 habitantes distribuidos en los centros poblados y la zona rural sobre una superficie de 418.300 hectáreas. Todas las localidades cuentan con por lo menos un centro de salud. Tornquist y Sierra de la Ventana tienen hospitales con atención médica permanente alcanzando, así hasta alta complejidad en la ciudad cabecera", agrega la Dra. Castro.

24.

La ciudad fue fundada el 17 de abril de 1883 por el pionero Ernesto Tornquist, en el lugar donde se había instalado una exitosa colonia agrícola de inmigrantes alemanes.

En la actualidad es el centro de un pujante partido con tres áreas fundamentales de actividad económica: la agricultura, la ganadería y el turismo que hace conocida a la localidad y sus alrededores. Con parte del Sistema de Ventania en su territorio, se ha creado la llamada Comarca Turística de Sierra de la Ventana y la presencia del Parque Provincial Ernesto Tornquist, con 4.876 hectáreas protegidas, donde se encuentra el cerro Ventana, declarado monumento natural.

"Lo más lindo de vivir en Tornquist, es que tenemos el ritmo de las ciudades pequeñas: con poco tránsito, sin semáforos, sin transporte público, con bastantes ciclistas y mucha gente que a diario va a trabajar a pie. Nos conocemos con la mayoría de las personas. Esto hace que la relación médico-paciente sea más cercana, los pacientes se identifican con un médico de cabecera, que se transforma en el médico de la familia. Incluso a veces respondemos llamados de consulta de los jóvenes que se han mudado a alguna ciudad para cursar la universidad y que nos consultan a pesar de que ya no viven en el pueblo.

Aunque en los últimos años se ha producido una importante migración de gente que llega huyendo de las grandes ciudades, es una ciudad chica, y tiene todas las costumbres de las ciudades chicas. Todavía dejamos los autos fuera del garaje, se puede circular sin temor hasta la madrugada, siempre hay



25.



un vecino para llamar cuando te pasa algo, y nuestros hijos van solos a la escuela, al club, o a la casa de sus amigos", sigue relatando la Dra. Castro.

Una ciudad chica que ofrece mucho

"Dentro de la ciudad, la plaza Ernesto Tornquist tiene un diseño arquitectónico realizado por Carlos Thays con un lago central con una fuente de aguas danzantes; la iglesia ubicada en el centro de la plaza; y algunas obras del arquitecto Salamone, como los puentes sobre el lago y el Palacio Municipal ubicado enfrente, que forman parte del patrimonio cultural. En oposición al edificio municipal, se ubica el teatro Rodolfo Funke, que es otra de las obras arquitectónicas icónicas del lugar", nos cuenta nuestra guía local, la Dra. Castro.

Quienes deseen conocer el pasado de la localidad de Tornquist a través de una exhibición y diversas actividades educativas donde el vecino es protagonista del devenir histórico, pueden visitar el Museo Casa de la Historia fundado el 17 de abril de 2019. Tiene tres salas con exhibición permanente donde se recrea la historia de la localidad.

26.

A 2 km de la ciudad apreciamos el Monte Calvario, con las doce estaciones del Vía Crucis y una gran

cruz blanca con el Cristo Crucificado en la cima del cerro. Una importante gruta de piedra es el marco del Santo Sepulcro que exhibe a Cristo yacente.

Para disfrutar el aire libre, alejándonos de la ciudad encontramos el Camping y Balneario Parque Norte sobre el Río Sauce Chico, donde se pueden realizar actividades como natación, canotaje y pesca deportiva de truchas durante todo el año.

Solo 20 km más allá nos encontramos con el Museo Histórico Regional Fuerte Argentino. El fuerte fue construido en 1876 durante el avance de frontera. Está en las orillas del Río Sauce Chico y nos transporta en el tiempo y la historia para conocer la vida de los criollos y su contacto con los aborígenes, con visitas guiadas y salas interpretativas.

Alrededor de la ciudad, la belleza natural

"Si tuviera que recomendar lugares para visitar, tenemos un entorno fantástico; rodeado de un paisaje serrano con vistas maravillosas. Sin dudas, el atractivo mayor es el circuito Serrano, ubicado sobre la ruta 76, que atraviesa el sistema Ventania pasando por la base del Cerro Ventana, en el parque provincial Ernesto Tornquist, y ofrece acceso a varias localidades como Villa Serrana La Gruta,



San Andres, Villa Ventana, Sierra de la Ventana y Saldungaray", dice la Dra. Castro.

Saldungaray, naturaleza, tradición y sabores

Ubicado en un amplio valle entre las Sierras de la Ventana y Pillahuincó, este pequeño pueblo invita a disfrutar sus atractivos: el Fortín Pavón, declarado Lugar Histórico Nacional en 1980 y reconstruido en 1997.

En el mismo predio, sobre la margen derecha del Río Sauce Grande. Cuenta con servicio de camping, sanitarios, parrillas, quinchos y proveeduría.

A pocos metros de la Plaza Independencia se encuentra la Iglesia Nuestra Señora del Tránsito.

La presencia del Arq. Francisco Salamone es notable, podemos apreciarla en la Delegación Municipal, el Mercado Municipal, el Matadero Municipal y el monumental Portal del Cementerio, considerado a nivel internacional una de las manifestaciones de estilo Art-Decó más importantes de Salamone.

La centenaria Estación de Ferrocarril, es digna de verse; atesora elementos restaurados de la actividad ferroviaria. A tan solo 700 m de la estación

se puede visitar la Bodega Saldungaray, con 20 ha donde cultivan Malbec, Merlot, Tempranillo, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Pinot Noir, Chardonnay y Sauvignon Blanc. También producen dulces, y es posible realizar visitas guiadas y comer en el restaurante.

Nada como buenos quesos para acompañar los vinos. Muy cerca está la Quesería Campo Udi, donde se pueden observar los procesos de elaboración del queso desde el ordeño hasta el producto final.

Sierra de la Ventana, cerros y paisajes por doquier

Emplazada en el cauce del Río Sauce Grande y el Arroyo San Bernardo, esta localidad recibe a los turistas con mucho para ver y hacer.

Al Cerro Ceferino, también llamado Cerro del Amor, se accede tras una pequeña caminata. La cima ofrece una hermosa vista panorámica.

Para disfrutar el río y el arroyo, los recreos La Hoya, el dique San Bernardo y Los Angelitos son ideales.

La Reserva Natural Sierras Grandes está dentro de un Área Natural Protegida que se suma al Parque Provincial Ernesto Tornquist y se visita solo con guías.

27.

Otras visitas imperdibles son el casino, el club de golf, el Museo del Mate, el Centro Cultural Sierra de la Ventana, el Museo Ferroviario y Museo La Trochita.

Los artesanos del pueblo exponen sus trabajos en pequeños talleres en sus propios domicilios y otros exhiben sus originales creaciones en la Feria de Artesanos.

Parque Provincial Ernesto Tornquist: un monumento natural

La reserva natural está ubicada sobre Ruta Pcial. N° 76. Se trata de más de 6.000 ha donde se cuida el pastizal pampeano y alberga el Monumento Natural Cerro Ventana, formación que da nombre a todo el sistema serrano.

El Parque posee 2 ingresos los cuales se encuentran atendidos por guías y guardaparques: Sector Base Cerro Ventana y Base Cerro Bahía Blanca. Ambos ofrecen múltiples caminatas de variada dificultad.

Más pueblos para visitar

La Villa Serrana la Gruta, está a solo 5 minutos del Cerro Ventana y cuenta con una frondosa vegetación e impactante geología. Entre sus valles es posi-

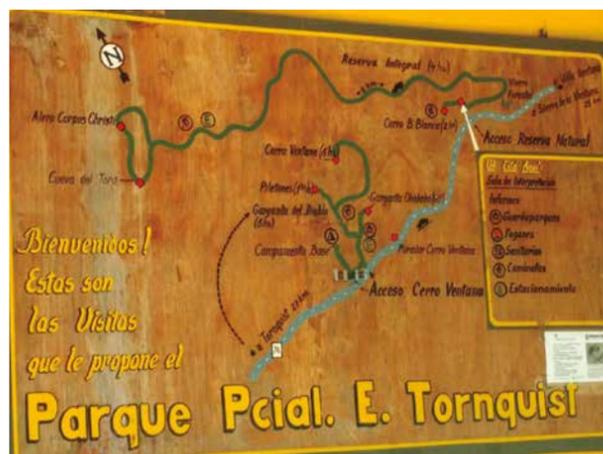
ble disfrutar de cabalgatas, casas de té, alojamiento y gastronomía.

En Villa Ventana, calles de tierra, frondosa vegetación y el trasfondo de los Cerros Napostá Grande y Tres Picos, son el marco de este pueblo que le da la bienvenida a los visitantes con variedad de alojamientos y actividades como caminatas, 4x4, cuatriciclos, mountain bike y cabalgatas.

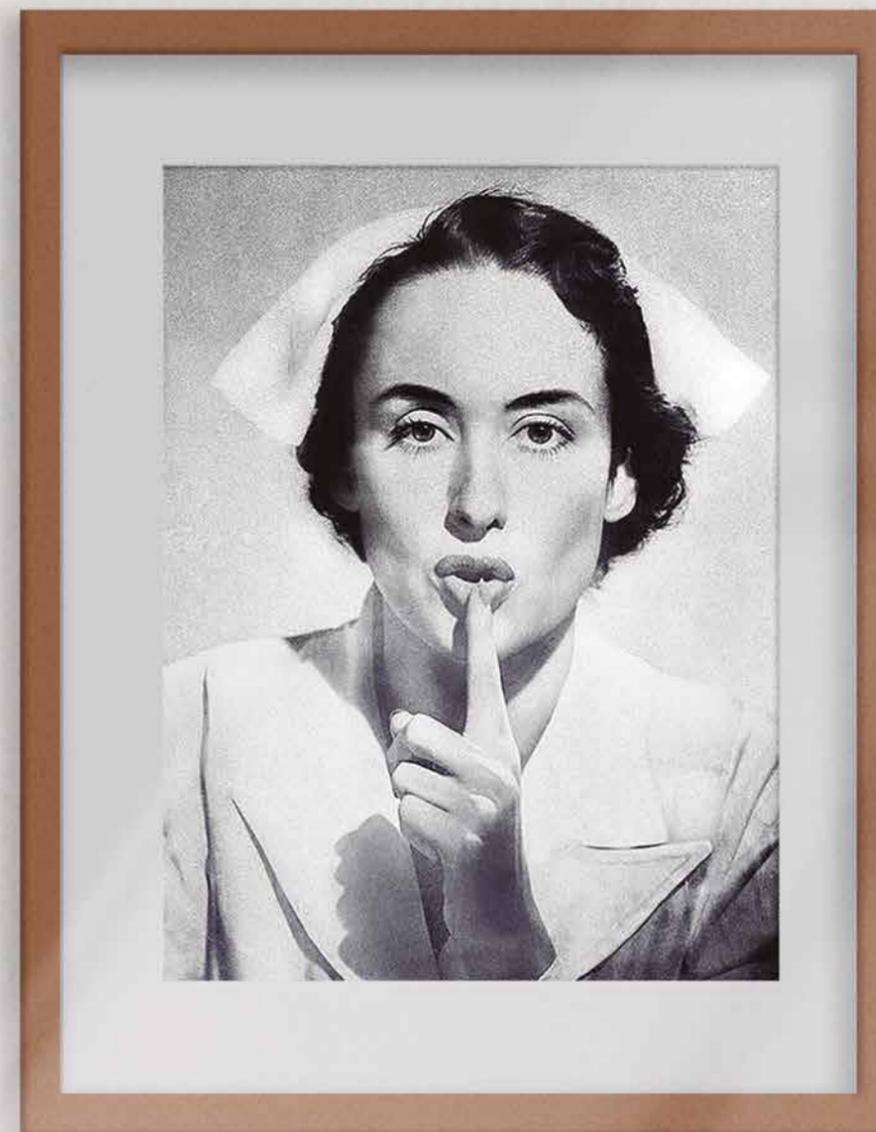
Para visitar está la Fiesta Provincial de la Golondrina; el abandonado Ex Club Hotel de la Ventana, declarado Sitio Histórico Municipal en 1998; el Recreo El Dique sobre el arroyo Belisario, el Circuito de Artesanos; el sendero autoguiado Ribera del Belisario y el Circuito Panorámico bordeando los arroyos, Belisario y Las Piedras.

En todas las épocas del año, Tornquist y sus alrededores reciben a los visitantes con su naturaleza y la amabilidad de su gente para divertirse y disfrutar cada día. *

Agradecimientos: a la Dra. Verónica Laura Castro, presidenta del Círculo Médico de Tornquist.



Programa de Prevención de la
Violencia a los Médicos



**La violencia verbal
también es violencia**

Informes:

☎ (0221) 439 1362

✉ observatorioviolencia@femeba.org.ar

🌐 www.femeba.org.ar

FEMEBBA
FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Fe de erratas:

En el número anterior, en la nota "San Pedro: historia, cultura y belleza natural en una ciudad con vista al río", donde decía "Círculo Médico de la ciudad de San Pedro" debió decir "Delegación FEMEBBA San Pedro". Pedimos las debidas disculpas por el error y dejamos aclarada la confusión.



Chocolate: el producto que llega de la naturaleza para darnos felicidad

Nació en América y les abrió a los europeos un nuevo mundo de placeres. Pasó por las trincheras, la literatura y el cine y siempre estuvo entre los sabores más indiscutidos del mundo.

Un regalo de los Dioses, ese se supone que es el origen del chocolate, y si la leyenda no es cierta, bien merecería serlo. Cuenta la historia que el dios Quetzalcoatl regaló el árbol de cacao a los hombres en México. Y que, años después, recibiría el nombre científico que conserva hasta hoy: Theobroma Cacao, que significa en griego "alimento de los dioses".

Y el regalo divino fue bien recibido y usado: el cacao no solo fue un alimento de gran importancia en la sociedad azteca, sino que también fue utilizado como moneda de cambio.

Se tomaba líquido, mezclado con especias. Se trataba de una bebida muy energética, oscura, espesa y espumosa a la que llamaban "tchocolatl", un nombre muy similar al actual chocolate.

Las primeras estimaciones calculaban que la relación del hombre con este manjar databa del 1500 a. C y que había llegado de la mano de la tribu Olmeca para luego llegar a los Mayas y Aztecas, quienes perfeccionarían su uso y dejarían un importante legado sobre este fruto.

Sin embargo, un reciente estudio publicado en 2016 podría probar que el cacao fue usado 500 años antes, casi por casualidad: los indígenas de América Central habrían aprovechado los residuos de la semilla que quedaban después de producir cerveza con las pulpas de sus vainas.

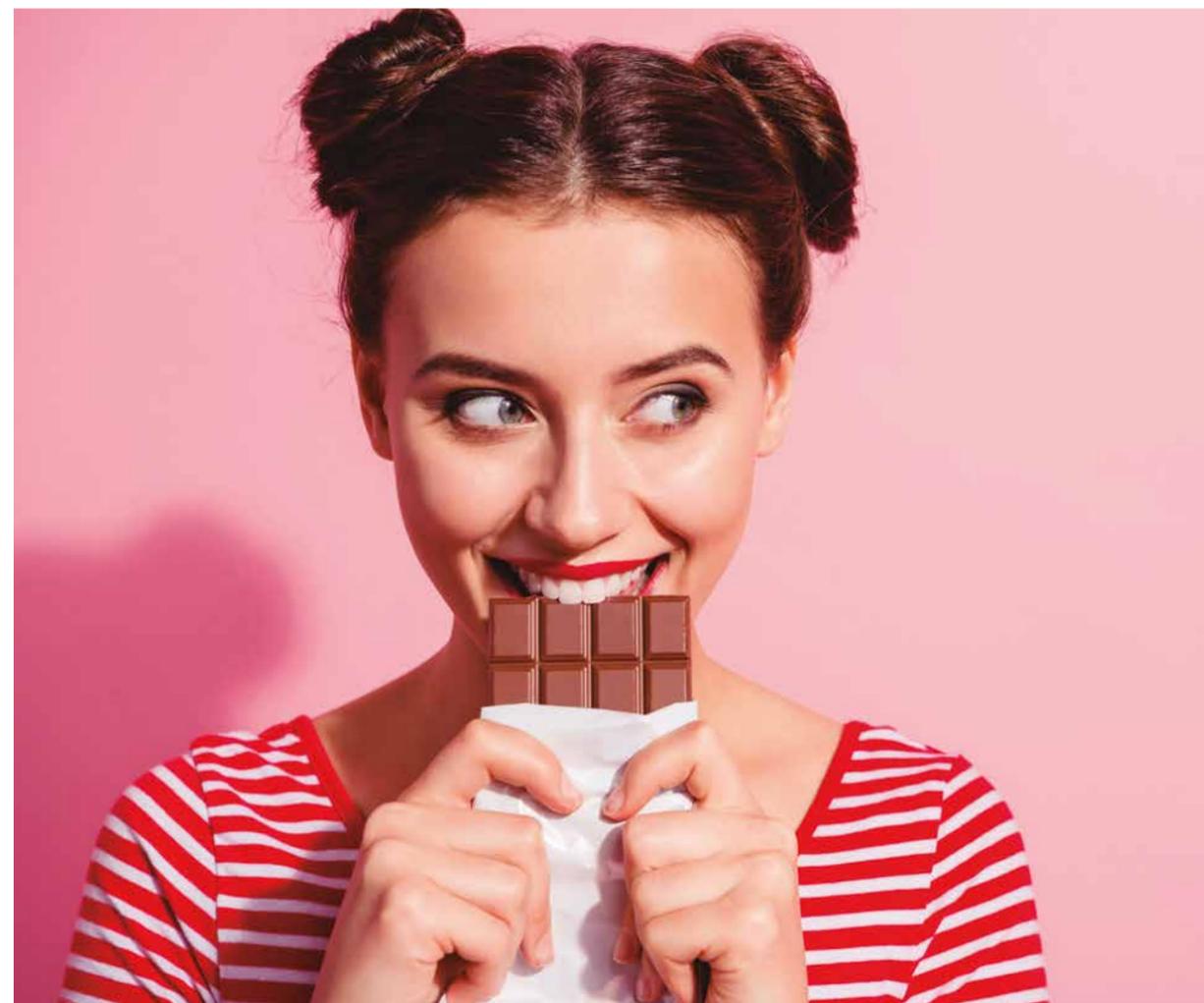
Con el descubrimiento de América, llegó para los europeos, el descubrimiento del cacao que entró a Europa a través de España y se fue expandiendo primero hacia Portugal e Italia y luego a Francia, Inglaterra y los Países Bajos en el siglo XVII.

"La bebida divina que aumenta la resistencia y combate la fatiga. Una taza de esta preciosa bebida permite al hombre caminar durante un día entero sin comer", así lo describía Hernán Cortés en 1519.

Pero el cacao aún seguía consumiéndose como bebida. Hubo varios intentos para obtener un chocolate sólido, pero este objetivo recién se logró en el siglo XIX.

Los bombones, en cambio, habrían sido los más adelantados. Cuenta la historia que en el siglo XVIII el pastelero de Luis XIV preparó frutas cubiertas con chocolate. El rey, entusiasmado, exclamó: *c'est bon bon!* (es bueno, bueno) y de esa expresión de júbilo nació el nombre de lo que hoy conocemos como bombones. Aquellos, que muchos años después, Forrest Gump incluía en su bella frase: "La vida es como una caja de bombones, nunca sabes lo que te va a tocar".

Entre aquella bebida acompañada por otros ingredientes hasta lo que conocemos hoy como chocolate, cambiaron muchas cosas. En 1819 François-Louis Cailler fundó la primera fábrica de chocolate



en Suiza y en 1824 abrieron las fábricas de Cadbury y Suchard.

Debió pasar casi una década desde esa primera fábrica para que, en 1828, el químico holandés, Johannes van Houten, patentara una prensa hidráulica con la intención de elaborar una consistencia distinta que permitiera consumir chocolate de una forma diferente a la bebida. A través de la presión, el holandés logró separar los sólidos del chocolate de su grasa y luego de algunos procesos químicos, convertirlo en polvo.

Ese polvo podía combinarse con leche o con manteca y azúcar: la forma más cercana al chocolate que todos disfrutamos hoy.

En 1845 Lindt abrió su fábrica. Dos años después la marca inglesa J. S. Fry & Sons produjo la primera tableta de chocolate de la historia. Llegaría luego

el chocolate con leche de la mano del chocolatero suizo Daniel Peter y en 1879, el mismo año en el que nació la fábrica de Nestlé, a Rodolphe Lindt se le ocurrió volver a agregar la manteca de cacao procesada a la mezcla, consiguiendo así que el chocolate ofreciera una textura sólida, cremosa y crujiente pero que se deshacía en la boca.

Un verdadero héroe

Durante la Segunda Guerra, el chocolate tuvo un momento de gloria: el gobierno de Estados Unidos decidió incorporar chocolate como ración de combate, y le encargó a Milton S. Hershey la creación de barras especiales: Chocolate de las Fuerzas Armadas de Estados Unidos. La primera ración de barra de chocolate de emergencia encargada por las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos se llamaba Ration D Bar y debía cumplir con varios requisitos: pesar 4 onzas (un poco más de 100 grs); tener un alto valor energético; ser capaz de soportar altas



temperaturas y tener un sabor que fuera "un poco mejor que el de las papas hervidas".

El jefe de químicos de la fábrica de Hershey, Sam Hinkle, tuvo que desarrollar un método de producción enteramente nuevo para obtener un bloque duro de chocolate color café oscuro que requería algo de esfuerzo para partirse.

El paquete de tres barras de chocolate de cuatro onzas le aportaba al soldado de combate las 1.800 calorías de sustento mínimo recomendado al día. Además del sabor poco atractivo de la Ration D, se incluyó un supresor del apetito, para evitar que los soldados las comiesen todas de una sola vez.

En 1943, la División de Suministros de las Fuerzas Armadas volvió a convocar a Hershey y le pidió que produjera un chocolate con un sabor algo mejorado, pero que todavía aguantase el calor extremo. Tras un corto periodo de experimentación, Her-

shey company completó su nuevo producto, el Hershey's Tropical Bar, más parecido a las barras de chocolate normales, tanto en forma como en sabor. A muchos soldados todavía les parecía un poco tosco y no tan sabroso, pero aseguraban que era perfecto como comida rápida en el campo de batalla, o como material para el trueque.

Se estima que entre 1940 y 1945 se produjeron más de 3.000 millones de barras de estos dos tipos, y que se distribuyeron a los soldados en todo el mundo. Por sus servicios en la guerra, la compañía recibió cinco condecoraciones del ejército por la calidad y cantidad de su producción.

Otro gran incentivo para cuidar el planeta

Más allá de su historia, el chocolate, sin dudas, conquistó el paladar de la mayor parte de la humanidad. Tanto que llevó al gran poeta Fernando Pessoa a asegurar que "No hay metafísica en la tierra como los chocolates".

Pero ¿podríamos quedarnos sin este bien tanpreciado para todos?

La sobre explotación de recursos, sumada a la crisis climática podría reducir la capacidad de producir alimentos para el mundo, tal como advirtió la ONU en su informe de 2019.

Si no comenzamos a tomar medidas de cuidado, el creciente dióxido de carbono en la atmósfera y las temperaturas en aumento reducirán el rendimiento y calidad de las cosechas y los alimentos. En este contexto, la planta de cacao, podría no sobrevivir al aumento de temperaturas, la desertificación y la sobreexplotación actual y el cacao podría convertirse en un alimento de lujo hacia el año 2030.

El sabor que nos gusta tanto

El consumo de chocolate a nivel mundial avanza a pasos agigantados, tanto así que se espera que el mercado mundial crezca un 4,78% anual hasta alcanzar los 182.090 millones de dólares para 2025.

Con 3 kg por año, per cápita nuestro país tiene el consumo más alto de la región junto con Uruguay. Aunque a nivel mundial Suiza se lleva el premio con 11 Kg per cápita al año.

Y como es un gusto mundial, el chocolate tiene su día internacional. Desde 1995, cada 13 de septiembre se celebra el Día Internacional del Chocolate. La celebración nació en Francia y la fecha fue elegida en honor al aniversario de nacimiento de Roald Dahl, el escritor británico conocido por ser el autor de "Charlie y la Fábrica de Chocolate".

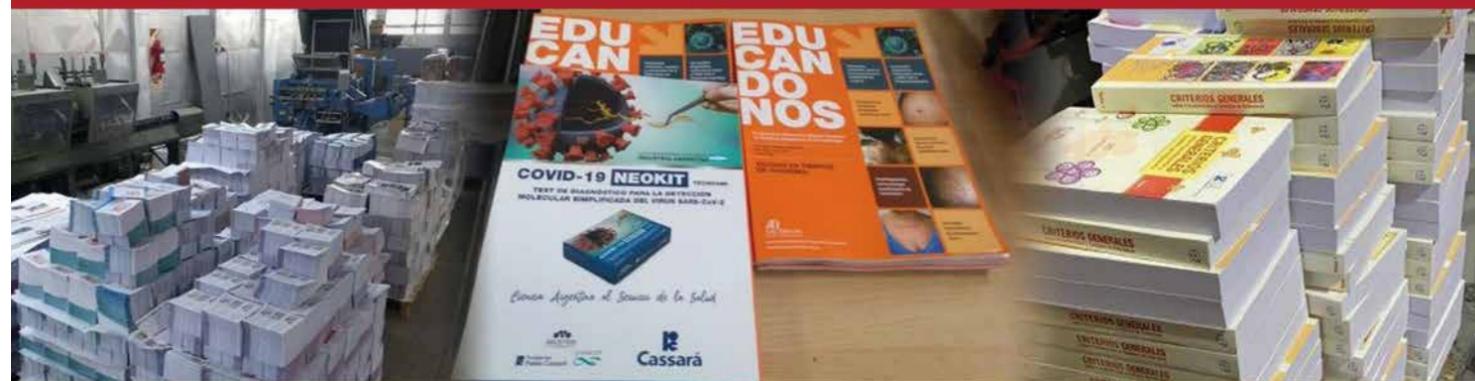
El libro tiene, además, dos versiones cinematográficas, la primera del director Mel Stuart con Gene Wilder en el papel de Willy Wonka. Y la segunda de Tim Burton, en 2005.

La fecha del 13 de septiembre tiene un plus: también es la fecha de nacimiento de Milton Snavely Hershey, Fundador de The Hershey Chocolate Company. *

Arte y Letras e-evolución

+54 9 11 38186127 | omarecchia@arteyletras.com.ar

- IMPRESIÓN DIGITAL A DEMANDA • DATOS VARIABLES.
- EDICIÓN DE LIBROS EN BAJAS CANTIDADES • PAPELES ECOLÓGICOS.
- IMPRESIÓN SOBRE VINILO FORMATOS GRANDES • CENTROS DE COPIADO IN-VENIE.
- SOLUCIONES INTERACTIVAS PARA • COMUNIDADES PROFESIONALES.





Guillermo Martínez: “Me levanto y a escondidas escribo fórmulas matemáticas de forma casi pecaminosa”

Guillermo Martínez es bahiense de nacimiento, matemático por vocación y escritor por destino. Autor de la aclamada “Crímenes imperceptibles”, traducida en cuarenta idiomas y llevada al cine en una producción multimillonaria, este cultor del género policial tiene en su haber varios best-sellers y premios literarios.

Por Sebastián De Toma | Fotos: gentileza prensa GM y Andrés Pérez Moreno

No son pocos los escritores argentinos que vieron sus obras llevadas a la pantalla grande, pero pocas fueron filmadas por un director de la talla de Alex de la Iglesia, como le ocurrió a Guillermo Martínez (Bahía Blanca, 1962). Su best-seller mundial ganador del Premio Planeta 2003 “Crímenes imperceptibles”, que en España y en las reediciones se conoce como “Los crímenes de Oxford”, tiene como protagonistas actores de la talla de Elijah Wood (El Señor de los Anillos), John Hurt (El expreso de medianoche, El hombre elefante) y Leonor Watling (Hable con ella).

En este libro, Martínez cuenta la historia de un profesor de lógica inglés, Arthur Seldom, que, junto con un estudiante de posgrado argentino, investiga una serie de asesinatos que siguen una aterradora lógica matemática. Sus personajes regresaron en 2019, en “Los crímenes de Alicia”, que ganó el Premio Nadal de novela de ese año.

Pero eso no es todo: también es autor de la nouvelle “Acerca de Roderer”, dos jóvenes muy distintos que tienen un contrapunto frente a las tentaciones del mundo, lo demoníaco y lo maligno, la seducción de las mujeres, las formas precarias de existencia, la droga, la guerra e incluso la muerte. Este libro es bien conocido por los lectores adolescentes, que en ocasiones lo reciben como lectura escolar.

Pero el éxito no llegó de casualidad: Martínez a los veinte años ganó el Certamen Nacional de Cuentos Roberto Arlt con el cuento “La jungla de las bestias”; y en 1988 obtuvo, con “Infierno grande”, el Premio del Fondo Nacional de las Artes. Ya en 2015 ganó el I Premio Hispanoamericano de Cuento Gabriel García Márquez con el libro de cuentos “Una felicidad repulsiva” y, por otro lado, publicó además los libros de ensayos “La fórmula de la inmortalidad”, “Gödel para todos” (en colaboración con Gustavo Piñeiro) y “La razón literaria”.





La relación repetida con la matemática no es casual: Martínez es licenciado en Matemática por la Universidad Nacional del Sur en 1984, se doctoró en Buenos Aires en Lógica en 1992 y posteriormente completó estudios posdoctorales, casualmente, en Oxford.

Es un ávido lector, un matemático a escondidas, un experto en el género policial y, en ocasiones, un polemista. En Twitter se lo puede encontrar bajo el sugestivo arroba @leoysubrayo. Este 2022 se espera la publicación de "La última vez".

Los escritores suelen tener una posición política clara pero no siempre lo dejan tan en claro. No es tu caso, tu posición política es clara y además tuviste una militancia juvenil... ¿Eso repercute en tu relación con los fans de tus libros?

Supongo que sí, pero no es fácil medirlo. Sí me ha pasado de recibir comentarios del tipo: "Bueno, nunca más voy a comprar un libro tuyo...", "Hablaste sobre la clase media, que es la que compra tus libros...", cosas por el estilo. Lo que más me ocurre es que la gente me escribe totalmente decepciona-



36.

da por lo que pienso; es decir, tienen alguna simpatía por alguno de mis libros y no pueden creer que tenga un pensamiento político diferente del de ellos. En general recibo lamentaciones más que críticas. También otros que muy lealmente me dicen: "Pienso en política absolutamente diferente, pero voy a seguir leyendo tus libros porque me interesan". Yo creo que se dan todas las posibilidades, pero sin duda algunos lectores pierdo en el camino, creo que por eso muchos escritores prefieren no opinar de nada.

Claudia Piñeiro pasó momentos difíciles tras el estreno de "El Reino", la serie producida por Netflix y que tenía a la religión en tanto actor político como parte central de la trama.

Claudia lo pasó mucho peor porque tuvo movimientos en contra, con un nivel de exposición muy grande. Es muy lamentable, también, ver cómo se ensañan con un escritor por expresar su opinión finalmente a través de su obra. Yo durante mucho tiempo tuve militancia política más directa, entonces no sobreestimo las declaraciones de los escritores, me parece que pocas veces logran cambiar algo profundo. Me parece que también hay una facilidad en la manera de firmar solicitudes, dar tu opinión sobre esto, sobre lo otro, yo creo que la militancia es algo mucho más profundo e integral, pero bueno, Twitter te da la posibilidad de opinar de todo, por eso no le doy demasiada importancia a lo que son opiniones, ni las mías ni las ajenas. Siempre es más interesante ver qué es lo que hacen los partidos políticos, las luchas en la calle, por ahí van a cambiar las cosas.

Tus novelas y tus cuentos no tienen tanto que ver, al menos de forma directa, con la política, sino que apuntan a lo intelectual, incluso cuando se trata de policiales muchas veces. ¿Lo ves así?

Dado que yo tuve una militancia política intensa durante la juventud, nunca sentí la necesidad de tener que dar fe o comprometerme a través de mi literatura. Más aún, la literatura de corte político que trata de representar de algún modo tensiones que están ocurriendo en el aquí y ahora, que tratan de forjar personajes que representen algo de lo que es la lucha por el poder, etcétera, en general no me interesa literariamente. Yo aposté siempre y me atrae más la literatura como una especie de mundo con cierta autonomía respecto de lo real y de la época incluso, entonces me gusta más la literatura que yo llamo de imaginación, a falta de un nombre mejor, que permite ver las cosas de todos



los días bajo otros aspectos. Aun así, tengo algunos cuentos que tocan lo político, pero yo espero que haya sido una forma relativamente original como "Infierno grande".

Y aún en mis novelas policiales aparecen algunas referencias, por ejemplo, la formación marxista. Y también hay un personaje que para mí es muy argentino que es René Lavand, que es la idea del artista argentino que pierde su camino de regreso, que pasa el resto de su vida dando vueltas por el mundo. Hay ciertos lazos, si no con lo político, con la argentinidad en algún sentido, aún la argentinidad en el exterior.

En relación con los personajes, al leer tus novelas -más que nada-, uno se queda con la sensación de que los protagonistas son cercanos a vos o que hay una búsqueda de mimetización entre escritor y protagonista. ¿Es algo buscado eso?

Lo llamo un primer acorde autobiográfico, es casi una especie de pie que me doy a mí mismo

para creerme la trama. Hay algunas cuestiones que tienen similitud con experiencias que viví, yo pasé dos años en Oxford, donde transcurren los hechos narrados en "Crímenes imperceptibles", pero en una edad muy diferente, con una circunstancia vital muy distinta. Lo que sí trato de mantener y eso está a lo largo de varios de mis libros, es algo como si fuera una manera de mirar, que tal vez no tenga que ver con lo estrictamente autobiográfico, pero toma elementos que conocí de primera mano o cosas que me han contado. Por decirte algo: en "Crímenes imperceptibles" aparece un animal al que llamo "angstum", ese animal un poco ficticio es una comadreja que yo vi en Estados Unidos, en un lugar cerca de los pantanos del sur. Yo tenía que ir al campus y pasaba por una especie de camino lateral donde estaba ese animal aplastado y todos los días veía cómo lo aplastaban un poco más, entonces, bueno, a partir de eso que me ocurrió en otro lugar y en otra época, lo incorporé como elemento dentro de esa novela.

37.

**Hay una creencia, tal vez injusta, sobre que todas tus obras de ficción están emparentadas con la matemática.**

Por supuesto que no es así, pero bueno, es mi karma, que me acompaña desde "Crímenes imperceptibles", dado que fue la novela mía más leída, la gente suele hacer inferencia desde un caso. En "Acerca de Roderer" aparece de forma muy tangencial, y en "La lenta muerte de Luciana B.", solo hay una reflexión sobre el azar. En el resto no hay nada, ni siquiera en "Los crímenes de Alicia", en el que aparecen temas que tienen que ver con la lógica más bien. Hay un malentendido que se fue extendiendo en el tiempo y contra el que nada puedo hacer.

¿Cuál es tu relación con la matemática hoy?

Siempre seguí leyendo temas de matemática, leí en los últimos años una colección extraordinaria que se llama "Genios de la matemática". Son sesenta biografías de matemáticos, y me resultó muy reveladora porque me permitió ver algo así como el desarrollo de las ideas matemáticas a lo largo de la historia, que es algo que uno no aprende en la universidad desgraciadamente. Es decir, fue como una especie de curso privado de historia

Es muy lamentable, también, ver cómo se ensañan con un escritor por expresar su opinión finalmente a través de su obra. Yo durante mucho tiempo tuve militancia política más directa, entonces no sobreestimo las declaraciones de los escritores, me parece que pocas veces logran cambiar algo profundo.

de la matemática. Luego leí varias cosas relacionadas como la obra de Wittgenstein, ya fuera de la universidad. Y lagunas que tengo de multitud de temas que me interesan por conexiones con la filosofía. Seguí leyendo filosofía de la matemática, seguí leyendo temas que tienen que ver con la matemática y también me quedé pensando algunos problemas que me interesaron por distintos motivos. Le dedico un tiempo de mi vida todavía, pero como una especie de pasión privada. Me levanto en el medio de la noche y a escondidas escribo fórmulas matemáticas de forma casi pecaminosa.

¿Qué estás leyendo últimamente?

Estoy terminando "Yo recordaré por ustedes", de Juan Forn, que me parece un libro extraordinario, absolutamente extraordinario y fue una lectura que me dio mucha felicidad este año. Y estoy relejendo, pero con mucho cuidado, quizás con demasiado cuidado, "El nombre de la rosa", porque estoy pensando en un tercer libro para cerrar la trilogía de Oxford y es como una manera de tener cerca ideas afines a lo policial. Y tengo en espera "Limonov" de Emmanuel

Carrère, que lo acaba de terminar mi mujer y me lo recomendó tanto, que va a ser lo próximo que lea. Y, por otro carril, me pidieron hacer un prólogo y lo hice con mucho gusto, de "Argumentos en una baldosa", de Claudio Cormick y Valeria Edelsztein. Es un libro que repasa algunas discusiones y sobre todo la manera de argumentar en esas discusiones que tienen relevancia contemporánea: por ejemplo, argumentos alrededor de la cuestión del aborto, de la cuestión del privilegio epistémico, de los sectores oprimidos para opinar sobre su situación. Una cantidad de problemas delicados, de controversias públicas que hemos tenido, que me parece un libro muy interesante, sobre todo en épocas de Twitter donde cada uno tiene su opinión.

Y respecto a tus propios libros, ¿tenés alguno favorito o van cambiando con el tiempo, los querés más y después los dejás de querer?

Van cambiando las razones; es decir, tengo favoritos de acuerdo a diferentes cuestiones, por ejemplo, "Acerca de Roderer" es el libro que más satisfacciones personales me ha dado porque, desde que se publicó, siempre se reeditó, aunque de una forma un poco más secreta, quizás, que

otras novelas, pero siempre recibo comentarios, se lee en colegios, es de algún modo mi carta de presentación cuando tengo que darles un libro mío a otros escritores. En algún sentido ese sería mi libro favorito, pero, por ejemplo: la última novela que acabo de terminar es la que me dio más satisfacciones como escritor: por primera vez me sentí conectado con el material desde el principio, los capítulos fluían de una manera que nunca me fluyeron en otras novelas, las imágenes comparecían, sentí una especie de libertad, serenidad para escribirla que me dio mucha felicidad. Y ahora, cuando la releo, todavía, para tocar alguna cosita antes de que la publiquen, estoy muy feliz con este libro. No reniego del todo de ninguno de los que escribí, porque sentí que era lo mejor que yo podía hacer en cada momento con ese material, si yo ahora tuviera que reescribir alguno de esos libros, quizás hay una cuestión como del oficio que algunas cosas saldrían mejor, las desarrollaría más, otras al revés, elegiría recortarlas un poco. Me quedo muy tranquilo, en general, cuando entrego una novela, porque sé que trabajé todo lo que pude y no puedo ir más allá.





SEGUROS
CAJA DE
MÉDICOS



Proteja su Entidad en Caja de Médicos Seguros

NUESTRA COMPAÑÍA HA DESARROLLADO LOS PRODUCTOS NECESARIOS PARA PROTEGER A DIRECTIVOS, AFILIADOS Y EMPLEADOS DE SU INSTITUCIÓN.

SEGURO DE VIDA COLECTIVO PARA AFILIADOS

Otorgue un beneficio a los afiliados de su Entidad Primaria contratando un Seguro de Vida con nuestra Compañía de Seguros.

SEGURO DE VIDA INTEGRAL PARA DIRECTORES DE ENTIDADES MÉDICAS

Amplia variedad de coberturas diseñadas específicamente para las necesidades de profesionales en ejercicio de funciones ejecutivas.

Una trayectoria de más de 50 años en previsión garantiza el respaldo y la solvencia de nuestra compañía.

Contáctese con nosotros a través del **0810 222 6797** o vía mail a través de seguros@cajademedicos.com.ar

SSN SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN

Superintendencia de Seguros de la Nación
Órgano de Control de la Actividad Aseguradora y Reaseguradora.
0800-666-8400 - www.ssn.gov.ar - N° de inscripción: 0721

40. ¿Cómo llegan las ideas? ¿Las escribís apenas llegan o las tenés dando vuelta durante mucho tiempo?

Esa es la parte más misteriosa: por qué algunas ideas gritan más para llamar la atención que otras. Tengo una novela pensada desde hace más de veinte años, incluso hice toda una recopilación de libros que leí, toda una tarea de investigación si se quiere. Era una novela que yo tenía pensada en cuatro libros y escribí el primero, es una historia que une a las demás, pero es como si me faltara algo de las peripecias del personaje, y como es un libro que me resulta tan difícil, también me desanima un poco sentarme a escribirlo porque es como esos propósitos que uno no sabe si va a poder llevar a cabo. Por ahora lo estoy dejando estacionado y escribí, en el medio,

otras novelas que por lo menos veía más claro el final y algo del desarrollo.

Tengo muchos temas pensados para cuentos y algunos se convierten en novelas casi orgánicamente al empezar a escribir, pero esa es mi manera de pensar en general: tengo ideas que se me presentan, como ideas para cuentos, en general con un final y con lo que yo llamo el momento de torsión en que las cosas que parecen ser de una manera se revelan de una forma distinta. Esa es la clase de mecanismo que me interesa para escribir. Tengo por delante uno de cuentos seguro, un libro que de algún modo estoy escribiendo y unas tres novelas diría. Eso es lo que tengo pensado, pero también, por otro lado, uno sigue cumpliendo años, lamentablemente, ¿no? *



Contraseñas seguras: crear, recordar y gestionar la protección para nuestros datos en línea

Las contraseñas nos dan acceso a nuestros datos y los protegen de los demás. Con el aumento de las estafas virtuales y los delitos informáticos es bueno tenerlas al día y gestionarlas de manera correcta.

Por: Ricardo Sametband

De niños era casi un juego, el encanto de lo secreto: tener una contraseña con los amigos, inventar códigos ocultos que nos permitían acceder a lugares prohibidos. Hoy, en el mundo tecnológico en el que vivimos de adultos, las contraseñas son una necesidad y a veces una complicación.

La contraseña es tan importante como la información que protege. Sirve para cuidar nuestros datos privados y por eso es muy importante que sea lo suficientemente segura para que nadie tenga acceso a ellos sin nuestra autorización.

Una contraseña es una combinación de números, letras y símbolos creada para proteger la información y los datos personales que tenemos almacenados en nuestras computadoras, tablets y celulares. También existen otros métodos de acceso como la huella digital, el reconocimiento facial y el dibujo de patrones.

42. La creación y gestión de contraseñas es un tema que tiene sus complicaciones y también sus soluciones. Las contraseñas seguras evitan el intrusismo o su plantación de identidad digital, ayudan a evitar el

spam y otros problemas de acceso a los datos por parte de terceros.

Cada vez se registran más casos de problemas de seguridad en la red. Y la despreocupación de los usuarios es una de las causas más frecuentes para que esto suceda. Por suerte la prevención es simple.

Elegir, crear y lograr recordar las contraseñas que usamos en nuestra vida digital es muy importante y la misma tecnología nos ofrece maneras de hacerlo.

La creatividad como herramienta para la seguridad

Una contraseña es como un candado o una cerradura. Si no usáramos un candado pequeño y débil para resguardar nuestros valores y objetos preciados, ¿entonces por qué hacemos eso con nuestra información usando contraseñas vulnerables?

Existen algunos buenos hábitos que conviene llevar a cabo y seguir para la elección y gestión de nuestras claves de acceso. Con estos consejos es posible tener nuestros datos mejor protegidos:



- Es importante cambiar las contraseñas con frecuencia, al menos en los sitios más importantes
- No es conveniente usar la misma clave para diferentes cuentas como correo, perfiles de redes, aplicaciones, sitios, etc.
- No es recomendable dejar contraseñas escritas en papeles o post-it alrededor de la computadora.
- La combinación de letras mayúsculas y minúsculas, símbolos y números aumenta la seguridad.
- Nunca es bueno guardar las contraseñas de acceso en una computadora que usan otras personas.
- La creatividad está de nuestro lado: es mejor no utilizar nombres o números asociados a datos personales como fecha de nacimiento, nombres de mascotas, etc.
- Evitar las contraseñas fáciles de acertar como '12345' / 'admin' / 'contraseña' puede ayudarnos a estar más seguros.

Después de crear, recordar

El perfil de Facebook, el de Instagram, el de Tik Tok, el mail, LinkedIn, las apps laborales, los bancos, el supermercado y una larga lista de etcéteras nos exigen crear y usar una contraseña para acceder al mundo de posibilidades que la tecnología nos ofrece en la actualidad. Ya que no es conveniente usar la misma clave de acceso, deberíamos recordar tal vez cientos de contraseñas y, como si fuera poco, saber a qué sitio corresponde cada una de ellas.

"Al cerebro hoy se le exige mucho más que en otras épocas. Está sobrecargado, ya no podemos retener tanta información", le dijo María Roca, doctora en Psicología y subdirectora del Departamento de Neuropsicología del Instituto de Neurología Cognitiva (INECO) al diario Clarín.

43.



Recordar todas nuestras contraseñas es una misión casi imposible, pero existen diferentes métodos para hacerlo.

Un método casero es anotar las contraseñas en papel, no todas juntas y guardarlas en un lugar seguro. Algunos sugieren incluso partir las contraseñas y guardar la mitad en cada uno de los cuadernos para aumentar la seguridad. La debilidad de este método es que, si perdemos el cuaderno, tendremos bastantes y variados problemas.

Una segunda opción es usar nuestra memoria ayudándola con reglas nemotécnicas y generando claves difíciles de adivinar, pero que nosotros podamos recordar por estar vinculadas a recuerdos muy significativos o por estar basadas en reglas lógicas.

Y la tercera alternativa es utilizar gestores de contraseñas: aplicaciones que sirven para almacenar nuestras credenciales (usuarios, contraseñas, sitios web a los que corresponden, etc.) en una base de datos cifrada mediante una contraseña maestra. De esta manera en lugar de cientos, solo deberemos recordar una. Eso sí, mejor no olvidar

esa porque se nos cerrarán todas las puertas a nuestra información y nos convertiremos en un extraño de nosotros mismos.

La mayor parte de los navegadores cuentan con sus propios gestores de contraseñas nativos que almacenan todas las contraseñas que usamos y nos las recuerdan al identificarnos cuando visitamos un sitio. La contra es que son bastante básicos y prácticamente no tienen opciones más allá de recordar las contraseñas.

En Google, por ejemplo, alcanza con entrar a passwords.google.com y encontraremos un listado con todas las contraseñas que le hayamos pedido guardar.

Pero también existen apps, tanto gratuitas como pagas, que ofrecen un sistema más completo: además de almacenar contraseñas, también nos ayudan a cuidarlas y gestionarlas.

La mayoría de estos gestores permite guardar contraseñas para usarlas en cualquier momento y lugar. Algunos, además, incluyen un sistema para crear contraseñas fuertes de manera automática

y aleatoria y también alertas que avisan cuándo una contraseña es débil o está repetida en varios servicios. Otros cuentan con sincronización en la nube para poder utilizar estas mismas contraseñas en varios dispositivos. Existen algunos que pueden realizar análisis periódicos de correos en la Dark Web para ver si se ha filtrado alguna contraseña, ofrecen la posibilidad de compartir algunas de ellas de manera controlada, brindan almacenamiento en la nube de notas y textos cifrados, y gestionan métodos de pago o el autocompletado de direcciones y datos personales.

El punto débil de los gestores es que dejamos datos personales muy sensibles en manos de un tercero como una empresa que, como todas, también puede sufrir un robo de datos.

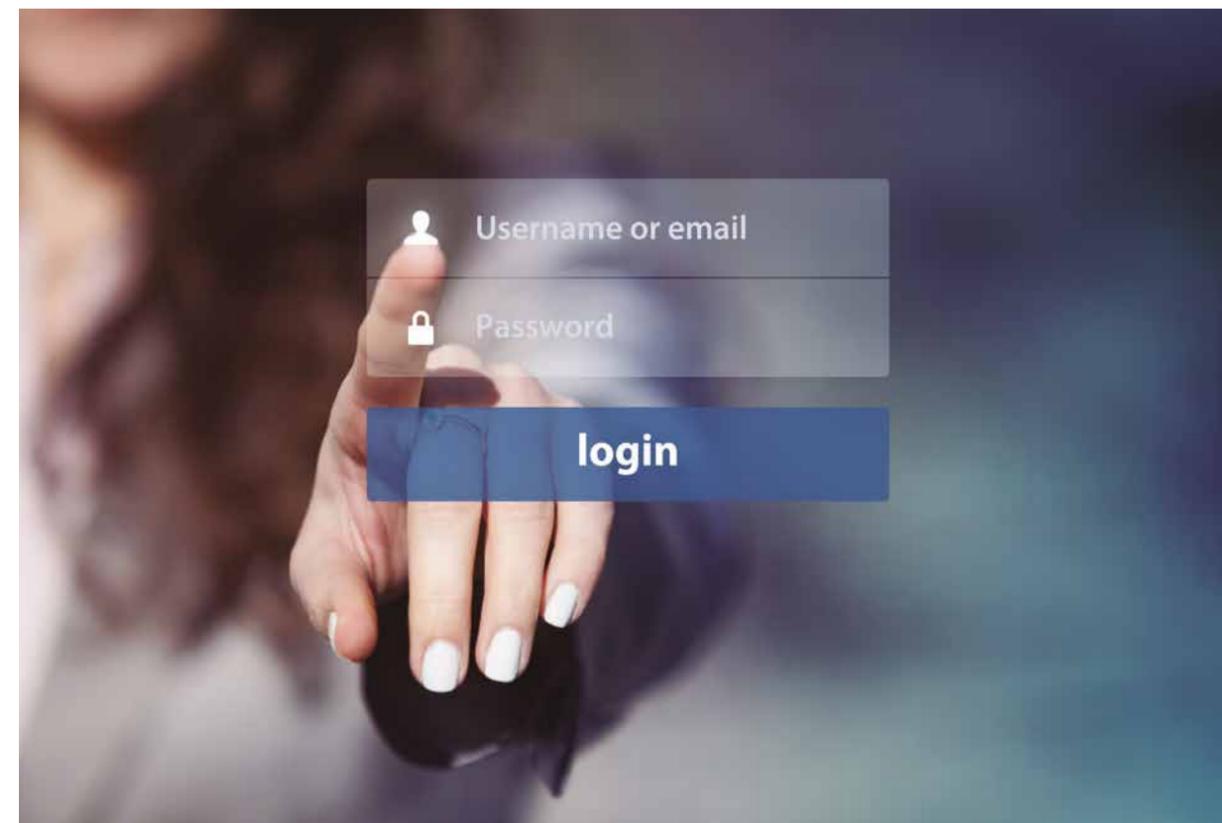
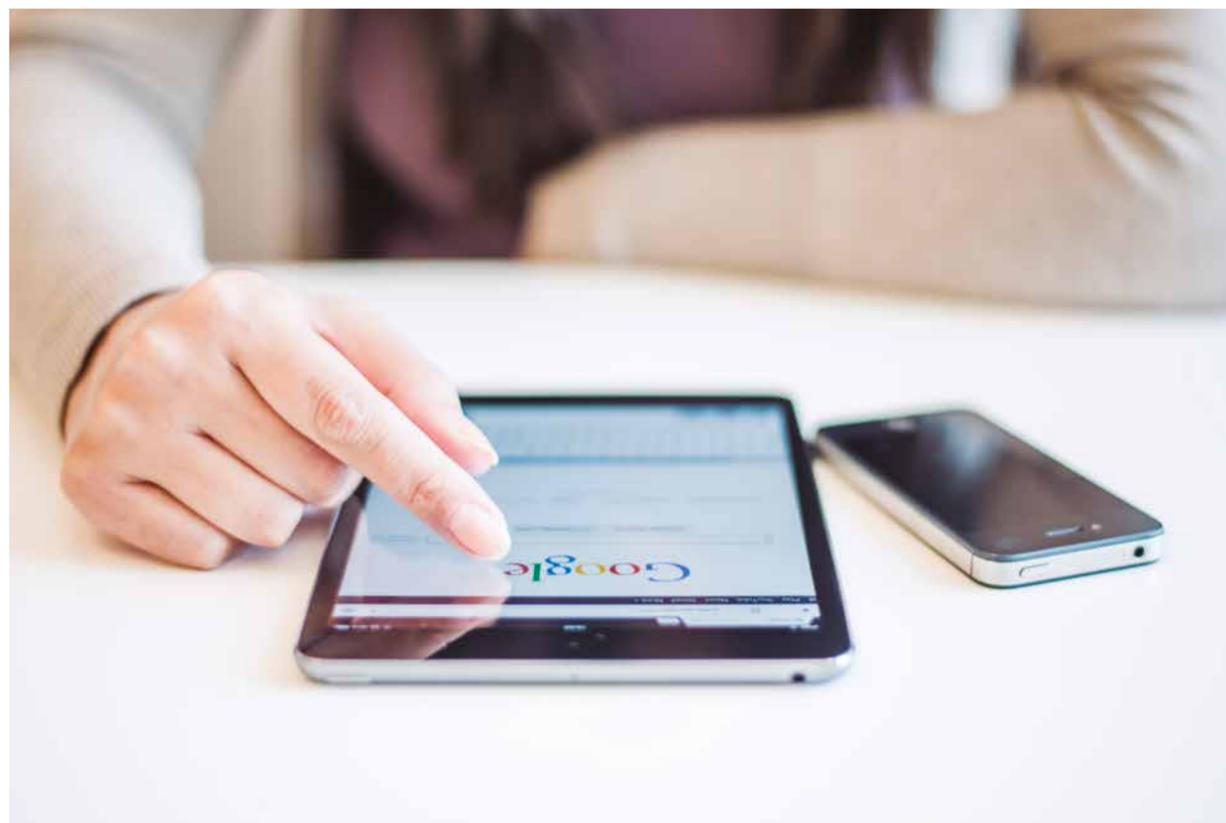
Algunos recomendables son:

- 1Password: ideal para usuarios de **macOS** e **iOS**. Sus versiones para **Windows** y **Android** son un poco inferiores, aunque no dejan de tener todas las funciones esenciales como la de compartir claves, la sincronización con móvil, o con **Dropbox**. Es pago.
- LastPass: tiene una modalidad gratuita con

casi todas las funciones esenciales. La versión Premium suma las de compartir contraseñas o almacenamiento en la nube. Funciona directamente desde el navegador y sin aplicaciones de escritorio. Tuvo algunos problemas de seguridad en el pasado, pero siempre los solucionaron rápida y eficazmente.

- KeePass: es totalmente gratuito, y cada vez está ganando más usuarios satisfechos. Su interfaz no es la mejor, pero cuenta con todas las opciones esenciales de recordar contraseñas de webs, correos y servidores FTP.
- Bitwarden: tiene opciones gratis y pagas para empresas, es multiplataforma y compatible con varios navegadores.
- PasswordSafe: no tiene el mejor diseño, pero es gratuito y tiene todas las funciones básicas de guardado de contraseñas.
- Roboform: es una solución básica para móvil y escritorio, aunque sin sincronización de contraseñas en la versión gratis.

Cuidar nuestros datos en la web es importante para sacarle todo el provecho a una de las herramientas más importantes creadas por la humanidad, evitando peligros. *





Revuelto, no agitado: el rol del bartender en el siglo 21

Mezclar y servir cócteles es una profesión que viene desde los principios de la historia, pero no se la comenzó a reconocer como tal hasta mediados del siglo XIX. Del estereotípico bon vivant al profesionalismo actual, es un trabajo que recorrió un largo camino y que hoy en la Argentina está cada vez más reconocido.

Por Sebastián De Toma | Fotos: gentileza Pipi Yalour y Ramiro Ferreri

46. **C**“Cantinerero, whisky, solo, con hielo” El cine y la TV están repletos de esta escena: hombre o mujer triste, acodado en la barra del bar, esperando al barman para contarle sus desventuras. Sea en un western, en un drama sentimental o hasta en alguna serie de ciencia ficción, la idea de que la persona detrás de la barra pone la oreja, además de la bebida, se convirtió en un tropo narrativo para indicar el momento más difícil del héroe o la heroína de la historia en cuestión. Pero ¿hubo siempre bartenders? Hoy, que está tan de moda tanto la profesión como los tragos de autor en la Argentina, con varias barras famosas en los top ten mundiales -como Presidente Bar o Florería Atlántico, por citar dos de varias-, se abre la pregunta sobre cuándo nació este trabajo y cómo llegamos a la popularidad actual. Y, otra extra, además de lugar común: ¿los y las bartenders son psicólogos más baratos?

La profesión de bartender “existe desde el principio de los tiempos, es como un servicio que siempre se dio, ya sea el servir bebidas simples o crear cócteles”, dice Ramiro Ferreri, embajador del gin Bulldog. “Creo que a lo largo de la historia fue cambiando porque también fueron cambiando las situaciones y los lugares de consumo; pero sobre todo ha cambiado lo que la gente consumía”. Diego Zelaya, embajador de Aperitivos Argentinos, agrega que “la

profesión del bartender data de las sociedades antiguas con descendencia romanas, griegas, asiáticas”.

“Y este trabajo está comenzando a profesionalizarse, en los Estados Unidos”. Así lo cuenta Pipi Yalour, bartender que enseña coctelería online en Chicas Barra y además escribe un newsletter semanal que lleva el mismo nombre. “La palabra cóctel aparece impresa por primera vez en 1806, en un periódico -cuenta- y se define como una mezcla de destilado, azúcar, agua y biters. Y a partir de ahí, si bien había muchas bebidas mezcladas antes con diferentes nombres, es un hito dentro de la historia de la coctelería, porque también empiezan a aparecer bares como lugares específicamente de expendio de bebidas, empieza a comercializarse hielo de un tipo que se llamó Frederick Tudor. Estas fueron todas cosas que abonaron a la construcción del trabajo de bartender como persona que prepara cócteles y se encarga de ser hospitalario o de dar servicio a quienes visitan el bar”.

Y cuando parecía que, por lo menos en los Estados Unidos, ser bartender se estaba convirtiendo en una profesión a la que uno podía dedicarse con proyección, terminó de decantar un proceso que igual fue bastante largo y que es atractivo para quien le interese no demonizar el resultado, que fue la prohibición. Desde 1920 a 1933 no se podía



comercializar, tener, mezclar, vender ni nada de bebidas alcohólicas, con lo cual aquellos bartenders que estaban trabajando allí en bares y hoteles, empezaron a viajar a otros países, entonces se crea un poco la imagen del bartender expatriado”. Y cita ejemplos: “En Cuba se abrió el Slopy Joe’s, el New Harris Bar en París y así los bartenders empezaron a hacer correr la coctelería por algunas de las capitales del mundo. En el caso de la Argentina, nosotros tenemos también una figura icónica del bartender argentino, que es Pichin Policastro, a quien se le llama ‘el barman galante’, y que en 1955 publicó Tragos mágicos, un libro precioso con recetas de la época”, siempre según Yalour. “En general, la imagen del bartender de ese momento era la de un bon vivant. Sí era alguien que estaba al servicio de otra persona por las caracte-

terísticas del trabajo y el lado de la hospitalidad, pero también era una persona con un buen pasar”, subraya.

Sin embargo, esa época pasó. Y cómo olvidar la película “Cocktail”, de 1988, con Tom Cruise y Bryan Brown en los papeles estelares de dos recién llegados al asunto que deciden poner un bar de tragos en la playa. “Nadie entraba a una barra en los años cincuenta a trabajar directamente de bartender, trabajabas en salón y después probablemente pasarías a ser ayudante de barra y tenías tu maestro, ese maestro te enseñaba y empezó a haber escuelas de coctelería y hubo un esplendor. Y en los ochenta se desvirtuó todo otra vez: la coctelería, bastante enganchada con la formación de la industria alimenticia y todos esos tragos de colores, y la



imagen del bartender pasó a ser la de Tom Cruise en la película "Cocktail", que es el hombre que está en la playa, que está de camiseta y sirve cosas de colores, mucho más vinculado a la diversión, ya no como algo tan de élite sino un poco más parecido a la imagen de un animador. Yo creo que a partir de los 2000 empezamos a ver un renacer de la coctelería que nos trae a la imagen actual", detalla Pipi.

El lugar del bartender

"Me parece que desde los años 50, que es la Golden Age, hasta la actualidad, un poco el bartender se ha convertido en un anfitrión, en una especie de descontracturador social. Creo que el bartender es, sin dudas, hoy por hoy, uno de los embajadores de la hospitalidad en cuanto a la industria, porque es probablemente el único profesional que elabora, sirve y además está presente en el consumo, cosa que con el mozo no pasa porque el mozo lleva algo que otro produce, o en el caso de un cocinero o pastelero tiene un intermediario", marca Ferreri.

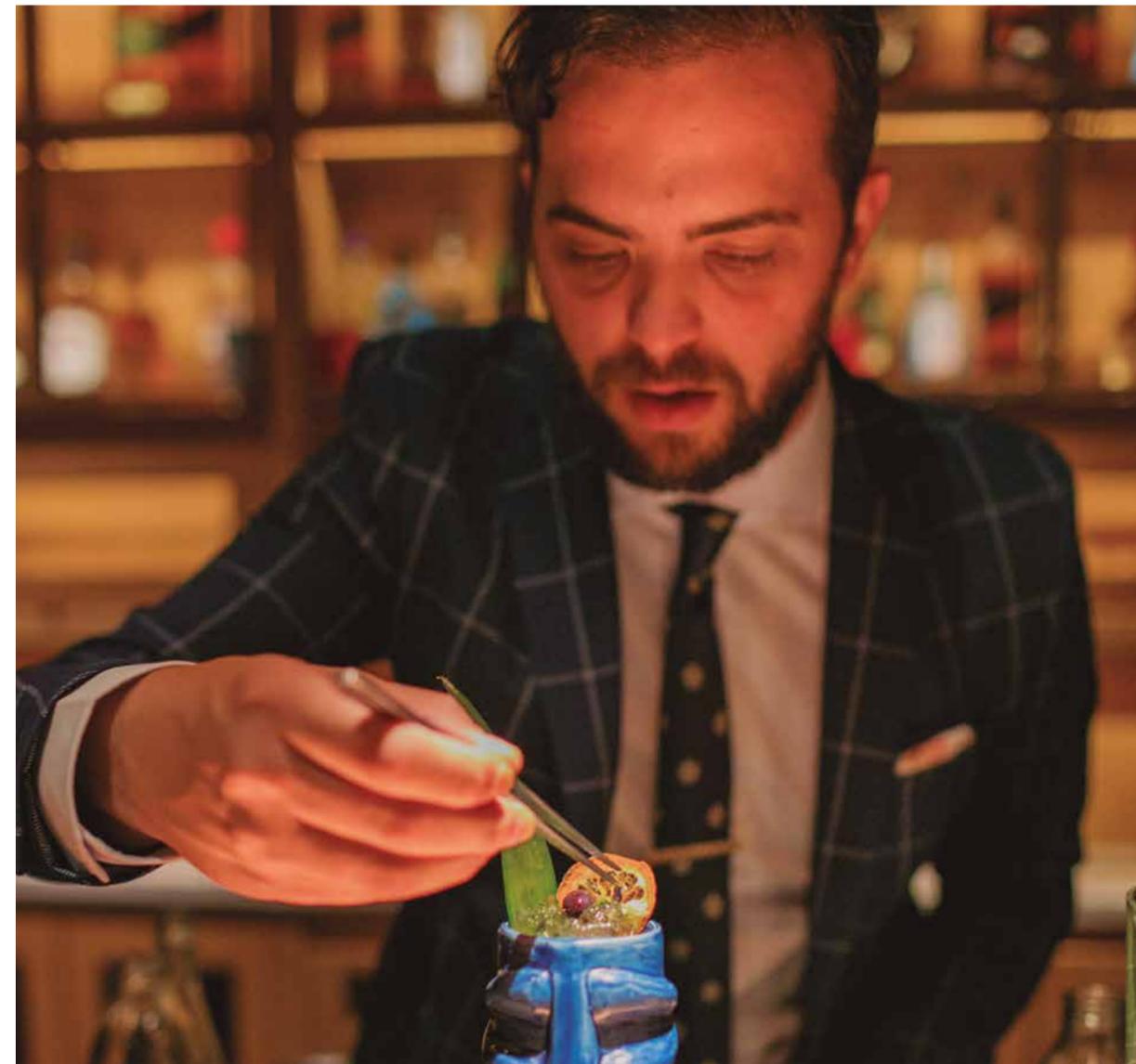
Y los hay de diferentes tipos: "Hay bartenders que entretienen con algunos trucos o con una manera de trabajar un poco más vistosa, pero después también existe el buen servicio. Se dice que el buen

servicio es invisible, entonces considero, también, que los bartenders hoy por hoy cumplen este rol de anfitriones, de estar detrás de los detalles para que la persona que se sienta a beber esté cómoda, a gusto, contenida, si necesita silencio que lo tenga, si necesita una charla, contención, o simplemente que le cuenten un poco qué es lo que está consumiendo", reflexiona. "Podés tener una relación con el bartender o mismo el camarero. No nos olvidemos que uno va en busca de un producto, pero también a la gente le gusta que la atiendan, ser bien recibida y tener cierto sentido de pertenencia y reconocimiento del lugar al que tantas veces va", apunta Diego al respecto. Pipi no está de acuerdo, sin embargo: "Al que está del otro lado de la barra, que dicen que es como tu psicólogo, en realidad le están pagando por estar ahí y te escucha mientras hace el resto de su trabajo, que es servir cócteles".

"Te agregaría un apartado más que es que, hoy por hoy, el bartender también tiene un rol que es el de educador. Por ejemplo, yo en la Argentina soy el embajador de gin Bulldog, una marca de gin inglés que probablemente sea una de las mejores de gin del mundo. El rol que tenemos es el de educar a la gente, que conozca un poco más del producto que



48.



está tomando, que sea más consciente de la cantidad de alcohol que consume en sus cocteles, de la cantidad de azúcar. El rol de educador también es algo importante a la hora de describir la actualidad de los bartenders", determina Ferreri.

Y todos los consultados coinciden: en la actualidad la coctelería, al menos en la Argentina, está viviendo un buen momento. "Hay muchos bares de coctelería y eso es bueno para la profesión. En los últimos años empezó a haber más mujeres detrás de las barras, aunque aún con mucha disparidad en relación a la cantidad de hombres, y también con dificultades incluso dentro de los ambientes de trabajo por cuestiones de género y cuestiones más vinculadas a la seguridad en entornos hostiles de

trabajo que hace que haya menos mujeres que varones trabajando", marca Pipi. "Y también está bueno destacar que pasó de ser una profesión de bon vivants a ser una profesión muy precarizada, que es una de las deudas pendientes de la gastronomía en general y de la coctelería en particular."

Sea cual sea la película que uno elija, sin importar su género, es probable que aparezca algún bartender haciendo su magia: mezclar y servir bebidas, cada tanto prestar una oreja y contribuir a que el tiempo fuera de casa sea más amable tras los días de arduo trabajo. Más no se puede pedir salvo... que el trago, a diferencia de como lo pedía James Bond, esté batido, no agitado. No siempre el cine tiene razón.

49.

*



Insomnio: diagnóstico y tratamientos para que lo que sucede de noche no nos afecte de día

La falta de sueño nocturno puede traer consecuencias en la calidad de vida de quienes la padecen. Existen muchas maneras de ofrecer soluciones a este problema.

La dificultad para lograr un sueño reparador es una preocupación frecuente en la consulta médica. Una de sus posibles presentaciones es el insomnio, entendido como el retraso para iniciar o para mantener el sueño, que llega a afectar las actividades diurnas de la persona.

Esto puede ocurrir frente a una situación aguda de estrés, como un examen o un viaje inminente, pero en estos casos, generalmente se resuelve apenas superada la situación que lo provocó. Si el trastorno ocurre tres o más noches por semana y se extiende por al menos tres meses, entonces se define como insomnio crónico, problema que afecta a más del 10% de los adultos.

La cantidad normal de sueño cambia a lo largo de la vida y es variable entre las personas. El niño y el adolescente duermen más que los adultos, y las horas de sueño tienden a reducirse con la edad. En el adulto mayor es más frecuente que ocurran despertares nocturnos que no constituyen insomnio, siempre que el sueño se pueda retomar sin dificultad.

50.

Las consecuencias diurnas del insomnio crónico pueden incluir angustia y la afectación de la actividad laboral, social o familiar, o de otros aspectos de la vida diaria. Muchos adultos mayores modifican

su patrón de sueño con la edad, pero no presentan este tipo de repercusiones, por lo tanto, no les corresponde el diagnóstico de insomnio.

Puede ocurrir que la alteración del sueño sea un síntoma de una enfermedad física o psicológica concomitante, como podría ser la insuficiencia cardíaca o la depresión, en cuyo caso el tratamiento será el del problema de base. También puede asociarse al uso de algunos medicamentos (y también al uso de sustancias psicoactivas), por lo cual es importante tener en cuenta esta posibilidad, ya que el problema desaparecerá al suspenderlos. Dentro de los más frecuentes se incluyen algunos antidepresivos, fármacos para el asma, la hipertensión arterial, antialérgicos, preparados para el resfrío, productos para la obesidad, para el trastorno de hiperactividad y déficit de atención, entre otros.

Por último, el insomnio puede ser un componente de otros trastornos como la apnea obstructiva del sueño, que resulta un hallazgo frecuente entre los roncadores habituales. En estos casos el especialista hará los estudios diagnósticos necesarios y podrá seleccionar el tratamiento específico.

Higiene del sueño: cómo dormir bien

La dificultad para dormir suele generar ansiedad y favorece algunas conductas adaptativas que

pueden acentuar el insomnio en lugar de mejorarlo. Por eso, la primera línea de tratamiento es repasar junto con el paciente las condiciones

que favorecen un sueño adecuado, que se han llamado en su conjunto "higiene del sueño". Veamos sus componentes:

- Irse a la cama sólo cuando se tenga sueño. Evitar comer, trabajar o ver televisión en el cuarto. No llevar el celular o mantenerlo apagado.
- Levantarse todos los días, incluidos los fines de semana, a la misma hora.
- Evitar quedarse en la cama despierto más tiempo del necesario. Es mejor levantarse e iniciar otra actividad (como leer), para volver a acostarse sólo al sentirse soñoliento.
- Evitar las siestas durante el día.
- Reducir o evitar el consumo de alcohol, cafeína, bebidas cola, hipnóticos.
- Cenar al menos 2 horas antes de acostarse y preferiblemente en forma liviana.
- Evitar la ingesta excesiva de líquidos antes de acostarse.
- Mantener las condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ventilación, ruidos, luz).
- Evitar actividades estresantes en las horas previas a acostarse.
- Realizar ejercicio físico moderado por la mañana o por la tarde, hasta tres horas antes de acostarse.
- Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse.
- Tomar baños de agua a temperatura corporal por su efecto relajante.

Estas recomendaciones se basan en unos principios simples pero efectivos. El primero es generar un ritmo regular de sueño y vigilia: levantarse todos los días a la misma hora, evitar las siestas diurnas (sobre todo cuando el día anterior se durmió poco) e irse a la cama cuando se sienta listo para dormir.

El segundo es favorecer la asociación entre el dormitorio y el sueño, evitando otras actividades como ver televisión, revisar las redes sociales en el celular o permanecer despierto en la cama. Además, una habitación silenciosa, oscura y sin exceso de temperatura hará más fácil conciliar y mantener el sueño.

El cuidado de la alimentación incluye una cena liviana, tomada al menos dos horas antes de dormir, limitar tanto el café, el mate y las bebidas cola, que son estimulantes, como las bebidas alcohólicas, que a pesar de tener efecto sedante tienen un resultado final contraproducente. Limitar la ingesta vespertina de líquidos puede ser útil para reducir la micción nocturna.

La actividad física regular favorece un mejor descanso, pero debe realizarse al menos tres horas antes de acostarse, lo mismo que cualquier actividad estresante. Por el contrario, tomar un baño caliente o practicar ejercicios de relajación antes de acostarse, facilitará el sueño.

La consideración de todas estas medidas de higiene del sueño, junto con una conversación sobre las expectativas de lo que constituye el "sueño normal" en las diferentes etapas de la vida, son a menudo suficientes para resolver las molestias. Si el problema persiste, puede ser necesaria una intervención no farmacológica más específica.

La terapia cognitivo-conductual (TCC): cambiar para mejorar

Con este nombre se agrupan diferentes estrategias de psicoterapia que ayudan a modificar el modo en que uno piensa las situaciones (el componente cognitivo) y los diferentes comportamientos relacionados con ellas (el aspecto conductual). Este enfoque se ha aplicado con éxito a problemas como

51.

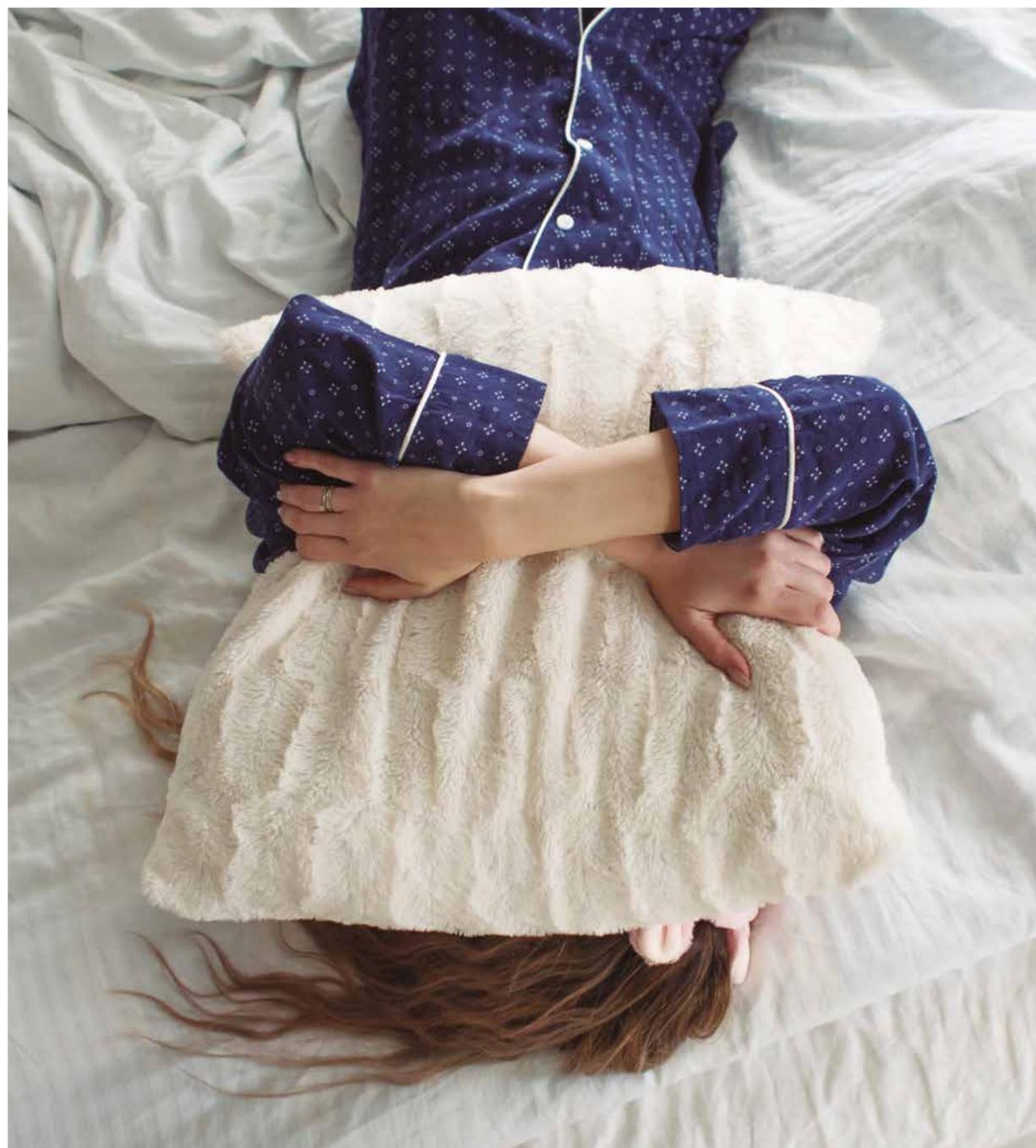


la ansiedad, las fobias, la depresión y el abandono del tabaco, y ha resultado ser la intervención más efectiva actualmente disponible para el insomnio. El tratamiento consiste por lo general en cuatro a ocho sesiones de 30 a 60 minutos, realizadas cada una o dos semanas.

De hecho, la higiene del sueño que describimos antes es uno de sus componentes, que puede ser

aplicado por el médico general. Otras técnicas más específicas como la terapia cognitiva y la restricción del sueño requieren un entrenamiento específico en este tipo de terapéutica.

La terapia cognitiva se enfoca en cuestionar y modificar las distorsiones cognitivas, incluyendo pensamientos y emociones, que alejan al paciente de la solución de sus problemas. Al cambiar los compor-



52.

tamientos y pensamientos relacionados con el sueño, la TCC puede apuntar a los factores que hacen que el insomnio persista con el tiempo.

La restricción del sueño consiste en limitar inicialmente la duración diaria total de la permanencia en la cama, para aumentarla gradualmente en la medida en que se logra dormir al menos el 85% del tiempo. En las primeras semanas el paciente puede tener somnolencia durante el día, que se corrige a medida que se extiende el período de descanso.

Es importante notar que los beneficios de la TCC pueden demorarse hasta tres o cuatro semanas desde su inicio. Sin embargo, la intensidad del resultado final es comparable a la del uso de medicamentos hipnóticos, con una mayor duración del beneficio obtenido. A diferencia de los medicamentos, tiene menos efectos secundarios conocidos y ofrece un enfoque explícito para modificar los factores que perpetúan el insomnio crónico.

Los medicamentos para dormir: cuando la solución puede ser un problema

El insomnio agudo severo, ligado con frecuencia a un evento vital conmocionante, responde bien al uso de medicamentos con efecto sedante como las benzodiazepinas (las más conocidas son alprazolam y clonazepam) o los llamados "fármacos Z" (como zolpidem o zopiclona). El uso diario inicial de estas pastillas puede espaciarse enseguida para reducir la dosis en forma gradual, hasta suspenderlo por completo en un plazo de entre cuatro y ocho semanas. Usada de este modo, la medicación hipnótica es eficaz y tiene bajo riesgo de complicaciones, aunque la sedación diurna puede favorecer accidentes de tráfico o caídas en el adulto mayor.

El problema es que el uso de estos medicamentos más allá de unas pocas semanas produce adaptaciones neurológicas compensatorias, que se traducen en molestias al intentar suspenderlos, los llamados síntomas de abstinencia. Estos pueden traducirse en ansiedad e insomnio, que se confunden con la reaparición del problema inicial que justificó la indicación, y llevan a mantener en forma prolongada el uso de los hipnóticos.

Se estima que en Argentina 3 de cada 10 adultos mayores utilizan benzodiazepinas o fármacos Z, la mayoría de ellos en forma cotidiana. Este porcentaje refleja que el uso habitual no respeta los límites de duración del tratamiento mencionados,

dando lugar a los efectos adversos que derivan del uso crónico.

Hay que destacar que el retiro de estos medicamentos es posible, pero debe hacerse siempre en forma gradual, en un plan acordado entre el paciente y el profesional, de modo de limitar los síntomas de abstinencia y tener más chances de alcanzar la suspensión total.

El cambio es posible: la receta para un sueño mejor

Las características del sueño van evolucionando a lo largo de la vida, de modo que tenemos que ir ajustando nuestras expectativas con el transcurso de los años. Si los cambios en el dormir no interfieren con un funcionamiento diurno normal, no corresponde realizar el diagnóstico de insomnio ni emprender tratamientos específicos.

Un repaso de las medidas de higiene del sueño es el abordaje inicial para reducir las molestias de la mayoría de las personas. Esto puede implicar cambios en las rutinas diarias o el inicio de algunas nuevas actividades que será necesario encarar. Habrá que considerar la lista completa de recomendaciones, ya que los efectos de las diferentes medidas se suman para alcanzar un mejor resultado.

Si el insomnio no ha respondido a este enfoque, la terapia cognitivo conductual es la estrategia que ha mostrado mayor eficacia y duración del beneficio. El tratamiento lleva cuatro a ocho sesiones con el profesional entrenado en esta técnica, que podrá completarse con algunas visitas de seguimiento.

El insomnio agudo y severo es la indicación apropiada para usar medicamentos hipnóticos, por un plazo de unas cuatro a ocho semanas. La discontinuación se hace en forma gradual, para reducir los síntomas de abstinencia.

Para el alto porcentaje de la población que usa benzodiazepinas o fármacos Z en forma crónica para ayudarse a dormir, es importante reconocer que las molestias que experimentan al no usarlas se deben más a la abstinencia del medicamento que a la reaparición de los síntomas originales. Una conversación con el médico de cabecera permitirá acordar el mejor modo de reducir el tratamiento hasta lograr su completa suspensión. La interrupción brusca sin acompañamiento profesional no se recomienda, ya que puede ser riesgosa. *

53.



Hidrógeno verde: pros y contras de la energía que podría alimentar el futuro

Frente al calentamiento global, la búsqueda de nuevas energías no contaminantes se hace imperativa. El hidrógeno verde podría darle a nuestro planeta una posibilidad de mejorar su salud ambiental.

Combinado con carbono y oxígeno forma celulosa, junto al oxígeno forma agua y es el componente más presente en las estrellas. El hidrógeno es el más abundante y ligero de los elementos en la Tierra. Sin embargo, no podemos encontrarlo puro en ningún lugar de nuestro planeta.

Es tan liviano que tiende a subir a las capas más altas de la atmósfera y escapar al espacio. Tal vez por eso nadie supo de su existencia hasta 1766, cuando Henry Cavendish observó que al poner ácido sobre algunos metales se desprendía un gas inflamable desconocido para él al que llamó aire inflamable. En la época creyeron que podía tratarse de un elemento teórico y que podía ser el responsable de las llamas. Cavendish pensó que podía haber encontrado el misterioso elemento que producía el fuego, pero sus investigaciones mostraron que solo era un gas más.

Pasaron 19 años hasta que Antoine Lavoisier bautizó el elemento con el nombre de hidrógeno: del griego *hydros*, agua, y *genes*, creador o generador, pues se descubrió que, al quemarse, dos átomos de hidrógeno se combinaban con el oxígeno de la atmósfera y formaban el agua generadora de vida.

De este elemento y su alto contenido energético podría provenir una de las soluciones para detener el calentamiento global: algunos países están desarrollando una energía renovable conocida como hidrógeno verde, hidrógeno renovable o e-Hydrogen.

Verde que te quiero verde

El hidrógeno tiene el mayor contenido energético de los combustibles comunes. Alcanza casi tres veces el de las naftas y su huella ambiental es mucho más baja.

Es una fuente de energía limpia, porque solo libera vapor de agua y no produce dióxido de carbono.

La producción de hidrógeno con fines energéticos se clasifica por colores. De acuerdo con la manera en que se obtiene y las emisiones producidas durante su generación, se mencionan cuatro colores:

Negro o marrón es el que surge de la gasificación del carbono, utiliza combustibles no renovables y libera CO₂.

Gris es el que se obtiene al hacer pasar el gas natural por vapor de agua, con la técnica del reformado con vapor. Se utilizan combustibles no renovables y se generan emisiones de CO₂. Es el sistema más usado en la actualidad.

Azul usa gas natural como materia prima, pero se emplean tecnologías para reducir o eliminar la huella de carbono del proceso. Es posible separar el dióxido de carbono del hidrógeno para inyectarlo en formaciones geológicas profundas. Genera bajas emisiones de CO₂.

Verde es el único hidrógeno libre de emisiones de CO₂, se produce por electrólisis usando electricidad procedente de fuentes renovables y por eso no emite dióxido de carbono a la atmósfera.



Aunque existen muchas maneras de usar el hidrógeno como combustible, hasta ahora solo se usó en ocasiones especiales como en las naves de la NASA. Esto se debe a varias razones: por un lado, a que es un gas altamente inflamable, por lo que transportarlo y almacenarlo de manera segura es muy complicado; por otro, aunque es el gas más frecuente en la Tierra, solo aparece combinado en diferentes moléculas y separarlo no es tan fácil porque requiere mucha energía. Hasta hace poco se usaban hidrocarburos para conseguirlo, pero seguíamos contaminando el medio ambiente para producir energía limpia.

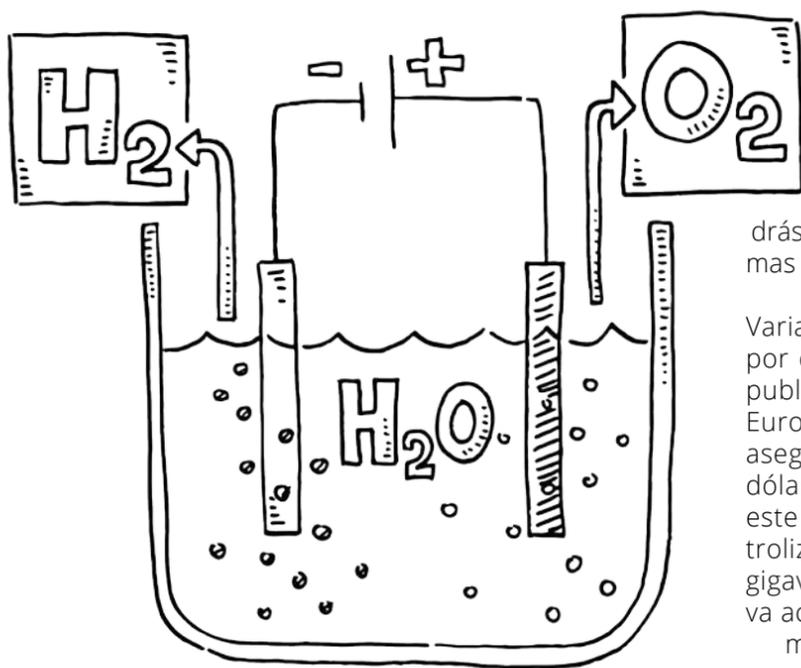
Hasta que hace algunos años fue posible comenzar a producir hidrógeno a partir de energías renova-

bles como el sol y el viento, usando un proceso llamado electrólisis.

Divide y reinarás

La electrólisis consiste en utilizar una corriente eléctrica para dividir agua en hidrógeno y oxígeno. Se produce usando un electrolizador y el resultado es el llamado hidrógeno verde, un producto 100% sostenible, pero mucho más costoso de producir que el hidrógeno tradicional.

Aun así, muchos creen que podría transformarse en una solución ecológica para brindar energía limpia a algunas de las industrias más contaminantes, como el transporte, la producción química y de acero, y la propia generación de energía.



los nuevos estándares Environmental, Social, Governance, ESG, por sus siglas en inglés, que están entrando en vigencia en todo el mundo a través de distintos acuerdos internacionales, como el Acuerdo de París, al que volvió Estados Unidos. Estos estándares exigen una drástica reducción de emisiones en las próximas décadas.

Varias naciones de la Unión Europea (UE) van por este camino. A mediados de 2020, la UE publicó su "Estrategia de hidrógeno para una Europa climáticamente neutra", en la que asegura que invertirá 430.000 millones de dólares en hidrógeno verde hasta 2030. Con este plan, que incluye la instalación de electrolizadores de hidrógeno renovable de 40 gigavatios (GW) en la próxima década, la UE va acercándose a su meta: volverse climáticamente neutral para 2050.

El nuevo gobierno de Estados Unidos está en sintonía. En su plan energético, Joe Biden prometió que se asegurará "de que el mercado pueda acceder al hidrógeno verde al mismo costo que el hidrógeno convencional en una década, proporcionando una nueva fuente de combustible limpia para algunas centrales eléctricas existentes".

Si lo miramos globalmente, estos objetivos de reducción de las emisiones como los del Acuerdo de París, necesitarán del hidrógeno verde para concretarse. En este escenario, nuestro país podría tener posibilidades de convertirse en un productor y exportador de esta energía.

La producción de hidrógeno verde necesita tres elementos en cantidades importantes: viento o luz solar para generar energía renovable y aplicarla al proceso de electrólisis; agua, para separar el hidrógeno del oxígeno, y extensiones de tierra para instalar generadores eólicos o paneles solares.

Las costas patagónicas y sus vientos y los altos niveles de radiación solar del noroeste de nuestro país, sumados a los puertos en puntos estratégicos para facilitar la exportación del hidrógeno producido y almacenado ofrecen las condiciones necesarias para la producción de esta fuente de energía que podría contribuir a salvar al mundo. *

Hoy más del 95% del hidrógeno se genera a partir de hidrocarburos fósiles. Esto sucede porque los costos son de 4 a 10 veces más bajos que producirlo mediante la electrólisis de agua.

Este modelo de producción de hidrógeno sigue perjudicando el medio ambiente. Sin embargo, es posible que, a largo plazo, la electrólisis pueda realizarse con costos más bajos y una mayor eficiencia. La cuestión ambiental se vuelve cada vez más relevante y urgente y las presiones para reducir la contaminación, más duras. Es por eso que una serie de países y compañías comenzaron a apostar por esta nueva forma de energía limpia que, para muchos, será clave para descarbonizar el planeta.

En la actualidad existen más de 350 proyectos de hidrógeno verde en marcha, en el mundo. Más de 120 de ellos fueron anunciados en 2021.

Petroleras como Repsol, BP y Shell son algunas de las empresas que comenzaron a generar proyectos de hidrógeno verde.

Por el lado de los Estados, varios países han publicado planes nacionales para empezar a producir este combustible renovable.

Una de las razones de este creciente interés son

56.

AvanTecno

Soluciones para tu oficina, para la vida del documento. Somos especialistas en impresión y digitalización de documentos.



Consultanos por soluciones a medida, en una o varias sedes!

Con nuestro PORTAL DE PROVEEDORES podras automatizar la carga de facturas, recibos, remitos y todo el legajo completo. Utilizando la FIRMA ELECTRONICA de la plataforma, podras aprobar o rechazar cualquier proceso/legajo administrativo. Podras armar flujos de trabajo acorde a las necesidades, y mucho mas...



Authorized Document
Technology Partner
Platinum



E-mail: ventas@avantecno.com.ar

Teléfonos: +54 11 4342-9152 / +54 11 4345-0150/4055

Carlos Pellegrini 27, Piso 7 - Oficina G
(C1009ABA) Capital Federal, Buenos Aires, Argentina

www.avantecno.com.ar

@avantecno.sa.7

@avantecnosa

@avantecno-sa

Asesoría legal con acompañamiento psicológico, una manera de estar más cerca de nuestros profesionales

Un espacio de consulta accesible para ayudar a los médicos de FEMEBA a enfrentar cuestiones jurídicas en materia de actuación médica y reclamos judiciales por mala praxis médica.

El ejercicio de la medicina nos enfrenta a diferentes situaciones que, a veces, requieren asistencia profesional. Atentos a estas necesidades, en FEMEBA proporcionamos un servicio de asesoría legal con acompañamiento psicológico pensado para estar junto a nuestros médicos ante un problema legal que pueda presentárseles en el día a día del ejercicio de la profesión.

Decir presente es dar soluciones

A través de la Asesoría Jurídica de FEMEBA, el Programa de Asesoramiento y Orientación Jurídica brinda apoyo y contención legal a los profesionales de manera rápida y eficiente, contribuyendo al desarrollo de la actividad médica, calidad y seguridad de los médicos.

Todos los médicos de FEMEBA poseen, en forma gratuita, una póliza en exceso a la póliza de base de monto mínimo asegurado de \$2.000.000, por lo que todos pueden acceder a este servicio.

“El asesoramiento consiste en brindar apoyo y con-

tención jurídica a los médicos que forman parte del listado de prestadores de FEMEBA. Básicamente se trata de un espacio de consulta rápida y accesible respecto a distintas cuestiones jurídicas en materia de actuación médica, y asesoramiento y acompañamiento inicial ante reclamos judiciales por responsabilidad civil profesional”, nos cuenta el Dr. Andrés Rivera, representante del área jurídica.

El asesoramiento no implica participación efectiva en el juicio y/o reclamo administrativo del que se trate y tampoco incluye la participación personal en audiencias de ningún tipo. Está limitado a la recepción y respuesta de consultas e inquietudes por los distintos medios de comunicación habilitados.

“Además del asesoramiento relativo a la responsabilidad civil profesional recibimos consultas vinculadas a todos los temas que se relacionan directa o indirectamente con el ejercicio profesional del médico. Las temáticas más comunes son: contratación de seguro de responsabilidad civil profesional, consentimiento informado, historia clínica, secreto



profesional, contrataciones públicas y/o privadas”, agrega el Dr. Rivera.

Actualmente el programa recibe un promedio de entre 10 y 15 consultas mensuales, aunque durante el verano, el número disminuye un poco.

Cuando un médico tiene un proceso judicial vinculado con una demanda de responsabilidad civil profesional le genera gran preocupación y estrés, se ve afectado en su vida personal y laboral, y es recomendable que realicen la consulta con algún licenciado en psicología que pueda acompañarlos y ayudarlos a transitar el problema.

“Desde fines del año pasado, al percibir cómo atraviesan estas situaciones y cómo afectan al

médico, al asesoramiento legal le sumamos un acompañamiento psicológico. Cuando un médico federado se ve inmerso en un problema legal, se comunica con el área jurídica comandada por el Dr. Rivera. Luego del primer contacto directo con el profesional, el área le transmite la información y los datos del caso a la psicóloga, quien se comunicará con el médico en un tiempo breve”, explica la Dra. Verónica Schiavina, secretaria de Hacienda de FEMEBA.

Dependiendo de cada caso, la duración de este acompañamiento puede limitarse a algunos encuentros iniciales durante los primeros tres o cuatro meses, y luego se realiza un seguimiento con sesiones puntuales cuando el profesional recibe una citación u otro tipo de avances en la causa.



Todo pensado para simplificar los problemas

El funcionamiento del servicio es simple. Tanto el asesoramiento como la orientación en cuestiones legales, relativas al ejercicio profesional, se lleva a cabo por una solicitud de cada profesional.

Las maneras de acceder son varias:

- A través de la Plataforma de Preguntas Frecuentes que ofrece la posibilidad de realizar consultas adicionales con una cantidad restringida de caracteres.

- Vía telefónica: comunicándose al 0221- 4391343 / 0221- 4391377

- Por correo electrónico: escribiendo a asesoriajuridica@femeba.org.ar

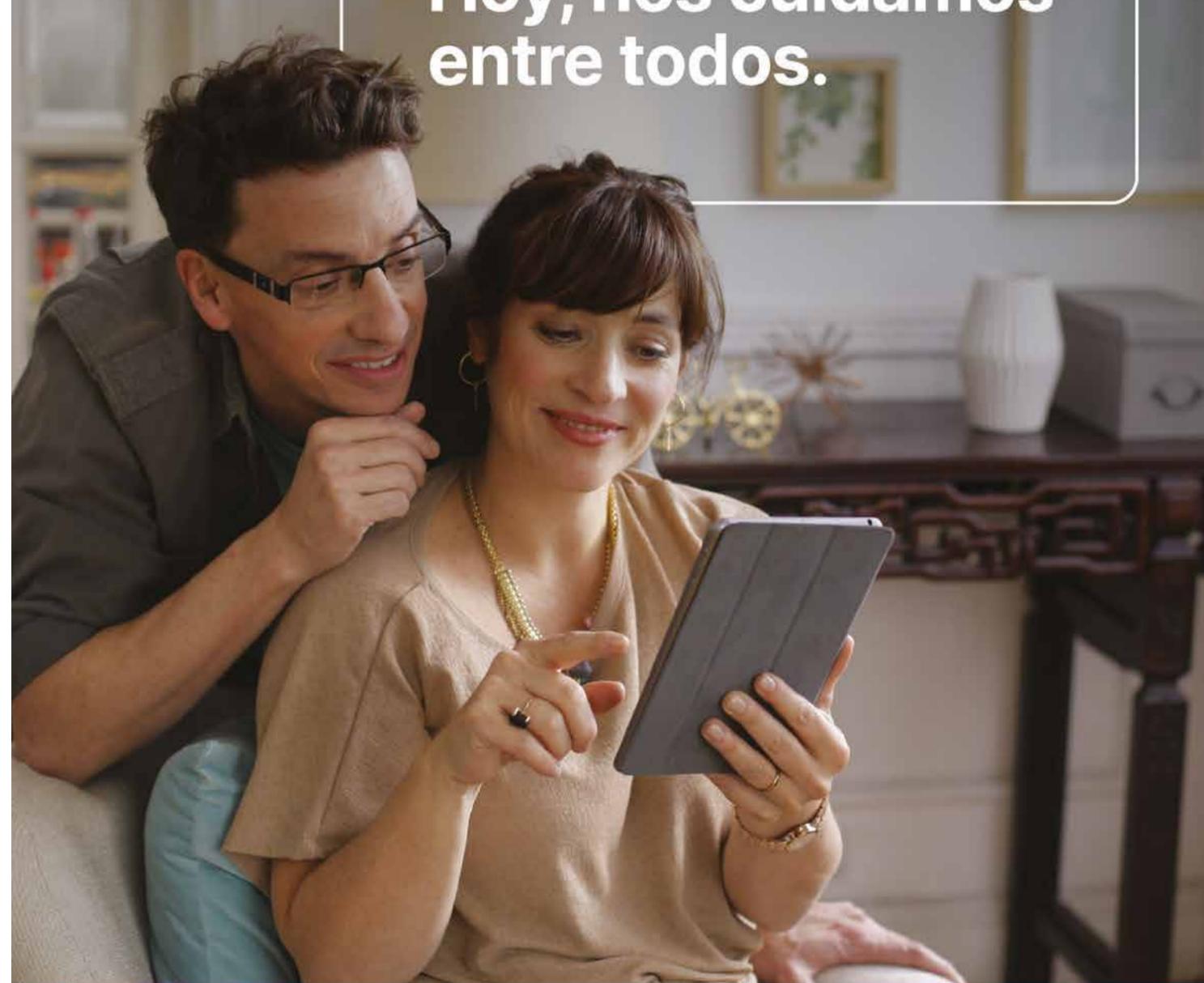
- Realizando una teleconferencia: para acceder a ella, el pedido deberá canalizarse a través de la Entidad Primaria, que deberá reunir un mínimo de cinco médicos para llevarla a cabo.

- En una charla presencial: canalizando el pedido a través de la Entidad Primaria y que deberá reunir un mínimo de veinte médicos para su realización.

- Utilizando una plataforma de búsqueda y acceso a normativa actualizada de implicancia médica.

Estar cada vez más cerca nos ayuda a construir juntos una mejor profesión y ejercerla con más tranquilidad cada día. *

Hoy, nos cuidamos entre todos.



Con la App Galicia y nuestro Online Banking podés hacer todo lo que necesitás de forma ágil y rápida desde tu casa.

Ingresa a bancogalicia.com y enterate cómo.





Algo para leer:
Javier Marías



Hijo de una profesora de literatura y el conocido filósofo Julián Marías, las letras fueron para este autor español algo cotidiano.

Estudió en el Colegio Estudio y posteriormente, tras concluir su instrucción secundaria, acudió a la facultad de Filosofía y Letras en la Universidad Complutense, especializándose en Filología Inglesa, llegando a ejercer en los años 80 la docencia en el mismo centro y en la Universidad de Oxford, de muchas de estas experiencias se nutren sus novelas. Como así también de su labor como traductor. Su prosa es ágil, fluye como sus ideas y cada palabra brilla con luz propia.

“Corazón tan blanco” y “Mañana en la batalla piensa en mí” son dos buenas novelas para entrar a su obra.

Algo para hacer:
observatorios y planetarios



Hace 150 años Sarmiento fundaba el Observatorio Astronómico de Córdoba que hoy cuenta, además, con un planetario. En Buenos Aires, el Planetario Galileo Galilei ofreció su primera función en 1967. Se construyó para promulgar la divulgación de la ciencia astronómica. Su cúpula tiene 20 m de diámetro. Sobre ella se pueden reproducir 8.900 estrellas fijas, constelaciones y nebulosas.

En 2013 se inauguró el Planetario Ciudad de La Plata concebido como un centro de divulgación científica y un lugar de encuentro de las disciplinas que se desarrollan en la UNLP.

Los diáfanos firmamentos de Cuyo ofrecen variadas experiencias para la observación de fenómenos celestes.

El Observatorio Pierre Auger Sur, en Malargüe, Mendoza, es una iniciativa conjunta de 18 países en la que colaboran unos 500 científicos de 100 instituciones, con la finalidad de detectar rayos cósmicos. El observatorio ofrece visitas con entrada gratuita. En la misma ciudad, el Complejo Planetario Malargüe tiene visitas guiadas, espectáculos sobre agujeros negros, rayos cósmicos y el sistema solar, entre otros. Si el tiempo acompaña, se pueden realizar observaciones con telescopio.

San Juan es la capital nacional del turismo astronómico, cuenta con 360 días al año de cielo despejado. En el Parque Nacional El Leoncito, hay dos estaciones que invitan a mirar el cielo de manera privilegiada: el Complejo Astronómico El Leoncito y el Observatorio Astronómico Carlos Ulrico Cesco.

La provincia de San Luis también muestra sus cielos. El Parque Astronómico La Punta cuenta con dos planetarios, uno fijo y otro móvil, un observatorio astronómico y el Solar de las Miradas, una zona donde se instalaron dispositivos didácticos para el aprendizaje de la astronomía observacional. Otro bello planetario espera en Merlo para mirar las estrellas entre las sierras.

En Rosario, el Planetario Municipal se inauguró en 1984. La cúpula mide 22,30 m de diámetro y tiene capacidad para 250 personas.

A los pies del Uritorco, el Observatorio Capilla ofrece tours por el cielo con telescopios en este lugar místico. Sumar visitas a planetarios y observatorios en nuestros viajes es una buena manera de tocar el cielo con los ojos.



Creamos soluciones de inversión y financiamiento en los mercados locales e internacionales.

En PUENTE contamos con un equipo de profesionales con experiencia y capacidad para escuchar, comprender y resolver sus necesidades.

0-810-666-4717
www.puentenet.com

PUENTE
— desde 1915 —
Gestión Patrimonial & Mercado de Capitales

Espadas, navajas, amores e intensidades: la oreja de Van Gogh y un pacto de silencio

Afuera, la campiña de soles abrasadores, donde se despliegan los campos de "La cosecha", descansan los personajes de "La siesta" y se acerca la "Noche estrellada". Adentro de "La casa amarilla", frente a un espejo, Vincent Van Gogh pinta uno de los 30 autorretratos que realizó en su vida. El "Autorretrato con la oreja vendada" es uno de sus cuadros más famosos y remite a una de las historias más conocidas del mundo del arte.

Desde el pequeño óleo de 60,5 X 50 cm el pintor nos mira en pinceladas cortas, espesas, luces que atraviesan, pigmentos y texturas que evocan emociones y ponen sobre el lienzo una profunda experimentación subjetiva.

Sentado entre el post impresionismo y con algunos trazos de expresionismo, Vincent lleva puesto un gabán y un gorro y su figura se recorta sobre una pared de la que cuelga una estampa japonesa, de aquellas que pintaba tomando como base pequeñas postales; a su lado la puerta, en tonos malvas. Su mirada parece querer contarnos un secreto, tal vez ese que cuenta cómo días antes de pintarse a sí mismo con esa venda, el pintor perdió su oreja.

El 23 de diciembre de 1888 la oreja de Van Gogh se separó de su cabeza. Hasta hace poco tiempo, todos estábamos seguros de que el genial pintor holandés, mentalmente inestable, se la había cortado con una cuchilla después de una pelea con su flemático colega francés Paul Gauguin y se la había regalado a una prostituta de la cual estaba enamorado.

Así lo cuenta Irving Stone, autor de "Lujuria de vivir", una biografía sobre la vida de Van Gogh, que luego llegará a las pantallas con Kirk Douglas como protagonista:

"—Si no tienes cinco francos, Fou-rou, ¿quieres cortarte la oreja y regalármela? Me agrada tenerla; la colocaré sobre mi escritorio y jugaré con ella todas las noches." (...)

"Vincent entró en la casa amarilla, subió las escaleras y llegó hasta su cuarto. Tomó un espejo, el mismo ante el cual tantas veces había pintado su propio retrato, y lo colocó sobre la toilette, contra la pared. (...) Elevó la navaja y sintió el frío acero contra su cuello. Le pareció oír extrañas voces. De un golpe seco se cortó la oreja derecha".

El relato de Stone continúa asegurando que Vincent envolvió la oreja en un pañuelo y se la llevó a su amante quien se desvaneció por la impresión. Pero ¿es esa la verdadera historia?

Un cold case de una historia caliente

Muchos años después, un libro basado en la investigación policial de la época desmintió la conocida versión.

Durante una visita al Hermitage en San Petersburgo, los académicos alemanes Hans Kaufmann y Rita Wildegans, autores del libro "Van Gogh's ear: Paul Gauguin and the pact of silence", se encontraron frente al cuadro "Girasoles en una silla" de Paul Gauguin. La pintura los intrigó. Las flores son sin duda una alusión a su colega muerto.



El ojo simbolista en un extraño girasol que hay detrás, les recordó el poema "La conciencia" de Victor Hugo, en el cual el ojo de Dios persigue a Caín, el fratricida.

Este hallazgo despertó su curiosidad y los investigadores reabrieron el cold case. Realizaron una exhaustiva investigación durante 10 años. Cotejaron las declaraciones de testigos con la correspondencia entre los dos artistas y llegaron a una conclusión: fue el volcánico Gauguin el que, en plena disputa, le seccionó la oreja a su compañero con una espada.

Van Gogh soñaba con formar una comunidad de artistas en Arles. Hasta allí llegó Paul Gauguin. Durante nueve semanas, los pintores trabajaron juntos, su relación era tan intensa como sus cuadros. Ese 23 de diciembre, los pintores llevaban unos días encerrados en la casa amarilla, refugiados por el Mistral, un viento violento y frío, que contribuye a darle al paisaje de Arles ese brillo característico que cautivó al pintor holandés. Gauguin, harto, decidió salir a la calle para marcharse, Van Gogh lo persiguió, pelearon. Antes de las investigaciones de Kaufmann y Wildegans, la historia decía que Vincent había vuelto a la casa y se había cortado la oreja con una navaja de afeitar. Sin embargo, las investigaciones muestran algo diferente: la pelea

terminó cuando Gauguin –quien era un maestro esgrimista– cortó la oreja de su amigo. Los investigadores aseguran que no está claro si se trató de un accidente o de un acto intencionado, pero ambos artistas acordaron dar la versión de la auto mutilación a la policía para proteger a Gauguin.

"El comportamiento de ambos después y varias alusiones hechas por los protagonistas indican que escondían la verdad", aseguró Kaufmann en una entrevista con el diario francés Le Figaro.

En la correspondencia con su hermano Theo, por ejemplo, Van Gogh escribió: "Por suerte Gauguin... no está armado con metralletas u otras armas peligrosas". Un año y medio después, en 1890, Gauguin ya se había mudado a Tahití, en el Pacífico Sur, donde produjo la mayoría de sus cuadros famosos y Van Gogh, internado en un psiquiátrico, se suicidaba disparándose en el pecho.

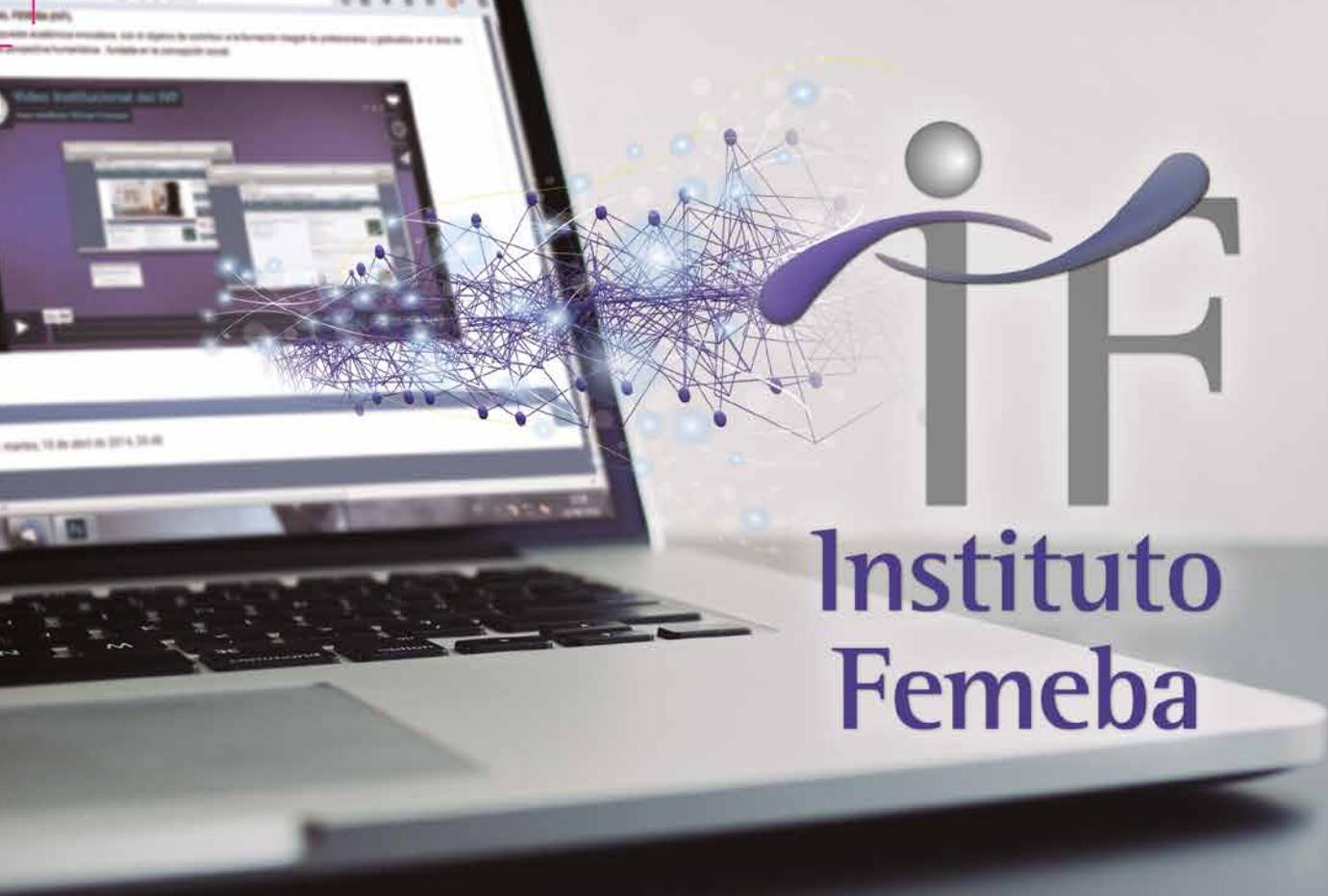
El corresponsal de la BBC en Berlín, Steve Rosenberg, cuenta que no todos los expertos aceptan los argumentos del libro. Muchos prefieren quedarse con la versión tradicional.

De lo que no hay duda es de que, fuera cual fuera la verdad de lo sucedido, el incidente tuvo un efecto dramático en la vida del genio holandés. *



Lazos FEMEBBA

Llegando ahí donde la medicina se ejerce día a día



Actualización de excelencia para profesionales en todo tiempo y lugar

Realice cursos cortos, diplomaturas y seminarios en las áreas de Salud Pública, Cuidado Paliativo, Bioética, Prevención de la Violencia, Liderazgo, Farmacología, Gestión en el área de la salud, y en distintas especialidades médicas.

Informes: ☎ (0221) 439 1395 | @ secretaria@ivf.fundacionfemeba.org.ar

www.fundacionfemeba.org.ar/cursos