

SOMOS MEDICOS

NOV/ DIC 2018



Entrevistas
Roberto Moldavsky:

***“La gente se ríe de lo
que la identifica”***

Nuestros médicos
Médico, músico y escritor: así es
el polifacético Dr. Juan Antonio Piñeyro

Entre copas
Los vinos blancos
ahora nos gustan a todos

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

FARMACOLOGÍA

PROGRAMA ARGENTINO
DE MEDICINA PALIATIVA

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

La soledad, un creciente problema de salud pública



23.

NUESTRAS CIUDADES

Los Toldos: la historia y el presente se entrelazan en un telar



48.

ENTRE COPAS

Los vinos blancos ahora nos gustan a todos



10.

DE VIAJE

Cinco lugares asombrosos de Argentina que hay que visitar



28.

SECRETOS, SABORES Y TENDENCIAS

Gastronomía asiática: una experiencia para los cinco sentidos



52.

ACTUALIDAD TERAPÉUTICA

Tratamiento de la acidez: usar con precaución los inhibidores de la bomba de protones

62.

SALIDAS, CULTURA Y OCIO

Dinosaurios en Argentina
Wild Wild Country:
lo real inverosímil
Juan L. Ortiz, el río y la poesía



15.

NUESTROS MÉDICOS

Médico, músico y escritor:
así es el polifacético
Dr. Juan Antonio Piñeyro



32.

ENTREVISTAS

Roberto Moldavsky:
"La gente se ríe de lo que
la identifica"



54.

ECO MUNDO

La energía solar: limpia, renovable e inagotable



64.

PERFILES

Un argentino suelto
en el Mayo Francés



43.

TECNOLOGÍA

Los niños y la tecnología:
un mundo lleno de
nuevos desafíos

58.

MUNDO FEMEBE

Programa de Prevención
de Violencia a los Médicos
de FEMEBE: una manera
de cuidarnos entre todos



Staff

Director:
Guillermo Cobián

Comité Editorial
Liberto Castilha
Christian Márquez
Diego Regueiro
Oscar Sainz
Verónica Schiavina

Colaboradores:
Fernando Flores
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, noviembre de 2018.

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.



La soledad, un creciente problema de salud pública

A pesar de lo que se piensa, la soledad no solo afecta a adultos mayores. La interacción social es una necesidad humana fundamental y la falta de ella se asocia a problemas de la salud. Es importante tomar conciencia y atender este problema y abordarlo como un tema de Salud Pública.

Por Martín Cañas y Martín Urtasun

La soledad ha recibido gran atención de los medios en los dos últimos años, debido a que diversos trabajos de investigación la han identificado como una amenaza para la salud pública.

En Estados Unidos y otros países existen programas de caridad diseñados para garantizar que ningún adulto mayor pase los días navideños en soledad. Esos programas y anuncios, aunque bien intencionados, personifican conceptos erróneos muy comunes sobre la soledad.

En realidad, los estudios sugieren que la soledad afecta tanto a jóvenes como a mayores y es poco probable que perfectos extraños puedan mitigarla invitando a los solitarios a compartir un pan dulce en las fiestas.

En la Argentina, un estudio del Barómetro de la Deuda Social de la Universidad Católica Argentina (UCA), publicado a fines de 2016, reveló que alrededor de 1,2 millones de adultos mayores viven solos. En 2012, datos de la Dirección General de Estadísticas y Censos del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires señalaban que entre 1980 y 2010 se había duplicado la cantidad de personas que vivían solas en CABA, en especial los jóvenes de entre 25 y 34 años (17,4%) y los mayores de 65 años (42,4%). De acuerdo al Censo 2010, el 10,2% de la población argentina es mayor de 65 años. Se estima que en 2025 esa población alcanzará el 12,7% y en 2050 el 19%. Para entonces, la población de personas mayores de 65 años, sobrepasará en proporción a la cantidad de niños y adolescentes de menos de 15 años.

El estudio de la UCA refleja algunas cuestiones importantes desde lo psicológico, donde son tres los indicadores más ilustrativos. El primero permite afirmar que, 1 de cada 5 personas mayores que viven solas se siente poco o nada feliz. Solos –sin convivencia– e infelices. El segundo indicador muestra que 1 de cada 4 se encuentra sin proyectos personales, sin poder trascender el día a día. Y un tercer indicador muestra también que 1 de cada 4 personas mayores está sintiéndose con frecuencia sola, sin tener a quien acudir. Con soledad social –sin convivencia– y con soledad emocional.

Algunos autores señalan que una prioridad de salud pública debería ser avanzar en la conexión social, ya la Organización Mundial de la Salud (OMS), enumera las "redes de apoyo social" como uno de los determinantes de la salud.

La soledad se ha relacionado con enfermedades cardiovasculares, enfermedad de Alzheimer, accidente cerebrovascular e insomnio, entre otras afecciones.

Todavía es tema de debate científico si la soledad, definida como una discrepancia angustiosa entre los niveles deseados y reales de contacto social, es un factor de riesgo para tener mala salud o si la mala salud es un factor de riesgo para la soledad. Probablemente la relación sea bidireccional.

Soledad y aislamiento social

Es necesario considerar que la soledad y el aislamiento social son situaciones diferentes.

Las personas solitarias no están necesariamente aisladas, y las personas aisladas no son necesariamente solitarias. El aislamiento social denota pocas conexiones o interacciones sociales, mientras que la soledad implica una percepción subjetiva del aislamiento; la discrepancia entre el nivel de interacción social deseado y el real.

Las personas pueden aislarse socialmente y no sentirse solas; puede ser que sencillamente prefieran llevar una existencia ermitaña. Del mismo modo, hay personas que pueden sentirse solas aun cuando estén rodeadas de mucha gente, en especial si sus relaciones no son satisfactorias a nivel emocional.

Un estudio indagó hasta qué punto la asociación del aislamiento social y la soledad con una mayor mortalidad podían atribuirse a diferencias en aspectos biológicos (como índice de masa corporal, presión arterial sistólica y diastólica), del comportamiento (fumar, consumo de alcohol y actividad física), socioeconómicos (educación, carencias en el vecindario e ingreso del hogar) y psicológicos (síntomas depresivos y capacidad cognitiva). Los autores concluyeron que las políticas de salud que abordan factores de riesgo como condiciones socioeconómicas adversas, estilo de vida poco saludable y menor bienestar mental pueden reducir el exceso de mortalidad entre los aislados y los solitarios.

Sin embargo, la asociación permanece, estimulando la búsqueda de nuevas intervenciones efectivas. Desafortunadamente, la evidencia sugiere que lo que mucha gente consideraría soluciones de sentido común no necesariamente alivia la soledad y, por lo tanto, tampoco sus consecuencias.

¿La soledad es mortal?

Gran parte de la investigación sobre los efectos de la soledad en la salud ha proporcionado datos poco precisos, puesto que no pudieron controlar todos los posibles factores de confusión. Sin embargo, varios estudios observacionales han indicado a la soledad como un posible riesgo para la salud. Una revisión sistemática de estudios longitudinales, publicada en 2016, concluyó que las deficiencias en las relaciones sociales, que abarcaban tanto la soledad como el aislamiento social, están relacionadas con un aumento del riesgo a desarrollar una enfermedad coronaria de 29% y del 32% para los accidentes cerebrovasculares. La conclusión fue que la influencia del aislamiento social, tanto objetivo como subjetivo, sobre el riesgo de morir es comparable a la de otros factores de riesgo bien establecidos, como la hipertensión o el cigarrillo.

Durante 2017 se presentaron los resultados de dos grandes investigaciones de numerosos estudios que examinaron si la soledad y el aislamiento social influyen en el riesgo de muerte temprana. El





primero, contó con más de 300.000 participantes, y concluyó que una mayor conexión social reduce a la mitad el riesgo de muerte prematura. El otro análisis evaluó 70 estudios, que incluyeron a más de 3,4 millones de personas, y mostró que la soledad, el aislamiento social y la vida en solitario tenían un efecto significativo e igual sobre el riesgo de muerte prematura, que el de otros factores de riesgo bien aceptados como la obesidad.

Estos investigadores encontraron que la frecuencia de la soledad alcanza niveles elevados en los adolescentes y adultos jóvenes, baja durante la mediana edad y vuelve a trepar con la vejez. Este hecho remarca la importancia de redirigir el estudio de los efectos de la soledad y el aislamiento social a todas las edades y no solo a los adultos mayores.

Otro estudio publicado en 2016 en el cual los investigadores analizaron datos de seguimiento durante 12 años de hombres y mujeres mayores de 65 años, encontró que la soledad y los síntomas depresivos empeoran la cognición. Por otro lado, la baja función cognitiva no condujo a un empeoramiento de la soledad con el tiempo.

Si reconocemos las conexiones sociales como una necesidad humana fundamental, no podemos subestimar los riesgos de estar aislado socialmente, aun si las personas no se sienten solas, ya que es claramente un factor de riesgo para la salud. Pero ¿cuáles son los mecanismos que explican esta asociación?

Por una parte, varios tipos de estrés psicosocial parecen ser perjudiciales para el cuerpo humano y el cerebro y están claramente asociados con muchas consecuencias adversas para la salud. Además, aunque los hallazgos no son unánimes, la mejor evidencia actual sugiere que la soledad puede causar efectos adversos sobre la salud al promover la inflamación. Otros estudios señalan que la soledad también podría ser un marcador temprano y relativamente fácil de detectar para la enfermedad de Alzheimer preclínica.

8. A pesar de que la soledad es un síndrome de angustia emocional común, con un alto riesgo de mortalidad temprana y una variedad de problemas físicos y psiquiátricos asociados, todavía recibe poca aten-

ción en la formación médica o en la atención médica en general.

Cuando las soluciones intuitivas fallan

La asociación entre la soledad y las dolencias físicas y el hecho de que la soledad es angustiante son razones suficientes para intervenir. La soledad es una experiencia desagradable que disminuye la calidad de vida y altera el bienestar. Lamentablemente existe una escasez de evidencia para apoyar lo que intuitivamente parece ser un buen consejo para individuos solitarios: tomar una clase, conseguir un perro, hacer trabajo voluntario.

Organizaciones sin fines de lucro en el Reino Unido han puesto en marcha un programa denominado "Befriending" (hacerse amigo), en el cual un voluntario se reúne de manera constante con una persona solitaria. El mensaje es "estás solo, por lo tanto, necesitas un amigo", a pesar de que es muy difícil hacerse amigo de un extraño. Hacerse ami-

La soledad afecta tanto a jóvenes como a mayores y es poco probable que perfectos extraños puedan mitigarla invitando a los solitarios a compartir un pan dulce en las fiestas.

go, como lo describió una revisión, es una relación de apoyo emocional en la que un voluntario brinda compañía de manera regular. La mayoría de los ensayos mostraron una mejoría moderada en los síntomas como depresión y ansiedad, pero el beneficio no siempre alcanzó significación estadística. Si bien organizaciones sin fines de lucro en diferentes países ofrecen cada vez más servicios de amistad para una variedad de poblaciones, incluidas personas identificadas como solas, la efectividad de esta intervención en los resultados de salud es en gran parte desconocida.

La soledad es una construcción psicológica relacionada con la depresión y la ansiedad, señalan los diseñadores de una propuesta llamada LISTEN, sigla que podría traducirse como "Intervención para la soledad que usa la teoría narrativa para mejorar resultados relevantes en el cuidado de enfermería". Esta terapia, en etapa piloto, consta de cinco sesiones de dos a cuatro horas en pequeños grupos reducidos de personas solitarias que exploran las expectativas sobre sus relaciones, necesidades, patrones de pensamiento y conductas. No obstante, no está claro que este enfoque resulte práctico a una escala suficientemente grande para cumplir con la necesidad de una reestructuración cognitiva de los adultos solitarios a nivel nacional.



Los talleres para adultos mayores también son una opción muy utilizada, sobre todo en nuestro ámbito. Hay un estigma asociado con la soledad, y es el estigma de la indeseabilidad social y los participantes aprenden que está bien estar en soledad y decirlo. Les gusta escuchar que no son las únicas personas que se sienten de esta manera. Hablan de momentos en sus vidas en que no estaban solos, comparten la forma en que enfrentaron el desafío de vivir con la soledad e identifican posibles soluciones nuevas para ella.

Cómo seguir

Es necesario reconocer que el problema de la soledad es un problema de todos. El concepto de envejecimiento activo postulado por la OMS, señala que la participación de los adultos mayores en la vida social no sólo es beneficiosa para ellos, sino también para toda la comunidad. Este envejecimiento activo se relaciona con la flexibilidad de las personas mayores para descubrir y adecuarse a nuevas posibilidades y también con la mirada que sobre ellos tenga la comunidad en la medi-

da en que las nuevas generaciones se atreven a cuestionar estereotipos, prejuicios y actitudes rígidas sobre la vejez, impulsando así un enriquecedor intercambio generacional.

Las estrategias de intervención, como las señaladas, dirigidas a atemperar esta condición son indispensables. Otra opción viable es ampliar las oportunidades para realizar trabajo voluntario para promover así la interacción social a la vez que se brinda colaboración con otras personas o causas, ambas muy beneficiosas para la sensación de bienestar. El trabajo voluntario luego de la jubilación ayuda a los mayores a mantener un propósito en la vida.

Es importante desarrollar estrategias amplias, y seguir recolectando datos y evidencia sin perder de vista a las personas que sufren.

La evidencia acumulada también apunta al beneficio de incluir factores sociales en la formación médica y educación continua para profesionales de la salud.



Cinco lugares asombrosos de Argentina que hay que visitar

No figuran en las guías tradicionales ni siempre están entre las propuestas de las oficinas de turismo, pero estos parajes recónditos de nuestro país son una verdadera muestra de la majestuosidad de la naturaleza.

Las cataratas, el glaciar Perito Moreno, Bariloche, Humahuaca, Mar del Plata, San Rafael, Sierras de Córdoba y muchos más son los destinos más conocidos de Argentina. Pero nuestro país es muy extenso y su territorio está lleno de tesoros imperdibles que esperan para ser descubiertos y disfrutados por todos.

Campo de Piedra Pómez: como en la luna, pero en Catamarca

En Catamarca, a 60 km de Antofagasta en el suroeste de la Puna de Atacama y a 3000 metros de altura, el Campo de Piedra Pómez espera a los

visitantes para sorprenderlos con sus más de 75 mil hectáreas de horizontes infinitos de este tipo de piedra. La actividad volcánica creó este campo de suelo arenoso donde extrañas formaciones de roca color talco y ocre con puntas rosadas se dibujan sobre el celeste del cielo, protagonizan un paisaje asombroso por sus imágenes y por el silencio que lo rodea.

La zona es un área protegida a la cual se llega en vehículos 4x4. Toda el área es caminable, pero hay que protegerse del sol y el calor con ropa, calzado apropiado, protector solar y mucha agua.



10.

La Payunia, el desierto negro de Mendoza

La Reserva Provincial La Payunia es una zona volcánica de más de 25.000 km² ubicada en el sudeste de Mendoza, a unos 200 km de la ciudad de Malargüe, al pie de la cordillera de los Andes, entre los ríos Atuel y Colorado. Es una de las regiones con mayor densidad de volcanes del mundo: reúne más de 800 picos volcánicos en distintos estados eruptivos.

Al llegar el paisaje sorprende con una extensa planicie de lava, un verdadero desierto negro poblado por gran cantidad de conos volcánicos, coladas de basalto y campos piroclásticos que maravillan tanto como sus nombres. Debe visitarse con guías y se puede hacer un *trekking*, safaris fotográficos, cabalgatas y travesías en 4x4.

Uno de los puntos de interés es el Volcán Malacara que fue erosionado por la lluvia y los materiales de su erupción y se puede recorrer por el interior de sus cárcavas.

Además de los volcanes uno de los atractivos más asombrosos es Pampas Negras, una extensa planicie cubierta de granitos de vidrio negro y brillante. La combinación de esta especie de arena volcánica con los pastizales de coirón amarillo que se abren paso para crecer allí, hacen un paisaje que parece de otro mundo. Otro gran atractivo es La Pasarela, un cañón angosto de 10 m de ancho y 15 m de profundidad formado por el río Grande donde la acción del agua y la lava se combinan solo para sorprendernos.

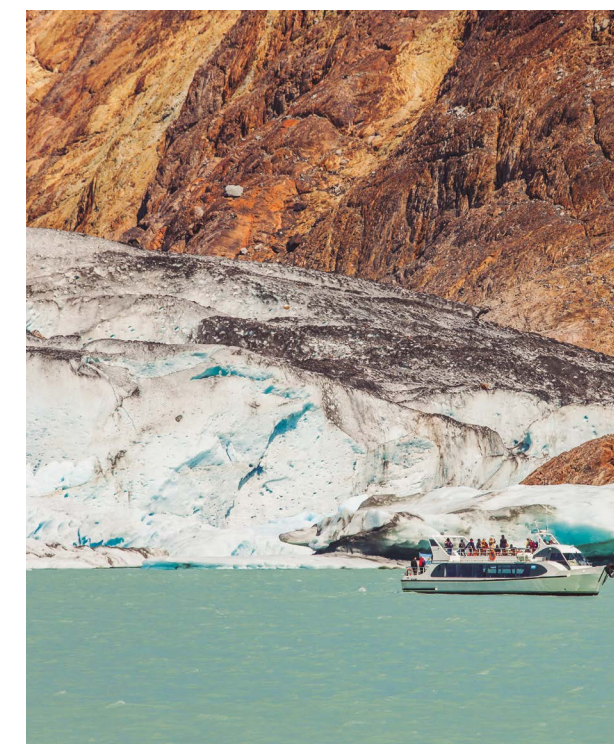


Y hay mucho más para recorrer. Además, la fauna también es otro punto de interés. Se puede encontrar gran variedad de aves: choiques o Ñandú petiso, cóndor andino, aguilucho común, águila mora, caminera colorada, bandurrita patagónica, bandurrita de pico recto, cacholote pardo, monjita castaña y comesebo andino, entre otros. También hay reptiles como la largartija y el lagarto de la Payunia. Es el hogar de gran cantidad de guanacos.

Y no es todo, porque para completar este impresionante paisaje, la laguna Llacanelo formada por la cuenca hídrica cerrada por las erupciones volcánicas, alberga gran abundancia de aves acuáticas como el vistoso Flamenco austral, el cisne de cuello negro, la coscoroba y varias especies de garzas y gallaretas.

Glaciar Viedma, el más largo de Sudamérica

Es cierto que no es tan famoso como el Perito Moreno, sin embargo, el Glaciar Viedma, con sus 977 km², es el más grande del Parque Nacional Los Glaciares y el más largo de América del Sur con 70 km. Se nutre de Hielos Continentales y corre encajonado entre los cerros Huemul y Campana, para desembocar en el lago Viedma. El frente es una pared de hielo azul e imponente de 2,5 km de ancho y 50 metros de altura sobre el lago. Sobre él se pueden hacer caminatas, escalada y entrar en cavernas de hielo para disfrutar las montañas, desfiladeros, grietas, sumideros, lagunas y precipicios de su paisaje. También se lo puede ver desde paseos en lancha.



11.

Tolar Grande: bienvenidos a Marte en Salta

El planeta rojo o una versión terrestre de él se ubica en la puna salteña a 380 km de Salta, la linda: se trata de la localidad de Tolar grande, rodeada de cerros que van desde los 3.700 hasta los 6.000 m de altura.

Este paraje, cuenta con un pueblo de casas de adobe que se confunden con la tierra. Los colores, las formas y las texturas de este rincón del mundo, parecen de otro.

Cerca de este pueblo apenas poblado están los llamados ojos de mar, lagunas saladas y profundas en altura. En ellas hace pocos años se descubrieron los estromatolitos, las colonias de bacterias más sorprendentes del mundo, y uno de los indicios de vida más antiguos de la Tierra.

Los ojos de mar son dos manchas de color turquesa en una salina que parecen inverosímiles en ese paisaje árido.

El clima es frío y la vegetación es pobre a medida que sube la altura, sin embargo, pueden verse flamencos, vicuñas, llamas, zorros o guanacos, que viven libres en un lugar donde el rastro del hombre está casi ausente.

Llegar no es fácil y tal vez ese sea uno de los secretos de su magia. Hay que viajar por tierra atravesando caminos que a veces no están en las mejores condiciones. Cerca de allí se puede visitar el

Arenal, una enorme superficie de bancos de arena rojiza. Desde sus enormes médanos, se puede tener una maravillosa vista de la cordillera de Los Andes. Y no lejos de allí se encuentran Mina la Julia y la Casualidad. Mina Julia está a 5.505 m.s.n.m. y el Campamento La Casualidad a 4.200 m.s.n.m. En la mina trabajaban más de 600 mineros y el campamento La Casualidad tenía una población de unas 3.000 personas. Hoy es un pueblo fantasma digno de recorrerse con tiempo y una buena cámara de fotos.

Laguna Esmeralda, una joya de Ushuaia

Hay que llegar al fin del mundo para poder visitarla. Pero el viaje bien vale la pena, no solo por la aventura hasta llegar a ella, sino porque la zona ofrece otras tantas maravillas para conocer. Hace falta hacer un *trekking* de dos horas o sobrevolarla desde un helicóptero o avioneta. Si se elige la vía terrestre se atravesarán bosques y turberas y se podrán apreciar las impresionantes castoreras y a sus habilidosos ingenieros dentados, que aparecen por todos lados; además de una flora de singular hermosura.

Son cinco kilómetros desde donde se deja el auto. Entre el bosque de lengas, los más afortunados y silenciosos podrán encontrar algún zorro colorado y aves autóctonas. Después del bosque, las turberas, y la experiencia de caminar por un suelo que se parece mucho a una esponja. La laguna se oculta tras una elevación así que la veremos al momento de llegar, el golpe verde es una gran sorpresa. *



Una nueva forma de *vivir* Monte Hermoso



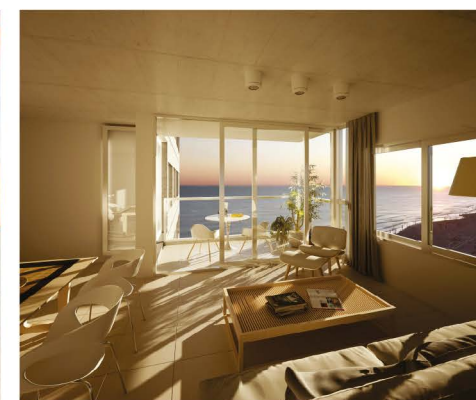
AL MAR
TORRES DEL ESTE

UN PROYECTO ÚNICO

SEMIPIOSOS CON
GRANDES TERRAZAS
TODAS CON VISTA AL MAR

UN ENTORNO NATURAL ÚNICO

UNIDADES DE 2, 3 Y 4 AMBIENTES,
cocheras y espacios para guardar
cuatriciclos o motos de agua.



ADMINISTRA
FIDEISA
ADMINISTRACIÓN DE FIDEICOMISOS
www.fideisabahia.com.ar

DESARROLLA
GRUPO SUR
DESARROLLOS INMOBILIARIOS
www.gruposur.com.ar

ARQUITECTURA
MARTINOLICH
arquitectos

VENTAS: 0291 15 5758008
info@mhalmar.com.ar
www.mhalmar.com.ar



Cablevisión
#22

DIRECTV
#723

TeleCentro
#306

TDA
#25

Cablehogar
#7 / #8

Gigared
#7

Antina
#7



SÁBADOS 19 hs.

**TODO LO QUE NECESITÁS SABER SOBRE
PREVENCIÓN EN SALUD,
ECONOMÍA &
POLÍTICA SANITARIA**

CONDUCCIÓN DE MARCELA ELIZALDE



NUESTROS MÉDICOS

Médico, músico y escritor: así es el polifacético Dr. Juan Antonio Piñeyro

Tras un largo derrotero, se instaló en Colón y nos habla de todas sus pasiones: la poesía, la música, la diabetes, la profesión médica. En definitiva, una charla amena que nos acerca y nos ayuda a conocernos un poco más.

Fotos: Miguel Angel Garcia

Desde chico quiso ser médico, ¿de dónde vino la vocación?

Nosotros éramos vecinos del Dr. Felipe Gorgoglione, que era un viejo médico de pueblo. Y él de a poco, sin quererlo y sin buscarlo me fue inculcando, no solamente esta profesión sino también esta especialidad: yo soy médico generalista, en otras partes se lo denomina médico de familia o de cabecera. Y a pesar de que se llame generalista es una especialidad. Yo veía en él la simpleza, el desinterés y el cariño que le tenía todo el pueblo. Yo soy de Melincué, en la Provincia de Santa Fe, un pueblo chico y él era una de las personas más respetadas, como pasaba en esos tiempos, lo mismo con la maestra, muy distinto de lo que es ahora que lamentablemente se han perdido todos esos valores.

Usted mencionaba que el doctor Gorgoglione le había mostrado cuál era el sentido de la profesión ¿cuál es?

Yo creo que es ayudar al bienestar de la gente, ayudar a curar los males, que no solamente son físicos. Muchas veces a la gente la aquejan dolores del alma, del espíritu para los cuales el oído del médico de confianza también está, eso es un poco la forma en que yo veo la profesión, no solamente la cuestión científica. Yo creo que hoy uno es víctima del tiempo en el que se está viviendo, de la celeridad con la que se vive, de la disponibilidad de la información que cuando es bien usada, bienvenido sea, pero por ahí ha servido también para enajenarnos bastante,

para olvidarnos del individuo, del respeto a la privacidad, y a veces la gente tiene mucha necesidad de contar cosas que deben ser cara a cara y de puertas para adentro. Yo creo que ese es un poco el sentido que tiene esta profesión: escuchar a veces es mucho más efectivo que cualquier remedio.

¿Vivió en Rosario mientras hacía la carrera?

Sí, viví en Rosario diez años. De todos modos, Melincué está muy cerca, a unos 120 km, así que no perdí el contacto ni la vida familiar. Viví en Rosario de 1980 a 1990 y ahí me mudé a Labordeboy, donde estuve 9 años, ahí conocí a mi señora, tuve mis hijas. Y en 1999 nos mudamos a Colón, de donde no pienso moverme porque creo que encontré mi lugar. Yo siempre estuve a gusto en los lugares donde estuve, he logrado conseguir el aprecio y el cariño de la gente, siempre tengo buenos recuerdos.

¿Usted ahora trabaja sobre la diabetes?

Cuando llegué a Colón, en el hospital hacía falta un profesional que se ocupara de PRODIABA, que es el programa provincial público para diabéticos. Inclusive soy socio de la "Sociedad Argentina de Diabetes", pero la especialidad, no la tengo, porque el curso dura nueve meses y es presencial en Buenos Aires. Así que la especialidad no la pude hacer, pero he adquirido el conocimiento de manera autodidáctica. Es una de mis pasiones. En el interior, tanto de la provincia como de todo el país hay muchos médicos generalistas que no tienen la especialidad,



pero se ocupan de este tema con verdadero interés y con pasión porque es una enfermedad preocupante, que abarca muchas aristas y especialidades: medicina general, traumatología, cardiología, neurología, psiquiatría inclusive y eso atrapa.

Nuestro país tiene uno de los consumos de azúcar y de obesidad infantil más altos de la región ¿se nota esto en un aumento de la prevalencia de la diabetes?

Sí, totalmente y son cifras que alarman. Porque van en una proyección geométrica. Al punto de que hoy en día lo que antes se clasificaba como diabetes tipo 1 y 2, (tipo uno infanto-juvenil y tipo dos diabetes del adulto, relacionada con la obesidad), un poco está cambiando porque cada vez los pediatras ven más chicos con diabetes tipo 2 por causa de la obesidad y su mal hábito alimenticio y el sedentarismo, eso es realmente preocupante, es uno de los ítems a vencer. Lo que pasa es que todos coincidimos en que es mucho más difícil imponerle a la gente, a la sociedad, a la familia un cambio de hábito respecto de la alimentación y de hacer ejercicio, que indicar una pastillita. La gente está mucho

más proclive a decir “y bueno que el remedio o la pastilla me solucione todo mágicamente, así yo no tengo que poner nada de mi parte en cuanto a voluntad”, ese es uno de los ítems más complicados.

¿Faltan programas desde el Estado? ¿O hay más?

Está habiendo más. PRODIABA se ocupa bastante bien. Tenemos reuniones más seguidas. Lógicamente se están viendo situaciones que parten de la cuestión económica que nos afecta a todos, por ejemplo, en cuestión de insumos. Pero tuvimos una última reunión y parece haber una buena apertura; se van a autorizar más tipos de insulina, se simplificó en una sola planilla la inscripción de los pacientes, se volvieron a mandar detectores de glucemia y tiras como hace tiempo que no se mandaban, cosas que yo creo que nos van demostrando que la intención por lo menos es hacernos más fácil la tarea.

Usted fue médico rural en Labordeboy ¿es muy distinto trabajar en un pueblo chico que en una ciudad?

Claro, lo que yo hago acá en Colón es clínica, pero el médico generalista en su formación abarca

otras especialidades. Yo hice la especialización en el hospital provincial de Rosario donde, además de tener la formación de atención primaria, de ser la guardia externa y tener la formación académica, nosotros rotábamos seis meses por distintos servicios como si fuéramos residentes lineales de esos servicios. Yo hice el primer año seis meses de ginecología y partos, donde hice práctica, hice partos y ayudé en cesáreas y seis meses de pediatría; en segundo año, hice clínica y cirugía donde ayudé en cirugía, operé apendicitis; es decir todas las cosas que uno podría hacer en un primer nivel de atención con situaciones no complicadas en un pueblo o en una zona rural. Y en el tercer año, hice seis meses de atención primaria en Las Flores, un barrio periférico de Rosario y me tocó un semestre bastante complicado porque fue la época de las manifestaciones sociales con las marchas y los saqueos de la época de Alfonsín, el estado de sitio. Y bueno, uno ahí ve realmente las cosas como son, ve las reales necesidades y el comportamiento de la gente.

¿Y en cuanto a la relación con el paciente? ¿Es muy distinto trabajar como médico rural que en un hospital más grande?

Sí, es muy distinto. Yo creo que el médico de

pueblo o el médico de una ciudad chica, como Colón, a pesar de que eso también a nivel hospitalario está cambiando, tiene más tiempo, de charlar con el paciente de prestarle su oreja y prestarle sus palabras. Y diferencio lo público y privado no por ser halagüeño de lo privado y peyorativo de lo público, pero la realidad nos marca que cada vez más gente acude al hospital público y mayor atención, es mayor demanda y mayor demanda indica mayor celeridad y mayor celeridad implica más agresividad. Lamentablemente, a mi criterio, toda la sociedad está convulsionada y nosotros, aunque somos una población de 30.000 habitantes, hemos tenido episodios de violencia; estamos viviendo, quizá en menor medida, lo que se puede vivir en una gran ciudad, cada vez reclamamos más seguridad. Es como decíamos al principio, el médico del pueblo que era una figura respetada, ahora ya no lo es. La gente piensa que uno tiene la obligación de estar a la expectativa de lo que el paciente quiere y de la forma que el paciente quiere. Ojo, hagamos también un mea culpa de los tratos que puede tener el profesional, yo creo que si el profesional ha actuado de alguna forma impersonal con el paciente tenemos que solucionar también lo que sea de nuestra parte.





NUESTROS MÉDICOS

Yendo a la otra faceta de su vida, usted desarrolla tres actividades que requieren tiempo y dedicación, más la familia, ¿cómo hace para dividirse en todos esos personajes?

Es lo mismo que me pregunta la gente, *contesta riendo*. Y me lo encuentro, porque a lo mejor el tiempo para escribir es un tiempo que uno no programa, de repente surge alguna idea y esto no respeta horario. Acá vale bien el dicho de que a la ocasión la pintan calva. Ha habido veces que estaba desvelado y se me ha ocurrido alguna cosa y bueno me levante y me puse a escribir. Lógicamente uno no superpone horarios, mientras está atendiendo, no está pensando en una poesía, o en un arreglo, *cuenta riendo...* Y en lo musical tengo una guitarra y un piano y yo siempre he practicado música y escribo desde los 15 años. La música es algo que yo tengo adentro desde chico. Mi padre tocaba de oído y era integrante de un conjunto folklórico que paradójicamente se llamaba Los Nocheros –*nos cuenta entre risas*– así que yo crecí escuchando música. A los 7 u 8 años, yo mismo le dije a mis padres que quería ir a la profesora de piano de mi pueblo que me enseñó muchísimo porque fue una excelente maestra, en todo sentido y desde allí viene mi afición. Lo de la escritura y lo de la música viene de mucho antes de tener el título de médico.

¿Y cómo empezó a vincularse con los libros? ¿cómo nació este amor por la poesía?

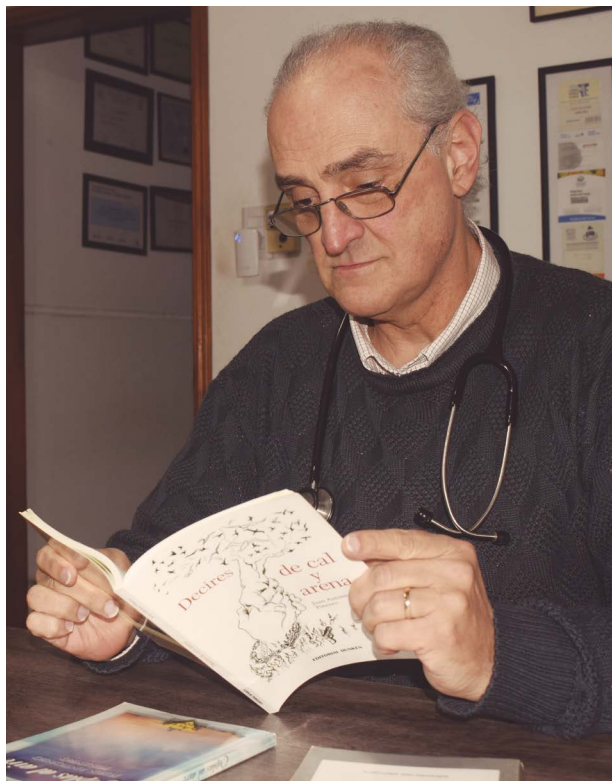
Yo creo que partió de la música, de escuchar las canciones, las zambas, los poemas folklóricos que cantaba mi papá. De adolescente ya me empecé a interesar... lo que yo hacía era leer las canciones en vez de cantarlas y ahí me interesó esta magia que tiene la poesía y empecé a armar mi propia biblioteca a interesarme por la vida de los poetas. Yo amo profundamente a José Pedroni que era un poeta santafecino, que tiene poesías que después fueron letras de canciones y ese es mi poeta de cabecera.

¿Y los libros propios cómo llegaron?

Bueno, los dos primeros por haber ganado dos concursos, el primer libro que es de poesía se llama "Coplas al aire" y, el segundo se llama "Si por contar yo muero" y es de narrativa y este último, que se llama "Decires de cal y arena", me puse en contacto con editorial Dunken y creo que hicimos un producto de alta calidad en cuanto a la impresión y el cuidado del armado, fue una edición propia.

¿Qué poetas le gustan además de Pedroni?

Almafuerte, Neruda, Vallejo, Whitman, Borges,



José Asunción Silva que es un poeta colombiano... En su muerte hay un médico implicado, *nos cuenta con pasión*. Era su amigo y él le pidió que le marcara el lugar donde estaba el corazón y luego se disparó allí. José Asunción Silva vivió situaciones muy penosas porque la mayoría de su obra se perdió en un naufragio, de modo que hoy se conoce mucho menos de lo que escribió. Tiene algo que me gusta a mí en la poesía y que es la corriente que yo sigo, yo creo que están todos hermanados en lo mismo, Silva, Ernesto Cardenal de Nicaragua, Pedroni, que es la corriente del sencillismo, es decir no esa poesía que hay que leerla con el diccionario porque no se entiende. Una vez le preguntaron a José Pedroni cuál era su mejor poesía y dijo "mi mejor poesía es aquella en la cual mi compatriota y mi contemporáneo se ven identificados". Él contaba de la gente en la poesía, de su campo, de sus inmigrantes, de su padre y sus hermanos, es una poesía muy familiar, muy sencilla. Esa es la corriente con la cual yo me siento totalmente identificado.

Que tiene mucho que ver en un punto con esto que hablábamos del trato más personal y cercano del médico rural en la medicina...

Totalmente. Tiene que ver con el concepto de cómo tratar y cómo considerar al prójimo. Pedroni



Protegete ya!
www.medicosprotegidos.com.ar



Seguinos en

f /medicosprotegidos

WhatsApp +541136748958

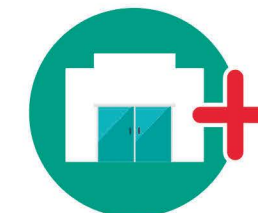
0810-220-1580



EQUIPOS
MEDICOS



INGRESOS
GARANTIZADOS



INTEGRAL
CONSULTORIO



MALA
PRAXIS



ACCIDENTES
PERSONALES



Medicosprotegidos.com.ar es una unidad de negocios de Aicardi Broker de Seguros SRL desarrollada para centralizar y optimizar los mejores productos del mercado asegurador para los profesionales de la salud.



www.ssn.gob.ar

0800-0666-8400

N° de inscripción SSN: 59.595





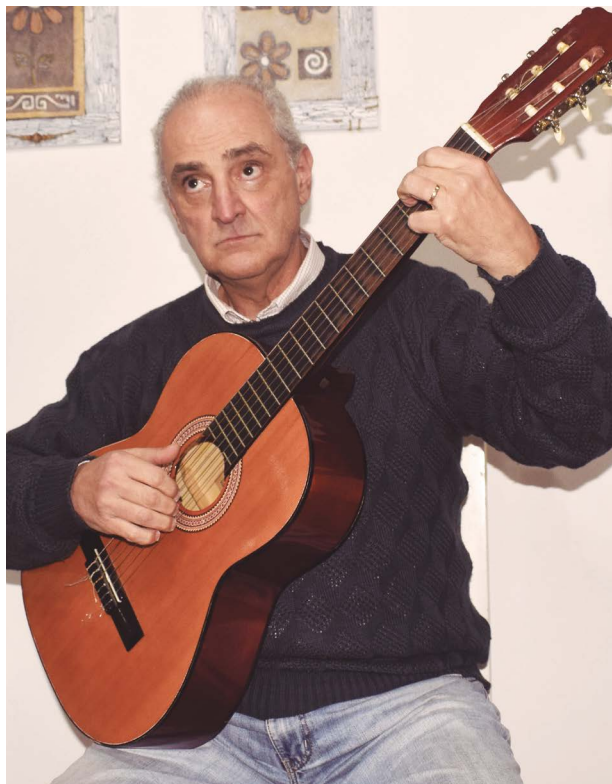
fue contador de una fábrica y tiene un libro que se llama "El pan nuestro" que es de 1941, en el cual todos los poemas están dedicados a los trabajadores de la fábrica. Cuenta del herrero, de todos los personajes y los nombra con nombre y apellido. Eso es una forma de ver la vida también ¿no?

Tanto en la música como en la poesía, usted ha sentido el aplauso ¿cuál es el equivalente de ese aplauso en la medicina?

El agradecimiento del paciente, su sonrisa, el decir "gracias doctor". Yo tengo una paciente que cada vez que viene a buscar un remedio, yo le pregunto "¿y cómo andan las otras cosas? ¿cómo está la relación con tu hijo?" y me termina contando y siempre me termina agradeciendo por prestarle el oído. Ese es un pago humano que no tiene equivalencia.

¿Cuáles son los proyectos en marcha en los tres mundos?

Desde el punto de vista médico estoy muy satisfecho de cómo voy avanzando. Yo creo que el proyecto desde el punto de vista médico es día a día. En cuanto a la escritura, tengo otros libros escritos que esperarán el momento económico adecuado para su edición. Además, formo parte del "Grupo Literario Colonense", tenemos todos distinta afición, unos son más narradores, otros son historiadores, otros escriben cuentos cortos, lo mío es la poesía. Y hacemos lecturas en distintas instituciones como el Banco Credicoop o el Club Alianza y concurre bastante público, también hemos participado en la feria del libro.... Y respecto de la música, a mí me gusta mucho la música vocal y coral. Esto nace cuando yo hacía la carrera, en Rosario. Una compañera me llevó de prepo a un coro, y me enamoré de la música coral. Canté en ese coro que se llamaba "Agrupación 70" la misma cantidad de años en los cuales hice la carrera. Luego formamos un grupo vocal, "Sudacorde" y después formé otro grupo con gente de mi pueblo que se llamó "Vocal Melincué". Cuando vine a Colón, a los tres o cuatro años se reconstituyó un coro que se había disuelto y volví a mi vieja afición. En ese coro canté cuatro años y lo dirigí diez, hasta 2017. Y ahora estamos con ocho o nueve integrantes más intentando formar un grupito vocal que se va a llamar "Vocal del Lago" y haciendo lo que nos gusta en el momento en el cual cada uno puede salir de su profesión y deleitarse con el relax para hacer algo que después pueda mostrarse. *



AL MÉDICO

*Bendito seas tú que no ignoras la lágrima
y bendita la lágrima del que acude a tu puerta;
bendita sea el alma que busca en ti confianza,
bendita la confianza que tu charla despierta.
Alabado sea el hombre que busca tu candor
y alabado el candor si es espejo de tu alma;
alabados aquellos que sufren por dolor
y alabado el dolor si por tu obrar le calma.
Bendito sea el pobre si su herida es con sangre
y bendita esa sangre si en ella te bautizas;
bendito el afligido que te confía su llanto
y bendito sea el llanto si lo trocas por risas.
Despreciable serás al ser omnipotente,
bendita omnipotencia si juzgan tu crueldad;
torpe si no haces eco de la voz de algún hombre
y bendito sea el hombre que te exija humildad.
Y no creas que el oro es la única fortuna
pues tu mayor fortuna será el bien de tu hermano;
y no te creas Dios para ganar el cielo,
pues ganarás el cielo sólo al saberte HUMANO.*

Juan Antonio Piñeyro

cpsm

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.gob.ar - N° de inscripción: 0721

Los Toldos: la historia y el presente se entretajan en un telar

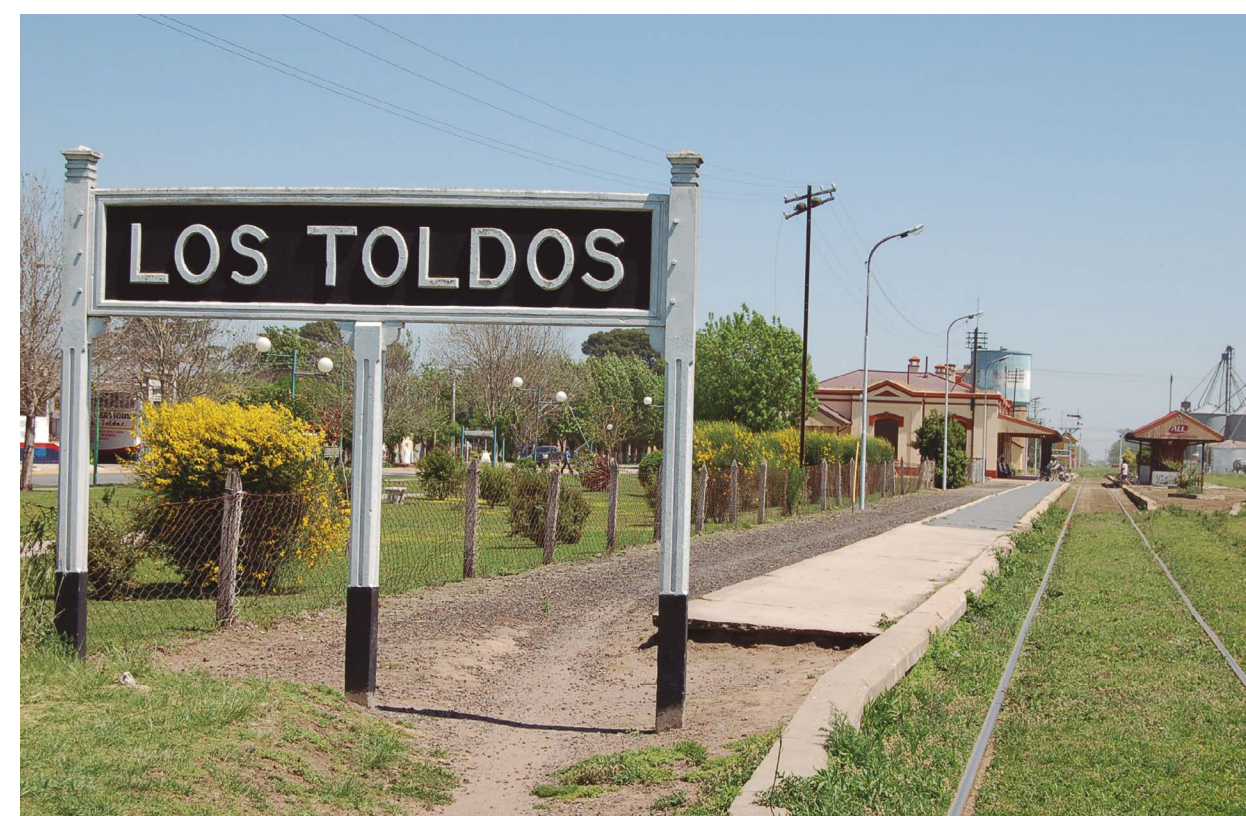
La tranquilidad es la reina en esta ciudad de la provincia de Buenos Aires que viera nacer a Eva Duarte de Perón. Su nombre refleja un rico acervo cultural que hoy continúa y convive con el presente.

Fotos: Rubén Gómez y Municipalidad de General Viamonte.

Corría el año 1862 y el Cacique Ignacio Coliqueo y su tribu instalaban su toldería en un hermoso paraje conocido como "La Tapera de Díaz", en el centro norte de la Provincia de Buenos Aires. Pocos años después, en 1866, el gobierno les daba la concesión de las tierras.

Pero uno de los eventos más importantes para que naciera la ciudad de Los Toldos fue la decisión de construir el tramo del Ferrocarril Oeste (F.C.O.) entre Bragado y Lincoln. Al conocer la no-

ticia, Don Electo Urquiza movió todos los resortes para instalar una estación en su campo y lo logró: en 1893 se inauguraba la estación de Los Toldos, nombrada así en homenaje a los primeros pobladores de la zona. Ya en el nuevo siglo, en 1908 el mismo Electo Urquiza fundaba la ciudad y nacía el actual partido de General Viamonte. Si bien surgieron confusiones con respecto al nombre de la ciudad cabecera, el nombre de Los Toldos fue inequívocamente confirmado en 1985 por la Legislatura Provincial.



*Somos el puente
que te une con las mejores
oportunidades de inversión.*

Aplicamos toda nuestra experiencia para ofrecerle a nuestros clientes propuestas que se adapten a sus necesidades.

0-810-666-4717
www.puente.net.com

PUENTE
Soluciones financieras desde 1915

Vivir en Los Toldos

"La actividad fundamental de General Viamonte es agrícola-ganadera, por su tierra apta para los cultivos y cría de animales", nos cuenta el Dr. Fernando Gómez Guasch del Círculo Médico General Viamonte-Los Toldos.

Gómez Guasch también nos describe cómo es la vida en esta tranquila ciudad de la provincia. "Lo más lindo o lo que más se disfruta de vivir en un pueblo con casi 15 mil habitantes, es que no hay edificios altos que tapen la vista a los espacios verdes. Todos los barrios tienen muchos de estos espacios. Además, la corta distancia hace que uno pueda llegar, incluso caminando, de una punta a la otra del pueblo. La gente aprovecha para manejarse en bicicleta. El pueblo es un lugar sin ruidos molestos, donde se respetan los horarios de siesta y los nocturnos. Los chicos y adolescentes recorren las calles con libertad, se juntan en plazas para tomar mate y jugar al fútbol. También para caminar por el centro del pueblo. En Los Toldos, todos nos conocemos y eso nos lleva a ser solidarios y cuidarnos entre nosotros".

De visita por Los Toldos

De la mano de nuestro guía local recorreremos esta ciudad que tiene mucho para ofrecer a cualquier visitante.

Otro de los importantes eventos es el Carnaval de Los Toldos, Capital de la Alegría con comparsas, carrozas, máscaras y disfraces infantiles para vivir una verdadera fiesta.

Para comenzar, Los Toldos es conocida, entre otras cosas, porque a 20 km de allí, en la Estancia La Unión, en la madrugada del 7 de mayo de 1919, nació Eva María Duarte, Evita.

"No solo contamos con fotos y su casa de infancia sino que también con testigos, que convivieron con ella, asegura Guasch. Por eso podemos saber varias anécdotas de las personas más allegadas y con grandes recuerdos. Muchas de esas anécdotas fueron grabadas y contadas por la gente que la recuerda".

"En el pueblo tenemos dos museos, continúa. Uno de ellos ubicado en la misma casa de Eva".

El 9 de junio de 2004 el Honorable Concejo De liberante de Gral. Viamonte sancionó la creación del Museo Municipal "Casa Natal María Eva Duarte de Perón" en la casa donde transcurriera parte de su infancia. La vivienda fue reciclada respetando su estilo original.

La historia del pueblo también tiene su registro. "En el museo Municipal podemos encontrar más sobre la historia de nuestro pueblo. Cómo y quién lo fundó, quien donó terrenos, donde estuvo la primera toldería, etc."-relata el médico.



El Museo de Arte e Historia Los Toldos es una pequeña Institución que atesora los valores de las sociedades precedentes, y las actuales, con el objetivo de transmitir a su público la visión objetiva de la "herencia cultural".

"En el Monasterio Benedictino Santa María de Los Toldos se encuentra un museo con más historia y libros que cuentan cómo fue fundado y formado Los Toldos", continúa el Dr. Guasch.

La abadía cuenta con una bella Capilla, hospedaje y el Museo Regional y del Aborigen, creado por el Padre Meinrado Hux. Vive allí el conocido Padre Mamerto Menapace, autor de importantes obras literarias.

Cualquiera que esté de visita por Los Toldos también podrá conocer "los tambos con sus fábricas de quesos, un gran balneario Municipal, y un pequeño circuito mapuche", tal como sugiere nuestro guía local.

Otros atractivos son:

- La Plaza Bernardino Rivadavia: rodeada por la Municipalidad, la Iglesia, el Cine Teatro Italiano, el centenario edificio de la Sociedad Española de Socorros Mutuos y el Centro de Artesanos Toldenses.

• La Iglesia Nuestra Señora del Pilar: construida en 1898 y refaccionada por la familia Duarte en 1950. En esta Iglesia recibió su bautismo "Evita". Fue declarada Monumento Histórico y su fiesta patronal es el día 12 de octubre.

• El Parque Balneario Municipal: es un lugar arbolado, con numerosas instalaciones para el disfrute del tiempo y la vida al aire libre: piletas, canchas de fútbol, de paleta y de bochas; juegos infantiles, quinchos, parrillas y confitería. Incluso está permitido acampar.

• El Monumento "Homenaje a Eva Duarte de Perón": del artista plástico Carlos Alberto Benavidez, está hecha en bronce a la cera perdida, mide 3 metros de alto, y está montada sobre un pedestal de 1,5 metros de alto y pesa 700 Kg. Y está ubicada en la entrada de la ciudad.

• Monumento al indio: fue levantado por descendientes de la tribu mapuche del cacique Coliqueo en homenaje a sus antepasados, y realizado gratuitamente por el escultor Rodolfo Alderete.

• Laguna "La azotea o rehue": Su nombre significa "lugar sagrado". Está ubicada en el lugar donde de-





Se asentó el Cacique Coliqueo y allí se encuentran los restos de la casa que habitó, obsequio del General Bartolomé Mitre.

Fiestas, eventos y especialidades de la casa

Además de los lugares para visitar, Los Toldos ofrece muchas otras cosas, desde lo gastronómico y las artesanías, hasta interesantes fiestas populares.

"Tenemos buenos quesos, asegura el Dr. Guasch. Varias familias, en su mayoría holandesas, continúan un oficio heredado de generación en generación, en la fabricación de quesos. También nuestro monasterio Benedictino fabrica una amplia variedad. Este 2018 se hizo por segunda vez la Feria del Queso, en la cual, por un fin de semana, sus hacendados muestran y venden sus productos. En cuanto a artesanías, la que más resalta, por ser un pueblo mapuche, son los telares. Hechos y enseñados por descendientes".

Durante el mes de enero estos telares y las artesanías producidas por ellos son los protagonistas de la Fiesta del Telar Mapuche.

26.

Se trata de una fiesta a cielo abierto donde se podrán apreciar y comprar las distintas prendas y diseños confeccionados con esta técnica ancestral o también tomar talleres de tejido e hilado.

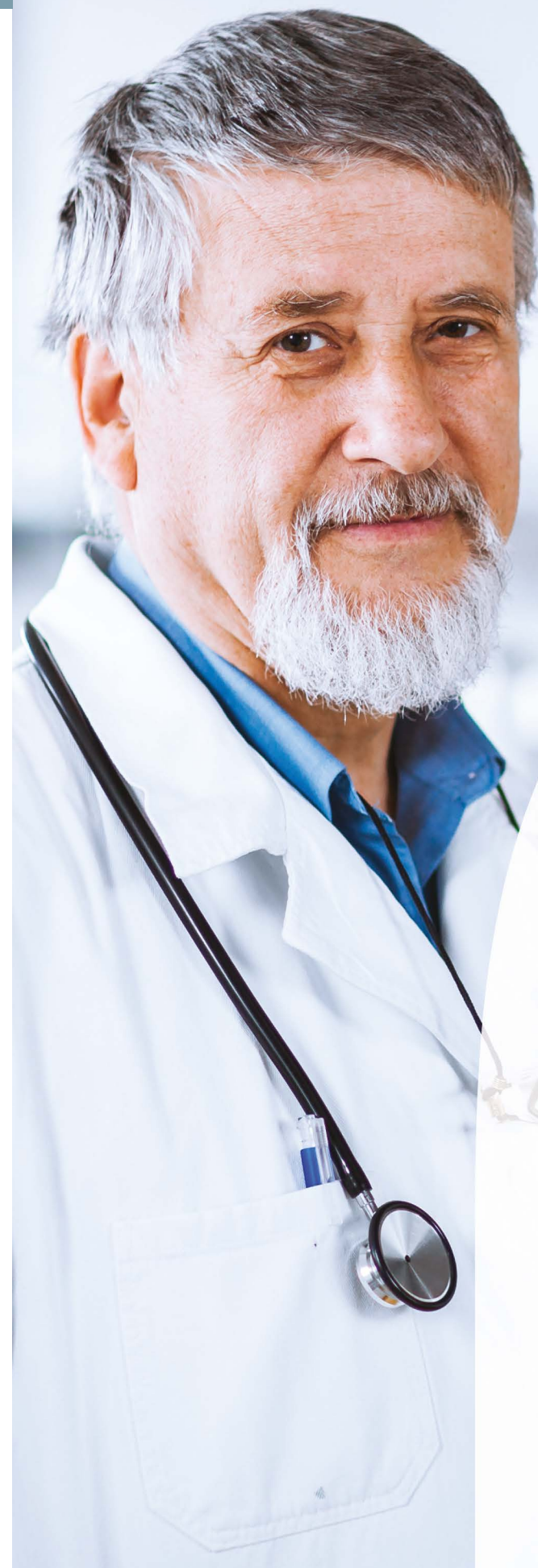
Además, el festival es un acercamiento a la cultura mapuche a través de su música, gastronomía, lengua, medicina y cosmovisión con shows, circuitos turísticos y seminarios.

Otro de los importantes eventos es el Carnaval de Los Toldos, Capital de la Alegría con comparsas, carrozas, máscaras y disfraces infantiles para vivir una verdadera fiesta.

También se conmemora en abril el Día Internacional del Indígena, el 6 de agosto el aniversario de la autonomía del Partido, el 12 de octubre las Fiestas Patronales de Nuestra Señora del Pilar y el 2 de noviembre el Aniversario de la fundación de Los Toldos.

En estas fechas o en cualquier momento del año, visitar Los Toldos puede ser una experiencia muy enriquecedora y amena que nos asegura descanso, buenos quesos, una historia viva, artesanías y una buena manera de disfrutar la tranquilidad de la naturaleza. *

*Agradecimientos: Círculo Médico General Viamonte.
A su presidente Dr. Fernando Gómez Guasch.*



**LOS MÉDICOS ESTAMOS
PARA PREVENIR
ATAQUES DE CORAZÓN.
NO PARA RECIBIR
ATAQUES DE PACIENTES.**

Paremos la violencia en el ámbito de la salud.

FEMEBBA
FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Informes: ☎ (0221) 439 1362 | @sec-me@femeba.org.ar

www.femeba.org.ar



Gastronomía asiática: una experiencia para los cinco sentidos

Potecitos de diferentes tamaños llenos de colores, aromas y texturas variadas, salsas, arroz en diferentes cocciones, verduras, raíces, más aromas, carnes, pescados, sopas, y más aromas complejos e irresistibles. Todo eso tiene la variadísima comida asiática.

La cocina asiática es un conjunto de gastronomías asociadas a los países y etnias de Asia. Casi siempre se emplea el término generalizando tanto a las comidas del Este de Asia como a las del Sureste Asiático. Las principales representantes de esta zona son las cocinas del Sureste Asiático, la cocina china, la japonesa y la india. En algunos países, como en el Reino Unido, la denominación "cocina de Asia" viene a indicar las cocinas procedentes del sur de este continente, más específicamente la cocina de la India.

En nuestro país, en cambio las que más se asocian al término son la comida china, la japonesa y en menor medida la cocina coreana, la tailandesa y la de indonesia. La cocina india suele tener una entidad propia.

Aunque la diversidad culinaria que entra en la denominación es muy amplia, hay elementos que son comunes a todas estas cocinas, como la abundancia de legumbres y arroz, de pescados, verduras y el moderado uso de las carnes, las harinas blancas y los dulces. Se trata en general de alimentos frescos, sanos y de estación, ya que gran parte de la población de estas regiones aún es una población rural.

Entre los métodos de cocción preferidos, los fritos son los que peor rankean. Las cocciones al vapor, los salteados y los guisados son las estrellas.

Otro elemento que las une es el uso de especias y salsas para acompañar y cocinar los diferentes platos.

La variedad de sabores es inagotable: agrídulces, picantes, salados, especiados, todo aparece en estas cocinas tan diferentes y a la vez tan reconocibles.

La comida china

La gastronomía de un país siempre está relacionada con su historia y su cultura. Y la China no es la excepción: sus recetas están especialmente influenciadas, o más bien regidas, por las premisas del Yin y el Yang. Este principio de la filosofía china dice que el Yin y el Yang son dos energías opuestas que se necesitan y se complementan. El equilibrio entre estas dos energías nos acerca a la armonía, algo fundamental en toda cocina.

Concebir una gastronomía en base a las reglas del Yin y el Yang, significa que es posible lograr condiciones armónicas para el ser a través de la alimentación. Pero también que los ingredientes siempre estarán buscando el equilibrio y la armonía: un alimento de textura sedosa debe tener algo crocante, un sabor suave debe contrastarse con otro condimentado, las carnes asadas con verduras al vapor y así, entre otras opciones opuestas.

Los alimentos *Yin* (relacionados con lo femenino) son alimentos tiernos y ricos en agua como las frutas y las verduras, y tienen un efecto refrescante. Los alimentos *Yang* (asociados a lo masculino) incluyen los platos fritos, especiados y a base de carnes, y sirven para recalentar. Si toda comida tiene que armonizar los sabores, las comidas chinas tienen también que



buscar un equilibrio entre lo frío y lo caliente, los colores y la consistencia de los diversos alimentos. Por ello las técnicas culinarias chinas son numerosas y particularmente variadas.

Al clásico menú en diferentes tiempos que predomina en el mundo occidental, la cocina china contrapone la búsqueda del equilibrio entre los cinco sabores básicos (dulce, salado, ácido, amargo y picante). La presentación de los platos es muy importante, porque la comida también debe ser armónica a la vista.

Si bien en la actualidad, las gastronomías han cruzado fronteras y se expanden por todo el mundo, cruzándose y fusionándose, hasta no hace mucho el conocimiento que teníamos de la comida china se limitaba al *Chaw fan*, *Chaw mien*, *Chop Suey* y los arrolladitos primavera. Todos platos con un sabor sobrio. Pero hay mucho más por conocer de uno de los países con más población del mundo.

La gastronomía japonesa

La cocina japonesa es un fiel reflejo de una civilización con más de dos mil años de tradición, por eso bien vale hablar de ella como un arte culinario. Se caracteriza por tres premisas básicas: sencillez, naturalismo y refinamiento.

Esta cocina le otorga tanta importancia a la presentación del plato como a la calidad de la comida. Primero fascina a la vista, luego maravilla por sus sabores y finalmente es buena para la salud.

El sushi es uno de sus principales representantes. A principios del siglo XX llegó a occidente y lo hizo para quedarse. A pesar de su importancia en la gastronomía japonesa, nació en China. Su historia se remonta al siglo II d.C. y cuenta que nació como un método de conservación: el fermento del arroz (que al principio no se comía) protegía el pescado. Llegó a Japón recién en el siglo VIII d.C., y fue cambiando lentamente. En el siglo XIX, Hanaya Yohei inventó el *nigirizushi*, un tipo de sushi que no necesitaba fermentación y que se podía comer con las manos. Esto hizo que el sushi se convirtiera en comida rápida, ligera y nutritiva.

Sin embargo, la comida japonesa no es solo sushi. Otras preparaciones que no incluyen pescado crudo también son representativas de la cultura japonesa como la tempura, las gyozas y el ramen entre otros.

La cocina de Indonesia

Indonesia es un archipiélago formado por más de



17.000 islas en las cuales abunda el arroz, el coco, los cítricos y el tamarindo, las hierbas y las especias.

Todo esto da como resultado una gastronomía profundamente aromática. Es común encontrar el arroz acompañado con pescados y mariscos, pollo, cerdo y cordero, adobados con el infaltable ajo como el mejor sazonzador.

Entre los principales platos de la cultura de Indonesia están el *Saté* y el *Arroz Nasi Goreng*, ambos acompañados de la salsa *Sambal Oelek*, una deliciosa preparación de ají y ajo. El toque picante a todas las preparaciones se lo da el *Ketjap Manis*, una salsa dulce y espesa de soya.

La cocina indonesia refleja la extensa variedad de gente que vive en las islas que componen Indonesia. Es tan diversa como su cultura, ya que recibió la influencia de los comerciantes y marinos que llegaban de China, India, y poco después España, Medio Oriente y Portugal. El elemento que une todas sus expresiones provenientes de las diferentes provincias es el arroz, uno de los puntos más importantes de su agricultura.

Por supuesto que los productos del mar tienen un protagonismo especial, con su alta calidad y frescura. Aunque también se consume pollo, y cerdo. Los palmitos son otra marca registrada.

Igual que en la cocina japonesa, la presentación de los platos tiene una especial importancia. El plato nacional es el *nasi goreng* que se prepara con una base de arroz con pollo, o con bogavante (crustáceo muy parecido a la langosta), pimentones y tomates, con una salsa muy especiada. Los platos más comunes incluyen el arroz (*nasi goreng*) y los tallarines (*mie goreng*) fritos en aceite de coco y mezclados con pepino, huevos, carne, pasta de camarón, especias, tomate y pimientos. Las frutas más características son *magosten* (mango europeo) y *rambután*. El plátano y el coco se consideran indispensables en la cocina indonesia.

Los postres no son algo habitual en estas culturas. En Indonesia se basan en la fruta fresca. Mientras que los productos de repostería se consumen a la tarde. Es típica la torta elaborada con coco y harina de arroz cocida al vapor, muy consumida tras la finalización del mes del Ramadán.

La fusión de la cocina tailandesa

Tailandia es conocida como el rincón gourmet de Asia. Es una gastronomía que fusiona la japonesa, india, francesa y portuguesa. Las combinaciones innovadoras y atrevidas son el sello de esta cocina delicada y aromática que reúne todo tipo de sabores, tanto ácidos como dulces, amargos y salados, todos juntos pero presentados en una perfecta sincronización.

Los tailandeses adoran las hierbas y los condimentos. En todos los restaurantes tailandeses cada mesa tiene los 4 condimentos básicos: azúcar, *Nam Pia* (sal de pescado), *Prik Pon* (pimienta crujiente de chile) y un vinagre agrídulce con pimienta. No existe una forma correcta de aderezar la comida, sino que cada uno le echa la cantidad de cada condimento que quiera o no le echa ninguno. Estos 4 condimentos representan los 4 sabores básicos.

Como en el resto de las regiones asiáticas, la base principal de su cocina está en el arroz, aunque también se consumen algunas clases de pasta. Tailandia es uno de los mayores productores mundiales de arroz. Su variedad principal es el *Jasmine Rice*. Normalmente las comidas se acompañan de un bol de *kwao* (arroz cocido), sobre el que se sirve el resto de los platos, pero en el Norte es más frecuente el *kwao niao* (arroz pegajoso) que se hace una bola y se come con los dedos, mojándolo en salsa como si fuera pan.

Los *noodles* también son comunes. Los platos más populares con noodles son el *Pad Thai*, los *Pat Sii-Yew*, noodles gordos en salsa de soja y *Pat Kii Mao*, un plato picante de noodles gruesos con verduras. La sopa de noodles (*Khuei Thiaw*) también es muy popular y se toma en cualquier momento del día.

Muchos platos también se preparan al "Wok", a altas temperaturas.

Una mención aparte merece la fruta tailandesa: la piña, la sandía, el mangosteen, los lychees, el mango y el rambután son algunas de ellas. En general su cultivo es artesanal así que suelen ser frescas y libres de agrotóxicos.

A quien le guste probar algo diferente estas cocinas son una buena opción que ofrece una experiencia para los cinco sentidos. *

Los alimentos Yin son tiernos y ricos en agua como las frutas y las verduras. Los alimentos Yang incluyen los platos fritos, especiados y son a base de carnes.

DESCUBRÍ TODOS LOS BENEFICIOS QUE TENEMOS PARA VOS



VIAJES



GASTRONOMÍA



HOTELERÍA



INDUMENTARIA



TECH & HOGAR



Y MUCHOS MÁS!

www.tarjetacomunidad.femeba.org.ar



Roberto Moldavsky: “La gente se ríe de lo que la identifica”

“El top, top, top del humor” dice la promoción de su show teatral en el Teatro Apolo y realmente lo es. Vendía camperas en el Once con la misma pasión que hoy hace reír hasta el dolor de estómago a su público en la radio, en la tele, en el teatro y con su libro “Goy friendly”. Humor político, humor judío, pero sobre todo un humor en el que todos se sienten representados y descubiertos. Ganador del Martín Fierro a Mejor Labor humorística por su participación en Morfi, el cómico del momento nos invita a conocerlo un poco más.

Por Carolina Cazes | Fotos Andrés Pérez Moreno.

Roberto Moldavsky nos recibe en su departamento, nos ofrece un café y una charla muy agradable. Del Once al Apolo, ¿cómo fue ese derrotero?

Mirá, la verdad es que fue bastante... no sé si existe la expresión, fue bastante natural, te diría. Yo empecé a actuar como un cable a tierra, en algunos shows, en algún lugar acá, allá, una cuevita de stand up... Lo he dicho varias veces, no es que me mantiene la suerte, pero me ayudó en ese principio. Porque de alguna de las muestras de un curso de stand up que yo hacía se grabó un DVD, un productor la vio porque otra persona se lo llevó y las cosas se fueron dando; este le dijo a este, este le dijo al otro... evidentemente yo hacía algo bien en el escenario que daba para que alguien le comentara a otra persona. Yo tenía la idea de que mientras estuviese en el negocio iba a tener buen humor, porque veía a los pibes que vivían de esto, toda la incertidumbre que tenían, lo que lo padecían, luchaban y todo y yo decía “bueno, yo tengo solucionado el tema económico, por lo tanto puedo hacer humor”, pero de a poco, cada vez fue creciendo la parte del humor hasta que me di cuenta de que no podía hacer las dos cosas. Y fue-

no con mucho... cómo te podría decir –Moldavsky piensa unos segundos y finalmente continúa– me tiré a una pileta que no estaba vacía, tenía un poco de agua... fue una decisión. Yo tengo hijos grandes, ya eran bastante grandes en ese momento, entonces comprendí que, si no me subía a ese tren, no iba a volver a pasar.

¿Y cada tanto volvés al Once?

Sí, sí...

Y ¿cómo te reciben?

Es como el ciudadano ilustre, la mitad te quiere y la mitad te putea. La mayoría te tratan bárbaro, cada tanto hay algún tipo que dice “ah, nos abandonaste, hacés tu vida ahora”. Como yo hice todo esto de grande es mucho más llamativo, pero sí, vuelvo a comprar comida, al peluquero, a visitar amigos a varias cosas.

Pensando en la cocina del humor... ¿la primera risa en el espectáculo es la más difícil y es importante?

Es una buena pregunta. Sí, es la que mide más o menos, es la voz, la boca de urna del show, te avisa



lo que va a pasar. No necesariamente es en el primer chiste que tirás o la primera movida. Y claro, sería bueno que sea antes de la primera hora porque si no va a querer decir que la gente se está embolando –*cuenta con gracia y risas*–. Te marca, esos primeros minutos te marcan cómo está el público, cuán rápido es...

¿Y hay todo un tema también en la velocidad con la que se cuentan los chistes?

Sí, sí. El espectáculo nuestro es un espectáculo de palo y palo... a veces los standperos tienen un estilo más rápido, histérico, no sé cómo llamarlo. Yo también lo tengo pero más parecido –lo digo sin vergüenza y salvando las distancias– lo copio a Tato Bores, no en la voz, no en todo, pero sí en esa velocidad; intento llegar a esa cadencia de velocidad, por ejemplo en la parte que hago de humor político, después es muy relajado lo mío y estamos casi como conversando en el living, pero tenés que mantener un ritmo, no podés quedarte mirando el techo, pensando.

¿Y de qué se ríe la gente?

De lo que la identifica, la clave es esa. El codazo, el "ese sos vos"; eso es lo que yo tengo que lograr, yo tengo que lograr que vos te veas en esa situación, te reconozcas, que te veas en el odontólogo, con tu pareja, en un viaje, en Miami, en un supermercado

o donde fuera. Eso es lo que más causa gracia, descubrir que vos estás en esa situación...

¿Hay que conocer bien al público entonces, no?

Y sí, mirá en una época yo decía en una parte que empezaba con algo del matrimonio, de las esposas y después de los maridos y decía en el show "*¿estamos todos casados con los mismos, no?*" porque parece que las mujeres percibían eso de los maridos y los maridos de las mujeres... También me pasó en un show con tenistas, una banda grande de tenistas, algunos bastantes famosos. Uno en el medio del show se levantó y me dijo "*vos tenés una camarita en mi casa, ustedes me están mirando a mí*", entonces es eso lo que tenés que lograr para mi estilo de humor.

¿Y qué fue lo que lo llevó a hacer humor?

No sé muy bien... yo siempre era el gracioso del equipo de fútbol, de la escuela, mi viejo era un gran contador de chistes, mi mamá era muy alegre... cantaba, no sé había un ambiente de humor y yo era muy payaso. Así que por eso te digo que en algún lugar pienso que todo fue como una consecuencia natural. Pero claro, yo tengo un montón de amigos muy graciosos que no han llegado a un teatro, ahí está por un lado la cuota de suerte y por otro, que no necesariamente el que es gracioso abajo del escenario lo es arriba. La verdad es que yo o ven-

día camperas o hacía humor, no había mucho más para mí...

¿Y los monólogos los escribís vos?

Mayormente sí, pero tengo ayuda. Mi hijo me ayuda bastante para la parte que tenga que ver más con una visión de otra generación, de hecho hacemos un sketch juntos ahora en el teatro... y tengo algunos amigos con los que me encuentro cada tanto, los invito a comer y los hago delirar sobre varios temas –*nos cuenta entre risas como recordando esas cenas*– y tengo otra banda de amigos con la que almuerzo todos los domingos de mi vida y son personajes del Once, de acá y de allá y de escuchar sus vidas ya les robo un montón de material. Otra gran aportante es Marian, mi actual pareja, que está constantemente armándome temas y es, además, mi community manager.

¿Por qué crees que causa tanta gracia el humor judío incluso entre los goy?

Porque es un humor que es diferente. Es un poco como el humor de Landriscina, por ejemplo... yo a veces pienso que con el humor de Landriscina a veces te reís más durante el desarrollo del chiste que al final y el humor judío tiene eso: te va describiendo toda una historia que te va haciendo reír mucho y después a veces se remata y a veces no. También es distinto porque mezcla desgracia con humor, no

es humor negro, pero tiene ese toque de antihéroe judío que causa mucha gracia y bueno en el medio se pueden mezclar todas las características de lo judío... es una comedia de humor.

En una entrevista dijiste que Woody Allen había cambiado el humor judío, ¿creés que lo llevó a ver a los judíos más desde adentro de la comunidad que de lo que se veía de afuera?

Para mí, él lo que hizo es un puente, él hizo lo que yo llamo "*goy friendly o goy inclusive*". Él, en primer lugar, lo modernizó lo sacó de esa cosa del avaro y toda esa historia. Yo siempre trato de explicar que es exactamente al revés, porque el moishé es terriblemente gastador, salidor, viajero, no en el caso de las generaciones que llegaron a la Argentina que no tenían un peso, pero ahora es así... Y este corrimiento lo hizo él, lo llevó primero a lo hipocondríaco, lo psicológico, al tema de la madre judía, y se lo explicó a todo el mundo. Y de pronto aparecen los tanos que te dicen, "*mi vieja es igual*", o sea hablas del tema del ahorro y vienen los piamonteses y dicen "*ustedes son bebés de pecho al lado nuestro, ustedes no existen con el ahorro*" –nos dice y todos reímos–, ¿viste? te empiezan a aparecer... también algún gallego que te dice "*mi mamá lloraba, si yo no comía*". O sea, él lo que hizo fue sacar para afuera un montón de cosas y encontrar socios, hizo un puente y yo me manejo en ese puente.

La anécdota la contó varias veces. Cuando trabajaba en el Once le vendieron unos pilotines chinos animal print que tenían las mangas cortas y tuvo que mandar a agregarles manga para poder venderlos. El Moldavsky vendedor sufría por esas mangas cortas...

Terrible... –Moldavsky revive más que recuerda ese momento...–

¿Por qué sufre el Moldavsky cómico?

Por las mismas cosas. Lo que antes era un piloto de manga corta, ahora es si esto va a gustar, si este chiste va a andar, si voy a seguir vendiendo entradas. Hay una parte del show donde entra mi hijo, y yo le digo "*estaba con los clientes y me interrumpiste*" lo digo en referencia al público y el me dice "*no son clientes, es público*" y yo le digo para mí es casi lo mismo: empiezo a calcular entradas por filas, menos promociones, *nos cuenta y todos reímos*... lo he hablado con muchos artistas que he conocido en todos estos años y todos sufrimos por la incertidumbre que tiene esta carrera; por el miedo a que se cansen de mí. Estoy viviendo un momento bárbaro de venta de





entradas de todo y yo...típico judío estoy pensando qué voy a hacer el año que viene, o sea cómo hago para tener un show como este el año que viene. No puedo llegar a disfrutar éste que ya estoy preocupado y "pienso cómo hacemos"... y el año pasado tenía el mismo problema, o sea, algo terrible me puede pasar, nos cuenta riéndose de sí mismo.

¿Y el material de los monólogos de dónde viene, además de los grupos de amigos y eso, vas mirando a la gente, en la calle...?

Mira no sé si es lo que me ayuda, pero yo estudié sociología; a veces no lo digo porque me arruina el personaje ¿viste? del comerciante del Once..., dice causando nuestras risas y la propia nuevamente.

¿Dónde estudiaste?

En el exterior, yo vivía en Israel y estudié ahí, educación y sociología y se ve que eso me ayuda, más el olfato que yo a veces tengo para pescar situaciones. Hago toda una parte política fuerte en el show, y ese material te lo dan todos los días, sale lo de los bolsos y después pasamos a las propinas de Lilita, ahora están los cuadernos, es inagotable...

¿Y esa parte política va cambiando en los shows?

Si porque el material que tenés es interminable, pero no me meto en el barro, digamos. El otro día me hicieron una crítica teatral que me gustó mucho, porque me convenía, claro -nos cuenta riendo- y decía "le pega a Cristina y a Macri, pero no ahonda la grieta" o sea, me río también porque pienso que hay que desdramatizar el tema, a partir de que tanta gente se está peleando con familiares y amigos por esta historia. Pero bueno el material sale de la observación, de la vida misma que uno va pasando y lo que hay que hacer es

exagerarlo un poquito, porque si lo contás tal cual es, es doloroso, pero si le metes un chiste, una joda, le agregás, lo exagerás, se digiere mejor.

¿Y cuándo falla un chiste?

Cuando la gente no se ríe. Hay algunos cómicos que dicen frases como "el público no estaba bien" o "el público no era bueno", pero lo cierto es que, si la gente no se ríe, no sirve. No importa, vos te podés enamorar de un chiste, pero si la gente no se ríe... a mí me pasa, yo hago una especie de carta de amor por profesión en la radio, y a veces pongo cosas que digo "van a estallar con esto" y pasan de largo y una frase que usaba como para unir una oración con otra resulta que eso era lo gracioso. En el Once decíamos "lindo es lo que se vende", o sea "¿qué campera linda tenés?", la que se vende, esa es la linda, algo puede ser lindo para mí, pero para el resto de la humanidad no y eso no sirve.



FEMEBBA
FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES



INSPIRE

Simulación **FEMEBBA**

APERTURA DEL CENTRO DE SIMULACIÓN MÉDICA MÁS MODERNO DEL PAÍS.
TECNOLOGÍA Y CIENCIA AL SERVICIO DE LA SALUD.

Capacitando médicos hoy
para la Medicina del mañana.

Informes: ☎ (0221) 439 1300 | 🏠 Calle 54 n°920 (1900), La Plata
@ hola@inspirefemeba.com.ar
www.inspirefemeba.com.ar

**¿Extrañas el Once a veces?**

No, no lo extraño, o sea esta actividad es mucho más gratificante. Pero sí extraño a las personas con las que estaba en el Once, algunos compañeros de laburo, algunas situaciones, algún almuerzo, extraño lo periférico.

¿El sabor de la venta tampoco?

No, no porque es mucho más lindo el sabor de la risa.

¿Y hay culpa en el éxito?

Un montón. Ya hay culpa del judaísmo de base, *–risas y más risas–* ya me da culpa que ustedes están acá, que no tenía leche para el café... ya estoy con culpa, ya la estoy pasando mal, *“no tengo leche* –actúa la situación entre las risas de todos– *me quiero matar”*, así que imaginate en el éxito. Yo digo que es como la lluvia, me encanta ver llover por la ventana y a los treinta segundos empiezo a pensar en la gente que no tiene casa y digo cómo mierda (perdón) me puedo poner contento por la lluvia cuando hay gente que se está mojando. O sea, me funciona enseguida, lo que sí, por suerte no tengo –y eso lo aprendí en el Once–, yo no tengo desarrollada ni la envidia ni los celos, al revés, yo pienso que si todos los teatros están llenos es mejor. Por supuesto que quiero vender todas las entradas que pueda, pero *“el sol sale para todos”* decían también en el Once, si el de enfrente vende quiere decir que vos también vas a vender, si él no vende, empezá a preocuparte, porque quiere decir que no están comprando. Esa parte la tengo mejor resuelta. Pero sí, hay culpa, hay culpa si una obra se baja, si hay actores o músicos o tipos que quedan colgados, trabados en el camino. La culpa me la metieron en la sangre y la voy a encontrar de alguna manera...

¿Y también es material?

¡Por supuesto, es catarsis!

¿Tiene mucho de catarsis el humor?

Sí, es una gran terapia. Aparte es una muy buena forma de decir muchas cosas que querés decir a través del humor.

¿Y alguna vez tuviste problemas con algún familiar o amigo que se haya sentido demasiado retratado o expuesto?

Y... mi ex-esposa dice que me dio muchísima letra *nos relata riendo nuevamente* que le tendría que dar la mitad de los ingresos y puede ser que tenga un poco de razón. Pero no, no terminaron de enojarse

tanto, algunos se reconocen sí, pero no se enojan, no doy nombres nunca... pero bueno en el caso de tu esposa es como más visible y digamos como que la gente quiere conocer a la que no me dejaba comer o a la que me sacaba la panera...toda esta historia se reconoce.

Y ahora estás con la radio, el espectáculo, el libro, trabajas más que en el Once...

Y sí, puede ser en horas, pero por suerte porque me había costado mucho el paso ese de un día pasar de levantarme a las 8 o las 7 a levantarme a las 11. Encima dejé el negocio y todavía no tenía la radio, o sea tenía casi 24 hs., los shows eran, cuando eran, había días que no. Mi hijo decía *“es muy triste ver a un padre que duerme más que los hijos: te levantas, te vas... cuando yo me separé, mi hijo se vino a vivir conmigo y me gritaba cosas, “¡levantate, es una vergüenza, haceme el desayuno!”* ...y yo me acostaba a cualquier hora porque como no me tenía que levantar...

¿En esa época eran más shows privados o más pequeños?

Y sí, era una época de shows en pequeños teatros, digo pequeños comparados con hoy, porque en un teatro yo hacía un show una vez por mes para 150 personas, y ahora hago cuatro por semana para 500, entonces es como que cambió mucho eso. Y los eventos privados, empezaban a conocerme, mucho boca a boca, gente que me recomendaba y yo iba creciendo... Hay distintos eventos privados, por ejemplo el evento privado más difícil es un cumpleaños, aunque parezca mentira, porque vos cuando vas a un evento empresarial la gente está, sabe que va haber un show. Pero vos caés a un cumpleaños, y la gente dice *“uhh, que hincha, este a qué viene, dejame en paz, estoy conversando, estoy comiendo, uy me va a joder, me va a hacer pasar”*... es un público hostil, te curte, te hace más fuerte, entrar...” ah hola buenas noches, uhh quien es” y alguno se pone hacer un licuado en ese momento en la barra... todo es así... pasan chicos, te gritan cosas... me curté mucho ahí en ese mundo. Pero uno dice bueno yo necesito hacerme un poco famoso para llegar a los eventos privados, después quiero ser lo suficientemente famoso para irme de estos eventos privados y no volver, *reímos todos*... y estar en el teatro y vivir del teatro y la radio... y después quiero ser taan terriblemente famoso como para que me llamen de eventos increíbles y entonces ahí sí... es como un camino que lo veo así, nadie me lo dijo pero yo lo percibo... si voy a un evento, que





sea porque voy a conducir los Martín Fierro, o porque una empresa quiere que haga su fiesta de fin de año, no sé... y los productores teatrales quieren que te alejes de los eventos privados porque dicen "no, mirá, centralicemos todo en el teatro, que la gente que te quiera ver, venga al teatro". Entonces hice ese camino de mucho evento privado hasta llegar al teatro y dejar el evento. Y hoy es muy difícil que lo haga porque estoy todas las noches del fin de semana en el Apolo.

Cada uno que te contrata para su cumpleaños te dice "vos después de mi cumpleaños cómo pegaste para arriba" como que ese cumpleaños fue la causa, te llevó al estrellato "vos después del cumpleaños de mi cuñado, te cambió la vida" como que todo fue por ese cumpleaños...se lo debo a ellos, *concluye contagiándonos la risa*.

Tu libro se llama "Goy Friendly" ¿Cómo definís eso?

Es más o menos lo que te decía sobre Woody Allen, para mí es un puente, es llevar el humor judío, es como llevar la comida judía para que la conozcan, "mirá, proba esto", o la comida árabe o la que sea, es un puente cultural para acercar, para entender que nos reímos de las mismas cosas. Lo que intento es llegar con eso a otro lado, lo que pasa es que vos venís a ver mi show al teatro y tiene muy poco de toque judío, tiene 5 o 6 momentos, pero no es un espectáculo como hacía antes, dedicado a eso. Ya un poco lo dejé como un distintivo, cuento tres o cuatro chistes y hago alguna alusión, porque a mí me gusta, por ejemplo cuando presento el show digo "este es un show de humor pero yo soy de la colectividad y voy a buscar momentos de angustia". O sea, si alguien tiene un post operatorio, sería fantástico que suba a contarlos, pero ya se ha convertido en un adorno y la definición para mí es que es un puente.

Hoy la sociedad está muy políticamente correcta, ¿esto hace más difícil el humor? ¿lo acota?

Bueno, el que se dedica puntualmente a esos lugares me imagino que sí, pero viste que a veces nunca te queda claro por qué funciona o por qué suceden ciertas cosas. Digamos para darte un ejemplo terrible, después de los atentados que hubo en Argentina como que ya tirarte en contra de los judíos es complicado, mirá todo lo que pasó, entonces es como que vos no sabés si en algunas personas es una convicción profunda o es que dicen "che, de esto no hablemos porque mirá lo que pasó..." y así otros miles de ejemplos: la Revista Humor brilló en la dic-

tadura y después cayó, o sea, ya no tenía esa función y tenía toda esa historia ahí y después ya no la tuvo, porque se ve que ya servía otro humor en ese momento; los arruinó lo que vino después que era mejor. Pero a mí, en lo personal, no me perjudica, porque no voy a esos lugares, no voy al extremo...

Pienso por ejemplo los chistes con el tema de la mujer que antes se hacían mucho...

Ah, de ese lado sí. Pero mirá, si viene un cambio en la sociedad que es para mejor, en este caso que las mujeres tengan igualdad de derechos y todo lo que están reclamando, el humor tendrá que acompañar. Yo soy un gran fan de Olmedo. Y con él, si bien la mujer estaba cosificada y las vedettes y los grandes cuerpos y todo, creo que él era el que más respetaba esa historia... de hecho, yo recordaba un sketch que después lo hicieron Francella y Flor Peña, que era Susana Romero acosando a Olmedo, cuando hacía a "Rogelio Roldán": aparecía con una carpeta y ella lo tiraba contra los sillones, y fue como toda una innovación en esa época, o cuando la bardeaba a Silvia Pérez antes de estar con Portales, era un ida y vuelta constante, en ese contexto y en ese momento era eso el humor y era eso la sociedad, y bueno hay que acompañar, si es para mejor hay que adaptarse.

¿Y hacia dónde va ahora el humor?

Yo creo que va a seguir siendo lo que te dije antes: las cosas que te identifican, si hoy son las redes sociales, bueno habrá que hacer más humor sobre eso. Yo ya lo tengo planteado digamos, mi genera-

ción y las redes sociales, viste que los viejos estamos en Facebook, yo digo que son las Termas de Río Hondo de las redes sociales -nos dice regalándonos otro chiste y otra risa- y después los demás están en Twitter, Instagram que yo también estoy... y bueno entonces el humor va hacia eso, las redes, Netflix... el humor va hacia esos lugares, a donde va la gente, podrá cambiar la evolución de las cosas, pero siempre va a ser donde va la gente. Pronto no va a haber cajeros en el supermercado parece y bueno sacaremos al cajero y haremos un chiste de la máquina que no me carga los códigos...

¿Quiénes fueron las personas importantes en todo este camino?

Mirá, el tipo que me descubrió, que me sacó como quien saca un peluche de esas máquinas de las que sacás los ositos con un gancho, se llama Jorge Schussheim, un tipo que en la década del '70 era publicista más que nada, y vio un DVD mío, a ese le debo mucho... después Fernando Bravo. Yo tengo una línea armada, Fernando Bravo definitivamente es un padre artístico que me enseñó todo lo que sé de la radio y en general muchas cosas del humor, a pesar de que no es humorista, pero es el mejor socio para el humorista y después una conjunción final que es Gerardo Rozín que me lleva a la tele y le dice a Yankelevich "andá ver esto, anda ver esto, anda ver esto". Y por último Gustavo Yankelevich, que fue el que me convenció de salir de una cosa chiquita y reducida en Palermo a la calle Corrientes, cosa que a mí al principio no me parecía, no la veía. Y con él hoy comparto todo esto que me está pa-

sando, pero además hemos armado una relación, podemos llamarnos por otros temas, compartimos otros momentos, vamos a comer, no hablamos de laburo siempre, o sea esas personas son las que un poco me marcaron el camino. Lo actual, lo rápido del último año tiene que ver con Gustavo, él es el que dice "acá hay material que tiene que ser más masivo", que era a lo que yo le tenía miedo. Son tipos que hicieron tantas cosas, que tienen un olfato increíble, y cuando te dicen algo del show, "sacá esto, agregá esto", vos decís "no qué voy a sacar"...y te digo que la pega el 99%, de las veces. Esas serían las personas, además de mi familia, mis amigos, gente que estuvo cerca mío.

¿Te gustaría tener un programa de radio propio?

Te voy a decir algo que es de la haraganería -confiesa riendo-, estoy muy cómodo con que se preocupe otro y yo estar con un micrófono y aportar lo mío cuando se da. La verdad, no quiero decir que no me gustaría porque suena mal, para mí mismo me suena mal, quizás alguna vez me gustaría, más adelante. Pero, por ahora, disfruto de ser parte de un programa y es muy difícil, la gente no tiene idea. A veces Bravo me deja la última media hora del programa, porque se tiene que ir y yo lo padezco. Es solo media hora, donde me dicen todo lo que tengo que hacer, está todo anotado y lo padezco y se me va el humor, empiezo a estar preocupado, "bueno, ahora vas vos, vienen ahora los noticias", no sé, ese lado como lo conozco de adentro digo "no, dame un conductor y dejame que yo aparezca cuando veo el hueco". *





Los niños y la tecnología: un mundo lleno de nuevos desafíos

Las nuevas tecnologías cambiaron la velocidad de casi todos los ámbitos de nuestras vidas. Para los niños nacidos en este nuevo mundo digital, ofrece un mundo tan lleno de beneficios como de riesgos.

Por Ricardo Sametband

En la mesa vecina de un restaurante, una familia espera a ser atendida. Un niño de unos cuatro años está usando su tableta, el padre mira su smartphone y una pequeña de aproximadamente dos años desliza sus pequeños dedos por la pantalla del teléfono de su madre.

"Mientras los padres disfrutamos de la paz momentánea que produce darle a nuestro hijo un aparato para que juegue, en secreto nos preocupa si ese tiempo al frente de la pantalla le está causando daños en el cerebro", dice la Licenciada Paula Tripicchio del Departamento Infanto Juvenil del Instituto de Neurología Cognitiva (INECO). El tema de los niños y la tecnología es amplio, muy complejo y tiene muchas aristas y enfoques, pero sin duda es algo sobre lo que es importante detenerse para cuidar la salud de los niños y en definitiva de la sociedad del futuro.

Nativos e inmigrantes digitales

Los términos nativo e inmigrante digital son relativamente recientes; fueron acuñados por el especialista en educación Marc Prensky en 2001, como una forma de marcar un cambio generacional según la familiaridad que tienen las perso-

nas con la tecnología. El autor define a los nativos digitales como aquellos que nacieron en una cultura en la que reina lo digital, mientras que los inmigrantes digitales son habitantes del viejo mundo, que crecieron en una era analógica y luego se sumaron a este presente donde la informática es omnipresente.

Prensky dice que en ningún momento de la historia la tecnología avanzó tan rápido como ahora y que lo seguirá haciendo "más rápido y más rápido. No estamos en una transición hacia otro período de estabilidad, y ese es el punto clave. Las personas siempre estarán atrasadas ahora y eso será una tensión con la que tendrán que lidiar".

Pero más allá de saber cómo usar estas nuevas herramientas, hay algo intrínseco al ser humano: físicamente no estamos preparados para adaptarnos a estos cambios y a esta velocidad. Por eso el uso de la tecnología trae aparejados riesgos que van desde lo cognitivo hasta lo social especialmente para niños y adolescentes.

"Aric Sigman (2012) calcula que los pequeños que nacen ahora pasarán el equivalente a un año pega-

Los estudios revelan que la mayoría de los padres no supervisan el uso de la tecnología de sus hijos en sus habitaciones, con lo que se observa que los niños tienen más dificultades para conciliar el sueño, lo cual afectará negativamente su rendimiento académico.

ARQUITECTURA PARA LA SALUD

www.grupoabaco.com.ar

info@grupoabaco.com.ar

+54 221-4252908



dos a las pantallas antes de cumplir los siete. Este es un dato preocupante sobre todo en un contexto en el cual las pantallas son dominantes y vinieron para quedarse", afirma Tripicchio.

Algo en lo que muchos especialistas ya están de acuerdo es una de las primeras consecuencias comprobadas y ampliamente aceptadas: existe una relación entre la miopía y el uso precoz y excesivo de dispositivos, tanto es así que se estima que para 2020, tres de cada diez adolescentes serán miopes.

44.

Otro tema del que varios estudios dan cuenta es el de la vinculación entre el uso de tecnología y la

obesidad. Sedentarismo y publicidad de alimentos poco saludables, resulta un combo altamente nocivo para niños y adolescentes. "Son varios los estudios que dan cuenta de esto, -nos cuenta la Lic. Tripicchio- Certain y cols, 2002; Proctor y cols, 2003; Francis y cols, 2006; Henry y cols, 2009; Jain y cols, 2010; Zimmerman y cols, 2010 son algunos de ellos".

Muchas organizaciones e instituciones ya están alertando sobre los riesgos de los nuevos tiempos y sugieren una serie de alertas y medidas. "La Academia Americana de Pediatría, en su última publicación (2016) desaconseja el uso de dispositivos electrónicos antes de los 18 meses y afirma que entre los 18

y 24 meses puede haber un uso restringido y siempre acompañado por un adulto, relata la Licenciada Tripicchio. Entre los 2 y los 5 años sugiere que el tiempo máximo de exposición a las pantallas no sea superior a una hora por día y en compañía de un adulto. Y a partir de los 6 años, que el niño tenga un consumo manteniendo el equilibrio y sentido común: que haya límites en el tiempo de consumo, que el contenido sea apropiado para la edad y que no afecte el sueño, ni la sociabilidad o la actividad física".

Los impactos en resultados en el área de educación y social también son estudiados por los especialistas. "Un estudio de Pagani y Cols (2010)

muestra que altos niveles de exposición a pantallas en niños menores de 3 años genera impactos negativos en los resultados académicos y sociales. Y son muchas las investigaciones que coinciden en que cuanto más tiempo utilizan los niños el smartphone, menos capacidades desarrollan. Esa es la demoledora conclusión del estudio presentado por el Ministerio de Sanidad alemán, que constata que el uso de dispositivos móviles disminuye el desarrollo del habla en niños pequeños y dificulta la concentración de los escolares de primaria, por lo que desaconseja el uso de smartphones antes de los 12 años. Pero los daños comienzan mucho antes. Ya en la lactancia, los bebés cuyas madres usan el móvil mientras dan el pe-

45.



cho o la mamadera, sufren más trastornos del sueño y se alimentan peor. El riesgo de tener alteraciones en la concentración es seis veces mayor en niños de 8 a 13 años que usan más de media hora diaria sus dispositivos, frente a quienes no los usan. El estudio, en el que han participado más de 5.500 niños y padres, muestra también que la hiperactividad motora es 3,5 veces más frecuente de lo normal entre los niños de entre 2 años y 5 años que usan el teléfono móvil más de media hora al día. Además, la investigación reveló que más del 16% de los jóvenes de entre 13 años y 14 años señalan tener problemas para controlar el uso de Internet", nos cuenta la especialista de INECO.

La exposición a dispositivos tecnológicos comienza a edades cada vez más tempranas y esto tiene consecuencias en varios aspectos del desarrollo de los niños. "Un revelador nuevo estudio de la Pediatric Academic Societies examinó en profundidad la conexión entre el tiempo que los niños pequeños pasan frente a los dispositivos portátiles y el desarrollo del habla. Un total de 894 niños de entre 6 meses

y 2 años participaron del estudio que confirma lo que muchos sospechaban: la tecnología no nos hace necesariamente siempre más inteligentes. Al mismo tiempo crearon una herramienta que llamaron la "Lista de Verificación Infantil" que les permitió medir el desarrollo del habla mediante el cumplimiento de distintos hitos en lo que hace al lenguaje, metas que los niños deberían alcanzar según cada etapa de su vida inicial. El promedio de exposición frente a las pantallas registrado fue de 28 minutos diarios, con un 20% de los niños que, a los 18 meses, ya registraba un mínimo de media hora frente a los displays luminosos. Los hallazgos fueron alarmantes. "Esa mínima exposición diaria fue asociada con un incremento del 49% en retrasos del habla", alerta la Licenciada Tripicchio.

Los padres tienen un rol central y sus acciones no siempre ayudan. "Los estudios revelan que la mayoría de los padres no supervisan el uso de la tecnología de sus hijos en sus habitaciones, -cuenta la Licenciada Tripicchio- con lo que se observa que los

niños tienen más dificultades para conciliar el sueño, lo cual afectará negativamente su rendimiento académico. Los adolescentes son el grupo que presenta mayor riesgo, ya que son usuarios intensivos de dispositivos tecnológicos. Según el Observatorio de la Deuda Social Argentina de la UCA (2012), alrededor de un 40% de los adolescentes argentinos se encuentran privados de sueño. Según Leticia Luque, quien realizó un estudio en la Universidad Nacional de Córdoba en 2008, un 25% de usuarios de tecnología realiza un uso abusivo y agrega que es llamativo el número de mujeres que presentan este problema".

Otros riesgos asociados a la tecnología tienen que ver con comportamientos sociales como el ciberbullying y el grooming, por ejemplo.

No todo es malo

Un correcto uso de la tecnología también puede tener sus beneficios. "El estudio de Kirkorian y Cols (2008) muestra que los niños mayores de dos años que se exponen a programas apropiados para

la edad, diseñados con una impronta educacional, presentan mejoras cognitivas y académicas, nos cuenta la Lic. Tripicchio. Por ejemplo, Mariona Grané asegura que los niños pueden interactuar con los dispositivos móviles y las tabletas mediante juegos que les ayudan a desarrollar habilidades que tienen que ver con la toma de decisiones, el análisis de datos, la observación, resolver problemas, y esto les hace avanzar en su pensamiento. Las nuevas tareas que nos propone la tecnología actual implican una remodelación de nuestro cerebro. Y hay que superar la tentación de juzgar a la tecnología como minimizadora del desarrollo de nuestra actividad cerebral, cuando también abre nuevos campos y saberes y profundiza conocimientos en otros aspectos", concluye la Lic. Tripicchio.

La clave está en algo tan básico como la supervisión del adulto que debe tener en cuenta tanto los tiempos de exposición como los contenidos a los que los chicos acceden; y en encontrar un equilibrio para que el uso no se convierta en abuso. *





Los vinos blancos ahora nos gustan a todos

Ya dejaron atrás varios de sus estigmas y mitos y cada vez se toman más. El trabajo de los enólogos da su resultado en muchísimas variedades y estilos de vino de altísima calidad.

48.

En la recordada película *El hijo de la novia*, Ricardo Darín es el propietario de un restaurante; alrededor del minuto 18 su personaje habla con el distribuidor de vinos y le dice: "Mándame también unas 6 cajas de vino blanco, que siempre hay alguien con mal gusto que lo pide". Es que los vinos blancos tuvieron mala imagen durante muchos años. Algo que en la actualidad cambió bastante.

"Los vinos blancos tenían mala prensa ya que no se hacían con uvas de calidad como sucede ahora, sin embargo, ha habido una gran transformación respecto a la calidad de vinos blancos en los últimos 30 años", dice Analía Videla, Directora General del Wine Institute de Mendoza. "Hoy, el trabajo de los enólogos y su experimentación en los terruños da como resultado vinos blancos más pulidos y con estilos diferentes".

"Si bien hace unos años los blancos de barrica eran apreciados por su estructura y complejidad, hoy los vinos más jóvenes y ligeros con tensión y acidez ganan su lugar entre las preferencias de los consumidores, una tendencia que ganó impulso en Nueva Zelanda e Inglaterra", agrega Videla.

Más allá del tipo de uvas, una de las diferencias básicas entre el vino blanco y el vino tinto está en su elaboración. En los blancos se elimina la piel de las uvas, se mantiene una temperatura durante todo el proceso de entre 13 y 15 grados y su sabor se determina por el tipo de uva y el barril que se use en cada caso.

Vinos blancos para conocer

En el proceso de vinificación se consigue una innumerable cantidad de vinos blancos diferentes. Las variedades pueden agruparse por 3 criterios diferentes: por la concentración de gas carbónico; por el contenido en azúcar y; sobre todo, por la variedad o variedades de uvas que se usan en su elaboración.

Así, de acuerdo con el contenido en gas carbónico encontramos: Vinos tranquilos que son los vinos blancos más tradicionales; vinos espumantes, entre los que se encuentra el champán y el cava que obtienen la concentración de gas carbónico por una segunda fermentación y otros espumantes a los cuales se les agrega gas carbónico de manera industrial en el momento de ser embotellados.

Si tenemos en cuenta la concentración de azúcar, dentro de los vinos tranquilos, podemos distinguir entre los vinos secos con una concentración de azúcar menor a 5 gramos por litro; vinos semisecos con 5 y 30 gramos de azúcar por litro; vinos semi-dulces que contienen entre 30 y 50 gramos de azúcar por litro y vinos dulces con más de 50 gramos de azúcar por litro. Los espumantes por su parte, se catalogan como: brut nature con 3 gramos o menos de azúcar, que se encuentra presente de forma natural, sin añadidos; extra brut que pueden presentar hasta 6 gramos de azúcar por litro; brut con 15 gramos de azúcar por litro.

Cuando hablamos de variedades de uvas usadas en la elaboración, nos encontramos con una ma-

yor cantidad de denominaciones. Estas son las más conocidas:

El caso del chablis: la palabra chablis es en realidad el nombre de una región francesa reconocida por su producción de uva chardonnay. Es decir que Chablis es una denominación de origen y no un cepaje. Por lo tanto, un Chablis sería un vino blanco de uva chardonnay que ha sido producido en esa región francesa.

Chardonnay: es de origen francés y puede hacerse también en la variedad espumante. Sus sabores varían mucho, dependiendo del tonel elegido para añejarlo.

Sauvignon blanc: se hace con un tipo de uva de la zona francesa de Burdeos. Generalmente tiene un tono herbal, pero dominan sabores que van desde las frutas ácidas (manzanas, peras, grosellas) hasta las frutas tropicales (melón, mango).

Chenin Blanc: también es de origen francés, de la región del Valle del Loira. En nuestro país logra muy buena calidad y un singular cuerpo en la región de Cuyo y en el Noroeste. Se lo conoce también como Pinot del Loire o Pinot de Anjou.

Se usa como base para lograr excelentes espumantes o champañas.

Pinot grigio: es de origen italiano, pero también se encuentra en

otras regiones europeas. Tiene un sabor ácido seco con tonos delicados a frutas. Es también muy aromático y dicha propiedad se acentúa si se conserva durante dos años en la botella.

Moscato: el vino de los postres (o de la pizza y el fainá, según Memphis, la blusera) se prepara en distintas zonas de Italia y Austria. Suele ser dulce y con sabor a frutas y su aroma es almizclado.

Riesling: es una variante más ligera del chardonnay, se produce en Alemania y mantiene su sabor ácido. El aroma recuerda a las manzanas frescas.

Gewürztraminer: se trata de un vino muy aromático que se produce en Alsacia y Alemania. Su sabor es frutado y tiene una fragancia a pétalos de rosa, melocotones, lichis y distintas especias. No es tan refrescante como otros tipos de vino blanco.

Semillón: otro cepaje originario de Burdeos. Tiene características destacadas para obtener vinos dulces o para vinos secos de largo envejecimiento. Aparece solo o combinado con otra variedad como el sauvignon blanc.

Torrontés: el blanco argentino por excelencia. La variedad que se da en nuestros suelos es genéti-

49.



camente diferente de la española. Algunos estudios aseguran que corresponde a un cruzamiento entre la Moscatel de Alejandría y la Criolla. Existen variedades de torrontés mendocino, riojano y sanjuanino, pero adquiere su excelencia en la región del noroeste como Salta o La Rioja. *"Es nuestra uva blanca emblemática que se produce en el norte con una nariz muy interesante, muy aromática por cierto"*, asegura Videla.

Esta uva ha logrado importantes premios internacionales con su particular sabor. En su versión de vino tardío se aprecian notas a dulce de quinotos y mandarina.

Los vinos blancos argentinos se producen *"Sobre todo en el norte, pero también en Luján de Cuyo, el*

Valle de Uco y la Patagonia", nos cuenta Videla.

Derribando mitos

Ahora que los vinos blancos han comenzado a ganarse su espacio y fama, también podemos repensar varios preconceptos sobre ellos.

Que los vinos blancos se toman en verano: si bien es cierto que los vinos blancos parecen ideales para las altas temperaturas estivales porque se toman fríos y suelen ser más livianos y refrescantes, hay muchas variedades y hay vinos blancos para tomar todo el año y en cualquier situación.

Que los vinos blancos solo se comen con carnes blancas: las reglas del maridaje han cambiado mucho y lo que antes era una verdad taxativa ya no lo es tanto. De hecho, hoy por hoy, el maridaje tiene más que ver con los caprichos del gusto que con reglas creadas e impuestas. Los blancos pueden ir perfectamente con guisos potentes de ave, patés, sopas y platos de carne. Los sauvignon blanc, con su acidez marcada y fresca o los vinos untuosos como los rieslings de Alsacia y Alemania suelen acompañar casi cualquier preparación con cerdo, carnes grasas y salsas. Además, variedades como el pinot gris y verdicchio producen vinos ideales para servir con platos especiados e incluso picanter. Los quesos que antes eran prácticamente exclusivos de los tintos también pueden acompañarse con blancos.

Que los blancos dan dolor de cabeza: este mito tiene un motivo histórico, y es que en los años 60 y 70 era necesario agregar grandes cantidades de anhídrido sulfuroso en la elaboración, para evitar la oxidación y la fermentación espontánea de las uvas. Este elemento, que hoy se usa en dosis mínimas podía provocar dolor de cabeza.

Que son vinos para mujeres: hoy esta afirmación pierde toda validez. Si bien la ausencia de taninos, y la suavidad de los blancos puede ser una buena puerta de entrada para quienes toman menos, esto no tiene nada que ver con el hecho de ser hombre o mujer. No es una cuestión de género sino de qué tan acostumbrado o entrenado esté el paladar.

De noche o de día, en verano o en invierno, siempre hay un buen blanco para acompañar una comida y construir un momento. Solo hay que animarse a probarlos. *

esplendor
FANGIO
HOTEL BALCARCE



SEA PARTE DE UN PROYECTO ÚNICO

Excelente oportunidad de inversión.

RENTABILIDAD EN DÓLARES, PAGO TRIMESTRAL

Contáctese: ☎ (+54 11) 4322 1468 | (+54 911) 5693 3084 - ✉ info@pampaurbana.com



Tratamiento de la acidez: usar con precaución los inhibidores de la bomba de protones

La acidez es un problema que aparece con frecuencia y que suele automedicarse o, incluso, medicarse por demás. El uso y abuso de los medicamentos inhibidores de la bomba de protones puede traer otras complicaciones. Con pequeños cambios de estilo de vida y alimentación es posible ayudar a muchos pacientes y evitar los riesgos de una medicación prolongada y a veces innecesaria.

Por Martín Cañas y Martín Urtasun

Las molestias digestivas altas son tan frecuentes que casi todo el mundo las ha experimentado alguna vez. Se puede distinguir la dispepsia (dolor o malestar en la boca del estómago) de la pirosis o acidez (sensación de dolor o quemazón justo debajo del esternón), provocada por el reflujo del contenido ácido del estómago hacia el esófago. Una encuesta realizada en Argentina en 2005 reveló que el 61% de las personas tenían síntomas de reflujo gastroesofágico y que el 23% los experimentaban todas las semanas. Aunque más de la mitad de los entrevistados describieron la intensidad de las molestias como de moderada a severa, sólo el 30% había consultado al médico.

Si bien la acidez es un síntoma habitual, que suele aliviarse con medidas simples, cuando se repite con frecuencia o se asocia a otras molestias requiere una evaluación profesional. El médico realizará el examen clínico y, en algunos casos, indicará una endoscopia digestiva alta para precisar el diagnóstico y decidir el tratamiento.

52. Muchos medicamentos para la acidez son de venta libre y se promocionan en los medios de comunicación, principalmente los denominados inhibidores

de la bomba de protones (IBP) como el omeprazol, pantoprazol, esomeprazol, rabeprazol o lansoprazol. Estos fármacos funcionan reduciendo la producción de ácido estomacal. A diferencia de los antiácidos, los IBP no ofrecen un alivio inmediato de los síntomas de acidez, sino que precisan unos siete días de tratamiento continuo para llegar a su potencial máximo de supresión del ácido.

En la mayor parte de las situaciones, no es necesario tomar un IBP para tratar la acidez. Se puede obtener alivio con un antiácido u otro medicamento menos potente, y haciendo cambios en la alimentación y en el estilo de vida. Por otra parte, cuando necesite tomar un IBP, se recomienda usar la dosis más baja que resulte efectiva y durante el menor tiempo posible.

Inhibidores de la bomba de protones: buena eficacia versus problemas

Estos medicamentos son fármacos potentes, que resultan eficaces para la curación de la esofagitis por reflujo, la úlcera gástrica o la duodenal. Deben usarse en la dosis y durante el tiempo establecido para cada una de estas enfermedades, siguiendo la prescripción médica.



Pero más allá de estos diagnósticos específicos, los IBP se usan con frecuencia para tratar molestias digestivas que podrían aliviarse sin medicamentos o usando fármacos menos potentes. Muchos estudios documentaron que más de la mitad de las personas que toman un IBP probablemente no lo necesitan. El problema es que los IBP no están exentos de riesgos. Aunque suelen ser bien tolerados, no es raro que provoquen: cefalea, náuseas, dolor abdominal, estreñimiento, flatulencia y diarrea.

Además, el uso prolongado puede traer otras complicaciones. Su utilización durante más de un año se ha asociado con:

- Un mayor riesgo de fractura de cadera.
- Bajos niveles de magnesio en la sangre que puede causar temblores, calambres musculares, y latidos irregulares del corazón.
- Neumonía.
- Infección intestinal por *Clostridium difficile*, que puede conducir a diarrea severa, fiebre y en casos raros a la muerte.
- Nefritis intersticial aguda, que lleva a insuficiencia renal crónica.
- Déficit de hierro y vitamina B12.

Los IBP interactúan con algunos medicamentos anticoagulantes y reducir su efecto, aumenta el riesgo de padecer eventos cardiovasculares.

Aliviar la acidez sin medicamentos

La mayor parte de las personas con síntomas de acidez no necesitan medicamentos.

Antes de pedir o probar con un medicamento, como primera medida es necesario modificar la dieta y el estilo de vida, estas medidas pueden brindar alivio en poco tiempo. Los tips básicos son:

- Realizar comidas más frecuentes y menos abundantes.
- Evitar el consumo de alimentos y bebidas que disminuyen el tono del esfínter esofágico y que promueven el reflujo como té, café, alcohol, chocolate, bebidas gaseosas y tabaco.
- Evitar irritantes de la mucosa gástrica como ajo y cebolla, picantes, tomate, cítricos, o comidas muy grasas o especiadas.
- No acostarse inmediatamente después de comer, es conveniente dejar pasar 2 o 3 horas.
- Acostarse sobre el costado izquierdo facilita el vaciado gástrico.
- Mantener un peso saludable pues el descenso de peso reduce el reflujo gastroesofágico.
- Evitar las ropas ajustadas que aumentan la presión abdominal.
- Levantar la cabecera de la cama unos 15 centímetros (por ejemplo, colocando dos ladrillos) puede ayudar en los casos de mucho reflujo. *

53.



La energía solar: limpia, renovable e inagotable

La humanidad miró y adoró al Sol desde el principio de los tiempos. Su luz y su calor son fundamentales para la existencia humana y la energía que nos da nos permite pensar en un futuro mejor para nuestro planeta.

Es una bola de más de un millón de kilómetros de diámetro y a pesar de eso, nuestro sol es una estrella de las más pequeñas. La estrella enana amarilla. Brilla hace millones de años. Su energía proviene de un fenómeno físico llamado fusión, que consiste en la unión de los átomos de un elemento para formar otro. En el Sol los átomos de hidrógeno experimentan la fusión a temperaturas de alrededor de 14 millones de grados, y forman helio, liberando energía.

El Sol es una especie de colosal ingenio termonuclear, pero que a la vez estalla de manera controlada.

La energía solar está catalogada dentro de las llamadas energías renovables y se obtiene aprovechando la radiación electromagnética que luego se utiliza como energía fotovoltaica o térmica. La energía fotovoltaica se recolecta a través de paneles solares que transforman la energía del sol directamente en energía eléctrica. La térmica se obtiene al transformar la energía proveniente del Sol en energía calorífica. Se utilizan unos colectores planos que alojan un circuito con un fluido que absorbe la radiación solar y lo transmite en forma de calor al sistema, como en los termotanques solares.

Más ventajas que contras

La energía solar nos permite tener un enorme desarrollo con un costo ambiental y económico relativamente bajo. Como todo tiene sus pros y sus contras.

Es renovable e inagotable, al menos hablando en términos de escala humana. Se calcula que el Sol seguirá activo por lo menos por otros 5.000 millones de años según las estimaciones de la ESA y la NASA.

Es abundante pues nuestro planeta recibe 120.000 teravatios de radiación solar (luz solar), 20.000 veces

más de la energía que se necesita para abastecer a todo el mundo. Sólo utilizando el 6% de la energía solar en la superficie terrestre, podríamos satisfacer el requerimiento total de energía.

Es sostenible porque satisface las necesidades actuales sin comprometer la capacidad del futuro.

Es ambientalmente segura gracias a que aprovecharla no produce contaminación, desechos ni gases de efecto invernadero. Su único impacto ambiental está en la fabricación y reciclaje de los sistemas para obtenerla y su irrupción en el paisaje, que sigue siendo mucho menor que el de las energías convencionales.

Está disponible en todo el mundo, sin importar su ubicación.

Es compartible pues los paneles solares pueden instalarse de manera comunitaria para abastecer más de un hogar, por ejemplo.

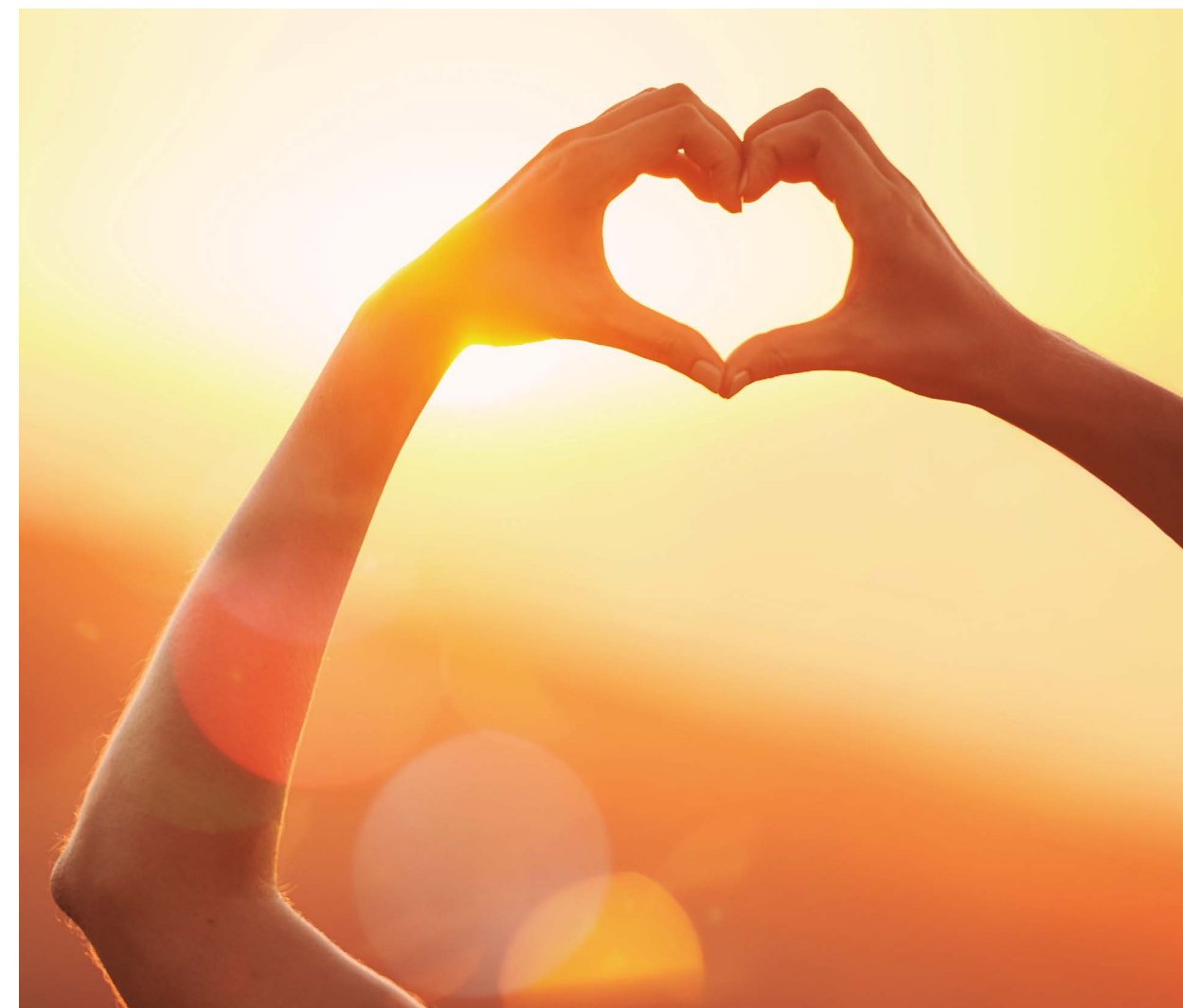
Es silenciosa ya que no hay partes móviles que intervengan en la mayoría de las aplicaciones de la energía solar.

Es económicamente conveniente porque una vez que se amortizan los gastos de instalación, producirla es literalmente gratuito.

Entre las desventajas nos encontramos con algunas características que probablemente los adelantos tecnológicos puedan ir solucionando.

Es difícil de almacenar y esta probablemente sea su mayor desventaja. En las horas de sol, mientras está disponible es aprovechable, pero cuando el sol se esconde al otro lado del mundo, es necesario utilizar otro tipo de energía o almacenarla en baterías que ocupan mucho espacio y son costosas.

Es intermitente por la simple razón de que depen-



de de la luz del sol que no está de noche ni cuando está nublado.

Requiere espacio: para que rinda en una buena cantidad, es necesario crear parques solares que ocupan grandes superficies de terreno.

El escenario solar

Lo cierto es que hoy por hoy la energía solar tiene más posibilidades futuras que realidad. Su aplicación se da en 3 grandes segmentos según nos cuenta el Ingeniero Rodrigo Herrera Vegas, co-fundador de Sustentator, una empresa dedicada a la ingeniería e instalación de energías renovables en toda la Argentina y a la difusión de políticas ambientales y uso consciente de la energía: "Por un lado está el segmento de las grandes licitaciones que son las famosas Renovar que son esos parques solares gigantescos (hay eólicos también) que están en

Salta, Jujuy, La Rioja y San Juan. Son parques de 20 megavatios para arriba. Eso entra directo a la línea. Son licitaciones del gobierno donde el oferente vende la energía con un contrato a 15 años. En el otro extremo está el segmento residencial, que son las personas que ponen paneles solares en el techo y que van de la mano de la ley de energía distribuida que le falta la reglamentación. Eso va a permitir que la gente que pone paneles en su casa, durante las horas que genera más de lo que consume, le van a tomar eso en cuenta y si en un mes generara más de lo que consume, queda como crédito. Eso es importante porque el residencial cuando más consume es a la noche cuando ya no hay sol entonces en el fondo esa energía ira a lavarropas, las lámparas, etc. Después tenemos el segmento de la Ley 27.191 que estipula que la totalidad de los consumidores de energía de toda la Argentina incluyendo residenciales, empresas, gobierno etc. etc. tienen que consumir 8% de energía renovable -en teoría a fines



del año pasado- y 20% a fines de 2025. Entonces a medida que los parques de Renovar puedan cumplir con esas cifras, nos va a empezar a llegar una factura que cobra el 92% de energía a un costo y el otro 8% va a ser un poco más caro. En ese esquema están lo que se llama "grandes usuarios". Son unas dos mil y pico de empresas que tienen un consumo determinado. Tienen tres opciones: la primera es no hacer nada y pagar ese adicional, la opción dos es que, a partir de esta ley, está permitido venderse energía entre privados, como es el caso de Toyota e YPF que hicieron un contrato por el total del consumo. Y la tercera opción, que es en la que trabajo yo, es la autogeneración. Una empresa que tiene un predio grande decide autogenerar la energía con un pequeño parque solar propio. Lo que no se consume, se inyecta a la red. Por ejemplo, en el caso de las empresas que trabajan de lunes a viernes, lo que producen el fin de semana va a la red y eso suma para ese 8% que deben alcanzar. Esto se hace a través de un inversor de corriente que es como una computadora inteligente. La misma que en una instalación hogareña, a medida que sale el sol va tomando todo lo que puede del sol y lo mínimo que puede de la red. Ninguno de los 3 segmentos está en un boom todavía. Pero vamos avanzando".

Hay contextos donde usar este tipo de energía es más conveniente que en otros. En áreas urbanas conviene más en casas que en edificios de departamento porque la superficie disponible para instalar los paneles es más grande en relación con la necesidad energética. "Una casa necesita unos 8

paneles para cubrir el funcionamiento diario. Para el residencial urbano en Argentina, todavía no conviene. El dato es que estamos hablando de una amortización de entre 6 y 14 años", nos asegura el Ingeniero de Sustentator.

Pero, dentro de las ciudades, son las empresas las que obtendrán el mayor beneficio. "Las empresas tienen su mayor consumo durante las horas de luz. El mejor ejemplo es el supermercado que tiene luces y heladeras que tienen que andar todo el día y todos los días", asegura Herrera Vegas.

Donde sin duda es reina, es en los lugares alejados a donde no llega la red. Allí, vale la pena invertir, incluso en una batería de almacenamiento para tener energía aun cuando no haya sol.

Lo cierto es que aún nos falta mucho por ver y hacer en materia de energía solar. Ya se está trabajando en la creación de paneles ventana transparentes que permitirían recolectar energía incorporando las necesidades estructurales al diseño, pero aún son prototipos poco eficientes.

Y sin duda el punto que aún falta sortear es el del almacenamiento. "El tema baterías es todavía muy caro, es el talón de Aquiles de esta tecnología y lo que hace que solo pueda ser utilizada como complemento de otros tipos de energía como la hidráulica o la térmica, producto de diferentes combustiones que, lamentablemente es la que predomina en nuestro país", concluye Herrera Vegas. ✱

La energía solar nos permite tener un enorme desarrollo con un costo ambiental y económico relativamente bajo.



Prevención y cobertura del riesgo legal de la praxis médica

Equipo propio de abogados y peritos especializados

Servicios de asesoramiento legal y defensa en juicios

Cobertura civil y penal en todo el territorio nacional para profesionales de la salud



ASOCIACION DE MEDICOS
MUNICIPALES DE LA CBA

Junín 1440. Tel/Fax: (5411) 4806-1011
asociacion@medicos-municipales.org.ar
www.medicos-municipales.org.ar



SEGUROS MEDICOS
Su compañía, su seguridad

Viamonte 1674. Tel: (5411) 5811-3510 / 3918 / 3519
info@segurosmedicos.com.ar
www.segurosmedicos.com.ar

Programa de Prevención de la Violencia a los Médicos de FEMEBA: una manera de cuidarnos entre todos

La violencia sanitaria es un problema que se da en muchos países del mundo. Es mucho lo que puede hacerse para prevenirlo y para proteger a los profesionales del área. Para eso creamos este programa.

El trabajo de los profesionales de la salud puede ser muy gratificante, emocionante y también muy angustiante, difícil, estresante, pero desde hace unos años, lamentablemente suma características que no deberían adjudicarse a estas tareas: puede ser peligroso o violento.

La importancia y el incremento de la cantidad de agresiones, por parte de pacientes y/ o familiares hacia los profesionales de la salud es una problemática instalada tanto a nivel nacional como internacional. La Asociación Médica Mundial, la OMS y la OPS han demostrado su preocupación realizando y compartiendo informes sobre la violencia en distintos lugares del mundo.

Países como Australia, Reino Unido, España, y Uruguay han comenzado a trabajar, desde el plano epidemiológico, preventivo, formativo y legislativo. Nuestro país no está ajeno a esta realidad socio-cultural, tal como se ve reflejado en los medios de comunicación, en el incremento de denuncias, y en los estudios de investigación al respecto.

Se trata de un fenómeno multicausal. "El desencadenamiento de un episodio violento no puede resumirse en

la estructura genética de los individuos, asegura la Dra. Sofía Girotti, una de las responsables del Programa de Prevención de FEMEBA. Para analizar este fenómeno es preciso tener en cuenta otros factores, como la personalidad del sujeto, el ordenamiento económico, político, los patrones culturales de una sociedad en un momento histórico determinado, factores de la propia organización sanitaria, así como factores tecnológicos".

Las agresiones, ya sean físicas o verbales, generan consecuencias no sólo sobre el individuo que las recibe, sino también sobre el equipo de trabajo, el resto de los pacientes y la organización en su totalidad. Es decir, existen consecuencias a nivel global en términos de coste, eficiencia y efectividad de los sistemas de salud.

Programa de Prevención de Violencia a los Médicos de FEMEBA

Siempre preocupados y ocupados por los temas que afectan a nuestros profesionales, en FEMEBA también trabajamos sobre esta importante problemática.

Por eso creamos el Programa de Prevención de Violencia a los Médicos. "Se trata de un programa integral con herramientas de prevención y de abordaje de

la violencia sanitaria externa", nos cuenta la Dra. Girotti. "Nuestro objeto de trabajo es únicamente el fenómeno de la violencia sanitaria externa, tomando como centro la definición que diera la OIT (Organización Internacional del Trabajo) en 2003: 'toda acción, incidente o comportamiento que se aparta de lo razonable mediante el cual una persona es agredida, amenazada, humillada o lesionada por otra en el ejercicio de su actividad profesional o como consecuencia directa de la misma'. Incluimos por tanto los casos de violencia física, psicológica, en forma directa, indirecta o por vía de red social, siempre que fuere proferida por un paciente o familiar de éste. Sostenemos el planteamiento de la OMS -OIT: integrado, multidisciplinar, sensible a la cultura y no discriminatorio, participativo y sistemático.

El Programa tiene objetivos bien claros:

- Prevenir situaciones de violencia sanitaria a través de acciones/herramientas concretas, en los diferentes ámbitos y con los actores involucrados.
- Capacitar a los profesionales de la salud en la prevención y abordaje de la violencia sanitaria.
- Asesorar, asistir y acompañar al profesional ante la vivencia de un hecho de violencia sanitaria.
- Concientizar a la sociedad sobre las causas y con-

secuencias de la violencia en el ámbito sanitario.

- Analizar la progresión de la problemática en nuestro ámbito de actuación.

Estos objetivos se abordan desde las distintas áreas del programa.

Observatorio de Violencia Sanitaria

Se trata de una herramienta útil para conocer y poner en valor distintas experiencias relacionadas a la necesidad de construir conocimiento y agenda (institucional y pública) sobre el ambiente libre de violencia externa para ejercer la profesión médica, a través de la investigación y difusión de conocimiento, centrado en la cuestión de derechos laborales y personalísimos.

A partir del conocimiento que se genera en el Observatorio, se busca influir en las políticas públicas e institucionales destinadas a superar la violencia, la discriminación y hacer propuestas para avanzar hacia una mayor igualdad.

Servicio de Reporte y Asistencia

Este servicio está disponible para que todos los médicos de la Federación que sufran un hecho de violencia sanitaria física o verbal por parte de un



paciente o sus familiares, pueda reportar el hecho.

Para hacerlo cuenta con diferentes vías de comunicación:

- Desde el sitio web:
www.femeba.org.ar (dentro de su Fol2)
- Desde APP FOL2 Móvil
- Por teléfono
- Por correo electrónico:
observatorioviolencia@femeba.org.ar

Una vez reportado el caso, nos comunicaremos para ofrecer asesoramiento jurídico y asistencia psicológica gratuitos.

Estos reportes nos ayudan a estudiar la progresión de los hechos de violencia sanitaria y a elaborar estrategias y políticas concretas para disminuir y prevenir las agresiones en el ámbito sanitario.

Cursos para los profesionales

El rol de los profesionales en este tema es importante. Y son muchas las acciones que pueden llevar a cabo para evitar ser víctimas de violencia sanitaria: *"para empezar, capacitarse en la materia, trabajar en equipo, implementar protocolos de actuación estandarizada en las instituciones, trabajar sobre el entorno y, en el caso de profesionales en posiciones jerárquicas, trabajar sobre la organización y las personas, explica la Dra. Girotti. Además, trabajar en herramientas de mediación sanitaria e incorporar a los pacientes en el proceso. Estas son solo algunas herramientas de prevención, pero en los cursos del Programa, los profesionales podrán conocerlas en profundidad y conocer muchas otras".*

Curso de Prevención y Abordaje de la Violencia en el Ámbito de la Salud

Este curso se centra en la búsqueda del cuidado del profesional de la salud que, cada vez con mayor frecuencia, enfrenta estas situaciones de violencia laboral. Resulta necesario concientizar que la violencia no forma "parte del trabajo" a fin de promover una cultura de la seguridad.

Curso de Prevención y Abordaje de la Violencia en la Atención al Público

Este curso está basado en la búsqueda del cuidado del equipo sanitario que se encuentra en contacto diario, directo y constante con pacientes y familiares, y vive estas situaciones de violencia laboral externa, cada vez con más frecuencia.

FEMEBA en la comunidad

Además del programa propio, FEMEBA participa de diversos acuerdos marco con las siguientes instituciones:

- Asociación de Médicos Municipales
- Federación de Médicos de la Provincia de Chaco
- Federación de Médicos de la Provincia de Neuquén
- Federación de Médicos de la Provincia de Tucumán

El objetivo de estos acuerdos es trabajar en conjunto en la prevención y abordaje de la violencia laboral en el sector sanitario.

Contando con las herramientas adecuadas y trabajando entre todos, podemos hacer que el trabajo en el sector sanitario sea más seguro, para poder dedicarnos a lo que realmente apuntan las distintas profesiones del área: ayudar a los pacientes. *



Dra. Sofía Girotti Blanco, Dra. Mónica Petracci, Dra. Verónica Schiavina y la Dra. Vanesa Maritato.

TECNOLOGÍA AL SERVICIO DE NUESTROS MÉDICOS

FOL2 PM Móvil^(*)

SOLUCIONES EN LA PALMA DE LA MANO



Consultar listados de diagnósticos de FEMEBA/IOMA y CIE10



Autorizaciones para consultas y prácticas



Generación ficha individual para cada paciente



¡NUEVO! Botón de asistencia a profesionales víctimas de hechos de violencia



(*) Disponible sistema Android / En desarrollo sistema iOS

LECTOR DE BANDA MAGNÉTICA MÁS SIMPLE y MÁS RÁPIDO



Mejora de los tiempos administrativos y simplificación de procesos



Reducción de carga de datos y sin errores por lectura automática



¡EXTRA! Valor diferencial sobre la consulta y sin aplicación del CIC por su uso

Mesa de Ayuda: (0221) 439 1307 - Líneas rotativas
8 a 18 hs - Lunes a Viernes

contactofol2@femeba.org.ar

www.femeba.org.ar



Algo para visitar: Dinosaurios en Argentina

Hace millones de años nuestro territorio estaba poblado por enormes habitantes que dejaron sus huellas. Hoy son un patrimonio valiosísimo para científicos, aficionados y toda aquella persona que quiera disfrutar la majestuosidad de los dinosaurios. Es la tierra del Giganotosauro, del Noasauro y del Titanosauro.

La mayor riqueza paleontológica del país se encuentra en la Patagonia, pero hay más de veinte museos y parques naturales que dan testimonio de ese fantástico mundo perdido.

En todo el país nos esperan museos, centros de interpretación y parques nacionales que recrean el ambiente y a los habitantes de esos tiempos remotos. Visitarlos es un verdadero viaje al pasado de la historia del mundo y también al nuestro, para descubrirnos con la misma capacidad de asombro de un niño.

NOMBRE	LOCALIDAD
Museo de Cs. Naturales Carlos Darwin	B. BLANCA
Museo de la Asociación Paleontológica	BARILOCHE
Museo Argentino de Ciencias Naturales	CABA
Bosque Petrificado Florentino Ameghino	CHUBUT
Museo Paleontológico Egidio Feruglio	CHUBUT
Bosque Petrificado Ormaechea	CHUBUT
Museo Carlos Ameghino	CIPOLLETTI
Museo Patagónico de Ciencias Naturales	GRAL. ROCA, RÍO NEGRO
Museo Legado del Salado	JUNÍN
Parque de la Prehistoria Eduardo Castex	LA PAMPA
Museo de La Plata	LA PLATA
Talampaya	LA RIOJA
Parque Geológico de Dinosaurios	LA RIOJA
Museo de Ciencias Naturales	LA RIOJA
Museo de Cs. Naturales Lorenzo Scaglia	MAR DEL PLATA
Museo de Ciencias Naturales	MARCOS PAZ
El Chocón	NEUQUÉN
Museo Carmen Funes	NEUQUÉN
Parque Temático Costa Salvaje	P. DE LA COSTA
Museo de Cs. Naturales Augusto Schulz	RESISTENCIA
Museo Naturalístico y Antropológico	RÍO NEGRO
Museo de Paleontología y Arqueología	SALTO
Valle de la Luna	SAN JUAN
Instituto y Museo de Ciencias Naturales	SAN JUAN
Parque Nacional Sierra de las Quijadas	SAN LUIS
Museo Paleontológico	SAN PEDRO
Bosque Petrificado La Leona	SANTA CRUZ
Museo Provincial de Historia Natural	SANTA ROSA
Museo J. M. de Rosas	VIRREY DEL PINO

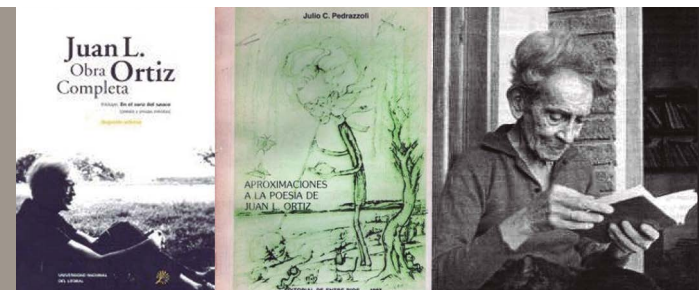


Algo para ver Wild Wild Country: lo real inverosímil



Los seis capítulos de la serie documental producida por los hermanos Duplass y creada y dirigida por Maclain Way, cuenta la historia de una de las sectas más salvajes de Estados Unidos. Lo interesante del caso es que el material para realizar el relato proviene tanto de diferentes testimonios como de secuencias de imágenes obtenidas de las cámaras que los rajneeshees llevaban siempre con ellos. Si fuera ficción, sería inverosímil: Antelope, un muy pequeño pueblo de Oregon en el lejano oeste de Estados Unidos, puritano, anglosajón y protestante con menos de 100 habitantes, se convierte en la sede de la secta de los Rajneeshees y su comunidad new age. En un predio de 259 kilómetros cuadrados los seguidores de Bhagwan Shree Rajneesh (rebautizado luego como OSHO) construyeron aceleradamente lo que con el tiempo se llamarán Rajneeshpuram, por el nombre de su "Maestro" y que pronto se convertiría un centro de diversos crímenes. Sectas, amor libre, bioterrorismo, batallas judiciales, FBI, armas, rancheros de la América profunda y un sinfín de hechos impensables son los ingredientes que convierten a Wild Wild Country en un documental que ni el más avezado guionista de ficción hubiera podido crear. Wild Wild Country está disponible en Netflix y es realmente imperdible.

Algo para leer: Juan L. Ortiz, el río y la poesía



La poesía siempre anda por las orillas, y en el caso de Juan L. Ortiz, lo hace de manera casi literal. El mapa de su poesía recorre un territorio simbólico que el mismo poeta llama "país del sauce". Marginal y de culto, este pequeño y enigmático hombrecito y su boquilla fueron un polo de atracción para los poetas argentinos y su casa en Entre Ríos se convirtió a partir de los años '50 en una especie de centro de peregrinaje y refugio para poetas y escritores que iban a charlar con "Juanele". El poeta que acompañaba el devenir del río también tenía una honda preocupación social, fue anarquista, viajó a China y el mismo contaba una anécdota improbable que relataba que en el medio de un camino polvoriento, alguien le recitó un poema y ese alguien pudo haber sido el mismísimo Mao.

Sus poemas viven lo que describen y forman parte de ese mágico paisaje entrerriano, del devenir del río y la cadencia de los sauces tamizado por la delicadeza del lenguaje de un poeta delgadísimo y delicado como pocos.

Ah, los crepúsculos de allá...

Ah, los crepúsculos de allá. Iguales a los de acá. / La misma tristeza primaveral, límpida. / Y los grillos, los grillos... / Y la brisa, casi el viento, / con la misma melancolía, de qué agua invasora? / en las islas de los follajes.



Algo para aprovechar:

Comunidad Femeba ofrece descuentos y beneficios en librerías, restaurantes, bares y mucho más para poder disfrutar placeres como los de esta página. Para saber más: www.tarjetacomunidad.femeba.org.ar

Un argentino suelto en el Mayo Francés

Por Tomás Balmaceda | Fotos: Gentileza de Yamil Le Parc

Ocurrió hace medio siglo y sus repercusiones aún se sienten: el Mayo Francés movilizó a todo un país contra las políticas del presidente Charles De Gaulle y, se podría afirmar sin exagerar, que sacudió al globo. Y todo comenzó con cientos de estudiantes hartos de las consecuencias de la sociedad de consumo, el viejo sistema educativo y la falta de horizonte en el mundo laboral, cuyo hastío y ganas de cambiar la realidad atrajo a varios sectores y despertó una nueva consciencia más allá de las fronteras.

En esta revuelta histórica estuvo involucrado un argentino, que había llegado a París gracias a su talento, pero que de inmediato se sintió interpelado por consignas que le hablaron al corazón. Pero por luchar por la revolución y una sociedad más justa, terminó expulsado de Francia.

El mendocino Julio Le Parc había encontrado en aquella metrópolis la calma que no hallaba en su tierra y el sitio perfecto para estar con su mujer y ver crecer a sus tres hijos. Tras haber sorprendido al mundo con su arte innovador y comprometido, una beca otorgada por el gobierno francés le permitió instalarse en la Ciudad Luz. Por ese entonces, a mediados de la década del 60, París era el punto de encuentro de varios jóvenes argentinos que hoy son célebres, como Julio Cortázar, Antonio Seguí, Alejandra Pizarnik y el bandoneonista Alejandro Barletta.

Cuando estalló el movimiento estudiantil en mayo de 1968, de inmediato se sumó, convencido de la necesidad de enfrentar a un sistema que creía injusto. *"De esos años me quedó un sueño, un sueño compartido, un sueño sospechado, un sueño anclado en lo más profundo de cada uno, un sueño que iguala para arriba, un sueño que viene de tiempos olvidados, un sueño de deseos imposibles, un sueño que golpea desde adentro, un sueño de 'alguna voz'... Sentir que la vida puede ser de otra manera, caminar, ver, descubrir en los otros el espejo de uno mismo. Compartir a manos*

llenas, lo más hermoso, lo menos prosaico, lo que no tiene precio: una ilusión", le dijo hace algunos meses el artista al periódico Los Andes desde su estudio de Cachan, en las afueras de París.

Entusiasmado por todo lo que ocurría a su alrededor, Le Parc fue el autor de algunos de los afiches más icónicos de aquel movimiento juvenil en el taller de Bellas Artes, en donde creaban piezas a partir de los slogans que surgían en asociaciones, universidades y fábricas tomadas. Este rol tan público terminó jugándole en contra porque fue fácilmente identificable por las autoridades una vez que la efervescencia terminó y de inmediato expulsado del país. Para el argentino fue un duro golpe, ya que lo obligó a separarse de su familia y le dibujó un futuro incierto y peligroso. El intenso trabajo de amigos e intelectuales -incluyendo al escritor André Malraux, quien se desempeñaba en ese entonces como ministro de cultura- logró que pudiese regresar cinco meses después aunque nunca fue oficialmente perdonado, una circunstancia que aún hoy recuerda con orgullo.

Lejos de asustarlo, el traspié dejó una honda huella en él, quien se consolidó como un artista comprometido socialmente y a pesar de ser uno de los favoritos de coleccionistas de clases altas y prestigiosos curadores, siempre defendió los derechos humanos y denunció sin tapujos las injusticias de América Latina. Para él, es el mejor legado de aquella semana de utopías y candor.

"Éramos jóvenes que peleaban contra los atropellos, las injusticias y los abusos de poder. El Mayo Francés hizo que pudieran reconocerse en los infinitos Mayos de los otros. Fue un momento mágico que da otra medida de cada uno, que nos reconcilia con uno mismo compartiendo anhelos, descubriéndose en una disponible rebeldía... y todo se pone patas para arriba, en un desorden con un hilo conductor que hace posible lo imposible, lo negado, lo prohibido", concluyó. *



Bio

Julio Le Parc nació en la localidad de Palmira, departamento de San Martín, en la provincia de Mendoza, en 1928. Cuando tenía 14 años se mudó a la ciudad de Buenos Aires con su familia y un año después ingresó a la Escuela Nacional de Bellas Artes, Prilidiano Pueyrredón. Aunque solo estuvo un año en la escuela, pudo observar los murales que Antonio Berni, Juan Carlos Castagnino, Manuel Colmeiro Guimaraes, Lino Enea Spilimbergo y Demetrio Urruchúa realizaban para las Galerías Pacífico. En 1955 retomó los estudios de Bellas Artes y fue presidente del Centro de Estudiantes de Artes Plásticas y miembro del Consejo Directivo de la Escuela Nacional de Bellas Artes.

En 1958 se radicó en París, becado por el gobierno francés. Es uno de los nombres clave del arte contemporáneo y uno de los pioneros del arte cinético. Su obra es innovadora, vanguardista y audaz. Julio Le Parc prefiere hablar de experiencia (lo que le aproxima a la noción de performance en "estado puro") o una simple actividad humana y no de arte.

En los años 60, junto a sus colegas del Groupe de Recherche d'Art Visuel (GRAV), Le Parc rompió radicalmente con la tradición artística que había prevalecido hasta entonces, alejándose de la obra pictórica estática y acercándose a una concepción dinámica, y con ello, al movimiento constante que impide la observación estática de la obra. Sus investigaciones lo llevaron a crear obras que estuvieran en perpetua transformación y en constante inestabilidad, que alentaran una relación activa entre el espectador y el objeto artístico. Tal es el caso de la Esfera Azul (acrílico, tanza y metal, 450 x 450 x 450 cm), que invita a recomponer la imagen visualmente; la proximidad y la circulación son dos factores que afectan la percepción y fue donada al CCK en 2015. En 1966 obtuvo el Gran Premio Internacional de Pintura en la Bienal de Venecia. En la localidad de Guaymallén existe un centro cultural que lo homenajea llevando su nombre y apellido.



SonoSim. Aprender y Enseñar de Forma Fácil

La solución de entrenamiento de ultrasonido SonoSim® hace que el aprendizaje sea fácil y accesible para médicos, enfermeras y estudiantes. También permite a los instructores proporcionar un entrenamiento constante y uniforme, así como la evaluación de un gran número de nuevos estudiantes.

Aprenda...en Cualquier momento y lugar

Ahora es posible aprender la técnica de ultrasonido en cualquier momento y lugar. El SonoSim® Sensor transforma instantáneamente tu computadora en un entorno de entrenamiento de ultrasonido, no importa dónde te encuentres.

Acceso a Miles de Pacientes

SonoSim® le permite acceso a más de 1,000 estudios de pacientes reales en condiciones normales y patológicas. Proporciona orientación inmediata de como posicionar el transductor y también retroalimentación por expertos

Configuraciones SonoSim

En Paciente Estandarizado



SonoSim LiveScan™

SonoSim LiveScan™ Transforma instantáneamente Voluntarios Normales en Escenarios de Ultrasonido con Imágenes Patológicas reales.

En Simulador de Paciente



Solución de Ultrasonido Laerdal-SonoSim

Integración de Ultrasonido a la Plataforma Laerdal. Diseñado para la estructuración de la toma de decisión en el examen ecográfico rápido de urgencia al lado de la cama = RUSH, FOCUS, FAST, ALS, etc

En SkillTrainer



Entrenador de Procedimientos Laerdal-SonoSim

Ofrece una solución de entrenamiento única para técnicas de procedimiento guiadas por ultrasonido para la canalización de la línea central.

Hasta un 20% de Descuento* o Cuotas Fijas
Código de Descuento: SIMU2018. Válido Hasta 31/10/2018

*En todos los equipos de baja fidelidad



Distribuidor Exclusivo

Laerdal
helping save lives

info@simulat.com.ar / ventas@simulat.com.ar
Tel.: (11) 52179733/34 - (11) 45214881 / www.simulat.com.ar



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